

## 1<sup>ο</sup> ΕΤΟΣ

1<sup>ο</sup> ΕΞΑΜΗΝΟ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>1ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ   |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
|   |   |                           |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>  | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες πρακτική εμπειρία στα αγωνίσματα στίβου, με έμφαση στις τεχνικές, τους κανόνες και τις μεθόδους προπόνησης. Οι φοιτητές θα μάθουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους σε διάφορες αγωνιστικές κατηγορίες στίβου και να τις εφαρμόζουν σε ανταγωνιστικές συνθήκες.</p> |
|--|

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

- Επιδεικνύουν βασικές τεχνικές σε διάφορα αγωνίσματα στίβου, όπως ταχύτητες, άλματα και ρίψεις.
- Κατανοούν και εφαρμόζουν τους κανόνες και τους κανονισμούς σε αγωνίσματα/αγώνες στίβου.
- Γνωρίζουν πώς να αναπτύξουν και εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες των αθλητών.
- Αναλύουν μετρήσεις απόδοσης για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.
- Επιδεικνύουν ομαδικότητα και αθλητικό πνεύμα κατά τη διάρκεια της εξάσκησης και των αγώνων.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στον Στίβο: Ιστορία και Σημασία
2. Αγωνίσματα Τρεξίματος: Ταχύτητα, Μεσαίες και Μακρινές Αποστάσεις – Τεχνικές
3. Αγωνίσματα Άλματος: Άλμα εις Μήκος, Άλμα εις Τριπλούν, Άλμα εις Ύψος και Άλμα επί Κοντώ
4. Αγωνίσματα Ρίψης: Σφαιροβολία, Δισκοβολία, Σφυροβολία και Ακοντισμός
5. Μέθοδοι και Τεχνικές Προπόνησης: Ανάπτυξη Ταχύτητας, Δύναμης και Ευκινησίας
6. Κανόνες και Ρυθμιστικοί Κανονισμοί στον Στίβο
7. Ανάλυση Απόδοσης και Τεχνικές Ανατροφοδότησης
8. Ψυχολογική Προετοιμασία και Αθλητική Ψυχολογία
9. Πρόληψη και Διαχείριση Τραυματισμών στον Στίβο
10. Διαγωνισμοί και Διαχείριση Αγώνων
11. Δυναμική Ομάδας και Αρχές Προπονητικής
12. Ζητήματα Δεοντολογίας

## 13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα</p>  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
|---|---|--|---------------|--------------------------|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--|--|------------------|-----|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 533 935 600">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="944 533 1267 600">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 607 935 640">Πρακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="944 607 1267 640">60</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 647 935 680">Ομαδικές εργασίες</td> <td data-bbox="944 647 1267 680">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 687 935 721">Αυτόνομη μελέτη</td> <td data-bbox="944 687 1267 721">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 728 935 761"></td> <td data-bbox="944 728 1267 761"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 768 935 801">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="944 768 1267 801">100</td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Πρακτικές ασκήσεις | 60 | Ομαδικές εργασίες | 20 | Αυτόνομη μελέτη | 20 |  |  | Σύνολο Μαθήματος | 100 |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
| Πρακτικές ασκήσεις  | 60  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
| Ομαδικές εργασίες   | 20  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
| Αυτόνομη μελέτη   | 20  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
|   |   |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
| Σύνολο Μαθήματος  | 100   |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Αξιολόγηση μέσα από επιδείξεις δεξιοτήτων, ημερολόγια αναστοχασμού και τελική εργασία με εφαρμογή της γνώσης στην οργάνωση εκδηλώσεων στίβου.</p>  |  |               |                          |                    |    |                   |    |                 |    |  |  |                  |     |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
2. Magill, R. A. (2011). Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill.
3. Williams, J. M., & Karageorghis, C. I. (2013). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill.
4. Hay, J. G. (1993). The Biomechanics of Sports Techniques. Prentice Hall.
5. Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (2006). Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Surjeet Publications.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>1ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες μια ολοκληρωμένη κατανόηση διαφόρων τύπων γυμναστικής, συμπεριλαμβανομένης της Ενόργανης, Ρυθμικής και Ακροβατικής γυμναστικής. Οι μαθητές θα αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για να διδάσκουν και να εκτελούν γυμναστική με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, και γνώσεις για τη διδασκαλία.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα:

- Επιδεικνύουν θεμελιώδεις δεξιότητες γυμναστικής σε διάφορες ειδικότητες.
- Γνωρίζουν πώς να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα και μαθήματα γυμναστικής προσαρμοσμένα σε διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων.

- Διασφαλίζουν την ασφάλεια και διαχειρίζονται κινδύνους κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων γυμναστικής.
- Αναλύουν και αξιολογούν την απόδοση στη γυμναστική, παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Προάγουν τα φυσικά και ψυχικά οφέλη της γυμναστικής ως άθλημα.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στη Γυμναστική: Ιστορία και Τύποι
2. Θεμελιώδεις Αρχές της Ενόργανης Γυμναστικής
3. Αρχές της Ρυθμικής Γυμναστικής
4. Εισαγωγή στην Ακροβατική Γυμναστική
5. Πρακτικές Ασφαλείας και Πρόληψη Τραυματισμών
6. Σχεδιασμός Μαθήματος για Γυμναστική
7. Τεχνικές Διδασκαλίας και Προοδευτικές Μέθοδοι
8. Αξιολόγηση στις Γυμναστικές Επιδείξεις
9. Συμπερίληψη στην Γυμναστική Προπόνηση
10. Ο Ρόλος της Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή
11. Εκτέλεση δεξιοτήτων ενόργανης και αξιολόγηση
12. Εκτέλεση δεξιοτήτων Ρυθμικής και αξιολόγηση
13. Εκτέλεση δεξιοτήτων Ακροβατικής και αξιολόγηση

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα                         |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Θεωρητικές διαλέξεις  | 30                              |
|  | Πρακτικά μαθήματα   | 30                              |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| <p>(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>  | Αυτόνομη μελέτη  | 40         |
|   |  |            |
|   | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>100</b> |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/> Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από επιδείξεις δεξιοτήτων, σχεδιαγράμματα μαθήματος και ημερολόγια αναστοχασμού</p> |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Chiamonte, M. (2004). Teaching Gymnastics: A Comprehensive Approach. Human Kinetics.
2. McNeely, J. (2010). The Complete Guide to Gymnastics. Crowood Press.
3. Smith, D. (2008). The Science of Gymnastics Training. Academic Press.
4. Hsu, S. & Huang, C. (2015). Gymnastics: A Comprehensive Guide. Elsevier.
5. Tatar, G. (2012). Rhythmic Gymnastics: A Practical Handbook. Bloomsbury Publishing.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>1ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ                                      |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 6                         |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να εξοπλίσει τους φοιτητές/τριες με τη θεωρητική και πρακτική γνώση που είναι απαραίτητη για την εφαρμογή παιδαγωγικών αρχών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Οι φοιτητές/τριες θα εξερευνήσουν διάφορες παιδαγωγικές προσεγγίσεις και την εφαρμογή τους σε ποικιλόμορφα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κατανοούν και να εφαρμόζουν βασικές θεωρίες της Παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής.</li> <li>- Σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής.</li> </ul>  |

- Χρησιμοποιούν διάφορες διδακτικές στρατηγικές για να ενισχύσουν τη μάθηση και τη συμμετοχή των μαθητών.
- Αξιολογούν την απόδοση των μαθητών και να παρέχουν ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των δεξιοτήτων.
- Αναστοχάζονται τις διδακτικές τους πρακτικές για να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση Τεχνολογικών Πληροφορικής και Επικοινωνιών
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής
2. Θεωρίες Μάθησης στη Φυσική Αγωγή
3. Σχεδίαση Προγράμματος στη Φυσική Αγωγή
4. Άμεσες Διδακτικές Μέθοδοι και Στρατηγικές
5. Έμμεσες Διδακτικές Μέθοδοι και Στρατηγικές
6. Αξιολόγηση και Εκτίμηση στη Φυσική Αγωγή
7. Πρακτικές Συμπερίληψης στη Φυσική Αγωγή
8. Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας και Υγείας
9. Ο Ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην Ανάπτυξη των Μαθητών
10. Τεχνολογία στη Φυσικής Αγωγής
11. Αναστοχαστική Πρακτική στη Φυσική Αγωγή
12. Σύγχρονα προβλήματα και Παιδαγωγική
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης διαλέξεις και ομαδικές συζητήσεις</p>   |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>                       | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση</p> | <p><b>Δραστηριότητα</b></p>  | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | <p>Διαλέξεις</p>   | <p>26</p>                              |



|  |   |     |
|--|---|-----|
| βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br><br>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  | Ομαδικές Εργασίες   | 44  |
|  | Αυτόνομη μελέτη   | 80  |
|  |   |     |
|  | Σύνολο Μαθήματος  | 150 |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br><br>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br><br>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές. | Αξιολόγηση μέσα σχεδιαγράμματα μαθήματος, ημερολόγια αναστοχασμού και τελική παρουσίαση σε παιδαγωγική θεματική |     |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Metzler, M. (2011). Instructional Models in Physical Education. Jones & Bartlett Publishers.
2. Rink, J. E. (2010). Teaching Physical Education for Learning. McGraw-Hill.
3. Graham, G. (2013). Physical Education for the Elementary Years: Teaching and Learning. Jones & Bartlett Publishers.
4. Siedentop, D. (2009). Sport Education: A Focus on Active Learning. Human Kinetics.
5. Ennis, C. D. (2014). Creating a Culturally Relevant Curriculum for Physical Education. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ             |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>1ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ   |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                    | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 6                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποβάθρου   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>   |
| <p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να: α) εφαρμόσουν τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης, όσον αφορά στα αντιληπτικά μοντέλα της ανθρώπινης απόδοσης, στις γνωστικές στρατηγικές και στην παροχή ανατροφοδότησης κατά τη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση και διατήρηση της απόδοσης δια μέσου της άσκησης και β) καθοδηγούν την αύξηση της ανθρώπινης απόδοσης – μάθησης σε πραγματικές συνθήκες.</p> <p>Πιο συγκεκριμένα, μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κατανοούν τις βασικές έννοιες της κινητικής μάθησης.</li> <li>2. Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν τις βασικές μεθόδους ανάλυσης των δεξιοτήτων</li> </ol> |

και του περιβάλλοντος μάθησης.

3. Συνδυάζουν και εφαρμόζουν τις μεθόδους σχεδιασμού της άσκησης και της παροχής ανατροφοδότησης κατά τη διάρκειά της για τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.
4. Σχεδιάζουν και καθοδηγούν την αύξηση της αθλητικής απόδοσης – μάθησης μέσα από τη διαδικασία της άσκησης.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, χρήση ΤΠΕ
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Ισότητα και συμπερίληψη
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής ευθύνης και ευαισθησίας σε ζητήματα φύλου
- Κριτική σκέψη
- Προώθηση ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στην κινητική μάθηση
2. Κατηγοριοποίηση δεξιοτήτων
3. Επεξεργασία πληροφοριών και λήψη αποφάσεων
4. Αισθητηριακές συνεισφορές στην επιδέξια απόδοση
5. Παραγωγή κίνησης και κινητικά προγράμματα
6. Ατομικές διαφορές και κινητικές ικανότητες
7. Προετοιμασία για την εμπειρία μάθησης
8. Ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας: προκαταρκτικά ζητήματα.
9. Ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας: μορφές πρακτικής
10. Δόμηση της μαθησιακής εμπειρίας: τυχαία ή ομαδοποιημένη άσκηση έναντι ποικίλης ή σταθερής άσκησης.
11. Ανατροφοδότηση: κατηγορίες ανατροφοδότησης, ιδιότητες εξωτερικής ανατροφοδότησης
12. Ανατροφοδότηση: πρακτικά ζητήματα για την παροχή εξωτερικής ανατροφοδότησης
13. Εφαρμογή αρχών κινητικής μάθησης

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης</p>  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
|---|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|----------------------------------|----|-------------------|----|-------------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 474 935 535">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 474 1265 535">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 542 935 573">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 542 1265 573">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 580 935 640">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="943 580 1265 640">76</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 647 935 678">Συγγραφή εργασίας</td> <td data-bbox="943 647 1265 678">48</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 685 935 716"><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td data-bbox="943 685 1265 716"><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 76 | Συγγραφή εργασίας | 48 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>150</b> |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
| Διαλέξεις   | 26  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 76  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
| Συγγραφή εργασίας   | 48  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>150</b>  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Γλώσσα αξιολόγησης: Αγγλικά<br/>Μέθοδος αξιολόγησης: Αθροιστική/Τελική, Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης (100%)</p>  |  |               |                          |           |    |                                  |    |                   |    |                         |            |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|   |
|---|
| <p>Magill, R. A. (1998). Motor learning concepts and applications. (5th Edition). Boston: McGraw-Hill.</p> <p>Rose, D. &amp; Robert, Ch. (2005). Multilevel approach to the study of motor control and learning. Pearson</p> <p>Schmidt, R. &amp; Wrisberg, C.A. (2008). Motor Learning and Performance. A situation-based approach. Human Kinetics</p> |
|---|

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 1 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ                  |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 6                         |                |
|   |   |                           |                |
|   |   |                           |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Ο σκοπός του μαθήματος "Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας στη Φυσική Αγωγή" είναι να εισαγάγει τους φοιτητές στη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνίας (ΤΠΕ) για την υποστήριξη της διδασκαλίας και μάθησης στη Φυσική Αγωγή. Το μάθημα επιδιώκει να δώσει έμφαση στις μεθόδους και τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού, τη διαχείριση οπτικοακουστικών μέσων, και την ενσωμάτωση αλληλεπιδραστικών εφαρμογών και τεχνολογιών όπως η τεχνητή νοημοσύνη, ώστε να ενισχύσουν τη συμμετοχή, την κινητοποίηση και την αφομοίωση γνώσεων από τους μαθητές.</p> <p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:</p> |
|---|

- Σχεδιάζουν και να αναπτύσσουν ψηφιακά εκπαιδευτικά υλικά με τη χρήση αρχών οπτικής επικοινωνίας και σύγχρονων εργαλείων, όπως για παράδειγμα το Adobe Express και το Canva.
- Χρησιμοποιούν και να διαχειρίζονται ψηφιακά μέσα, όπως βίντεο, μέσω εργαλείων όπως για παράδειγμα το OpenShot και το EdPuzzle, για τη δημιουργία εκπαιδευτικού περιεχομένου στη Φυσική Αγωγή.
- Εφαρμόζουν διαδικτυακές πλατφόρμες και εφαρμογές, όπως για παράδειγμα το WordPress και τα Google Apps, για την ανάπτυξη και διαχείριση εκπαιδευτικού περιεχομένου και επικοινωνίας.
- Αξιοποιούν αλληλεπιδραστικά βιντεοπαιχνίδια και εργαλεία παιγνιώδους μάθησης, όπως για παράδειγμα τα Quizizz και Quizlet, για την ενίσχυση της κινητοποίησης και της αφομοίωσης της γνώσης από τους μαθητές.
- Ενσωματώνουν τεχνητή νοημοσύνη και καινοτόμες τεχνολογίες στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής εμπειρίας.
- Συνδυάζουν εκπαιδευτικές τεχνικές με την τεχνολογία, εφαρμόζοντας σύγχρονες μεθόδους για την ενίσχυση της διδακτικής αποτελεσματικότητας στη Φυσική Αγωγή.

Το μάθημα στοχεύει στη δημιουργία καταρτισμένων εκπαιδευτικών, ικανών να ενσωματώνουν τις τεχνολογίες στην καθημερινή διδακτική πρακτική με στόχο τη βελτίωση της μαθησιακής εμπειρίας.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αρχές χρήσης οπτικών συμβόλων – Σχεδιάζοντας αποτελεσματικά υλικά I
2. Αξιοποίηση του περιβάλλοντος εργασίας «WordPress» στη Φ.Α.
3. Αξιοποίηση του περιβάλλοντος εργασίας «Adobe Express» στη Φ.Α.
4. Αρχές χρήσης οπτικών συμβόλων – Σχεδιάζοντας αποτελεσματικά υλικά II
5. Χρήση και διαχείριση βίντεο στη Φ.Α. – Εφαρμογές Διαχείρισης Βίντεο (OpenShot)
6. Αξιοποίηση του περιβάλλοντος εργασίας "Google apps" στη Φ.Α.
7. Ενσωμάτωση των αλληλεπιδραστικών βιντεοπαιχνιδιών στη Φ.Α.
8. Αξιοποίηση των αλληλεπιδραστικών βιντεοπαιχνιδιών στην Φ.Α.
9. Εκπαιδευτικές τεχνικές – Ενσωματώνοντας τεχνολογία και μέσα I & II
10. Εξερευνώντας τις δυνατότητες της Τεχνητής Νοημοσύνης στην Φυσική Αγωγή (Magic School AI)

11. Χρήση και διαχείριση βίντεο στη Φ.Α. – Διαδικτυακές εφαρμογές (EdPuzzle)
12. Αξιοποίηση της διαδικτυακής πλατφόρμας γραφικού σχεδιασμού «Canvas» στη Φ.Α.
13. Δημιουργία κουίζ και μαθημάτων σε περιβάλλον παιχνιδιού μάθησης (Quizizz, Quizlet)

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σύγχρονη, ασύγχρονη)</p>   |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
|--|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|----------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 689 935 757"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="943 689 1265 757"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 757 935 790">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 757 1265 790">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 790 935 824">Τελική Εργασία</td> <td data-bbox="943 790 1265 824">50</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 824 935 902">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="943 824 1265 902">71</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 902 935 936">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="943 902 1265 936">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 969 935 1003">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="943 969 1265 1003"><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Τελική Εργασία | 50 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 71 | Εξετάσεις | 3 | Σύνολο Μαθήματος | <b>150</b> |
| <b>Δραστηριότητα</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Διαλέξεις  | 26  |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Τελική Εργασία   | 50  |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας   | 71  |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Εξετάσεις  | 3   |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Σύνολο Μαθήματος   | <b>150</b>  |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/> <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <p>Η αξιολόγηση για το μάθημα θα δομηθεί ως εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ενδιάμεση αξιολόγηση (Επίλυση Προβλημάτων) 35%</li> <li>2. Γραπτή εξέταση (Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης) 65%</li> </ol>   |  |                      |                                 |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Smaldino, S., Lowther, D. & Russell, J. (2019). Instructional Technology and Media for Learning (12<sup>th</sup> edition). Hudson Street, NY: Pearson.
2. Mohnsen S.B. (2010). Using Technology in Physical Education (7<sup>th</sup> Edition). Cerritos, Calif. : Bonnie's Fitware.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                      |
|---|---|---------------------------|----------------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN              |                           |                      |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                      |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |                      |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>1<sup>ο</sup></b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ (Ελληνική/Αραβική)                                      |                           |                      |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ.<br/>Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                      |
|   | 2   | 4                         |                      |
|   |   |                           |                      |
|   |   |                           |                      |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                      |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>  | Υποχρεωτικό   |                           |                      |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |                      |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |                      |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |                      |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                      |

### 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

Το μάθημα είναι σχεδιασμένο να εισάγει τους/τις φοιτητές/τριες στα βασικά τόσο της ελληνικής όσο και της αραβικής γλώσσας, με έμφαση στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων επικοινωνίας, την ενίσχυση της πολιτισμικής κατανόησης και την προώθηση της γλωσσικής επάρκειας και στις δύο γλώσσες.

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

- Αναπτύξουν θεμελιώδεις δεξιότητες στην ομιλία, την ακρόαση, την ανάγνωση και τη γραφή στα ελληνικά και τα αραβικά.



- Κατανοήσουν και να χρησιμοποιούν βασικές γραμματικές δομές και στις δύο γλώσσες.
- Αποκτήσουν απαραίτητο λεξιλόγιο για καθημερινή επικοινωνία.
- Αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα πολιτισμικά συμφραζόμενα των ελληνόφωνων και αραβόφωνων κόσμων.
- Συμμετάσχουν σε απλές συνομιλίες και να κατανοήσουν βασικά κείμενα και στις δύο γλώσσες.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Διαπολιτισμική επικοινωνία
- Βασική κατάρτιση γλώσσας
- Κριτική σκέψη
- Προσαρμογή σε πολυγλωσσικά περιβάλλοντα
- Αυτόνομη μάθηση

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στις Αλφαβήτους της Ελληνικής και της Αραβικής Γλώσσας: Προφορά, γραφή, αναγνώριση.
2. Βασική Γραμματική: Εισαγωγή στη δομή της πρότασης, ρήματα, ονόματα και επίθετα.
3. Απαραίτητο Λεξιλόγιο: Καθημερινή γλώσσα για χαιρετισμούς, συστάσεις και κοινές εκφράσεις.
4. Δεξιότητες Ομιλίας και Ακρόασης: Βασικοί διάλογοι, ασκήσεις κατανόησης ακρόασης και εξάσκηση προφοράς.
5. Ανάγνωση και Γραφή: Απλά κείμενα, σύντομες παραγράφους και βασική αλληλογραφία.
6. Πολιτισμικές Γνώσεις: Επισκόπηση των ελληνικών και αραβικών πολιτισμών, εθίμων και παραδόσεων.
7. Πρακτική Επικοινωνία: Ρόλοι, απλές συνομιλίες και καθημερινοί διάλογοι σε καταστάσεις.
8. Λεξιλόγιο της Αθλητικής Επιστήμης
9. Λεξιλόγιο Φυσικής Αγωγής
10. Χρήση ελληνικού λεξιλογίου στη φυσική δραστηριότητα
11. Χρήση αραβικού λεξιλογίου στη φυσική δραστηριότητα
12. Ασκήσεις
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης με εργαστήρια γλώσσας, ομαδική εργασία και αλληλεπιδραστικές δραστηριότητες</p>   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
|---|--|--|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|----|---------------------------------------|----|------------------------------|----|--|--|-------------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση εφαρμογών εκμάθησης γλώσσας, πηγές πολυμέσων και διαδικτυακές πλατφόρμες για εξάσκηση και επικοινωνία</p>   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="600 439 932 501"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="938 439 1264 501"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="600 510 932 573">Διαλέξεις και εργαστήρια γλώσσας</td> <td data-bbox="938 510 1264 573">40</td> </tr> <tr> <td data-bbox="600 582 932 645">Ομαδική εργασία/ομαδικές παρουσιάσεις</td> <td data-bbox="938 582 1264 645">30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="600 654 932 716">Αυτόνομη μελέτη και πρακτική</td> <td data-bbox="938 654 1264 716">30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="600 725 932 752"></td> <td data-bbox="938 725 1264 752"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="600 761 932 788"><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td data-bbox="938 761 1264 788"><b>100</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις και εργαστήρια γλώσσας | 40 | Ομαδική εργασία/ομαδικές παρουσιάσεις | 30 | Αυτόνομη μελέτη και πρακτική | 30 |  |  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>100</b> |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
| Διαλέξεις και εργαστήρια γλώσσας  | 40   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
| Ομαδική εργασία/ομαδικές παρουσιάσεις   | 30   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
| Αυτόνομη μελέτη και πρακτική  | 30   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
|   |  |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>100</b>   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτή Εξέταση (40%): Γραμματική, λεξιλόγιο και σύντομα γραπτά κείμενα.</li> <li>• Προφορική Εξέταση (30%): Ομιλία και κατανόηση προφορικού λόγου.</li> <li>• Συνεχής Αξιολόγηση (30%): Συμμετοχή, εργασίες και δραστηριότητες στο εργαστήριο γλώσσας.</li> </ul>   |  |                      |                                 |                                  |    |                                       |    |                              |    |  |  |                         |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Getaway Guides (2014). Greek for Beginners: The Best Handbook for Learning to Speak Greek! Createspace Independent Publishing Platform
2. Hashim, A. (1998). Arabic Made Easy. Kitab Bhavan

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>2ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΥΓΡΟΣ ΣΤΙΒΟΣ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
|   |   |                           |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>  | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |           |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p>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.</p> <p>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>Περίληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Στόχος του μαθήματος είναι να εξοπλίσει τους/τις φοιτητές/τριες με τις δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματική διδασκαλία της κολύμβησης και την ασφάλεια στο νερό. Οι φοιτητές/τριες θα εξασκηθούν σε διάφορες δραστηριότητες του υγρού στίβου και θα μάθουν να εφαρμόζουν τεχνικές για τη βελτίωση της απόδοσης στην κολύμβηση και της ασφάλειας σε υδάτινα περιβάλλοντα.</p> |
|---|

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

- Επιδείξουν επάρκεια στα διάφορα κολυμβητικά στυλ και τεχνικές.
- Κατανοήσουν και εφαρμόσουν πρωτόκολλα ασφαλείας στο νερό και δεξιότητες διάσωσης.
- Γνωρίζουν πώς να σχεδιάσουν και υλοποιήσουν προγράμματα υδρογυμναστικής.
- Αναλύσουν την απόδοση στην κολύμβηση και να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.
- Προάγουν μια κουλτούρα ασφαλείας και σεβασμού σε υδάτινα περιβάλλοντα.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Κολύμβηση: Ιστορία, Σημαντικότητα και Ασφάλεια
2. Κολυμβητικά Στυλ: Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο και Πεταλούδα
3. Τεχνικές Διάσωσης: Δεξιότητες Διάσωσης και ΚΑΡΠΑ
4. Υδρογυμναστική: Υδάτινη Αεροβική και Ενδυνάμωση
5. Εκπαίδευση και Βελτίωση Τεχνικής στην Κολύμβηση
6. Ασφάλεια στο Νερό: Διαχείριση Κινδύνου και Διαδικασίες Έκτακτης Ανάγκης
7. Ανάλυση Απόδοσης: Χρόνος, Τεχνική και Ανατροφοδότηση
8. Στρατηγικές Διδασκαλίας στην Κολύμβηση: Διδασκαλία και Προπονητική
9. Ο Ρόλος της Κολύμβησης στην Φυσική Αγωγή
10. Συμπερίληψη σε Υδάτινα Προγράμματα
11. Ηθικά Θέματα στην Κολύμβηση
12. Μελέτες Περίπτωσης: Επιτυχή Προγράμματα Υγρού Στίβου
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>  | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>  | Πρακτικές Ασκήσεις   | 60         |
|  | Ομαδικές Εργασίες  | 20         |
|  | Αυτόνομη Μελέτη  | 20         |
|  |  |            |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>100</b> |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από πρακτική επίδοση, ημερολόγια αναστοχασμού και τελική εργασία σχετικά με τη διδασκαλία δεξιοτήτων υγρού στίβου</p> |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Stager, J. M., & Collins, M. F. (2007). Aquatics Management: A Practical Approach. Human Kinetics.
2. Langendorfer, S. J., & Phillips, D. P. (2008). Aquatic Fundamentals. AAHPERD.
3. Barlow, J. C., & Alexander, C. (2011). Lifeguarding Today: An Integrated Approach to Training and Management. Jones & Bartlett Learning.
4. American Red Cross. (2016). Lifeguarding Manual. American Red Cross.
5. Swimmers' Foundation. (2012). Swim Coaching Essentials. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 2ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΧΟΡΟΣ   |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 4                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |    |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να εισάγει τους/τις φοιτητές/τριες σε διάφορα στυλ και τεχνικές χορού, εστιάζοντας στην ποιότητα της κίνησης, την έκφραση και τη δημιουργικότητα. Οι μαθητές θα αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για να διδάσκουν αποτελεσματικά χορό σε ποικίλα περιβάλλοντα.

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

- Επιδείξουν επάρκεια σε διάφορα στυλ και τεχνικές χορού.
- Γνωρίζουν πώς να σχεδιάσουν και να παραδώσουν ελκυστικά μαθήματα χορού για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
- Προάγουν τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφραση μέσω του χορού.

- Κατανοήσουν τη πολιτισμική σημασία διαφορετικών μορφών χορού.
- Αξιολογήσουν και να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση σε παραστάσεις χορού.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στον Χορό: Ιστορία και Στυλ
2. Σύγχρονες Τεχνικές Χορού
3. Κλασικές Μορφές Χορού
4. Πολιτιστικοί και Λαϊκοί Χοροί
5. Χορογραφία και Δημιουργία Κίνησης
6. Διδασκαλία Χορού: Μέθοδοι και Στρατηγικές
7. Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής και Χορού
8. Ασφάλεια και Πρόληψη Τραυματισμών στον Χορό
9. Αξιολόγηση και Εκτίμηση Χορού
10. Προώθηση του Χορού στην Κοινότητα
11. Αποτελεσματική Εκτέλεση χορών
12. Δημιουργία, εκτέλεση και αξιολόγηση χορογραφίας
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας, Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Θεωρητικές διαλέξεις  | 30                              |
|  | Πρακτικά μαθήματα   | 30                              |
|  | Αυτόνομη μελέτη   | 40                              |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>100</b>                      |

|  |  |
|--|--|
| <p>(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>Διαλέξεις, πρακτικά μαθήματα χορού, ομαδική εργασία και διδασκαλία ομηλικών</p>                     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από επιδείξεις δεξιοτήτων, σχεδιαγράμματα μαθήματος και ημερολόγια αναστοχασμού</p> |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Dunn, J. (2011). Dance and the Quality of Life. Springer.
2. Copeland, R., & Earle, A. (2010). Dance: A Very Short Introduction. Oxford University Press.
3. Sorell, K. (2013). Teaching Dance: The Joy of Dance Education. Human Kinetics.
4. Phillips, M. (2015). Dance in the Schools: The Importance of Dance Education. Routledge.
5. Gagen, E. (2007). Dance Education: A Teacher's Guide. National Dance Education Organization.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>2ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ, ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΠΡΑΚΤΙΚΟ)      |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
|   |   |                           |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Αυτό το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των πρακτικών δεξιοτήτων και τεχνικών των φοιτητών σε τρία δημοφιλή αθλήματα ρακέτας: Αντισφαίριση, Αντιπτέριση και Επιτραπέζια Αντισφαίριση. Το μάθημα εστιάζει στη βελτίωση της απόδοσης των φοιτητών/τριών, στην κατανόηση των στρατηγικών του παιχνιδιού και στην προαγωγή της φυσικής κατάστασης μέσω ενεργού συμμετοχής.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αποκτήσουν βασικές δεξιότητες στην Αντισφαίριση, Αντιπτέριση και Επιτραπέζια Αντισφαίριση</li> </ul> |
|--|

- Αναπτύξουν προχωρημένες τεχνικές στο χτύπημα της μπάλας, το σερβίρισμα, την κίνηση των ποδιών και τις τακτικές του παιχνιδιού.
- Κατανοήσουν τους κανόνες, τα συστήματα βαθμολόγησης και τους ρυθμιστικούς κανονισμούς για κάθε άθλημα.
- Βελτιώσουν την ικανότητά τους να αποδίδουν σε συνθήκες ανταγωνισμού.
- Βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, περιλαμβάνοντας την ευκινησία, τον συντονισμό και την αντοχή.
- Ενισχύσουν την ομαδικότητα, την αθλητική συμπεριφορά και το δίκαιο παιχνίδι σε ατομικούς και διπλούς αγώνες.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- Ομαδική εργασία και συνεργασία
- Στρατηγική σκέψη και λήψη αποφάσεων
- Φυσική κατάσταση και αντοχή
- Διαχείριση χρόνου και πειθαρχία

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στην Αντισφαίριση: Βασικά χτυπήματα (forehand, backhand), τεχνικές σερβιρίσματος και ασκήσεις ποδιών.
2. Προπονήσεις Αντισφαίρισης: Τοποθέτηση στο γήπεδο, ασκήσεις ράλι και σενάρια αγώνα.
3. Εισαγωγή στην Αντιπτέριση: Λαβή της ρακέτας, βασικά χτυπήματα (clear, drop, smash) και κίνηση ποδιών.
4. Προπονήσεις Αντιπτέρισης: Έλεγχος του φτερού, παιχνίδι στο φιλέ, αμυντικές και επιθετικές στρατηγικές.
5. Εισαγωγή στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση: Λαβή, βασικά χτυπήματα (forehand, backhand) και τεχνικές σερβιρίσματος.
6. Προπονήσεις Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης: Έλεγχος περιστροφής, ασκήσεις ράλι και στρατηγικές αγώνα.
7. Κανόνες Παιχνιδιού και Συστήματα Βαθμολόγησης: Κατανόηση και εφαρμογή κανόνων για Αντισφαίριση, Αντιπτέριση και Επιτραπέζια Αντισφαίριση.
8. Παιχνίδι Διπλών: Στρατηγικές, επικοινωνία και ομαδικότητα σε αγώνες διπλών.
9. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης: Ασκήσεις για βελτίωση ευκινησίας, συντονισμού και αντοχής ειδικά για αθλήματα ρακέτας.
10. Τακτικό Παιχνίδι: Ανάπτυξη στρατηγικών παιχνιδιού και λήψη αποφάσεων σε ανταγωνιστικές συνθήκες.
11. Μίνι-Τουρνουά: Οργάνωση και συμμετοχή σε προπονητικούς αγώνες για προσομοίωση ανταγωνιστικού παιχνιδιού.
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε συνθήκες παιχνιδιού
13. Εκτέλεση και αξιολόγηση στρατηγικών σε συνθήκες παιχνιδιού

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα με ασκήσεις, παιχνίδι αγώνα και ανατροφοδότηση ομηλικών</p>   |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|--|----|-------------------|----|-------------------------|------------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>  |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Δραστηριότητα</b></th> <th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Πρακτικές ασκήσεις, εκπαιδευτικές ασκήσεις</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη εξάσκηση</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td><b>100</b></td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 25 | Πρακτικές ασκήσεις, εκπαιδευτικές ασκήσεις | 45 | Αυτόνομη εξάσκηση | 30 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>100</b> |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
| Διαλέξεις   | 25   |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
| Πρακτικές ασκήσεις, εκπαιδευτικές ασκήσεις  | 45   |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
| Αυτόνομη εξάσκηση   | 30   |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>100</b>   |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p>  |  |                      |                                 |           |    |  |    |                   |    |                         |            |  |

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

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

- Απόδοση στην Πράξη (50%): αξιολόγηση τεχνικής, ανάπτυξης δεξιοτήτων και εφαρμογής σε αγώνες
- Συμμετοχή και παρακολούθηση (20%): ενεργός συμμετοχή στα πρακτικά μαθήματα
- Τελική πρακτική εξέταση (30%): επίδειξη δεξιοτήτων σε αγωνιστικό παιχνίδι

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Matsuzaki, c. (2004). Tennis Fundamentals. Human Kinetics  
Nelson, M. (2024). How to Play Table Tennis for Starters and Beginners: {Essential Guide to Table Tennis}. Independently Published  
Edwards, G. (1997). Badminton: Technique, Tactics, Training, Crowood sports guides Technique, Tactics, Training. Crowood Press

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |           |
|---|--|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6  |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>2ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2  | 6                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ  |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ  |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες κατάλληλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>             |
| <p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες με κατάλληλες γνώσεις α) για τη φύση της ολόπλευρης ανάπτυξης των παιδιών, β) για τα σχολικά προγράμματα σπουδών και τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους εκπαιδευτικούς στόχους/τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, γ) για τις σύγχρονες μεθόδους αποτελεσματικής διδασκαλίας, μάθησης και αξιολόγησης της γνώσης και των δεξιοτήτων. Παράλληλα, σκοπός είναι δ) να παρέχει γνώσεις και δεξιότητες για τον σχεδιασμό του προγράμματος και του μαθήματος της φυσικής αγωγής, με σκοπό την προώθηση της δια βίου άσκησης και υγείας.</p> <p>Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί να:</p> |

1. Κατανοούν τους τομείς ανάπτυξης/μάθησης και τις δεξιότητες και έννοιες που περιλαμβάνουν
2. Κατανοούν το Πρόγραμμα Σπουδών και τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους εκπαιδευτικούς στόχους/τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά τάξη/ηλικία
3. Δημιουργούν το πρόγραμμα του μαθήματος για όλα τα παιδιά, με βάση τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και αξιοποιούν τις διαφορές τους
4. Αναγνωρίζουν και περιγράφουν σύγχρονες μεθόδους αποτελεσματικής διδασκαλίας και αξιολόγησης της γνώσης, της μάθησης και της απόδοσης
5. Γνωρίζουν τον ρόλο της φυσικής αγωγής στην προώθηση της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

1. Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
2. Λήψη αποφάσεων
3. Αυτόνομη εργασία
4. Ομαδική εργασία
5. Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
6. Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
7. Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
8. Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
9. Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
10. Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
11. Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
12. Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 1 Διδασκαλία για μάθηση

1. Δεξιότητες του 21ου αιώνα, φυσικός εγγραμματισμός και υγεία. Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής
2. Μια προσέγγιση διδασκαλίας για μάθηση

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 2 Σχεδιασμός του μαθήματος. Μαθησιακά αποτελέσματα, περιεχόμενο, διδασκαλία και αξιολόγηση

3. Προγραμματισμός Ενοτήτων και Ετήσιος. Κριτήρια
4. Η ανατομία ενός ωριαίου σχεδίου μαθήματος

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 3 Διδασκαλία με βάση τα εθνικά θεματικά πεδία/πρότυπα. Ας ξεκινήσουμε τον προγραμματισμό

5. Θεμελιώδεις κινητικές και αθλητικές δεξιότητες
6. Γνωστικές έννοιες και σκέψη
7. Συναισθηματική/Κοινωνική Μάθηση, δεξιότητες και αξίες
8. Φυσική κατάσταση-υγεία και φυσική δραστηριότητα

**ΕΝΟΤΗΤΑ 4 Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος. Συνέχιση του σχεδιασμού του μαθήματος**

9. Βασικές δεξιότητες διδασκαλίας και αξιολόγησης
10. Οργάνωση και διαχείριση της τάξης
11. Σύγχρονες μέθοδοι και στυλ διδασκαλίας

**ΕΝΟΤΗΤΑ 5 Παρουσίαση και βελτίωση των σχεδίων μαθήματος**

12. Παρουσίαση των σχεδίων μαθήματος από τους φοιτητές/τριες και ανατροφοδότηση
13. Παρουσίαση των σχεδίων μαθήματος από τους φοιτητές/τριες και ανατροφοδότηση

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

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>- Διαλέξεις, εφαρμογές</p>   |   |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul> |   |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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><b>Δραστηριότητα</b></p>   | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)</b></p> |
|   | <p>Διαλέξεις (και ασκήσεις/εφαρμογές)</p>   | <p>26</p>                                     |
|   | <p>Θεματικές συζητήσεις, αναζήτηση &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, μελέτη στο σπίτι</p>  | <p>65</p>                                     |
|   | <p>Μελέτη για εκπόνηση ατομικών &amp; ομαδικών εργασιών/κουίζ ή/και εξετάσεις</p>   | <p>56</p>                                     |
|   | <p>Εξετάσεις</p>  | <p>3</p>                                      |
|   | <p><b>Σύνολο Μαθήματος</b></p>  | <p><b>150</b></p>                             |

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ<br/>ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Quiz (60%)<br/>Τελικές εξετάσεις (40%)</p> |
|---|---|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Mitchell, S. A. & Walton-Fisette, J. L. (2022). The Essentials of Teaching Physical Education. Curriculum, Instruction, and Assessment (2nd ed).
2. Rink, J. (2019). Teaching Physical Education for Learning. USA: Mc Graw Hill.
3. Graham, G. M., Holt/Hale S.N., Parker M.A. (2019). Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education 10th Edition. USA: McGraw Hill.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ              |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 2 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ                              |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΒΑΘΡΟ, ΓΕΝΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>  |  |  |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:</p> <p>κατανοήσουν ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη ανθρώπινη συμπεριφορά στο σχολείο αλλά και σε χώρους άθλησης.</p>  |  |  |
| <p><b>Γενικές Ικανότητες</b><br/> <i>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:</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i><br/> <i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i><br/> <i>Λήψη αποφάσεων</i> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i><br/> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i><br/> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i><br/> <i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i> </td> </tr> </table> | <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i><br><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i><br><i>Λήψη αποφάσεων</i>   | <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i><br><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i><br><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i><br><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i> |
| <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i><br><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i><br><i>Λήψη αποφάσεων</i>  | <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i><br><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i><br><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i><br><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i> |  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Αυτόνομη εργασία<br/> Ομαδική εργασία<br/> Εργασία σε διεθνές περιβάλλον<br/> Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον<br/> Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>  | <p>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής<br/> Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p> |
| <p>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών<br/> Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής<br/> Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.</p> |   |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία</li> <li>2. Καθορισμός Στόχων</li> <li>3. Άγχος, Στρες, Διέγερση</li> <li>4. Το άτομο και η ομάδα</li> <li>5. Ηγεσία</li> <li>6. Αρχές επικοινωνίας</li> <li>7. Βία και επιθετικότητα</li> <li>8. Ηθική ανάπτυξη</li> <li>9. Ισότητα στο μάθημα και τον αθλητισμό</li> <li>10. Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερική παρακίνηση</li> <li>11. Έλεγχος βάρους και διατροφικές ανωμαλίες</li> <li>12. Εμπλοκή γονέων στον παιδικό αθλητισμό</li> <li>13. Αναπηρία, σωματική δραστηριότητα και ψυχολογική ευεξία</li> </ol> |
|--|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο, εξ αποστάσεως</p>   |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
|--|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|----------------------------------|----|-----------|----|-------------------------------|----|-------------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>  |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας, Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Δραστηριότητα</b></th> <th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>Θεματολογική Ανάλυση/Συζήτηση</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 45 | Εξετάσεις | 42 | Θεματολογική Ανάλυση/Συζήτηση | 37 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>150</b> |
| <b>Δραστηριότητα</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| Διαλέξεις  | 26   |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας   | 45   |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| Εξετάσεις  | 42   |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| Θεματολογική Ανάλυση/Συζήτηση  | 37   |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>150</b>   |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/> <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης</i></p>   | <p>Γραπτή εξέταση 50%<br/> Τελική εξέταση 50%</p>  |                      |                                 |           |    |                                  |    |           |    |                               |    |                         |            |

Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

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

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Horn, Th. S., & Smith, A. L. (2019). *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Pub.
2. Anshel, M. H., Petrie, T. A., & Steinfeldt, J. A. (2019). *APA Handbook of Sport and Exercise Psychology (Vol. 1+2)*. American Psychological Association Pub.
3. Davis, L., Keegan, R., & Jowett, S. (2025). *Social Psychology in Sport*. Human Kinetics Pub.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 2ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ  |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 6                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>   |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες μια σε βάθος κατανόηση της ανθρώπινης κίνησης, αναλύοντας τις εμβιομηχανικές, ανατομικές και φυσιολογικές πτυχές που υποστηρίζουν την κινητική απόδοση. Οι φοιτητές θα εξερευνήσουν τις αρχές της λειτουργίας των μυών, της μηχανικής των αρθρώσεων και του νευρομυϊκού συστήματος, καθώς και το πώς αυτά τα στοιχεία συμβάλλουν στα πρότυπα κίνησης, τόσο στις καθημερινές δραστηριότητες όσο και στον αθλητισμό.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοήσουν και να εξηγήσουν τις βασικές αρχές της εμβιομηχανικής και την εφαρμογή τους στην ανθρώπινη κίνηση.</li> </ul> |

- Αναγνωρίζουν και να περιγράψουν τη δομή και τη λειτουργία των μυών, των οστών και των αρθρώσεων σε σχέση με την κίνηση.
- Αναλύσουν πρότυπα κίνησης και να προσδιορίσουν τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την κινητική απόδοση.
- Γνωρίζουν πώς να εφαρμόσουν τις αρχές της κινησιολογίας για να σχεδιάσουν και να αξιολογήσουν προγράμματα άσκησης που στοχεύουν στη βελτίωση της φυσικής απόδοσης και στην πρόληψη τραυματισμών.
- Χρησιμοποιήσουν εργαλεία και τεχνικές για να αξιολογήσουν την ανθρώπινη κίνηση και να κατανοήσουν τις επιπτώσεις για τη φυσική δραστηριότητα και την αθλητική απόδοση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Κινησιολογία: Ιστορία, αντικείμενο και σημαντικότητα για τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.
2. Βασικές Αρχές Εμβιομηχανικής: Δύναμη, Κίνηση και Μηχανική Υποστήριξη.
3. Ανατομικά Στοιχεία: Οστά, Μύες και Αρθρώσεις.
4. Το Νευρομυϊκό Σύστημα: Δομή και Λειτουργία.
5. Εμβιομηχανική της Ανθρώπινης Κίνησης: Ανάλυση Βηματισμού, Στάσης και Σύνθετων Κινήσεων.
6. Αρχές Λειτουργίας των Μυών: Δύναμη, Αντοχή και Ευλυγισία.
7. Μηχανική Αρθρώσεων και Ανάλυση Κίνησης: Εύρος Κίνησης και Σταθερότητα Αρθρώσεων.
8. Εφαρμογή της Κινησιολογίας στην Άσκηση και τον Αθλητισμό: Βελτίωση Απόδοσης και Πρόληψη Τραυματισμών.
9. Τεχνικές Αξιολόγησης στην Κινησιολογία: Καταγραφή Κίνησης, Ηλεκτρομυογραφία και άλλα εργαλεία.
10. Ανάλυση Κίνησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς: Προσαρμογές και Τροποποιήσεις.
11. Ενσωμάτωση Αρχών Κινησιολογίας στα Προγράμματα Φυσικής Αγωγής.

12. Σύγχρονες Τάσεις και Έρευνα στην Κινησιολογία.  
 13. Μελέτες Περίπτωσης και Πρακτικές Εφαρμογές στον Αθλητισμό και την Αποκατάσταση.

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

| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης διαλέξεις και εργαστηριακά μαθήματα   |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
|--|---|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---|----|---|----|-----------------|----|-------------------------|------------|--|
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία, την εργαστηριακή εκπαίδευση και στην επικοινωνία με τους φοιτητές  |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>         Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>         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</i> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="596 618 935 689"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="935 618 1302 689"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="596 689 935 725">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 689 1302 725">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 725 935 833">Επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</td> <td data-bbox="935 725 1302 833">34</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 833 935 940">Πρακτικές ασκήσεις, ασκήσεις εκπαιδευτικού υλικού</td> <td data-bbox="935 833 1302 940">45</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 940 935 976">Ομαδική εργασία</td> <td data-bbox="935 940 1302 976">45</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 976 935 1016"><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td data-bbox="935 976 1302 1016"><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι | 34 | Πρακτικές ασκήσεις, ασκήσεις εκπαιδευτικού υλικού | 45 | Ομαδική εργασία | 45 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>150</b> |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| Διαλέξεις  | 26  |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| Επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι  | 34  |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| Πρακτικές ασκήσεις, ασκήσεις εκπαιδευτικού υλικού  | 45  |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| Ομαδική εργασία  | 45  |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>150</b>  |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>         Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>         Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη και αναφορών εργαστηρίου.</li> <li>• Τελικό έργο που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή των αρχών της κινησιολογίας.</li> </ul>   |                      |                                 |           |    |   |    |   |    |                 |    |                         |            |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). *Basic Biomechanics*. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). *Manual of Structural Kinesiology*. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). *Fundamentals of Biomechanics*. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). *Biomechanical Basis of Human Movement*. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). *Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices*. North Atlantic Books.

## 2<sup>ο</sup> ΕΤΟΣ

3<sup>ο</sup> ΕΞΑΜΗΝΟ

### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>3ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ.<br/>Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
|   |   |                           |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>  | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |           |

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες ολοκληρωμένες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες στο ποδόσφαιρο προκειμένου να ενισχύσουν τις προπονητικές και διδακτικές τους ικανότητες. Η έμφαση θα δοθεί στη στρατηγική του παιχνιδιού, την ανάπτυξη τεχνικών και τη δυναμική ομάδα.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιδείξουν θεμελιώδεις τεχνικές και δεξιότητες ποδοσφαίρου.</li> </ul> |
|--|

- Αναλύσουν και να εφαρμόσουν αποτελεσματικά στρατηγικές του παιχνιδιού.
- Γνωρίζουν πώς να οργανώσουν και να καθοδηγήσουν προπονητικές μονάδες ποδοσφαίρου.
- Γνωρίζουν πώς να αξιολογήσουν την απόδοση των μαθητών/παικτών και να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.
- Προάγουν τη συνεργασία και το πνεύμα του αθλητισμού μεταξύ των παικτών.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στις Τεχνικές του Ποδοσφαίρου
2. Μέθοδοι Προπόνησης και Ασκήσεις
3. Τακτική και Στρατηγική Παιχνιδιού
4. Δεξιότητες Προπονητικής και Επικοινωνίας
5. Πρόληψη και Διαχείριση Τραυματισμών
6. Δημιουργία Ομάδας και Δυναμική
7. Αξιολόγηση Δεξιοτήτων Παικτών
8. Ηθική στον Αθλητισμό στο Ποδόσφαιρο
9. Ημερολόγιο Αναστοχασμού στην Προπονητική
10. Δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης μέσω του Ποδοσφαίρου
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση στρατηγικών παιχνιδιού
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης   |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>  | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |



|  |  |            |
|--|--|------------|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>  | Πρακτικές Ασκήσεις   | 30         |
|  | Ομαδική Εργασία  | 20         |
|  | Αυτόνομη Μελέτη  | 50         |
|  |  |            |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>100</b> |
|  | Πρακτικές ασκήσεις, προσομοιώσεις παιχνιδιού, προπόνηση ομηλίκων   |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | Αξιολόγηση μέσα από την επίδειξη δεξιοτήτων, το σχεδιασμό προπονητικών μονάδων και ημερολόγια αναστοχασμού |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Skill Acquisition in Sport: Research, Theory, and Practice. Routledge.
2. Glanville, A. (2015). Coaching Football: The Guide to Football Coaching. Crowood Press.
3. O'Connor, D. (2013). Football Coaching: A Practical Guide. Human Kinetics.
4. Rainer, A. (2016). Advanced Soccer Coaching. CreateSpace Independent Publishing Platform.
5. Smith, R. (2010). Coaching Soccer Successfully. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>3ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό/Πρακτικό  |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να αναπτύξει τη γνώση και τις πρακτικές δεξιότητες των φοιτητών/τριών στην πετοσφαίριση, εστιάζοντας στις τεχνικές, τακτικές και ψυχολογικές πτυχές του παιχνιδιού.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν βασικές δεξιότητες και τεχνικές στην πετοσφαίριση.</li> <li>• Γνωρίζουν πώς να σχεδιάζουν και να διεξάγουν αποτελεσματικές διδασκαλίες/προπονήσεις.</li> </ul>  |

- Αναλύουν καταστάσεις παιχνιδιού και εφαρμόζουν στρατηγικές.
- Προάγουν την ομαδικότητα και τη συνεργασία μεταξύ των παικτών.
- Αξιολογούν την απόδοση των παικτών και παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές Δεξιότητες και Τεχνικές στην Πετοσφαίριση
2. Επιθετικές και Αμυντικές Τακτικές
3. Μέθοδοι Προπόνησης και Ασκήσεις
4. Αρχές και Ηθική στην Προπονητική
5. Φυσική Κατάσταση για την Πετοσφαίριση
6. Στρατηγική και Διαχείριση Παιχνιδιού
7. Αξιολόγηση Δεξιοτήτων Παικτών
8. Αθλητική Ψυχολογία στην Πετοσφαίριση
9. Δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης μέσω της Πετοσφαίρισης
10. Αναστοχαστική Πρακτική στην Προπονητική
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση επιθετικών και αμυντικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα                                       |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Διαλέξεις   | 30                              |
|  | Ομαδική εργασία   | 20                              |
|  | Αυτόνομη μελέτη   | 50                              |
|  | Σύνολο Μαθήματος  | <b>100</b>                      |
| Πρακτικά μαθήματα, ανάλυση παιχνιδιού και προπονητική ομηλίκων.  |   |                                 |

|   |  |
|---|--|
| <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><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από επιδείξεις δεξιοτήτων, σχεδιαγράμματα προπονήσεων και ημερολόγια αναστοχασμού</p> |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2016). Sports Psychology in Practice: Volleyball. Routledge.
2. Blanton, A. (2015). Volleyball Coaching: A Comprehensive Guide. Human Kinetics.
3. Smith, R. (2014). Volleyball Skills and Drills. Human Kinetics.
4. Miller, J. (2013). Coaching Volleyball: A Practical Guide. Crowood Press.
5. Protheroe, J. (2012). The Volleyball Coaching Bible. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>3ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ                                  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους φοιτητές/τριες να διδάσκουν αποτελεσματικά τα αγωνίσματα του στίβου, εστιάζοντας στην παιδαγωγική, τις διδακτικές στρατηγικές και τις τεχνικές αξιολόγησης. Οι φοιτητές θα μάθουν να σχεδιάζουν ολοκληρωμένα πλάνα μαθημάτων που ενισχύουν τη συμμετοχή και την απόδοση των μαθητών στον στίβο.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπτύξουν προγράμματα μαθημάτων που ευθυγραμμίζονται με τα πρότυπα του αναλυτικού προγράμματος για τον στίβο.</li> </ul>   |

- Εφαρμόσουν αποτελεσματικές διδακτικές στρατηγικές για διάφορα αγωνίσματα του στίβου.
- Αξιολογήσουν την απόδοση των μαθητών χρησιμοποιώντας κατάλληλες μεθόδους αξιολόγησης.
- Δημιουργήσουν ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη συμμετοχή των μαθητών.
- Ενσωματώσουν στρατηγικές ασφαλείας και πρόληψης ατυχημάτων στη διδασκαλία του στίβου.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση των ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στη Διδασκαλία Στίβου: Αρχές και Προσεγγίσεις
2. Ανάπτυξη Αναλυτικού Προγράμματος για τη Διδασκαλία του Στίβου
3. Διδακτικές Στρατηγικές: Επίδειξη, Εξάσκηση και Ανατροφοδότηση
4. Τεχνικές Αξιολόγησης στον Στίβο
5. Ζητήματα Ασφάλειας στη Διδασκαλία του Στίβου
6. Διδασκαλία Ειδικών Πληθυσμών στον Στίβο
7. Αρχές Προπονητικής και Δυναμική Ομάδας
8. Ανάλυση και Βελτίωση Απόδοσης
9. Διαχείριση Οργανώσεων και Προετοιμασία για Αγώνες
10. Δεοντολογία στην Προπονητική και τη Διδασκαλία
11. Ενσωμάτωση Τεχνολογίας στη Διδασκαλία του Στίβου
12. Μελέτες Περίπτωσης: Επιτυχημένες Διδακτικές Πρακτικές στον Στίβο
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|   |  |
|---|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα</p>                         |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>         Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>         Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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><b>Δραστηριότητα</b></p>  | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | Διαλέξεις  | 30                                     |
|   | Ομαδικές εργασίες  | 20                                     |
|   | Αυτόνομη μελέτη  | 50                                     |
|   | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>100</b>                             |
|   | <p>Διαλέξεις, ομαδικές συζητήσεις, σχεδιασμός μαθημάτων και διδασκαλία ομηλικών.</p>   |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Αξιολόγηση μέσα από σχεδιαγράμματα μαθημάτων, ημερολόγια ανατροφοδότησης και μια τελική εργασία σε διδακτικές στρατηγικές</p> |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Schempp, P. G., & Templin, T. J. (2004). The Role of Coaches in Teaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.
2. Coakley, J. (2015). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill.
3. Nelson, L. (2010). *Teaching Physical Education: A Handbook for Physical Education Teachers*. Wiley.
4. Hager, P., & Holland, S. (2006). *Graduate Attributes, Learning and Employability*. Springer.
5. Jowett, S., & Cockerill, I. (2003). *Olympic Coaches: A Psychological Perspective*. *Psychology of Sport and Exercise*.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 3 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ  |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  |   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br><i>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.</i>   |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη λειτουργία βασικών συστημάτων του οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης και τις διαφοροποιήσεις που παρατηρούνται ανάλογα με την ηλικία</li> <li>• γνωρίζουν τις προσαρμογές που προκαλεί η συστηματική άσκηση στο ανθρώπινο σώμα βελτιώνοντας τη φυσική του κατάσταση και την υγεία</li> <li>• κατανοούν τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση</li> <li>• γνωρίζουν πώς η άσκηση μεταβάλλει τη σύσταση του σώματος</li> <li>• κατανοούν τις βασικές προσαρμογές που προκαλεί η άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις</li> <li>• κατανοούν πώς οι περιβαλλοντικές συνθήκες επηρεάζουν τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση και ιδιαίτερα σε άτομα παιδικής και εφηβικής ηλικίας</li> </ul> |



- κατέχουν βασικές γνώσεις για την εκγύμναση ειδικών ομάδων πληθυσμού
- μπορούν να χρησιμοποιούν φυσιολογικές παραμέτρους για το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογές σε νέες καταστάσεις
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Ενεργειακά συστήματα και ενεργειακός μεταβολισμός κατά την άσκηση
2. Μεταβολικές προσαρμογές με την προπόνηση
3. Μεταβολική λειτουργία κατά την άσκηση στην παιδική και εφηβική λειτουργία
4. Λειτουργία του αναπνευστικού και του καρδιαγγειακού συστήματος κατά την άσκηση – Παράγοντες που καθορίζουν την ικανότητα της αντοχής
5. Καρδιο-αναπνευστικές αποκρίσεις κατά την άσκηση σε παιδιά και εφήβους
6. Λειτουργικές και μορφολογικές προσαρμογές στο καρδιαγγειακό σύστημα με την προπόνηση
7. Νευρικός έλεγχος της κίνησης
8. Μυϊκή λειτουργία κατά την άσκηση - Παράγοντες που καθορίζουν τη ικανότητα της δύναμης, της ευκαμψίας και της ισορροπίας
9. Λειτουργικές και μορφολογικές προσαρμογές στο νευρομυϊκό σύστημα με την προπόνηση ενδυνάμωσης, ευκαμψίας και ισορροπίας - Ιδιαιτερότητες παιδιών και εφήβων
10. Σύσταση σώματος και έλεγχος του σωματικού βάρους με την άσκηση
11. Επίδραση της άσκησης σε παράγοντες της υγείας
12. Άσκηση σε άτομα με καρδιοαναπνευστικές και μεταβολικές παθήσεις
13. Άσκηση σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον – Ιδιαιτερότητες παιδιών και εφήβων

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ</p>   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
|---|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|----------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|--|--|------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> </ul>  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 472 935 551">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="935 472 1294 551">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 551 935 589">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 551 1294 589">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 589 935 627">Τελική Εργασία</td> <td data-bbox="935 589 1294 627">50</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 627 935 705">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="935 627 1294 705">71</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 705 935 743">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="935 705 1294 743">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 743 935 781"></td> <td data-bbox="935 743 1294 781"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 781 935 819">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="935 781 1294 819"><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Τελική Εργασία | 50 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 71 | Εξετάσεις | 3 |  |  | Σύνολο Μαθήματος | <b>150</b> |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| Διαλέξεις   | 26  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| Τελική Εργασία  | 50  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 71  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| Εξετάσεις   | 3   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
|   |   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| Σύνολο Μαθήματος  | <b>150</b>  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Εξετάσεις προόδου (ερωτήσεις σωστού λάθους) 20%</p> <p>Γραπτή εξέταση (ερωτήσεις ανάπτυξης) 80%</p>  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Smith D.L., Plowman S.A., Ormsbee M.J (2023). *Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance*, 6<sup>th</sup> edition. Wolters Kluwer pubs.
2. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.I. (2023). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance*. Wolters Kluwer pubs.
3. Kenney L., Wilmore J.H., Costil D.L. (2025). *Physiology of Sport and Exercise*, 9<sup>th</sup> edition. Human Kinetics pubs.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ              |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 3 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ                                      |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Θεωρητικό/Βασικό   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τη φύση της πολύπλευρης ανάπτυξης των παιδιών προσχολικής ηλικίας.</li> <li>• γνωρίζουν τη σημασία τους σκοπούς και τους στόχους της Φυσικής Αγωγής στην προσχολική ηλικία.</li> <li>• γνωρίζουν τη διαφοροποίηση των προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής στην προσχολική ηλικία σε σύγκριση με τις άλλες βαθμίδες εκπαίδευσης.</li> <li>• σχεδιάζουν και να οργανώνουν, αναπτυξιακά κατάλληλα μαθήματα Φυσικής Αγωγής για την προσχολική ηλικία.</li> </ul>  |

### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η σημασία της Φυσικής Αγωγής και η φυσική δραστηριότητα στην προσχολική ηλικία.
2. Η ανάπτυξη των Βρεφών και των παιδιών 0-2ετών
3. Κινητική και Νοητική ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία 2-5,5 ετών
4. Κοινωνική και Συναισθηματική ανάπτυξη στην πρώιμη παιδική ηλικία 2-5,5 ετών
5. Βασικές κινητικές δεξιότητες και κινητικές έννοιες στην προσχολική ηλικία
6. Πώς μαθαίνουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας
7. Ενθαρρύνοντας τις κινητικές δραστηριότητες των παιδιών στην προσχολική ηλικία
8. Ο ρόλος του παιδαγωγού στην κίνηση των παιδιών προσχολικής ηλικίας
9. Σχεδιασμός αναπτυξιακώς κατάλληλων προγραμμάτων στην προσχολική ηλικία
10. Οργάνωση ενός κινητικού μαθήματος στην προσχολική ηλικία
11. Δημιουργία και χρήση εξοπλισμού για κινητικό παιχνίδι και μάθηση στην προσχολική ηλικία
12. Αξιολόγηση περιβάλλοντος προαγωγής της φυσικής δραστηριότητας στην προσχολική ηλικία
13. Διαθεματικά προγράμματα στην προσχολική ηλικία

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |  |
|--|--|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i> | Διαλέξεις και εφαρμογές πρόσωπο με πρόσωπο & εξ αποστάσεως εκπαίδευσης |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>                                | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές      |

| <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>βίντεο</li> <li>MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
|---|--|--|---------------|--------------------------|-----------|----|----------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|--|--|------------------|-----|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>         Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>         Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 309 935 376">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 309 1265 376">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 376 935 409">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 376 1265 409">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 409 935 443">Τελική Εργασία</td> <td data-bbox="943 409 1265 443">50</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 443 935 521">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="943 443 1265 521">71</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 521 935 555">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="943 521 1265 555">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 555 935 589"></td> <td data-bbox="943 555 1265 589"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 589 935 633">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="943 589 1265 633">150</td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Τελική Εργασία | 50 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 71 | Εξετάσεις | 3 |  |  | Σύνολο Μαθήματος | 150 |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
| Διαλέξεις   | 26   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
| Τελική Εργασία  | 50   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 71   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
| Εξετάσεις   | 3  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
|   |  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
| Σύνολο Μαθήματος  | 150  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Εργασία 40%<br/>         Γραπτή εξέταση 60%</p>   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |  |  |                  |     |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Archer, C., & Siraj, I. (2015). Encouraging Physical Development through Movement-Play. London UK: Sage Publications.
2. Berk, E.L. (2011) Infants, Children, and Adolescents (7th Edition). Pearson Education Inc. Ελληνική έκδοση (2015). Η ανάπτυξη των Βρεφών των Παιδιών και των Εφήβων (Επιμ.) Μακρή-Μπότσαρη Ε. (1η ελληνική έκδοση). Εκδοτικός Όμιλος Ίων.
3. Λοίζου Ε. (2021). Το παιχνίδι στην προσχολική εκπαίδευση. Η αλληλένδετη σχέση του με τη μάθηση και την ανάπτυξη. Πεδίο. Αθήνα
4. Loizou, E. & Trawick-Smith (2022). Teacher Education and Play Pedagogy: International Perspectives (Towards an Ethical Praxis in Early Childhood) 1st Edition. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York.
5. Musgrave, J., Dorrian, J., Josephidou, J, Lanngdown, B. & Leon, R.L. (2024). Promoting Physical Development and Activity in Early Childhood: Practical Ideas for Early Years Settings (Little Minds Matter). Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York.
6. Sassé, M. (2010). Active Baby, Healthy Brain: 135 Fun Exercises and Activities to Maximize Your Child's Brain Development from Birth through Age 5,5. Illustrations Mckail, G. Forward by Glascoe, P.F. The Experiment, New York.
7. Sheridan, M., Howard, J. & Alderson, D. (2011). Play in Early Childhood: From Birth to Six Years. 3rd Edition. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York. Ελληνική έκδοση (2014). Το παιχνίδι στην πρώτη παιδική ηλικία. Από τη γέννηση ως τον έκτο χρόνο. (Μετ. & Επιμ.) Βανέσσα Λουπέλλη & Γαλυφιανάκη Βάλια. Κωνσταντάρας, Ιατρικές Εκδόσεις, Αθήνα.
8. Zachoroulou, E., Liukkonen, J., Pickup, I. & Tsangaridou, N. (2010) Early Steps Physical Education Curriculum. Theory and Practice for Children under 8. Human Kinetics.
9. Ζαχοπούλου, Ε. & Κούλη, Ο. (2017). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου Αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Προσχολική Ηλικία. Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις: Αφοί Κυριακίδη Α.Ε.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 4 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ  |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 4                         |                |
|   |   |                           |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να εξοπλίσει τους/τις φοιτητές/τριες με τις βασικές δεξιότητες και γνώσεις για τη διδασκαλία και προπονητική στην καλαθοσφαίριση. Έμφαση θα δοθεί στην ανάπτυξη θεμελιωδών δεξιοτήτων, στρατηγικών παιχνιδιού και αποτελεσματικών τεχνικών προπονητικής.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιδείξουν βασικές δεξιότητες και τεχνικές καλαθοσφαίρισης</li> </ul> |
|---|

- Γνωρίζουν πώς να αναπτύξουν και να υλοποιήσουν αποτελεσματικές διδακτικές/προπονητικές μονάδες.
- Αναλύσουν καταστάσεις παιχνιδιού και να εφαρμόσουν στρατηγικές λύσεις.
- Προάγουν τη συνεργασία και το πνεύμα του αθλητισμού στην καλαθοσφαίριση.
- Αξιολογήσουν την απόδοση των παικτών και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές Δεξιότητες Καλαθοσφαίρισης
2. Επιθετικές και Αμυντικές Στρατηγικές
3. Προπονητικές Ασκήσεις και Τεχνικές
4. Φιλοσοφία και Ηθική στην Προπονητική
5. Πρόληψη Τραυματισμών στην Καλαθοσφαίριση
6. Διαχείριση Παιχνιδιού και Διαιτησία
7. Αξιολόγηση Δεξιοτήτων και Ανάπτυξης Παικτών
8. Ψυχολογικές Πτυχές της Προπονητικής
9. Συμμετοχή της Κοινότητας μέσω της Καλαθοσφαίρισης
10. Αναστοχαστική Πρακτική στην Προπονητική
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση επιθετικών και αμυντικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |
|--|---|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως<br/>εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα                                       |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην<br/>Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία<br/>με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>         Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>         Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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><b>Δραστηριότητα</b></p>   | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | Πρακτικές Ασκήσεις  | 30                                     |
|   | Ομαδική Εργασία   | 20                                     |
|   | Αυτόνομη Μελέτη   | 50                                     |
|   | Σύνολο Μαθήματος  | <b>100</b>                             |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Αξιολόγηση μέσα από την επίδειξη δεξιοτήτων, την οργάνωση της προπονητικής μονάδας και ημερολόγια αναστοχασμού</p> |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Schempp, P. G., & Coker, C. (2009). Coaching Basketball Successfully. Human Kinetics.
2. Fisher, K., & Bouchard, M. (2014). Basketball: Skills, Drills, and Strategies. Routledge.
3. Dobbs, L. (2015). The Complete Guide to Coaching Basketball. Hachette UK.
4. Weiser, D. (2016). Basketball Coaching: A Complete Guide. CreateSpace Independent Publishing Platform.
5. Smith, R. (2010). Successful Basketball Coaching. Human Kinetics.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>4ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ   |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 4                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες τις βασικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για τη διδασκαλία και την προπονητική στην χειροσφαίριση. Η έμφαση θα δοθεί στην ανάπτυξη τόσο ατομικών όσο και ομαδικών δεξιοτήτων.

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

- Επιδείξουν θεμελιώδεις τεχνικές και δεξιότητες χειροσφαίρισης.
- Γνωρίζουν πώς να σχεδιάσουν και να διεξάγουν αποτελεσματικές διδασκαλίες/προπονήσεις.

- Αναλύσουν την πορεία του παιχνιδιού και να εφαρμόσουν τακτικές στρατηγικές.
- Προάγουν τη συνεργασία και το πνεύμα του αθλητισμού στην χειροσφαίριση.
- Αξιολογήσουν την απόδοση των παικτών και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στις Τεχνικές Χειροσφαίρισης
2. Μέθοδοι Προπόνησης και Ασκήσεις
3. Επιθετικές και Αμυντικές Στρατηγικές
4. Αρχές και Ηθική στην Προπονητική
5. Διαχείριση Παιχνιδιού και Διαιτησία
6. Πρόληψη και Διαχείριση Τραυματισμών
7. Αξιολόγηση Δεξιοτήτων Παικτών
8. Ψυχολογικές Πτυχές της Προπονητικής
9. Δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης μέσω της Χειροσφαίρισης
10. Ημερολόγιο Αναστοχασμού στην Προπονητική
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση επιθετικών και αμυντικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα   |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul> |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p>  | <p><b>Δραστηριότητα</b></p>   | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |

|  |   |            |
|--|---|------------|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>  | Πρακτικά μαθήματα   | 30         |
|  | Ομαδική Εργασία   | 20         |
|  | Αυτόνομη Μελέτη   | 50         |
|  |   |            |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>100</b> |
|  | Πρακτικά μαθήματα, ανάλυση παιχνιδιού, προπονητική ομηλίκων                                     |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | Αξιολόγηση μέσα από επιδείξεις δεξιοτήτων, σχεδιαγράμματα μαθήματος και ημερολόγια αναστοχασμού |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Korfbal, R. (2014). Coaching Handball: A Comprehensive Guide. Human Kinetics.
2. Fuchs, R., & Haake, S. (2016). Handball: Techniques, Tactics, Training. Meyer & Meyer Sport.
3. Smith, R. (2010). Successful Handball Coaching. Human Kinetics.
4. Karlsson, E. (2015). Handball: Skills, Drills, and Strategies. Routledge.
5. Golding, J. (2012). The Complete Guide to Handball Coaching. CreateSpace Independent Publishing Platform.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>4ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΥΓΡΟΣ ΣΤΙΒΟΣ   |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 5                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>                             |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να εξοπλίσει τους/τις φοιτητές/τριες με δεξιότητες για την αποτελεσματική διδασκαλία της κολύμβησης και άλλων αθλημάτων υγρού στίβου, δίνοντας έμφαση στις διδακτικές τεχνικές, την ασφάλεια στο νερό και τον σχεδιασμό προγραμμάτων. Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν να δημιουργούν ασφαλή και ελκυστικά υδάτινα περιβάλλοντα για μαθητές όλων των ηλικιών.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάζουν αποτελεσματικά σχέδια μαθημάτων κολύμβησης προσαρμοσμένα σε διάφορα επίπεδα δεξιοτήτων.</li> <li>• Επιδεικνύουν διδακτικές τεχνικές για την κολύμβηση και πρωτόκολλα ασφαλείας.</li> </ul> |

- Αξιολογούν την πρόοδο των μαθητών και παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Δημιουργούν συμπεριληπτικά και ελκυστικά υδάτινα προγράμματα για διαφορετικούς πληθυσμούς.
- Προωθούν την ασφάλεια στο νερό και την πρόληψη πνιγμών σε κοινотικά περιβάλλοντα.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στη Διδασκαλία Υγρού Στίβου: Φιλοσοφία και Πλαίσιο
2. Ανάπτυξη Προγραμμάτων Υγρού Στίβου για Διάφορες Ηλικιακές Ομάδες
3. Διδακτικές Στρατηγικές στον Υγρό Στίβο: Επίδειξη, Εξάσκηση και Αξιολόγηση
4. Ασφάλεια στο Νερό και Τεχνικές Διάσωσης
5. Διδασκαλία Κολυμβητικών Χτυπημάτων: Τεχνικές και Προοδευτικότητα
6. Συμπερίληψη στον Υγρό Στίβο
7. Αξιολόγηση Απόδοσης στον Υγρό Στίβο
8. Περιβαλλοντική Διαστάσεις και Δεοντολογία στη Διδασκαλία Υγρού Στίβου
9. Ο Ρόλος της Τεχνολογίας στη Διδασκαλία Υγρού Στίβου
10. Μελέτες Περίπτωσης: Αποτελεσματικά Προγράμματα Υγρού Στίβου σε Σχολεία
11. Αξιολόγηση Προγραμμάτων και Βελτίωση
12. Εμπλοκή της Κοινότητας και Προαγωγή του Υγρού Στίβου
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα                         |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>                       | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Διαλέξεις   | 30                              |
|  | Ομαδικές εργασίες   | 25                              |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| <p>βιβλιογραφίας, 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>  | Αυτόνομη μελέτη  | 70         |
|   |  |            |
|   | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>125</b> |
|   | <p>Διαλέξεις, ομαδικές εργασίες και διδασκαλία με ομότιμους (συμφοιτητές/τριες)</p>  |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Διδασκαλία μέσα από σχεδιαγράμματα μαθημάτων, πρακτική επίδειξη και τελική εργασία στη δημιουργία προγράμματος στον Υγρό Στίβο.</p> |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Langendorfer, S. J., & Phillips, D. P. (2008). Aquatic Fundamentals. AAHPERD.
2. American Red Cross. (2016). Lifeguarding Manual. American Red Cross.
3. Stager, J. M., & Collins, M. F. (2007). Aquatics Management: A Practical Approach. Human Kinetics.
4. Sweeney, T. (2014). Teaching Swimming and Water Safety. Human Kinetics.
5. Roper, K. (2010). Swimming and Water Safety: Essential Skills for Lifeguarding. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ              |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 4 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ                              |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εξηγήσουν τις σύγχρονες διεθνείς τάσεις στη ΦΑ όπως αυτές υλοποιούνται στα επιμέρους μοντέλα.</li> <li>• σχεδιάσουν και οργανώσουν τα διδακτικά περιεχόμενα ανάλογα με τους εκπαιδευτικούς μεσοπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους Σκοπούς, Στόχους και Μαθησιακά Αποτελέσματα της ΦΑ κατά τάξη.</li> <li>• αναγνωρίσουν τις μεθόδους αποτελεσματικής διδασκαλίας και διαχείρισης της τάξης.</li> <li>• σχεδιάσουν προγράμματα άσκησης με βάση τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των μαθητών.</li> </ul>   |

- αναπτύξουν προγράμματα ΦΑ στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση με στόχο τη διατήρηση του ενδιαφέροντος στο μάθημα και την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και άλλων υγιεινών συμπεριφορών μέσα και έξω από το σχολείο.
- αναγνωρίσουν και κατονομάσουν τις μεθόδους αξιολόγησης α) του έργου του/της εκπαιδευτικού, β) του/της μαθητή/τριας και γ) των εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η Φυσική Αγωγή στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση: αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και ανάγκες μαθητών/τριών
2. Σκοποί, Στόχοι και Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα της Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση: φυσικός γραμματισμός και δομή του Προγράμματος Σπουδών
3. Μοντέλα Προγραμμάτων Σπουδών Φυσικής Αγωγής
4. Γνώση αντικειμένου στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
5. Οργάνωση και διαχείριση εκπαιδευτικού περιβάλλοντος για υπευθυνότητα και μάθηση
6. Παρακίνηση των εφήβων για φυσική δραστηριότητα και υγιεινό τρόπο ζωής
7. Διδακτικές προσεγγίσεις και συγλ διδασκαλίας για την ανάπτυξη δεξιοτήτων του 21<sup>ου</sup> αι. στη Δευτεροβάθμια Φυσική Αγωγή
8. Ηθικές αξίες και κοινωνικές δεξιότητες στη Δευτεροβάθμια Φυσική Αγωγή
9. Φυσική δραστηριότητα και βελτίωση φυσικής κατάστασης-υγείας για αυτόνομα άτομα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος
10. Αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης



- 11.Χρήση της Τεχνολογίας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
- 12.Ετήσιος σχεδιασμός και σχεδιασμός Ενοτήτων στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
- 13.Σχεδιασμός για αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση: Ημερήσιο πλάνο δραστηριοτήτων στο μάθημα της Φυσική Αγωγή στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

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

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | εξ αποστάσεως και δια ζώσης   |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>▸ βίντεο</li> <li>▸ MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul> |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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><b>Δραστηριότητα</b></p>   | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | Διαλέξεις   | 26                                     |
|   | Αναζήτηση & ανάλυση βιβλιογραφίας, μελέτη στο σπίτι   | 70                                     |
|   | Θεματικές συζητήσεις  | 21                                     |
|   | Μελέτη για εκπόνηση ατομικών & ομαδικών εργασιών/κουίζ  | 30                                     |
|   | Εξετάσεις   | 3                                      |
|   | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>150</b>                             |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Εργασίες (35%)<br/>Τελική εξέταση (65%)</p>  |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Capel, S., Cliffe, J., & Lawrence, J. (2021). Learning to Teach Physical Education in the Secondary School A Companion to School Experience. 5th Edition. Routledge ISBN 9780367209629

Mohnsen, B. S. (2008). Teaching middle school physical education: A standards-based approach for grades 5-8. Human kinetics.

Mitchell, S. A., & Walton-Fisette, J. L. (2022). The Essentials of Teaching Physical Education: Curriculum, Instruction, and Assessment, 2nd ed. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>4ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΓΡΑΦΗ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 6                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Θεωρητικό μάθημα  |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | -   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>  |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Κατανοούν τη σημασία της έρευνας στην απόκτηση γνώσης</li> <li>B. Αναλάβουν τη διεξαγωγή ερευνητικής εργασίας στο πλαίσιο των σπουδών τους</li> <li>C. Αξιολογήσουν το διδακτικό τους έργο (μαθησιακά αποτελέσματα, φυσική κατάσταση και ευεξία μαθητών κλπ)</li> <li>D. Ακολουθούν τις βασικές αρχές ακαδημαϊκής γραφής</li> </ol> <p>Πιο συγκεκριμένα, η γνώση και δεξιότητες που θα αποκτήσουν οι φοιτητές περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανόηση των εννοιών και αρχών της ερευνητικής διαδικασίας βήμα-προς-βήμα, από την επιστημολογική θεωρητική προσέγγιση και το</li> </ul> |

ερευνητικό ερώτημα μέχρι την ανάλυση δεδομένων και την ακαδημαϊκή γραφή

- Κατανόηση και εφαρμογή στατιστικών τεστ ευρέως χρησιμοποιούμενων στις επιστήμες άσκησης και αθλητισμού
- Κατανόηση και εφαρμογή βασικών αρχών ποιοτικής μεθοδολογίας στις επιστήμες άσκησης και αθλητισμού
- Εφαρμογή αρχών ακαδημαϊκής γραφής στην αναφορά των αποτελεσμάτων έρευνας και αξιολόγησης

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή- γιατί κάνουμε έρευνα, η φύση της γνώσης, ποσοτικές και ποιοτικές ερευνητικές μέθοδοι
2. Η ερευνητική διαδικασία- ερευνητικό ερώτημα, συγγραφή ερευνητικής πρότασης, ανασκόπηση βιβλιογραφίας, θεωρητικά πλαίσια
3. Διαστάσεις ποιότητας σε ποσοτικές και ποιοτικές μελέτες (σχεδιασμός, επιλογή δείγματος, συλλογή δεδομένων, ανάλυση δεδομένων, αναφορά, ποιοτικά κριτήρια)
4. Συλλογή δεδομένων σε επιστήμες άσκησης και αθλητισμού
5. Επεξεργασία δεδομένων και έλεγχος προϋποθέσεων, περιγραφική στατιστική
6.  $\chi^2$  και συσχέτιση
7. Γραμμική παλινδρόμηση
8. Σύγκριση δύο μέσων όρων
9. Σύγκριση πολλών μέσων όρων (ANOVA)
10. Ανάλυση συνδιακύμανσης (ANCOVA)
11. Παραγοντικά σχέδια
12. Εισαγωγή στην ποιοτική ανάλυση δεδομένων
13. Ακαδημαϊκή γραφή

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | Εξ αποστάσεων και πρόσωπο με πρόσωπο   |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|-------------------------------------|----|-----------------------------------|---|----------------------------------|-----|-------------------------|------------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> <li>• Λογισμικό στατιστικής ανάλυσης δεδομένων</li> </ul>  |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Δραστηριότητα</b></th> <th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Εργαστηριακά μαθήματα (με εποπτεία)</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>Άσκηση πεδίου (με/χωρίς εποπτεία)</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td>104</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Εργαστηριακά μαθήματα (με εποπτεία) | 16 | Άσκηση πεδίου (με/χωρίς εποπτεία) | 4 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 104 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>150</b> |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| Διαλέξεις   | 26   |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| Εργαστηριακά μαθήματα (με εποπτεία)   | 16   |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| Άσκηση πεδίου (με/χωρίς εποπτεία)   | 4  |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 104  |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>150</b>   |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Γραπτή εξέταση (διαμορφωτική) 20%</p> <p>Γραπτή εξέταση (τελική) 80%</p>  |                      |                                 |           |    |                                     |    |                                   |   |                                  |     |                         |            |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Field, A. (2018). Discovering statistics using SPSS (5th ed.). Sage.
2. Thomas, J., Nelson, J., Silverman, S. Research Methods in Physical Activiey (7th ed.). Human Kinetics.
3. Jones, I. (2022). Research Methods for Sports Studies(4th ed.). Routledge.
4. Sparkes, A. & Smith, B. (2013). Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health. From Process to Product. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                               |    |
|---|---|-------------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN              |                               |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                               |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                               |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>        | 4ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ   |                               |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ.<br/>Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ<br/>ΩΡΕΣ<br/>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                        | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ<br/>ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 5                             |    |
|   |   |                               |    |
|   |   |                               |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                               |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων,<br/>Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης<br/>Δεξιοτήτων</i>  | Υποχρεωτικό   |                               |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ<br/>ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                               |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και<br/>ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                               |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ<br/>ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                               |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ<br/>ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                               |    |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους/στις φοιτητές/τριες εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για τη διδασκαλία της Γυμναστικής (Ενόργανης, Ρυθμικής, Ακροβατικής) στη Φυσική Αγωγή. Θα δοθεί έμφαση σε στρατηγικές διδασκαλίας, ασφάλεια και αποτελεσματικές μεθόδους αξιολόγησης.

Μετά την επιτυχία στην ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- Αναπτύσσουν και να υλοποιούν σχέδια μαθήματος Γυμναστικής για ποικίλα επίπεδα δεξιοτήτων.
- Χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας για την εκπαίδευση στη Γυμναστική.
- Διασφαλίζουν ασφάλεια και σωστή τεχνική στις Γυμναστικές δραστηριότητες.
- Αξιολογούν την απόδοση των μαθητών στη Γυμναστική και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Δημιουργούν ένα συμπεριληπτικό μαθησιακό περιβάλλον στη Γυμναστική.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Λήψη αποφάσεων

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Αυτόνομη εργασία

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Ομαδική εργασία

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογία Πληροφοριών και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Επισκόπηση της Διδασκαλίας της Γυμναστικής
2. Ασφάλεια και Διαχείριση Κινδύνων στη Γυμναστική
3. Ανάπτυξη Σχεδίων Μαθήματος για τη Γυμναστική
4. Ανάπτυξη Σχεδίων Μαθήματος για τη Γυμναστική σε διαφορετικές ηλικίες και σκοπούς
5. Στρατηγικές Διδασκαλίας για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων
6. Τεχνικές Αξιολόγησης και Ανατροφοδότησης
7. Προσαρμογές για Μαθητές με Διαφορετικές Δεξιότητες
8. Ο Ρόλος της Γυμναστικής στη Φυσική Αγωγή

9. Χρήση Τεχνολογίας στη Διδασκαλία της Γυμναστικής
10. Δημιουργία Θετικής Κουλτούρας
11. Αναστοχαστική Πρακτική στη Διδασκαλία της Γυμναστικής
12. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα</p>  |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
|---|---|----------------------|---------------------------------|-----------|----|-------------------|----|-----------------|----|-------------------------|------------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Δραστηριότητα</b></th> <th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Πρακτικά μαθήματα</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη μελέτη</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td><b>125</b></td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 30 | Πρακτικά μαθήματα | 40 | Αυτόνομη μελέτη | 55 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>125</b> | <p>Διαλέξεις, πρακτικά μαθήματα, σχεδιασμός μαθημάτων και διδασκαλία σε ομότιμους (συμφοιτητές-συμφοιτήτριες).</p> |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
| Διαλέξεις   | 30  |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
| Πρακτικά μαθήματα   | 40  |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
| Αυτόνομη μελέτη   | 55  |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>125</b>  |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <p>Αξιολόγηση μέσα από σχεδιασμό μαθημάτων, επιδείξεις και ημερολόγια αναστοχασμού.</p>   |                      |                                 |           |    |                   |    |                 |    |                         |            |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hsu, S. (2013). Teaching Gymnastics: Strategies for Success. Human Kinetics.
2. Liem, Y. (2009). Advanced Gymnastics Teaching Methods. CreateSpace Independent Publishing Platform.
3. Smith, R. (2014). Effective Teaching in Gymnastics. Routledge.
4. Hinkley, T. (2011). The Art of Teaching Gymnastics. Crowood Press.
5. Volle, S. (2016). Safety in Gymnastics. Academic Press.



### 3<sup>ο</sup> ΕΤΟΣ

5<sup>ο</sup> ΕΞΑΜΗΝΟ

#### ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

##### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 5ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ.<br/>Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 4                         |    |
|   |   |                           |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |    |

##### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p>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.</p> <p>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Αυτό το πρακτικό μάθημα έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξει τις δεξιότητες των φοιτητών/τριών σε διάφορες σχολές πολεμικών τεχνών. Το μάθημα εστιάζει στην τεχνική εκτέλεση κινήσεων, τις τεχνικές sparring και την εφαρμογή των πολεμικών τεχνών σε σενάρια αυτοάμυνας.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δείξουν επάρκεια σε βασικές και προχωρημένες τεχνικές πολεμικών τεχνών.</li> </ul> |
|--|

- Εφαρμόζουν κινήσεις πολεμικών τεχνών σε ελεγχόμενες καταστάσεις (sparring).
- Υλοποιούν ασφαλείς πρακτικές προπόνησης για την πρόληψη τραυματισμών.
- Αναπτύσσουν φυσική κατάσταση και πειθαρχία μέσω συχνής εξάσκησης.
- Εφαρμόζουν τεχνικές πολεμικών τεχνών σε πραγματικά σενάρια αυτοάμυνας.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Συντονισμό και ευκινησία
- Πειθαρχία και αυτορρύθμιση
- Ομαδική εργασία και επικοινωνία
- Τακτική σκέψη
- Επίλυση προβλημάτων υπό πίεση

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές Τεχνικές: Θέσεις, χτυπήματα, κλωτσιές και μπλοκαρίσματα.
2. Προχωρημένες Τεχνικές: Συνδυασμοί, κλειδώματα αρθρώσεων, ρίψεις και αντεπίθεση.
3. Sparring: Κανόνες, ασφάλεια και ελεγχόμενη πρακτική.
4. Εφαρμογές Αυτοάμυνας: Αντίληψη της κατάστασης και πρακτικά σενάρια.
5. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης: Ασκήσεις αντοχής ειδικές για πολεμικές τέχνες.
6. Πειθαρχία στην Πρακτική: Ο ρόλος της συγκέντρωσης και της πειθαρχίας στις πολεμικές τέχνες.
7. Εφαρμογή μεθόδων πειθαρχίας
8. Αποτελεσματική εκτέλεση βασικών τεχνικών
9. Αποτελεσματική εκτέλεση προχωρημένων τεχνικών
10. Εκτέλεση δεξιοτήτων και ανατροφοδότηση από συμφοιτητές/τριες
11. Καθορισμός στόχων για βελτίωση της εκτέλεσης
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε απλές και σύνθετες συνθήκες αγώνα
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης πρακτικά μαθήματα με επίδειξη και πρακτική</p>          |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> | <p>Εργαλεία οπτικής ανάλυσης (βίντεο) για βελτίωση της τεχνικής.</p> |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p>  | <p><b>Δραστηριότητα</b></p>  | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>  | Διαλέξεις  | 30         |
|  | Πρακτικές ασκήσεις, εκπαιδευτικές ασκήσεις   | 30         |
|  | Αυτόνομη εξάσκηση  | 40         |
|  |  |            |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>100</b> |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Πρακτική εξέταση (70%): Επίδειξη τεχνικών και sparring</p> <p>Συνεχιζόμενη αξιολόγηση (30%): Συμμετοχή, εξέλιξη, τήρηση των πρωτοκόλλων ασφαλείας</p> |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Tong, A. W. (2022). The Science and Philosophy of Martial Arts: Exploring the Connections Between the Cognitive, Physical, and Spiritual Aspects of Martial Arts. Blue Snake Books

Morganelli, J.V. (2018). The Protector Ethic: Morality, Virtue, and Ethics in the Martial Way. YMAA Publication Center

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 5ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ Ι                                 |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 4                         |    |
|   |   |                           |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>                      |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους φοιτητές/τριες για την αποτελεσματική διδασκαλία διαφόρων αθλητικών παιχνιδιών. Οι φοιτητές θα μάθουν τις βασικές αρχές των στρατηγικών διδασκαλίας, τους κανόνες των παιχνιδιών, καθώς και τη σημασία της Φυσικής Αγωγής στην προαγωγή της υγείας και της φυσικής κατάστασης.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοούν τα βασικά στοιχεία της αποτελεσματικής διδασκαλίας αθλημάτων.</li> <li>• Επιδεικνύουν γνώση διαφόρων αθλητικών παιχνιδιών και των κανόνων τους.</li> <li>• Σχεδιάζουν και παραδίδουν ενδιαφέροντα μαθήματα αθλητικών παιχνιδιών.</li> </ul> |

- Αξιολογούν την απόδοση των μαθητών σε αθλητικά παιχνίδια.
- Προωθούν θετικές στάσεις προς τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στα Αθλητικά Παιχνίδια
2. Στρατηγικές και Μέθοδοι Διδασκαλίας
3. Κατανόηση των Κανόνων του Παιχνιδιού
4. Σχεδιασμός Μαθημάτων για Αθλητικά Παιχνίδια
5. Αξιολόγηση της Απόδοσης των Μαθητών
6. Προαγωγή της Υγείας και Φυσικής Κατάστασης μέσω του Αθλητισμού
7. Διδασκαλία Ηθικής στον Αθλητισμό
8. Ανάπτυξη Αθλητικού Πνεύματος και Ομαδικότητας
9. Δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης μέσω του Αθλητισμού
10. Αναστοχαστική Πρακτική στη Διδασκαλία
11. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες I
12. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες II
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως<br/>εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα                         |                                     |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην<br/>Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία<br/>με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                     |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και<br/>μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση,<br/>Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση<br/>βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική<br/>(Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό<br/>Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία,<br/>Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης<br/>(project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών,<br/>Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου</b> |
|  | Διαλέξεις   | 30                                  |
|  | Πρακτικά μαθήματα   | 30                                  |
|  | Αυτόνομη μελέτη   | 40                                  |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>100</b>                          |

|   |   |
|---|---|
| <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>Διαλέξεις, ομαδική εργασία και προγραμματισμός μαθημάτων, αλληλοδιδασκαλία φοιτητών/τριών</p>  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από τα σχεδιαγράμματα μαθημάτων, παρουσιάσεις και ημερολόγια αναστοχασμού.</p> |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Rink, J. E. (2010). Teaching Physical Education for Learning. McGraw-Hill.
2. Ennis, C. D. (2014). Curriculum: From Theory to Practice. Routledge.
3. Turner, A. P., & Robergs, R. A. (2014). Teaching and Assessing in Physical Education. Jones & Bartlett Publishers.
4. Kirk, D., & Macdonald, D. (2001). Physical Education Futures. Routledge.
5. Peters, K. (2011). Teaching Games for Understanding: A Model for Teaching and Learning Sports. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 5ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ  |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 5                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους/τις φοιτητές/τριες να διδάσκουν αποτελεσματικά διάφορες μορφές χορού στη Φυσική Αγωγή και σε άλλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Οι φοιτητές/τριες θα δοκιμάσουν στρατηγικές διδασκαλίας, χορογραφία και την ενσωμάτωση του χορού στο ευρύτερο πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάζουν και να υλοποιούν σχέδια μαθημάτων χορού για ποικίλες ομάδες μαθητών.</li> <li>• Εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας για διάφορα είδη χορού.</li> </ul>   |

- Αξιολογούν και να παρέχουν ανατροφοδότηση για τις χορευτικές επιδόσεις των μαθητών.
- Καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και την έκφραση μέσω του χορού στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.
- Κατανοούν το πολιτισμικό πλαίσιο διαφόρων μορφών χορού και το ρόλο τους στην εκπαίδευση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογία Πληροφοριών και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στον Χορό στη Φυσική Αγωγή
2. Τεχνικές Διδασκαλίας του Χορού
3. Χορογραφία και Δημιουργία Κίνησης
4. Αξιολόγηση στην Εκπαίδευση του Χορού
5. Πολιτισμικά Πλαίσια του Χορού
6. Ενσωμάτωση Τεχνολογίας στη Διδασκαλία του Χορού
7. Συμπερίληψη στην Εκπαίδευση του Χορού
8. Συνεργασία με Προγράμματα Χορού στην Κοινότητα
9. Επαγγελματική Ανάπτυξη για Εκπαιδευτές Χορού
10. Αναστοχασμός στη Διδασκαλία Χορού
11. Ανάπτυξη Σχεδίων Μαθήματος χορού για διαφορετικές ηλικίες
12. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα                         |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>  | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Διαλέξεις   | 30                              |



|  |  |     |
|--|--|-----|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>  | Πρακτικά μαθήματα  | 40  |
|  | Αυτόνομη μελέτη  | 55  |
|  |  |     |
|  | Σύνολο Μαθήματος   | 125 |
|  | <p>Διαλέξεις, πρακτικά μαθήματα, ομαδική εργασία και διδασκαλία σε ομότιμους (συμφοιτήτριες/συμφοιτητές)</p> |     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από plána μαθημάτων, επιδείξεις και ημερολόγια αναστοχασμού.</p>                          |     |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Copeland, R. (2014). Dance Teaching Methods and Curriculum Design. Human Kinetics.
2. Smith, D. (2010). The Dance Teacher's Handbook. Crowood Press.
3. Phillips, K. (2015). Dance in Education: Teaching and Learning. Routledge.
4. Gagen, E. (2008). Creative Dance for All Ages. Human Kinetics.
5. Dunn, J. (2013). Dance and Movement in Education. Springer.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 5 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ                      |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 5                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  |   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>  |
| <p>Σκοπός του μαθήματος είναι η αποτελεσματική μεταφορά γνώσεων και δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη διδασκαλία των κινητικών εννοιών, των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και παιχνιδιών σε περιβάλλοντα φυσικής αγωγής. Συγκεκριμένα, το μάθημα δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές/τριες να σχεδιάσουν, να υλοποιήσουν και να αξιολογήσουν ωριαία μαθήματα με αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες και σύγχρονες μεθόδους διδασκαλίας. Η κατανόηση των κινητικών εννοιών, των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και των στοιχείων τους, καθώς και η αναγνώριση παιχνιδιών που παρέχουν μέγιστη συμμετοχή και ευκαιρίες για ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων, δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές/τριες να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους αποτελεσματικά στο σχολικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα, μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάσουν και διδάξουν αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες που οδηγούν στην κατανόηση των κινητικών εννοιών και την απόκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων</li> </ul> |

- Αναγνωρίζουν και να διδάξουν παιχνίδια που παρέχουν ευκαιρίες ανάπτυξης των κινητικών εννοιών και των βασικών κινητικών δεξιοτήτων διασφαλίζοντας τη μέγιστη συμμετοχή
- Παράσχουν προοδευτικές μαθησιακές εμπειρίες για την υποβοήθηση της βελτίωσης και της μάθησης
- Αναλύσουν/αξιολογήσουν την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και εννοιών και να παράσχουν κατάλληλη ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της μάθησης
- Χρησιμοποιήσουν επιδείξεις, επεξηγήσεις, λέξεις κλειδιά κ.α. σε συμφωνία με τα μαθησιακά αποτελέσματα
- Προσαρμόσουν τα στοιχεία της διδασκαλίας κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

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

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή: στοιχεία αποτελεσματικής διδασκαλίας και καθοδήγησης στη Φυσική αγωγή.
2. Κινητικές δεξιότητες και Κινητική επάρκεια:  
Ταξινόμηση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και των κινητικών εννοιών  
Θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες: σημεία έμφασης, κριτήρια αξιολόγησης, λέξεις κλειδιά
3. Θεματική προσέγγιση δεξιοτήτων και κινητικές έννοιες:  
Ταξινόμηση των εννοιών της ανθρώπινης κίνησης  
Σχεδιασμός θεμάτων δεξιοτήτων  
Διδασκαλία θεμάτων δεξιοτήτων
4. Ανάπτυξη των κινητικών εννοιών: επίδειξη, εξήγηση και διδασκαλία δραστηριοτήτων που οδηγούν στην ανάπτυξη των κινητικών εννοιών χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.
5. Ανάπτυξη θεμάτων δεξιοτήτων: επίδειξη, εξήγηση και διδασκαλία δραστηριοτήτων που οδηγούν στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων: σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού.
6. Η Διδασκαλία των παιχνιδιών: Διαφορές μεταξύ παιχνιδιών και αθλημάτων. Αναγνώριση παιχνιδιών που διασφαλίζουν τη μέγιστη συμμετοχή και προσφέρουν ευκαιρίες ανάπτυξης των κινητικών δεξιοτήτων
7. Σχεδιασμός και διδασκαλία αναπτυξιακά κατάλληλων παιχνιδιών. Τρόποι δημιουργίας και τροποποίησης παιχνιδιών
8. Κανόνες ασφαλείας που σχετίζονται με τη διδασκαλία των παιχνιδιών.

9. Διαδικασίες καθοδήγησης για την ενίσχυση της διδασκαλίας των παιχνιδιών.
10. Διδασκαλία πεδίου: σχεδιασμός, οργάνωση μαθήματος φυσικής αγωγής
11. Διδασκαλία πεδίου: διεξαγωγή και αξιολόγηση μαθήματος φυσικής αγωγής.
12. Πρακτική εξάσκηση I
13. Πρακτική εξάσκηση II

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

| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.  | Εξ αποστάσεως εκπαίδευση & Πρόσωπο με πρόσωπο   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
|--|---|--|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----|-------------------|-----|----------------------------------|-----|-------------------|------|-----------------|----|------------------|-----|
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές  | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br><br>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 | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 658 935 719">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 658 1265 719">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 721 935 757">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 721 1265 757">30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 759 935 795">Άσκηση πεδίου</td> <td data-bbox="943 759 1265 795">10</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 797 935 869">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="943 797 1265 869">30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 871 935 907">Συγγραφή εργασίας</td> <td data-bbox="943 871 1265 907">30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 909 935 945">Μικροδιδασκαλία</td> <td data-bbox="943 909 1265 945">25</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 947 935 983">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="943 947 1265 983">125</td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα           | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις                             | 30  | Άσκηση πεδίου     | 10  | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 30  | Συγγραφή εργασίας | 30   | Μικροδιδασκαλία | 25 | Σύνολο Μαθήματος | 125 |
| Δραστηριότητα  | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Διαλέξεις  | 30  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Άσκηση πεδίου  | 10  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας   | 30  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Συγγραφή εργασίας  | 30  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Μικροδιδασκαλία  | 25  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Σύνολο Μαθήματος   | 125   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br><br>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br><br>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.   | Γλώσσα Αξιολόγησης: Αγγλική<br><br><table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 1211 999 1247">Διαμορφωτική αξιολόγηση</th> <th data-bbox="1007 1211 1249 1247">Ποσοστό</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 1249 999 1321">Γραπτή εργασία (σχεδιασμός μαθήματος)</td> <td data-bbox="1007 1249 1249 1321">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1323 999 1359">Διδασκαλία πεδίου</td> <td data-bbox="1007 1323 1249 1359">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1361 999 1397">Γραπτή εξέταση</td> <td data-bbox="1007 1361 1249 1397">60%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1400 999 1435">Σύνολο</td> <td data-bbox="1007 1400 1249 1435">100%</td> </tr> </tbody> </table>  |  | Διαμορφωτική αξιολόγηση | Ποσοστό                  | Γραπτή εργασία (σχεδιασμός μαθήματος) | 20% | Διδασκαλία πεδίου | 20% | Γραπτή εξέταση                   | 60% | Σύνολο            | 100% |                 |    |                  |     |
| Διαμορφωτική αξιολόγηση  | Ποσοστό   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Γραπτή εργασία (σχεδιασμός μαθήματος)  | 20%   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Διδασκαλία πεδίου  | 20%   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Γραπτή εξέταση   | 60%   |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |
| Σύνολο   | 100%  |  |                         |                          |                                       |     |                   |     |                                  |     |                   |      |                 |    |                  |     |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2024). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children, 20<sup>th</sup> Edition*. Human Kinetics.
- Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children, 2<sup>nd</sup> ed.* Brown & Benchmark.
- Graham, G., Holt/Hale, S.A., & Parker, M. (2020). *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education, 10<sup>th</sup> ed.* New York: McGraw-Hill.
- Mitchell, S. A., & Walton-Fisette, J. L. (2022). *The Essentials of Teaching Physical Education: Curriculum, Instruction, and Assessment, 2<sup>nd</sup> ed.* Human Kinetics.

##### Ελεύθερο υλικό στο διαδίκτυο

*Move Well, Move Often Developing the Physically Literate Child through the lens of Fundamental Movement Skills* (Teacher's Guide and 4 Activity Books) <http://www.scoilnet.ie/pdst/physlit>  
*Developing fundamental movement skills.* <https://sportnz.org.nz/resources/developing-fundamental-movement-skills/>

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 5 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ               |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 6                         |                |
|   |   |                           |                |
|   |   |                           |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  |   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν και να κατανοούν τις βασικές θεωρίες της οργάνωσης αθλητικών γεγονότων (sport event management)</li> <li>• διερευνούν την εφικτότητα της διοργάνωσης ενός αθλητικού γεγονότος στο σχολείο</li> <li>• σχεδιάζουν και να διαχειρίζονται αθλητικά γεγονότα στα σχολεία</li> <li>• κατανοούν τις διαδικασίες και τις πρακτικές οργάνωσης επιτυχημένων αθλητικών γεγονότων, ώστε να συμμετάσχουν ενεργά στην οργάνωση αυτών στο σχολικό περιβάλλον</li> </ul>  |

- εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης αθλητικών εκδηλώσεων, εντοπίζοντας πλεονεκτήματα και αδυναμίες για μελλοντική βελτίωση
- εφαρμόζουν κανόνες ασφάλειας για τη διασφάλιση της ευημερίας των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια αθλητικών γεγονότων και δραστηριοτήτων
- σχεδιάζουν αθλητικά γεγονότα που προωθούν τη συμμετοχή όλων των μαθητών, ανεξαρτήτως δυνατοτήτων, και ενισχύουν την κοινωνική ένταξη και συνεργασία σεβόμενοι τη διαφορετικότητα
- γνωρίζουν τα θέματα που αφορούν στη διαχείριση των ανθρώπινων πόρων και τη σημασία του εθελοντισμού από την παιδική ηλικία
- χρησιμοποιούν εργαλεία τεχνολογίας και διαχείρισης για την αποτελεσματική οργάνωση και προώθηση σχολικών αθλητικών γεγονότων

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- ανάπτυξη της οργάνωσης ιδεών για καινοτόμες υπηρεσίες στα αθλητικά γεγονότα
- σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
- προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- εξοικείωση με τις νέες τεχνολογίες
- προαγωγή της ελεύθερης αντίληψης
- καλλιέργεια της δημιουργικότητας
- καλλιέργεια συνεργατικής-διαθεματικής προσέγγισης της γνώσης
- ανάπτυξη της ικανότητας προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- καλλιέργεια κριτικής σκέψης και δημιουργικότητας
- διαμόρφωσης της νοοτροπίας σε διαπολιτισμικό περιβάλλον και καλλιέργεια συνειδήσεων έναντι της διαφορετικότητας

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή – Βασικές αρχές της οργάνωσης αθλητικών γεγονότων.
2. Σχεδιασμός και Διαχείριση Αθλητικών Γεγονότων: Θεωρία και Πρακτική.
3. Σχεδιασμός Αθλητικών Γεγονότων με Βιώσιμο και Περιβαλλοντικά Υπεύθυνο Τρόπο.
4. Ασφάλεια και διαχείριση κινδύνων σε Σχολικά Αθλητικά Γεγονότα.
5. Προγραμματισμός Σχολικών Αγώνων.
6. Η Σημασία της Συνεργασίας και Ομαδικότητας στη Διοργάνωση Σχολικών Αθλητικών Εκδηλώσεων.
7. Στρατηγικές Ενίσχυσης της Συμμετοχής Όλων των Μαθητών σε Αθλητικές Δραστηριότητες.
8. Τεχνολογία και Καινοτομία στην Οργάνωση Αθλητικών Δραστηριοτήτων.

9. Οικονομικός σχεδιασμός αθλητικών γεγονότων και χορηγίες.
10. Διαχείριση Ανθρώπινων Πόρων και Εθελοντών.
11. Διαχείριση υποδομών στις αθλητικές διοργανώσεις.
12. Αξιολόγηση και Βελτίωση Σχολικών Αθλητικών Γεγονότων.
13. Κοινωνική Ένταξη και Διαφορετικότητα μέσα από Σχολικές Αθλητικές Δραστηριότητες.

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης διδασκαλία και σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση</p>  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
|---|--|--|--------------------|--------------------------|------------------------------|-----|---|-----|----------------------------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|------------------|-----|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ eclass, webmail</li> </ul>  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 801 935 875">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="935 801 1267 875">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 875 935 913">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 875 1267 913">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 913 935 952">Εργασία προετοιμασία</td> <td data-bbox="935 913 1267 952">28</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 952 935 1025">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="935 952 1267 1025">68</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1025 935 1099">Εργασία προετοιμασία παρουσίασης</td> <td data-bbox="935 1025 1267 1099">25</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1099 935 1137">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="935 1099 1267 1137">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1137 935 1176">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="935 1137 1267 1176">150</td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα      | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις                    | 26  | Εργασία προετοιμασία                            | 28  | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 68 | Εργασία προετοιμασία παρουσίασης | 25 | Εξετάσεις | 3 | Σύνολο Μαθήματος | 150 |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Διαλέξεις   | 26   |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Εργασία προετοιμασία  | 28   |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 68   |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Εργασία προετοιμασία παρουσίασης  | 25   |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Εξετάσεις   | 3  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Σύνολο Μαθήματος  | 150  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <table> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 1373 1098 1411">1. ομαδική εργασία</td> <td data-bbox="1098 1373 1267 1411">30%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1422 1098 1460">2. γραπτές τελικές εξετάσεις</td> <td data-bbox="1098 1422 1267 1460">50%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1471 1098 1552">3. συμμετοχή στο μάθημα και παρουσίαση εργασίας</td> <td data-bbox="1098 1471 1267 1552">20%</td> </tr> </tbody> </table> <p>Ο τελικός βαθμός υπολογίζεται με βάση την παραπάνω ποσοστ看ση, όταν ο φοιτητής/τρια λάβει βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 5 (πέντε) στις τελικές εξετάσεις.</p>   |  | 1. ομαδική εργασία | 30%                      | 2. γραπτές τελικές εξετάσεις | 50% | 3. συμμετοχή στο μάθημα και παρουσίαση εργασίας | 20% |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| 1. ομαδική εργασία  | 30%  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| 2. γραπτές τελικές εξετάσεις  | 50%  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| 3. συμμετοχή στο μάθημα και παρουσίαση εργασίας   | 20%  |  |                    |                          |                              |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Masteralexis, L., Barr, C. A., & Hums, M. (Eds.). (2011). *Principles and practice of sport management*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Publishers.
- Funk, D., Alexandris, K., McDonald, H. (2008). *Consumer Behaviour in Sport and Events*. London: Routledge.
- Masterman, G. (2022). *Strategic sports event management*. (4<sup>th</sup> ed.). London: Routledge <https://doi.org/10.4324/9781003046257>
- Shone, A., & Parry, B. (2004). *Successful event management: a practical handbook* (2nd ed.). Cengage Learning Business Press.
- Slack, T., Byers, T., & Thurston, A. (2021). *Understanding sport organizations: applications for sport managers* (3rd ed.). Champaign IL: Human Kinetics.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ              |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 6 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ-ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ                                 |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
|   |  |                           |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιστημονικής Περιοχής/ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ                                       |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΑ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -  |                           |                |

### 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- αναγνωρίζουν τη σημασία της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας για την κίνηση και την πρόληψη των τραυματισμών
- αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης
- αξιολογούν την ισορροπία και τις παρεκκλίσεις της σπονδυλικής στήλης
- εφαρμόζουν πρωτόκολλα για την βελτίωση της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής
- εφαρμόζουν τις κατάλληλες στρατηγικές για την πρόληψη τραυματισμών σε προγράμματα φυσικής αγωγής
- εφαρμόζουν πρώτες βοήθειες για τους πιο κοινούς τραυματισμούς στο πλαίσιο

## του προγράμματος της φυσικής αγωγής.

### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Υγεία και την Ασφάλεια στην Φυσική Αγωγή
2. Ιδιοδεκτικότητα: Ο βασικός μηχανισμός για την ασφαλή κίνηση
3. Η ισορροπία και ο ρόλος της στην Φυσική Αγωγή
4. Ανάπτυξη και ασφαλής κίνηση
5. Παρεκκλίσεις Σπονδυλικής Στήλης I: Πρόληψη – Παρέμβαση - Αποκατάσταση
6. Παρεκκλίσεις Σπονδυλικής Στήλης II: Πρόληψη – Παρέμβαση - Αποκατάσταση
7. Αξιολόγηση της Ισορροπίας και των παρεκκλίσεων της σπονδυλικής στήλης στη Φυσική Αγωγή.
8. Συχνότεροι Τραυματισμοί στην Φυσική Αγωγή
9. Πρώτες Βοήθειες και διαχείριση τραυματισμών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής
10. Αποκατάσταση τραυματισμών για τους πιο κοινούς τραυματισμούς στο μάθημα Φυσικής Αγωγής.
11. Στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
12. Ο ρόλος της Τεχνολογίας στην ασφάλεια και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής
13. Ανασκόπηση του μαθήματος

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |  |
|--|--|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως<br/>εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρόσωπο με πρόσωπο ή και εξ αποστάσεως   |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην<br/>Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία<br/>με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές <ul style="list-style-type: none"><li>• ψηφιακές διαφάνειες</li><li>• βίντεο</li><li>• MsTeams/ e-class, webmail</li></ul> |

| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>Δραστηριότητα</b>                         | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου</b> |
|--|--|-------------------------------------|
| <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>           Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | Διαλέξεις                                    | 26                                  |
|  | Τελική Εργασία                               | 50                                  |
|  | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας             | 71                                  |
|  | Εξετάσεις                                    | 3                                   |
|  |  |                                     |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>                      | <b>150</b>                          |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>           Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Εργασία 40%</p> <p>Γραπτή εξέταση 60%</p> |                                     |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Kisner, C. & Colby, L.A. (2017). Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (7<sup>th</sup> ed.). F.A. Davis Company.

Solberg, G. (2007). Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment (1<sup>st</sup> Ed.). Churchill Livingstone.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 6 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΟΡΟΣ   |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 4                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υπόβαθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιστημονικής Περιοχής – Ειδικού Υπόβαθρου                                  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  |   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>            |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωρίζουν λαϊκούς χορούς και πολιτισμικές πρακτικές από διάφορα μέρη του κόσμου με τη χρήση ποικιλίας μουσικών ρυθμών και οργάνων και να τους χορεύουν.</li> <li>• Να περιγράφουν, να αναλύουν και να εφαρμόζουν βασικά στοιχεία μορφολογίας (χορευτικό σχήμα, χορευτική διάταξη, φύλο), τεχνικής και ταυτότητας χορών από διάφορες χώρες.</li> <li>• Να κατανοούν και να βιώνουν τον χορό ως πολιτισμική έκφραση</li> <li>• Να σχεδιάζουν και να υλοποιούν μια χορευτική εκδήλωση</li> <li>• Να κατανοούν τη χρήση των έρρυθμων κινήσεων και του χορού, ως θεραπευτικό</li> </ul> |

μέσο

- Να γνωρίζουν το ιστορικό πλαίσιο ανάπτυξης διαφορετικών ειδών χορού και να χορεύουν ορισμένους από αυτούς
- Να γνωρίζουν τη σύνδεση των ψηφιακών εργαλείων με τον χορό
- Να κατανοούν την έννοια και την εφαρμογή της συμπερίληψης στις χορευτικές δραστηριότητες
- Να γνωρίζουν τη συμβολή των χορευτικών δραστηριοτήτων στην υγεία
- Να γνωρίζουν πολιτιστικές εθιμοτυπικές πρακτικές και σύγχρονα καλλιτεχνικά γεγονότα ανά τον κόσμο που περιλαμβάνουν χορό

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή τους ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- ανάπτυξη τους οργάνωσης ιδεών για υπηρεσίες τους χορευτικές εκδηλώσεις
- προαγωγή τους ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- εξοικείωση με τους νέες τεχνολογίες
- προαγωγή τους ελεύθερης αντίληψης
- καλλιέργεια τους δημιουργικότητας
- ανάπτυξη τους ικανότητας προσαρμογής σε νέες καταστάσεις
- καλλιέργεια κριτικής σκέψης και δημιουργικότητας
- διαμόρφωσης τους νοοτροπίας σε διαπολιτισμικό περιβάλλον και καλλιέργεια συνειδησεων έναντι τους διαφορετικότητας
- αυτόνομη εργασία

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορία του χορού
2. Πολιτιστικά σενάρια και χορευτικές πρακτικές
3. Οργάνωση χορευτικών εκδηλώσεων I
4. Οργάνωση χορευτικών εκδηλώσεων II
5. Χοροί και πολιτισμικές πρακτικές του κόσμου I
6. Χοροί και πολιτισμικές πρακτικές του κόσμου II
7. Χοροί και πολιτισμικές πρακτικές του κόσμου III
8. Χοροί και πολιτισμικές πρακτικές του κόσμου IV
9. Χοροί και πολιτισμικές πρακτικές του κόσμου V
10. Ρυθμική κίνηση και θεραπεία
11. Χορός και υγεία
12. Ο χορός στην ψηφιακή εποχή
13. Χορός και συμπερίληψη

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης διδασκαλία και σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση</p>  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
|---|--|--|---------------|--------------------------|----------------------|-----|---|-----|----------------------------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|------------------|-----|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 517 935 589">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="935 517 1292 589">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 589 935 624">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 589 1292 624">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 624 935 660">Εργασία προετοιμασία</td> <td data-bbox="935 624 1292 660">16</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 660 935 732">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="935 660 1292 732">40</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 732 935 806">Εργασία προετοιμασία παρουσίασης</td> <td data-bbox="935 732 1292 806">15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 806 935 842">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="935 806 1292 842">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 842 935 878">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="935 842 1292 878">100</td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις            | 26  | Εργασία προετοιμασία                            | 16  | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 40 | Εργασία προετοιμασία παρουσίασης | 15 | Εξετάσεις | 3 | Σύνολο Μαθήματος | 100 |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Διαλέξεις   | 26   |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Εργασία προετοιμασία  | 16   |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 40   |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Εργασία προετοιμασία παρουσίασης  | 15   |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Εξετάσεις   | 3  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| Σύνολο Μαθήματος  | 100  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Διαμορφωτική αξιολόγηση:</p> <table> <tr> <td>1. εργασία</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>2. τελικές εξετάσεις</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>3. συμμετοχή στο μάθημα και παρουσίαση εργασίας</td> <td>20%</td> </tr> </table> <p>Ο τελικός βαθμός υπολογίζεται με βάση την παραπάνω ποσόστωση, όταν ο φοιτητής/τρια λάβει βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 5 (πέντε) στις τελικές εξετάσεις.</p>   |  | 1. εργασία    | 30%                      | 2. τελικές εξετάσεις | 50% | 3. συμμετοχή στο μάθημα και παρουσίαση εργασίας | 20% |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| 1. εργασία  | 30%  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| 2. τελικές εξετάσεις  | 50%  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |
| 3. συμμετοχή στο μάθημα και παρουσίαση εργασίας   | 20%  |  |               |                          |                      |     |   |     |                                  |    |                                  |    |           |   |                  |     |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Craine &amp; Mackrell, (2002). "OXFORD DICTIONARY OF DANCE", Oxford University Press, New York</li> <li>2. Chaiklin, S., &amp; Wengrower, H. (2009). The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance. Routledge.</li> <li>3. Allen, J. (2009). Event Planning: The Ultimate Guide to Successful Meetings, Corporate Events, Fundraising Galas, Conferences, Conventions, Incentives, and Other Special Events. Wiley.</li> <li>4. Birringer, J. (2008). *Performance, Technology, and Science. PAJ Publications</li> <li>5. Vicky Karkou, Sue Oliver, and Sophia Lycouris, (2017). The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing Oxford University Press, Oxford, UK.</li> </ol> |
|--|

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ        |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 6 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>   | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
|   |  |                           |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες με γνώσεις που αφορούν στη φύση και τις διαστάσεις της αξιολόγησης α) του εκπαιδευτικού και β) του προγράμματος φυσικής αγωγής.</p> <p>Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί/ές να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γνωρίζουν και κατανοούν τη φύση και τις διαστάσεις της αξιολόγησης του εκπαιδευτικού, και ειδικότερα του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής</li> <li>2. Χρησιμοποιούν διάφορα εργαλεία αξιολόγησης του/της εκπαιδευτικού</li> </ol>   |

3. Γνωρίζουν και κατανοούν τη φύση και τις διαστάσεις της αξιολόγησης του προγράμματος της φυσικής αγωγής και χρησιμοποιούν ανάλογα εργαλεία αξιολόγησης
4. Αναλύουν και ερμηνεύουν τα αποτελέσματα

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας*

*και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αποτελεσματικοί εκπαιδευτικοί: οι σχεδιαστές της μάθησης
2. Αξιολόγηση εκπαιδευτικών για προσωπική ανάπτυξη
3. Μέθοδοι/πηγές αυτό-αξιολόγησης εκπαιδευτικών
4. Ετερο-αξιολόγηση εκπαιδευτικών και συστηματική παρατήρηση
5. Αξιολόγηση εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και μάθηση μαθητών
6. Εργαλεία αξιολόγησης εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής I
7. Εργαλεία αξιολόγησης εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής II
8. Εργαστήριο: Συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων αξιολόγησης εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής
9. Αξιολόγηση ωριαίου σχεδιασμού και υλοποίησης μαθήματος
10. Αξιολόγηση του προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής
11. Επαγγελματική ανάπτυξη μέσω αυτό-αναστοχασμού
12. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/τριών και ανατροφοδότηση
13. Παρουσίαση εργασιών φοιτητών/τριών και ανατροφοδότηση

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |
|--|---|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης & εξ αποστάσεως διαλέξεις, εφαρμογές  |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/e-class, webmail</li> </ul> |



| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου (ώρες)</b>            |
|--|---|---|
| <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>           Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | Διαλέξεις (και ασκήσεις/εφαρμογές)  | 26  |
|  | Θεματικές συζητήσεις, αναζήτηση & ανάλυση βιβλιογραφίας, μελέτη στο σπίτι   | 65  |
|  | Μελέτη για εκπόνηση ατομικών & ομαδικών εργασιών/κουίζ ή/και εξετάσεις  | 56  |
|  | Εξετάσεις   | 3   |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>150</b>  |
|  | <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Quiz (60%)<br/>           Τελική Εξέταση (40%)</p> |
|  |   |   |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Marzano, R.J., Rains, C.L., & Warrick, P.B. (2020). Improving Teacher Development and Evaluation: A Guide for Leaders, Coaches, and Teachers (A Marzano Resources guide to increased professional growth through observation and reflection) 1st Edition, Kindle Edition. Marzano Resources.

Darling-Hammond, L. (2013). Getting Teacher Evaluation Right: What Really Matters for Effectiveness and Improvement. Teachers College Press.

Stronge, J., & Tucker, P. (2020). Handbook on teacher evaluation with cd-rom. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |    |
|---|--|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ        |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 6ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ II   |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>   | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2  | 5                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό  |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική  |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι  |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |    |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να εμβαθύνει την κατανόηση των φοιτητών/τριών στη διδασκαλία αθλητικών παιχνιδιών, εστιάζοντας σε προχωρημένες στρατηγικές, ανάλυση παιχνιδιού και ενεργό συμμετοχή των μαθητών.

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

- Εφαρμόζουν προχωρημένες μεθόδους διδασκαλίας για διάφορα αθλητικά παιχνίδια.
- Αναλύουν το παιχνίδι για να βελτιώνουν τις διδακτικές πρακτικές τους.
- Αναπτύσσουν συμπεριληπτικά σχέδια μαθήματος που ανταποκρίνονται σε μαθητές

με διαφορετικές ανάγκες.

- Δημιουργούν ένα θετικό περιβάλλον παρακίνησης στη Φυσική Αγωγή.
- Αξιολογούν και βελτιώνουν την απόδοση των μαθητών στα αθλητικά παιχνίδια.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών)
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσεων στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Προχωρημένες Στρατηγικές Διδασκαλίας στον Αθλητισμό
2. Ανάλυση Παιχνιδιού και Αξιολόγηση Απόδοσης
3. Συμπεριληπτικές Πρακτικές στην Αθλητική Εκπαίδευση
4. Ανάπτυξη Θετικής Αθλητικής Κουλτούρας
5. Σχεδιασμός και Υλοποίηση Σχεδίων Διδασκαλίας στον Αθλητισμό
6. Ο Ρόλος της Τεχνολογίας στην Αθλητική Εκπαίδευση
7. Ηθική και Ευ Αγωνίζεσθαι στον Αθλητισμό
8. Αθλητικά Προγράμματα και Δράσεις Κοινωνικής Ευθύνης
9. Στοχαστική Πρακτική στη Διδασκαλία Αθλητισμού
10. Μελλοντικές Τάσεις στην Αθλητική Εκπαίδευση
11. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες I
12. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες II
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|   |   |                                 |
|---|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>  | Δια ζώσης διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα                         |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>  | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία,</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|   | Διαλέξεις   | 30                              |
|   | Πρακτικά μαθήματα   | 40                              |
|   | Αυτόνομη μελέτη   | 55                              |

|   |  |                   |
|---|--|-------------------|
| <p>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>Σύνολο Μαθήματος</p>  | <p><b>125</b></p> |
|   | <p>Διαλέξεις, ομαδική εργασία και οργάνωση μαθημάτων.</p>  |                   |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση μέσα από σχεδιαγράμματα μαθήματος, αναφορές ανάλυσης παιχνιδιού και ημερολόγια ανατροφοδότησης</p> |                   |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Rink, J. E. (2010). Teaching Physical Education for Learning. McGraw-Hill.
2. Ennis, C. D. (2014). Curriculum: From Theory to Practice. Routledge.
3. Turner, A. P., & Robergs, R. A. (2014). Teaching and Assessing in Physical Education. Jones & Bartlett Publishers.
4. Kirk, D., & Macdonald, D. (2001). Physical Education Futures. Routledge.
5. Peters, K. (2011). Teaching Games for Understanding: A Model for Teaching and Learning Sports. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |    |
|---|--|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ        |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 6ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ  |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>   | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2  | 6                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ  |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Στόχος του μαθήματος είναι η εκμάθηση από τους φοιτητές/τριες βασικών τεχνικών μέτρησης και αξιολόγησης των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης των μαθητών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης. Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• κατανοούν πώς η αύξηση και η ωρίμανση επηρεάζουν την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των μαθητών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης</li> <li>• αντιλαμβάνονται της αρχές της κινητικής ανάπτυξης που σχετίζονται με τις θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες, την επάρκεια κινητικών δεξιοτήτων, τη φυσική δραστηριότητα και</li> </ul>                                |

την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των μαθητών όλων των βαθμίδων

- εκτιμούν τα πιθανά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, στο μάθημα της φυσικής αγωγής, σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης
- προσδιορίζουν τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να γίνει η αξιολόγηση φυσικής κατάστασης μια θετική και αξιολογη εμπειρία για όλους τους μαθητές
- εκτιμούν τις επιλογές για την αξιολόγηση του φυσικού εγγραμματος και της φυσικής δραστηριότητας σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.
- χρησιμοποιούν τις βαθμολογίες των δοκιμασιών φυσικής κατάστασης όχι μόνο σε μία συγκεκριμένη χρονική στιγμή ή σε σχέση με τις νόρμες αλλά να έχουν μία μακροπρόθεσμη οπτική και να χρησιμοποιούν την αξιολόγηση για να κατανοήσουν πώς αναπτύσσεται η φυσική κατάσταση με την πάροδο του χρόνου.
- αντιλαμβάνονται ότι η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας μπορεί να παρέχει μια εκτίμηση πώς ο τρόπος ζωής, η αύξηση και η ανάπτυξη επηρεάζουν την κινητική επάρκεια και τη φυσική κατάσταση και αντίστροφα.
- να κατανοούν πώς να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης ώστε να προωθούν τη μακροχρόνια ανάπτυξη τόσο της αθλητικότητας όσο και της υγείας των μαθητών όλων των βαθμίδων.

### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγικό μάθημα: παρουσίαση της μορφής του μαθήματος, επεξήγησης των περιεχομένων του και των διαδικασιών αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.
2. Εισαγωγή στην αναπτυξιακή ηλικία: α) Αύξηση, Ωρίμανση, Ανάπτυξη, β) Χρονολογική και Βιολογική Ηλικία, γ) Δείκτες αξιολόγησης της αύξησης και της ωρίμανσης (Μέγιστος Ρυθμός Αύξησης του Ύψους).
3. Αξιολόγηση του φυσικού εγγραμματος των μαθητών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.
4. Παρουσίαση και σύγκριση των πιο κοινών μεθόδων αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους.
5. Προϋποθέσεις για αποτελεσματική εφαρμογή της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης σε μαθητές όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.

6. Αξιολόγηση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων.
7. Δέσμες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία των μαθητών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης.
8. Αξιολόγηση της δύναμης και της ισχύος στα παιδιά.
9. Αξιολόγηση της δύναμης και της ισχύος στους εφήβους.
10. Αξιολόγηση της ισορροπίας και της ευλυγισίας στους νέους.
11. Αξιολόγηση της ταχύτητας και της ευκινήσιας σε παιδιά και εφήβους.
12. Αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής φυσικής κατάστασης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
13. Αξιολόγηση της σύστασης σώματος και δεικτών υγείας κατά την αναπτυξιακή ηλικία.

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

| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρόσωπο με πρόσωπο   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
|--|--|--|---------------|--------------------------|-----------|----|---------------------|----|----------------------------------|----|----------------------|----|-------------------------|------------|
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i> | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #e0e0e0;">Δραστηριότητα</th> <th style="background-color: #e0e0e0;">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Εργαστηριακή Άσκηση</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td>54</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση αξιολόγηση</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Εργαστηριακή Άσκηση | 50 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 54 | Ενδιάμεση αξιολόγηση | 20 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>150</b> |
| Δραστηριότητα  | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| Διαλέξεις  | 26   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| Εργαστηριακή Άσκηση  | 50   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας   | 54   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| Ενδιάμεση αξιολόγηση   | 20   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>  | <b>150</b>   |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Διαμορφωτική μέθοδος αξιολόγησης με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής (40%)</li> <li>2. Τελικές εξετάσεις (60%)</li> </ol>  |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| <i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i>   |  |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |
| <i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>  |  |  |               |                          |           |    |                     |    |                                  |    |                      |    |                         |            |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Faigenbaum A., Lloyd R., Oliver J. (2020). Essentials of Youth Fitness. American College of Sports Medicine, Human Kinetics.
2. Tomkinson, G.R., & Olds, T.S. (2008). Field tests of fitness. In N. Armstrong & W. van Mechelen (Eds.), Paediatric exercise science and medicine (pp. 109-128). Oxford, UK: Oxford University Press.

3. Tomkinson, G.R., Carver, K.D., Atkinson, F., Daniell, N.D., Lewis, L.K., Fitzgerald, J.S., . . . Ortega, F.B. (2017). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9-17 years: Results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *British Journal of Sports Medicine*. doi:10.1136/bjsports-2017-098253.
4. Ulrich, D.A. (2000). *Test of gross motor development* (2nd ed.). Austin, TX: Pro-Ed.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ       |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>6ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 3                         |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΕΠΙΛΟΓΗΣ  |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΑ   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΟΧΙ   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- γνωρίζουν και κατανοούν, μέσω εργαστηριακών μετρήσεων και μετρήσεων πεδίου, τις βασικές αρχές αξιολόγησης των παραμέτρων φυσικής απόδοσης
- εφαρμόζουν μπαταρίες αξιολόγησης υγείας και φυσικής κατάστασης στη νεολαία
- γνωρίζουν τεχνικές μέτρησης κινανθρωπομετρίας και αξιολόγησης της σύστασης σώματος
- γνωρίζουν και εφαρμόζουν καρδιομεταβολικές και αιμοδυναμικές αξιολογήσεις
- γνωρίζουν πώς να εφαρμόζουν τεστ αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας

- κατανοούν θεμελιώδεις εμβιομηχανικές έννοιες σχετικές με τη φυσική αγωγή
- καταγράφουν, αναλύουν και αξιολογούν την κίνηση των ατόμων κατά τη διάρκεια συνηθισμένων δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής
- εφαρμόζουν εμβιομηχανικές αξιολογήσεις για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, της αποδοτικότητας της κίνησης και της εκτέλεσης σε περιβάλλοντα φυσικής αγωγής.
- ενσωματώνουν εμβιομηχανικές γνώσεις για την προώθηση της πρόληψης τραυματισμών και των προτύπων σωστής κίνησης των ατόμων.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

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

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στη διαδικασία αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης – Μπαταρίες αξιολόγησης υγείας και φυσικής κατάστασης [Μπαταρία δοκιμής ALPHA-FIT για παιδιά και εφήβους, FitnessGram, Eurofit, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD), Canadian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Appraisal (CPAFLA)]
2. Τεχνικές μέτρησης στην Κινανθρωπομετρία
3. Αξιολογήσεις σύστασης σώματος
4. Μετρήσεις μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας – Δοκιμασία ανοχής στη γλυκόζη
5. Καρδιομεταβολικά και αιμοδυναμική αξιολόγηση
6. Αξιολόγηση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας
7. Εισαγωγή στη Βιομηχανική για Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής
8. Έλεγχος στάσης και αξιολόγηση ισορροπίας

9. Εντοπισμός και διόρθωση σφαλμάτων κίνησης
10. Αξιολόγηση δεξιοτήτων μετακίνησης (τρέξιμο, άλμα και περπάτημα)
11. Αξιολόγηση δεξιοτήτων χειρισμού (ρίψη, υποδοχή, λάκτισμα)
12. Μηχανική άλματος και προσγείωσης
13. Τελικές παρουσιάσεις εργασιών

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο<br/>Θεωρητικές διαλέξεις<br/>Εργαστηριακά μαθήματα</p>  |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
|---|---|--|----------------------|---------------------------------|------------------------|----|---------|----|----------------------------------|----|---------------|-----------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 723 935 790"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="943 723 1262 790"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 795 935 828">Εργαστηριακές Ασκήσεις</td> <td data-bbox="943 795 1262 828">45</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 833 935 866">Project</td> <td data-bbox="943 833 1262 866">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 871 935 938">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="943 871 1262 938">10</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 943 935 976"><b>ΣΥΝΟΛΟ</b></td> <td data-bbox="943 943 1262 976"><b>75</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Εργαστηριακές Ασκήσεις | 45 | Project | 20 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 10 | <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>75</b> |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
| Εργαστηριακές Ασκήσεις  | 45  |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
| Project   | 20  |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 10  |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b>   | <b>75</b>   |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εργαστηριακές αναφορές (εβδομαδιαία): 30%</li> <li>2. Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20%</li> <li>3. Παρουσίαση τελικής εργασίας: 40%</li> <li>4. Συμμετοχή και παρουσία: 10%</li> </ol> <p>Η γλώσσα αξιολόγησης είναι η αγγλική.</p>  |  |                      |                                 |                        |    |         |    |                                  |    |               |           |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Garner, J.C., Allen, C., Chander, H., & Knight, A.C. (2022). Applied Biomechanics Lab Manual First Edition. Champaign, IL: Human Kinetics
- Beam, W. and Adams, G. (2023). Exercise Physiology Laboratory Manual, 9th Edition. McGraw.

4<sup>ο</sup> ΕΤΟΣ

7<sup>ο</sup> ΕΞΑΜΗΝΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                               |           |
|---|--|-------------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ<br>HELWAN              |                               |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ<br>ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                               |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                               |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>        | <b>7ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  |                               |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά<br/>μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ.<br/>Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του<br/>μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το<br/>σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ<br/>ΩΡΕΣ<br/>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                           | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ<br/>ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2  | 5                             |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι<br/>διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται<br/>αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                               |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων,<br/>Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης<br/>Δεξιοτήτων</i>  | Υποχρεωτικό  |                               |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ<br/>ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι  |                               |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και<br/>ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική  |                               |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ<br/>ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι  |                               |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ<br/>ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                               |           |

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Αυτό το μάθημα εισάγει τους φοιτητές/τριες στις θεωρητικές και πρακτικές βάσεις των πολεμικών τεχνών, στη διδασκαλία θεμελιωδών δεξιοτήτων, δίνοντας έμφαση στις παιδαγωγικές τεχνικές και στις ιστορικές, πολιτιστικές και ηθικές πτυχές των διαφόρων μορφών πολεμικών τεχνών.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p>  |

- Κατανοούν τη σημασία των πολεμικών τεχνών από ιστορική και πολιτιστική άποψη.
- Αναλύουν και συγκρίνουν και εφαρμόζουν διάφορες βασικές τεχνικές και φιλοσοφίες των πολεμικών τεχνών.
- Αναπτύσσουν στρατηγικές διδασκαλίας για την εκπαίδευση στις πολεμικές τέχνες στην εκπαίδευση.
- Αξιολογούν κινητικές και ηθικές παραμέτρους και τα μέτρα ασφάλειας που σχετίζονται με την εκπαίδευση στις πολεμικές τέχνες.
- Ενσωματώνουν τις αρχές των πολεμικών τεχνών σε ευρύτερα προγράμματα φυσικής αγωγής.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Κριτική σκέψη και ανάλυση
- Ηθική σκέψη
- Παιδαγωγικές στρατηγικές
- Πολιτισμική επίγνωση
- Επικοινωνία και ομαδική εργασία

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στις Πολεμικές Τέχνες: Ιστορικές ρίζες και πολιτισμική σημασία.
2. Συγκριτική Ανάλυση: Φιλοσοφίες και τεχνικές των κύριων μορφών πολεμικών τεχνών (π.χ., Καράτε, Τάε Κβον Ντο, Τζούντο, Κουνγκ Φου).
3. Παιδαγωγική των Πολεμικών Τεχνών: Αποτελεσματικές στρατηγικές και μεθοδολογίες διδασκαλίας.
4. Ηθικές Παράμετροι: Ο ρόλος της ηθικής στην εκπαίδευση και τη διδασκαλία των πολεμικών τεχνών.
5. Ασφάλεια στις Πολεμικές Τέχνες: Πρόληψη τραυματισμών, πρώτες βοήθειες και ασφαλή περιβάλλοντα εκπαίδευσης.
6. Πολεμικές Τέχνες στη Φυσική Αγωγή: Ενσωμάτωση των πολεμικών τεχνών στα σχολικά προγράμματα σπουδών.
7. Ανάπτυξη Σχεδίων Μαθήματος για διαφορετικές ηλικίες και σκοπούς
- 8 Σχέδια μαθήματος για βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων
9. Σχέδια μαθήματος για βελτίωση ηθικών αξιών
10. Σχέδια μαθήματος για βελτίωση στρατηγικών
11. Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες I
- 12 Εφαρμογές σχεδίων μαθήματος σε συμφοιτητές/τριες II
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης διαλέξεις με συμπληρωματική επίδειξη μέσω βίντεο και μελέτη περιπτώσεων.</p>  |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
|---|--|---------------|--------------------------|--|----|-------------------------------------|----|-----------------|----|------------------|------------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση ψηφιακών παρουσιάσεων και διαδικτυακών πηγών για διδασκαλία και επικοινωνία.</p>  |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 443 932 499">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="940 443 1268 499">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 510 932 607">Διαλέξεις, επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</td> <td data-bbox="940 510 1268 607">50</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 618 932 674">Πρακτικές ασκήσεις, διδακτικό υλικό</td> <td data-bbox="940 618 1268 674">40</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 685 932 719">Ομαδική εργασία</td> <td data-bbox="940 685 1268 719">35</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 730 932 752">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="940 730 1268 752"><b>125</b></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις, επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι | 50 | Πρακτικές ασκήσεις, διδακτικό υλικό | 40 | Ομαδική εργασία | 35 | Σύνολο Μαθήματος | <b>125</b> |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
| Διαλέξεις, επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι  | 50   |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
| Πρακτικές ασκήσεις, διδακτικό υλικό   | 40   |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
| Ομαδική εργασία   | 35   |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
| Σύνολο Μαθήματος  | <b>125</b>   |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Γραπτή εξέταση (60%): ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και ανάπτυξης<br/>Εργασία (40%): Συγκριτική ανάλυση δύο μορφών πολεμικής τέχνης</p>  |               |                          |  |    |                                     |    |                 |    |                  |            |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|   |
|---|
| <p>Tong, A. W. (2022). The Science and Philosophy of Martial Arts: Exploring the Connections Between the Cognitive, Physical, and Spiritual Aspects of Martial Arts. Blue Snake Books</p> <p>Morganelli, J.V. (2018). The Protector Ethic: Morality, Virtue, and Ethics in the Martial Way. YMAA Publication Center</p> |
|---|

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 7 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ   |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗΣ   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>   |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• κατανοούν και να εφαρμόζουν τα προπονητικά αξιώματα και τις προπονητικές θεωρίες στο μάθημα της φυσικής αγωγής,</li> <li>• σχεδιάζουν και να υλοποιούν μαθήματα φυσικής αγωγής με στόχο τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων.</li> <li>• σχεδιάζουν μακροπρόθεσμα πλάνα μαθήματος για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων.</li> <li>• αναγνωρίζουν τα μακροθρεπτικά στοιχεία της διατροφής και τη σημασία τους στη διατροφή.</li> <li>• αναγνωρίζουν τα μικροθρεπτικά στοιχεία της διατροφής και τη σημασία τους στη διατροφή.</li> <li>• παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το ημερήσιο και το εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής</li> <li>• αναγνωρίζουν τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής.</li> </ul> |
| <p><b>Γενικές Ικανότητες</b><br/> <i>Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο</i></p>   |

Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Ομαδική εργασία
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές αρχές άσκησης στα στάδια ανάπτυξης
2. Ιδιαιτερότητες της άσκησης στην περίοδο του Μέγιστου Ρυθμού Αύξησης του Ύψους
3. Δόμηση μαθήματος Φυσικής Αγωγής με στόχο τη βελτίωση της δύναμης
4. Δόμηση μαθήματος Φυσικής Αγωγής με στόχο τη βελτίωση της κινητικότητας
5. Δόμηση μαθήματος Φυσικής Αγωγής με στόχο τη βελτίωση της αντοχής
6. Δόμηση μαθήματος Φυσικής Αγωγής με στόχο τη βελτίωση της ισχύος
7. Θεωρητική προσέγγιση της μακροπρόθεσμης αθλητικής ανάπτυξης
8. Βασικές αρχές διατροφής και μακροθρεπτικά συστατικά
9. Η σημασία των μικροθρεπτικών συστατικών στην απόδοση και την υγεία
10. Ανάπτυξη ημερήσιου πλάνου διατροφής στο σχολικό περιβάλλον
11. Ανάπτυξη εβδομαδιαίου πλάνου διατροφής στο σχολικό περιβάλλον
12. Η σημασία της μεσογειακής διατροφής
13. Αξιολόγηση των διατροφικών συνήθειων σε μαθητές

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο και Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση</p>  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|----------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|-------------------------|------------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Τελική Εργασία</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο Μαθήματος</b></td> <td><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Τελική Εργασία | 51 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 70 | Εξετάσεις | 3 | <b>Σύνολο Μαθήματος</b> | <b>150</b> |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
| Διαλέξεις   | 26   |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
| Τελική Εργασία  | 51   |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 70   |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
| Εξετάσεις   | 3  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |
| <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>150</b>   |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                         |            |  |



### **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**

Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης

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

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

Εργασία στο σπίτι (υποχρεωτική) 35%  
Γραπτή εξέταση 65%

### **5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Essentials of Youth Fitness. Faigenbaum A., Lloyd R., Oliver J. (2020). American College of Sports Medicine, Human Kinetics.
2. Essentials of strength training and conditioning. Haff G., Triplett N. Champaign, IL, Human Kinetics, (2016), Fourth edition.
3. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., de Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-Term Athletic Development- Part 1. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(5), 1439–1450. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756>
4. Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |           |
|---|---|---------------------------|-----------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |           |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | <b>7ο</b> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΡΑΚΤΙΚΗ Ι  |                           |           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |           |
|   | 2   | 7                         |           |
|   |   |                           |           |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες πρακτική εμπειρία διδασκαλίας σε περιβάλλοντα Φυσικής Αγωγής, επιτρέποντάς τους να εφαρμόσουν τη θεωρητική γνώση σε πραγματικά πλαίσια. Οι φοιτητές/τριες θα εργαστούν υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων καθηγητών για να αναπτύξουν τις διδακτικές τους δεξιότητες και στρατηγικές διαχείρισης της τάξης.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εφαρμόζουν παιδαγωγικές θεωρίες σε περιβάλλοντα διδασκαλίας.</li> <li>- Σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικά σχέδια μαθημάτων για τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.</li> </ul>              |

- Διαχειρίζονται τη δυναμική της τάξης και να προάγουν ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον.
- Αναστοχάζονται σχετικά με τις διδακτικές τους πρακτικές και να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές.
- Συνεργάζονται με έμπειρους εκπαιδευτικούς για να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση Τεχνολογικών Πληροφορικής και Επικοινωνιών
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Επισκόπηση Στόχων και Προσδοκιών της Πρακτικής
2. Σχεδίαση και Υλοποίηση Μαθημάτων στη Φυσική Αγωγή
3. Τεχνικές Διαχείρισης Τάξης
4. Διδακτικές Στρατηγικές για Διαφορετικούς Μαθητές
5. Μηχανισμοί Αξιολόγησης και Ανατροφοδότησης
6. Συνεργασία με Καθηγητές-Μέντορες
7. Αναστοχασμός και Αυτοαξιολόγηση στη Διδασκαλία
8. Επαγγελματική Συμπεριφορά σε Εκπαιδευτικά Περιβάλλοντα
9. Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Επικοινωνίας με Μαθητές και Γονείς
10. Αντιμετώπιση Προκλήσεων σε Τάξεις Φυσικής Αγωγής
11. Ηθικές Πτυχές στη Διδασκαλία
12. Τελικός Αναστοχασμός και Παρουσίαση Εμπειριών
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρακτική εξάσκηση με καθοδήγηση                                   |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>                   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση</i> | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Πρακτική άσκηση   | 155                             |

|  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| <p>βιβλιογραφίας, 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>Αναστοχασμός και αναφορές</p>  | <p>20</p>         |
|  | <p><b>Σύνολο Μαθήματος</b></p>  | <p><b>175</b></p> |
|  | <p>Πρακτική άσκηση (πεδίου), παρατήρηση, καθοδήγηση, αναστοχαστική πρακτική</p>   |                   |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Αξιολόγηση της απόδοσης από τους καθηγητές - μέντορες, ημερολόγια αναστοχασμού και μια τελική παρουσίαση με λεπτομερείς εμπειρίες από την Πρακτική</p> |                   |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Loughran, J. (2006). Developing a Pedagogy of Teacher Education: Understanding Teaching and Learning about Teaching. Routledge.
2. Korthagen, F. A. J. (2001). Linking Practice and Theory: The Pedagogy of Realistic Teacher Education. Routledge.
3. Danielson, C. (2013). The Framework for Teaching Evaluation Instrument. The Danielson Group.
4. Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. Basic Books.
5. Tomlinson, C. A. (2014). The Differentiated Classroom: Responding to the Needs of All Learners. ASCD.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                  |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ / ΚΞΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 7 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>   | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• γνωρίζουν τις συνθήκες που επηρέασαν την εξέλιξη του αθλητισμού στην αρχαία Αίγυπτο.</li> <li>• κατανοούν τους παράγοντες και τις διαδικασίες που συνέβαλλαν στη γένεση των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων και την πορεία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην αρχαία Ελλάδα.</li> <li>• αντιλαμβάνονται τις κοινωνικοπολιτικές και ιστορικές συνθήκες που επηρέασαν την αλληλεπίδραση των αθλητικών συνηθειών μεταξύ αρχαίας Αιγύπτου και Ελλάδας</li> </ul>  |

- γνωρίζουν τα σχετικά με τους Πανελλήνιους ιερούς αγώνες (Ολύμπια, Πύθια, Ίσθμια, Νέμεα) και μελετώντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους να επιχειρούν συγκρίσεις με το σήμερα.
- κατανοούν τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες που συνέβαλλαν στην αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων και να αντιλαμβάνονται τις συνέπειες της διοργάνωσης στην ελληνική και διεθνή πραγματικότητα.
- γνωρίζουν και να κατανοούν τις διαδικασίες εξέλιξης της Φυσικής Αγωγής στην Αίγυπτο σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους και κοινωνικοπολιτικές συνθήκες.
- αντιλαμβάνονται τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες που επηρέασαν τη συμμετοχή της Αιγύπτου στους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά και το ρόλο που διαδραμάτισε πάνω σε αυτό η ελληνική μειονότητα

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Ιστορία του αθλητισμού στην αρχαία Αίγυπτο και τη Μέση Ανατολή.
2. Ιστορία του αθλητισμού στη Μινωική Κρήτη και τη Μυκηναϊκή Ελλάδα. Συγκρίσεις με την αρχαία Αίγυπτο
3. Αθλητισμός και παιδεία στην αρχαία Ελλάδα. Αθλητικά ιδρύματα
4. Τα αγωνίσματα των αρχαίων Ελλήνων
5. Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες
6. Άλλοι Πανελλήνιοι ιεροί Αγώνες
7. Γυναίκα και αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα. Σχέση της μουσικής με την άθληση
8. Ο αθλητισμός κατά την ελληνιστική και ρωμαϊκή εποχή – Ο αθλητισμός στην Αίγυπτο κατά την περίοδο της Πτολεμαϊκής δυναστείας-Ο αθλητισμός σε ρωμαϊκές επαρχίες της Βόρειας Αφρικής και Μέσης Ανατολής.
9. Η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Ολυμπιακοί Αγώνες 1896.
10. Η ολυμπιακή και αθλητική ιδέα στην Αίγυπτο: ο ρόλος της ελληνικής μειονότητας και του Άγγελου Βολανάκη.
11. Η εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής στην Ευρώπη κατά τον 19<sup>ο</sup> αι. Η συνεισφορά του Γερμανικού και του Σουηδικού γυμναστικού συστήματος.

12. Η εξέλιξη της Φυσικής Αγωγής στην Αίγυπτο.
13. Συνοπτική ιστορία της αιγυπτιακής συμμετοχής στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο και εξ' αποστάσεως</p>  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
|---|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|----------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>βίντεο</li> <li>MsTeams/ e-class, webmail</li> </ul>   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας, Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 676 935 741">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 676 1262 741">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 748 935 779">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 748 1262 779">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 786 935 817">Τελική Εργασία</td> <td data-bbox="943 786 1262 817">50</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 824 935 889">Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="943 824 1262 889">71</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 896 935 927">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="943 896 1262 927">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 934 935 965">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="943 934 1262 965"><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Τελική Εργασία | 50 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 71 | Εξετάσεις | 3 | Σύνολο Μαθήματος | <b>150</b> |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Διαλέξεις   | 26  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Τελική Εργασία  | 50  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 71  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Εξετάσεις   | 3   |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Σύνολο Μαθήματος  | <b>150</b>  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Εργασία στο σπίτι (υποχρεωτική) 35%</p> <p>Γραπτή εξέταση 65%</p>  |  |               |                          |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Robert Mechikoff, *A history and Philosophy of sport and Physical Education*, McGraw Hill, 8<sup>th</sup> Edition 2024.
- Wolfgang Decker, *Sports and Games in ancient Egypt*, New Haven and London 1992
- Touny A.D. & Wenig Steffen, *Sport in ancient Egypt*, Lpzg Edition Leipzig, 1969
- Richard Mandel, *Sport: A cultural History*, Columbia University Press New York 1989.
- Amara, Mahfoud. *Sport, Politics and Society in the Arab World*. London: Palgrave MacMillan, 2012.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |    |
|---|--|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ        |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 7ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ (PROJECT)  |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>   | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2  | 3                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής (6)   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι  |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική  |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι  |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -  |                           |    |

### 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

Το μάθημα είναι σχεδιασμένο να παρέχει στους φοιτητές την ευκαιρία να ασχοληθούν με ένα ανεξάρτητο, αυτό-καθοδηγούμενο ερευνητικό έργο σχετικό με την φυσική αγωγή ή την επιστήμη του αθλητισμού. Στο τέλος του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίσουν και ορίσουν ένα ερευνητικό πρόβλημα ή θέμα έργου στον τομέα της φυσικής αγωγής ή της επιστήμης του αθλητισμού.
- Διεξάγουν ανεξάρτητη έρευνα και συλλέγουν σχετικά δεδομένα χρησιμοποιώντας κατάλληλες μεθόδους και εργαλεία.
- Αναλύουν και ερμηνεύουν τα δεδομένα για να καταλήξουν σε σημαντικά



συμπεράσματα.

- Δείξουν ικανότητες διαχείρισης έργου, περιλαμβανομένων του προγραμματισμού, της εκτέλεσης και της αξιολόγησης.
- Επικοινωνούν τα ευρήματά τους αποτελεσματικά μέσω γραπτών αναφορών, παρουσιάσεων ή άλλων μορφών.
- Αξιολογούν κριτικά τα αποτελέσματα του έργου τους και αναστοχάζονται τις περιοχές προς βελτίωση.
- Εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση σε πρακτικά περιβάλλοντα στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Ανεξάρτητη έρευνα και κριτική σκέψη

Διαχείριση χρόνου και προγραμματισμός έργου

Συλλογή και ανάλυση δεδομένων

Ακαδημαϊκή συγγραφή και ικανότητες παρουσίασης

Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στο Σχέδιο Δράσης: Κατανόηση των απαιτήσεων και προσδοκιών
2. Επιλογή Θέματος: Αναγνώριση ενός κατάλληλου θέματος στον τομέα της φυσικής αγωγής και της επιστήμης του αθλητισμού
3. Μέθοδοι Έρευνας: Σχεδίαση ερευνών, πειραμάτων ή μελετών περίπτωσης
4. Συλλογή Δεδομένων: Συλλογή δεδομένων μέσω εργασίας πεδίου, ερευνών ή πειραμάτων
5. Ανάλυση Δεδομένων: Χρήση στατιστικών εργαλείων ή ποιοτικών τεχνικών ανάλυσης
6. Διαχείριση Έργου: Προγραμματισμός, προϋπολογισμός και διαχείριση πόρων για το έργο
7. Συγγραφή Αναφοράς: Δομή και παρουσίαση των αποτελεσμάτων
8. Παρουσίαση της εργασίας: Ανάπτυξη και παρουσίαση των αποτελεσμάτων για να αναδειχθούν τα ευρήματα
9. Αναστοχασμός: Αξιολόγηση της διαδικασίας του έργου και αναγνώριση περιοχών για βελτίωση
10. Επιλογή θέματος από άλλο σκοπό της Φυσικής Αγωγής
11. Συνεργασία εντός και εκτός τάξης
12. Παρουσίαση εργασίας
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Ανεξάρτητη μελέτη και έργο<br/>Τακτική συμβουλευτική με τον σύμβουλο έργου ή μέντορα<br/>Ομαδικές συζητήσεις και αξιολογήσεις από ομοτίμους<br/>Σεμινάρια ή εργαστήρια για μεθόδους έρευνας και διαχείριση έργου</p>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
|---|---|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαδικτυακές βάσεις δεδομένων και ερευνητικά εργαλεία συλλογής δεδομένων</li> <li>• Λογισμικό παρουσιάσεων εργασιών (πχ. Powerpoint, Prezi)</li> </ul>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>75</b></td> </tr> </tbody> </table>  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Διαλέξεις   | 26  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Πρόοδος   | 7   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Γραπτή Αναφορά Ερευνητικού Έργου:<br/>Συγκροτημένο γραπτό έγγραφο που περιγράφει τη διαδικασία έρευνας, τα ευρήματα και τα συμπεράσματα<br/><br/>Τελική Παρουσίαση: Προφορική παρουσίαση του έργου, περιλαμβανομένων των μεθόδων έρευνας, των αποτελεσμάτων και των επιπτώσεων<br/><br/>Πρόταση Έργου: Λεπτομερής περίληψη του προτεινόμενου έργου, περιλαμβανομένων των στόχων, των μεθόδων και του χρονοδιαγράμματος<br/><br/>Συνεχής Αξιολόγηση: Τακτικές συναντήσεις με τον σύμβουλο έργου και ανατροφοδότηση από τους ομοτίμους</p> |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
2. Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research*. Sage Publications.
3. Silverman, D. (2013). *Doing Qualitative Research: A Practical Handbook*. Sage Publications.
4. Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |                |
|---|---|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ                 |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ<br>ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 8 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ  |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2   | 6                         |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>  | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ   |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ   |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΟΧΙ   |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |                |

## 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές/τριες 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες/ουσες θα μπορούν/είναι σε θέση να:

- κατανοήσουν τα κινητικά, γνωστικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά αλλά και τις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών/τριών με αναπηρίες.
- προσαρμόσουν κινητικές, φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, εξασφαλίζοντας συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς.
- εφαρμόσουν τις πιο κοινές μεθόδους αξιολόγησης των δυνατοτήτων και των αναγκών των μαθητών/τριών με αναπηρία.

- γνωρίζουν τους βασικούς νόμους και κανονισμούς που διέπουν την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή.
- σχεδιάζουν προγράμματα φυσικής αγωγής χωρίς αποκλεισμούς που προωθούν τη συμμετοχή/εμπλοκή για όλους τους/τις μαθητές/τριες.
- επιστρατεύσουν τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική αλληλεπίδραση με άλλους εκπαιδευτικούς, θεραπευτές και οικογένειες των μαθητών/τριών με αναπηρίες.
- κατανοήσουν τη σημαντική συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στη συνολική υγεία και ευεξία των μαθητών/τριών με αναπηρίες.
- υποστηρίζουν τα άτομα με αναπηρίες και να προωθούν τα δικαιώματά τους όσον αφορά τη φυσική αγωγή αλλά και τη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό.
- αναπτύξουν ένα σκεπτικό συνεχούς βελτίωσης και επαγγελματικής ανάπτυξης στον τομέα της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

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

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (ΠΦΑ) – Διαχείριση – Ορολογία
2. Οργάνωση και Διαχείριση Προγραμμάτων Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής
3. Μετρήσεις & Αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή I
4. Ανάπτυξη & Διαχείριση Εξατομικευμένων Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων
5. Αναπηρία & Προσαρμοσμένος Αθλητισμός
6. ΠΦΑ & Νοητική Αναπηρία
7. ΠΦΑ & Αυτισμός
8. Κίνηση & Χρόνιες Παθήσεις
9. Κίνηση, Μαθησιακές Δυσκολίες, Σύνδρομο Διάσπασης Προσοχής & Υπερκινητικότητας & Αναπτυξιακή Διαταραχή Κινητικού Συντονισμού
10. Κίνηση & Εγκεφαλική Παράλυση, Εγκεφαλικό και Τραυματική Εγκεφαλική Βλάβη
11. Μετρήσεις & Αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή II
12. Ο/Η Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ως «Προπονητής της Κινητικής Καθημερινότητας»

13. Ανάπτυξη Προγραμμάτων «Οικολογικής Παρέμβασης»

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Εξ αποστάσεως (Σύγχρονα) &amp; Διά Ζώσης</p>   |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
|---|---|--|---------------|-----------------------------|-----------|----|----------------|----|----------------------------------|----|-----------|---|------------------|------------|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους/τις φοιτητές/τριες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MSTeams/ e-class, webmail</li> </ul>   |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Δραστηριότητα</th> <th style="text-align: center;">Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td style="text-align: center;">26</td> </tr> <tr> <td>Τελική Εργασία</td> <td style="text-align: center;">50</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</td> <td style="text-align: center;">71</td> </tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td> <td style="text-align: center;"><b>150</b></td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας<br>Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Τελική Εργασία | 50 | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 71 | Εξετάσεις | 3 | Σύνολο Μαθήματος | <b>150</b> |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας<br>Εξαμήνου   |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Διαλέξεις   | 26  |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Τελική Εργασία  | 50  |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 71  |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Εξετάσεις   | 3   |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| Σύνολο Μαθήματος  | <b>150</b>  |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Γραπτή εξέταση (διαμορφωτική) 20%</p> <p>Γραπτή εξέταση (τελική) 80%</p>   |  |               |                             |           |    |                |    |                                  |    |           |   |                  |            |

**5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Winnick, J.P. & Porretta, D.L. (Eds) (2021). *Adapted Physical Education & Sport* (7<sup>th</sup> Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |                |
|---|--|---------------------------|----------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΔΠΘ              |                           |                |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |                |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                           |                |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 8 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ                           |                           |                |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |                |
|   | 2  | 6                         |                |
|   |  |                           |                |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |                |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ  |                           |                |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ  |                           |                |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΑΓΓΛΙΚΗ  |                           |                |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  |  |                           |                |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |  |                           |                |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>   |
| <p>Μετά το πέρας τους φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα και την πραγματοποίηση των εργασιών, οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να:</p> <p>α) Γνωρίζουν τους βασικές αρχές ανάπτυξης των ενεργειών μάρκετινγκ,</p> <p>β) Διαχωρίσουν τα ξεχωριστά στοιχεία του μείγματος μάρκετινγκ και πώς αυτά συνδέονται για το επιθυμητό αποτέλεσμα,</p> <p>γ) Συγκεντρώνουν στοιχεία για τον αθλητικό καταναλωτή, να επιδιώκουν την κατανόησή του φροντίζοντας, έτσι, για την παροχή υπηρεσιών που θα τον/την ικανοποιούν,</p> <p>δ) Πραγματοποιούν μικρής κλίμακας έρευνες μάρκετινγκ</p> <p>ε) Συνθέτουν τους πληροφορίες από το εξωτερικό &amp; το εσωτερικό περιβάλλον της αγοράς, διαμορφώνοντας καινοτόμες ή νέες προτάσεις</p> <p>στ) Εφαρμόζουν σε ένα ποσοστό τις θεωρίες που απέκτησαν συντονίζοντας τα επιμέρους στοιχεία</p> |

του μείγματος μάρκετινγκ.

ζ) Κατανοούν ότι η επιχειρηματικότητα μπορεί να διδαχθεί & να διαμορφώσουν επιχειρηματική νοοτροπία

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή τους ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής

σκέψης

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Αξιοποίηση της τεχνολογίας για αναζήτηση πληροφοριών

Ομαδικές εργασίες

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου, μειονοτήτων, διαφορετικότητας

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή τους ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Λήψη αποφάσεων

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η αθλητική βιομηχανία: το αθλητικό προϊόν/αθλητικές υπηρεσίες
2. Έρευνα μάρκετινγκ – έρευνα αγοράς
3. Βασικές αρχές κατανόησης του αθλητικού καταναλωτή - Ενδεικτικές στρατηγικές τμηματοποίησης της αγοράς
4. Διαμόρφωση της επωνυμίας (branding) του αθλητικού οργανισμού
5. Τοποθέτηση αθλητικού προϊόντος/υπηρεσίας - Τιμολόγηση
6. Το Μείγμα Προώθησης στον αθλητισμό
7. Ποιότητα υπηρεσιών αθλητισμού & αναψυχής
8. Επιχειρηματική νοοτροπία.
9. Προσωπικό Μάρκετινγκ – Διαμόρφωση βιογραφικού
10. Σχεδιασμός & Ανάπτυξη διαδικτυακής παρουσίας
11. Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη σε αθλητικούς οργανισμούς
12. Case studies – παρουσιάσεις εργασιών
13. Case studies – παρουσιάσεις εργασιών

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |  |
|--|--|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Δια ζώσης διδασκαλία<br><br>Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία  |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές<br><br>Τακτική εξ αποστάσεως επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω του eclass και άλλων εφαρμογών επικοινωνίας |

| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>το εξάμηνο</b> |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>           Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> |   |                                       |
|  | Διαλέξεις   | 40                                    |
|  | Case studies  | 20                                    |
|  | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας  | 30                                    |
|  | Ομαδικές εργασίες<br>Τεστ   | 60                                    |
|  | <b>ΣΥΝΟΛΟ</b>   | <b>150</b>                            |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>           Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Διαμορφωτική<br/>           Ομαδική εργασία (20%)<br/>           Διαμόρφωση βιογραφικού (10%)<br/>           Έρευνα αγοράς (10%)<br/>           Γραπτές εξετάσεις που περιλαμβάνουν: δοκιμασίες πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ερωτήσεις ανάπτυξης που αποσκοπούν στην επίλυση προβλημάτων (60%)</p> |                                       |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="145 1160 1262 1227">1. Alexandris, K., McDonald, H., &amp; Funk, D. (2016). <i>Sport consumer behaviour: Marketing strategies</i>. Routledge.</li> <li data-bbox="145 1227 1262 1294">2. Aulet, B. (2024). <i>Disciplined Entrepreneurship: 24 Steps to a Successful Startup, Expanded &amp; Updated</i>. John Wiley &amp; Sons.</li> <li data-bbox="145 1294 1262 1339">3. Aulet, B. (2017). <i>Disciplined entrepreneurship workbook</i>. John Wiley &amp; Sons.</li> <li data-bbox="145 1339 1262 1417">4. Funk, D. C., Alexandris, K., &amp; McDonald, H. (2022). Sport consumer involvement. In <i>Sport consumer behaviour</i> (pp. 157-177). Routledge.</li> </ol> |
|---|



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 8ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΙΙ  |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 9                         |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Υποχρεωτικό   |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Πρακτική Άσκηση Ι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   |   |                           |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Στόχος του μαθήματος είναι να αναπτύξει περαιτέρω τις πρακτικές διδασκαλίας των φοιτητών στην Φυσική Αγωγή, βασιζόμενοι στις εμπειρίες από την Πρακτική Άσκηση Ι. Οι φοιτητές/τριες θα έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη στον προγραμματισμό και την υλοποίηση μαθημάτων, ενώ θα λαμβάνουν ανατροφοδότηση από τους μέντορές τους.</p> <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδιάζουν και να υλοποιούν ολοκληρωμένα μαθήματα φυσικής αγωγής με αυξανόμενη αυτονομία.</li> <li>• Χρησιμοποιούν στρατηγικές αξιολόγησης της μάθησης και της πρόοδο των</li> </ul>                          |

μαθητών.

- Προσαρμόζουν τις μεθόδους διδασκαλίας με βάση την ανατροφοδότηση και την απόδοση των μαθητών.
- Δείχνουν ηγεσία στη διαχείριση της τάξης και την εμπλοκή των μαθητών.
- Συμμετέχουν σε αναστοχαστική πρακτική για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Χρήση Τεχνολογίας Πληροφοριών και Επικοινωνιών
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασισμένο στην Πρακτική Άσκηση I: Προχωρημένες Τεχνικές Διδασκαλίας
2. Σχεδιασμός Μαθήματος: Από τη Θεωρία στην Πράξη
3. Σχεδιασμός μαθήματος με μαθητοκεντρικά στυλ διδασκαλίας
4. Εξατομίκευση της Διδασκαλίας για Ποικιλόμορφες Ανάγκες Μαθητών
5. Ηγεσία και Συνεργασία στη Φυσική Αγωγή
6. Διαμορφωτική Αξιολόγηση και Ανατροφοδότηση στη Φυσική Αγωγή
7. Αναστοχαστική Πρακτική: Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Ανάπτυξη
8. Εμπλοκή Γονέων και Κοινότητας στη Φυσική Αγωγή
9. Ηθικές Σκέψεις σε Προχωρημένες Πρακτικές Εμπειρίες
10. Πλοήγηση σε Προκλήσεις στην Πρακτική Διδασκαλία
11. Εφαρμογή ωριαίων πλάνων σε μαθητές/τριες I
12. Εφαρμογή ωριαίων πλάνων σε μαθητές//τριες II
13. Τελικός Αναστοχασμός και Παρουσίαση Προχωρημένων Πρακτικών Εμπειριών

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρακτική άσκηση με καθοδήγηση                                     |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>  | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Πρακτική Άσκηση   | 190                             |

|  |   |            |
|--|---|------------|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>Αναστοχασμός και αναφορές</p>  | <p>35</p>  |
|  |   |            |
|  | <p>Σύνολο Μαθήματος</p>   | <p>225</p> |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Πρακτική άσκηση (πεδίου), παρατήρηση, καθοδήγηση, αναστοχαστική πρακτική</p> <p>Αξιολόγηση της απόδοσης από τους καθηγητές - μέντορες, ημερολόγια αναστοχασμού και μια τελική παρουσίαση με λεπτομερείς εμπειρίες από την Πρακτική</p> |            |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Loughran, J. (2006). Developing a Pedagogy of Teacher Education: Understanding Teaching and Learning about Teaching. Routledge.
2. Korthagen, F. A. J. (2001). Linking Practice and Theory: The Pedagogy of Realistic Teacher Education. Routledge.
3. Danielson, C. (2013). The Framework for Teaching Evaluation Instrument. The Danielson Group.
4. Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. Basic Books.
5. Tomlinson, C. A. (2014). The Differentiated Classroom: Responding to the Needs of All Learners. ASCD.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |    |
|---|---|---------------------------|----|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |    |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |    |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |    |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | 8ο |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ PROJECT ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ                              |                           |    |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |    |
|   | 2   | 3                         |    |
|   |   |                           |    |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |    |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής (8)  |                           |    |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |    |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |    |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |    |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |    |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>   |   |   |
| <p>Το μάθημα είναι σχεδιασμένο να προετοιμάσει τους φοιτητές/τριες για να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια καθώς και σύντομα ή μεγαλύτερα άρθρα.</p>   |   |   |
| <p><b>Γενικές Ικανότητες</b><br/> <i>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:</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></p> <p><i>Λήψη αποφάσεων</i></p> <p><i>Αυτόνομη εργασία</i></p> <p><i>Ομαδική εργασία</i></p> <p><i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i></p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></p> <p><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></p> <p><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p> <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></p> <p><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></p> <p><i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p> </td> </tr> </table> | <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></p> <p><i>Λήψη αποφάσεων</i></p> <p><i>Αυτόνομη εργασία</i></p> <p><i>Ομαδική εργασία</i></p> <p><i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i></p>  | <p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></p> <p><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></p> <p><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p> <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></p> <p><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></p> <p><i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p> |
| <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></p> <p><i>Λήψη αποφάσεων</i></p> <p><i>Αυτόνομη εργασία</i></p> <p><i>Ομαδική εργασία</i></p> <p><i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i></p>   | <p><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></p> <p><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></p> <p><i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p> <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></p> <p><i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i></p> <p><i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p> |   |

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον  
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Ανεξάρτητη έρευνα και κριτική σκέψη  
Διαχείριση χρόνου και προγραμματισμός έργου  
Συλλογή και ανάλυση δεδομένων  
Ακαδημαϊκή συγγραφή και ικανότητες παρουσίασης  
Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ολοκλήρωση των project
2. Προετοιμασία για την παρουσίαση
3. Είδη παρουσίασης (προφορικής και αναρτημένης)
4. Συγγραφή short paper
- 5-9. Παρουσίαση στην τάξη και ανατροφοδότηση (5 διαλέξεις)
- 10-11. Παρουσίαση σε συνέδριο
- 12-13. Συζήτηση στην ολομέλεια- Σχολιασμός παρουσιάσεων

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>  | Πρόσωπο με πρόσωπο   |                                 |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
|---|--|---------------------------------|---------------------------------|-----------|----|---------------------|----|---------------|-----------|--|--|
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Διαδικτυακές βάσεις δεδομένων και ερευνητικά εργαλεία συλλογής δεδομένων</li><li>• Λογισμικό παρουσιάσεων εργασιών (πχ. Powerpoint, Prezi)</li></ul>   |                                 |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i><br><br><i>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</i> | <table border="1"><thead><tr><th><b>Δραστηριότητα</b></th><th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th></tr></thead><tbody><tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr><tr><td>Πρακτικές εφαρμογές</td><td>49</td></tr><tr><td><b>Σύνολο</b></td><td><b>75</b></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table> | <b>Δραστηριότητα</b>            | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρακτικές εφαρμογές | 49 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |
|   | <b>Δραστηριότητα</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
|   | Διαλέξεις  | 26                              |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
|   | Πρακτικές εφαρμογές  | 49                              |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
|   | <b>Σύνολο</b>  | <b>75</b>                       |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
|   |  |                                 |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i><br><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>   | Παρουσίαση σε συνέδριο και short paper   |                                 |                                 |           |    |                     |    |               |           |  |  |

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Smith, T.D. (1991). Making Successful Presentations: A Self-Teaching Guide (Wiley Self-Teaching Guides)
- Harinck, F. & Leeuwen, E. (2020). The Art of Presenting: Delivering Successful Presentations in the Social Sciences and Humanities. Cambridge University Press

# ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN              |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ.<br/>Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
|   |   |                           |  |
|   |   |                           |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να επιδεικνύουν:

- Κατανόηση των αρχών και των οφελών της αερόβιας άσκησης στη φυσική κατάσταση και την υγεία
- Βασικές και προχωρημένες τεχνικές και ρουτίνες αερόβιας άσκησης
- Ανάπτυξη και παρουσίαση σχεδίων μαθημάτων αερόβιας άσκησης προσαρμοσμένων σε διάφορα επίπεδα φυσικής κατάστασης
- Ανάλυση των εμβιομηχανικών και φυσιολογικών πτυχών των αερόβιων

ασκήσεων.

- Αποτελεσματική αξιοποίηση της μουσικής και του ρυθμού στις συνεδρίες αερόβιας άσκησης
- Εφαρμογή πρωτοκόλλων ασφαλείας κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων αερόβιας άσκησης για την πρόληψη τραυματισμών

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Χρήση ΤΠΕ (Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών)

Σχεδιασμός και εκτέλεση προγραμμάτων φυσικής κατάστασης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην αερόβια άσκηση: Ιστορία και εξέλιξη
2. Αρχές της αερόβιας άσκησης και η επίδρασή της στην καρδιοαγγειακή υγεία
3. Βασικές κινήσεις αερόβιας άσκησης και η πρόοδός τους
4. Σχεδιασμός ρουτινών αερόβιας άσκησης: Δομή, ένταση και διάρκεια
5. Επιλογή μουσικής και συγχρονισμός
6. Μέτρα ασφαλείας και πρόληψη τραυματισμών
7. Μέθοδοι διδασκαλίας για ομαδικά μαθήματα αερόβιας άσκησης
8. Προχωρημένες τεχνικές: Step aerobics, dance aerobics και circuit training
9. Εφαρμογή ρουτίνας αερόβιας άσκησης με αρχές και στρατηγικές
10. Σχεδιασμός και εφαρμογή ρουτίνας αερόβιας άσκησης με μουσική
11. Επιλογή και συμμετοχή σε αερόβιες δραστηριότητες προσωπικού ενδιαφέροντος
12. Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρόσωπο με πρόσωπο (θεωρητικές και πρακτικές)                    |                                 |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | • Ψηφιακά συστήματα μουσικής, ανάλυση βίντεο, διαδικτυακές πηγές |                                 |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>  | <b>Δραστηριότητα</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> |
|  | Διαλέξεις  | 26                              |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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>  | Εξετάσεις Προόδου   | 7         |
|  | Τελικές μελέτες περιπτώσεων   | 18        |
|  | Τελικές προφορικές εξετάσεις  | 6         |
|  | Τελικές εξετάσεις θεωρίας   | 18        |
|  | <b>Σύνολο Μαθήματος</b>   | <b>75</b> |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Πρακτική εξέταση: επίδειξη ρουτινών και τεχνικών αεροβικής γυμναστικής</p> <p>Γραπτή εξέταση: ερωτήσεις σύντομης απάντησης και πολλαπλών επιλογών</p> <p>Συνεχιζόμενη αξιολόγηση: συμμετοχή στο μάθημα, κουίζ και εργασίες</p> |           |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Cooper, K. H. (1982). *Aerobics Program for Total Well-Being*. Bantam Books.
2. Durstine, J. L., & Moore, G. E. (2003). *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Human Kinetics.
3. Kravitz, L. (2015). *Aerobics Instruction Manual*. IDEA Health & Fitness Association.
4. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΧΟΡΟΙ ΣΑΛΟΝΙΟΥ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές ολοκληρωμένη γνώση και πρακτικές δεξιότητες στους χορούς σαλονιού, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών εκτέλεσης, της μουσικότητας, των δεξιοτήτων συνεργασίας και της θεωρίας του χορού. Οι φοιτητές θα εξερευνήσουν διάφορους στυλ χορού σαλονιού, ρυθμικά μοτίβα, δυναμικές ηγέτη-ακολουθού και χορογραφικές αρχές, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα το φυσικό τους συντονισμό, τις κοινωνικές δεξιότητες στο χορό και την καλλιτεχνική τους έκφραση.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατέχουν τις βασικές τεχνικές και τα μοτίβα των κύριων στυλ χορού σαλονιού (Βαλς, Φοξτρότ, Τάνγκο, Κουίκστέπ)

- Κατανοούν και εφαρμόζουν τη μουσικότητα, το χρόνο και τον ρυθμό στην εκτέλεση του χορού
- Επιδεικνύουν σωστό πλαίσιο, στάση και δεξιότητες συνεργασίας
- Εφαρμόζουν τη χορευτική ορολογία και τις θεωρητικές έννοιες στην πράξη
- Αναπτύσσουν και εκτελούν βασικές χορογραφίες
- Κατανοούν το ιστορικό και πολιτιστικό πλαίσιο των χορών σαλονιού

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Ομαδική εργασία και συνεργασία
- Μη λεκτική επικοινωνία
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Πολιτισμική ευαισθητοποίηση
- Καλλιτεχνική έκφραση
- Φυσική συντονιστικότητα
- Κοινωνική αλληλεπίδραση
- Κριτική σκέψη
- Διαχείριση χρόνου
- Δεξιότητες εκτέλεσης (παράσταση)

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στους Χορούς Σαλονιού: Ιστορία, Στυλ και Βασικές Αρχές
2. Στάση Χορού, Πλαίσιο και Βασικές Αρχές Συνεργασίας
3. Βασικός Ρυθμός, Χρόνος και Μουσικότητα
4. Βαλς: Βασικές φιγούρες, Τεχνική και Μοτίβα
5. Φοξτρότ: Βασικά Βήματα και Χαρακτηριστικά Στυλ
6. Τάνγκο: Βασικά Στοιχεία και Ανάπτυξη Χαρακτήρα
7. Κουίκστεπ: Βασικά Μοτίβα και Ποιότητα Κίνησης
8. Τεχνικές Ηγεσίας και Ακολουθήσεως
9. Διαχείριση Χώρου και Κώδικας Συμπεριφοράς στην Πίστα Χορού
10. Χορευτική Ορολογία και Θεωρία
11. Ανάπτυξη Χορογραφίας και Δεξιότητες Παράστασης
12. Εφαρμογές και Πρακτική Κοινωνικού Χορού
13. Προετοιμασία και Αξιολόγηση Παράστασης

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο πρακτικά μαθήματα και επίδειξη

| <p align="center"><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b></p> <p align="center"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams/ e-class, webmail</li> <li>• Λογισμικό στατιστικής ανάλυσης δεδομένων</li> </ul>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|--|--|--|--|
| <p align="center"><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th align="center"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th align="center"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td align="center">26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδοι</td> <td align="center">7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td align="center">6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td align="center"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδοι | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |  |  |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| Διαλέξεις   | 26   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| Πρόοδοι   | 7  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
|   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
|   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |
| <p align="center"><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτικές εξετάσεις τεχνικής χορού και χορογραφίας</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση της προόδου και της συμμετοχής</li> <li>• Αξιολόγηση συνεργασίας με τον/την παρτενέρ</li> <li>• Γραπτές εξετάσεις στη θεωρία του χορού και τη χορευτική ορολογία</li> <li>• Τελική παρουσίαση παράστασης</li> <li>• Αξιολόγηση δεξιοτήτων κοινωνικού χορού</li> </ul>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Howard, G. (2007). Technique of Ballroom Dancing. International Dance Teachers Association.
2. Imperial Society of Teachers of Dancing. (2020). The Ballroom Technique. ISTD.
3. Moore, A. (2002). Ballroom Dancing. Routledge.
4. Herbison-Evans, D. (2015). Technical Analysis of Ballroom Dancing. Dance Books Ltd.
5. Wright, J.P. (2013). Social Dance: Steps to Success. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων στις βασικές τεχνικές ποδηλασίας, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην προαγωγή της ποδηλασίας ως οικολογικού και βιώσιμου τρόπου ζωής. Το μάθημα καλύπτει τον χειρισμό του ποδηλάτου, τα πρωτόκολλα ασφαλείας, τη συντήρηση του ποδηλάτου, τα περιβαλλοντικά οφέλη της ποδηλασίας και την προαγωγή της ποδηλασίας για την προσωπική υγεία και ευημερία.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τις βασικές δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για την

ποδηλασία.

- Βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση μέσω της ποδηλασίας.
- Κατανοούν και εφαρμόζουν τα μέτρα οδικής ασφάλειας και τη συμπεριφορά στον δρόμο κατά την ποδηλασία.
- Κατανοούν τα περιβαλλοντικά οφέλη της ποδηλασίας.
- Κατανοούν τα οφέλη της ποδηλασίας για την υγεία.
- Εξηγούν τις βασικές τεχνικές συντήρησης και επισκευής του ποδηλάτου.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Ποδηλασία και Βασικά Στοιχεία Ποδηλάτου: Ιστορία της ποδηλασίας και η εξέλιξή της - τύποι ποδηλάτων (δρομικά, ορεινά, υβριδικά και ηλεκτρικά) - οφέλη της ποδηλασίας (υγεία, περιβάλλον, οικονομία).
2. Απαραίτητος εξοπλισμός ποδηλασίας (κράνη, γάντια, ρουχισμός, φώτα).
3. Εισαγωγή στην ασφάλεια ποδηλασίας: Χρήση κράνους, ορατότητα και προστατευτικός εξοπλισμός.
4. Βασικός Χειρισμός και Έλεγχος του Ποδηλάτου: Κατανόηση της ισορροπίας και της σταθερότητας του ποδηλάτου - τεχνικές για αποδοτική πετάλιση και αλλαγή ταχυτήτων.
5. Σωστή στάση σώματος κατά την ποδηλασία για την αποφυγή καταπονήσεων ή τραυματισμών.
6. Οδική Ασφάλεια και Κανόνες Κυκλοφορίας: Κατανόηση σημάτων οδικής κυκλοφορίας και κανόνων για λωρίδες ποδηλατών.
7. Ποδηλασία σε κυκλοφορία: Στρατηγική τοποθέτησης στη λωρίδα, σήμανση και επικοινωνία.
8. Κανόνες του δρόμου: Νόμοι ποδηλασίας και εθιμοτυπία.
9. Τεχνικές για ανάβαση σε λόφους, κατάβαση και αντιμετώπιση ανώμαλου εδάφους.
10. Οφέλη της ποδηλασίας για την υγεία: Καρδιοαγγειακή υγεία, ενδυνάμωση μυών και διαχείριση βάρους.

11. Τεχνικές ομαδικής ποδηλασίας: Διατήρηση ασφαλούς απόστασης, ποδηλασία σε σχηματισμό.
12. Πρακτική εφαρμογή
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο (θεωρητικές και πρακτικές διαλέξεις)</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
|---|---|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|--|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 674 927 734">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="935 663 1294 734">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 734 927 770">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 734 1294 770">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 770 927 806">Πρόοδος</td> <td data-bbox="935 770 1294 806">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 806 927 913">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="935 806 1294 913">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 913 927 987">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="935 913 1294 987">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 987 927 1023">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="935 987 1294 1023">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1023 927 1059"><b>Σύνολο</b></td> <td data-bbox="935 1023 1294 1059"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1059 927 1099"></td> <td data-bbox="935 1059 1294 1099"></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| Διαλέξεις   | 26  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| Πρόοδος   | 7   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
|   |   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές σχετικά με την ποδηλασία. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις, σύνθετες ερωτήσεις, αναπτυξιακές ερωτήσεις, μελέτες περίπτωσης ή άλλες μορφές.</li> <li>• Τελική Θεωρητική Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές σχετικά με την ποδηλασία. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις, σύνθετες ερωτήσεις, αναπτυξιακές ερωτήσεις, μελέτες περίπτωσης ή άλλες μορφές.</li> </ul>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Τελική Πρακτική Εξέταση: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την ποδηλασία, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο σχέδιο προπόνησης που περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς στόχους, ασκήσεις, μεθόδους διδασκαλίας, εκπαιδευτικό υλικό και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στο ποδήλατο, καθώς και δεξιότητες χειρισμού ποδηλάτου, πρακτικές ασφαλείας και τεχνικές συντήρησης.</li><li>• Τελική Προφορική Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές.</li></ul> |
|--|---|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. "Racing Weight: How to Get Lean for Peak Performance" by Matt Fitzgerald (2011)
2. "The Ride of Your Life: A Roadmap for Cyclists" by Daniel Coyle (2012)
3. "The Ultimate Bicycle Owner's Manual" by Darryl D. F. Huget (2015)

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΣΩ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ                                    |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Στόχος του μαθήματος είναι να βελτιώσει τη συνολική φυσική κατάσταση των φοιτητών χρησιμοποιώντας την κολύμβηση ως κύρια μέθοδο. Παρέχει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στις τεχνικές και ασκήσεις κολύμβησης που αναπτύσσουν τόσο την αερόβια όσο και την αναερόβια φυσική κατάσταση. Η έμφαση θα δοθεί στην κατανόηση των φυσιολογικών οφελών της κολύμβησης και στο πώς να τα εφαρμόζουν σε συγκεκριμένους στόχους προπόνησης.

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

- Ορίσουν την φυσική κατάσταση και να εξηγήσουν τη σημασία της στη φυσική κατάσταση του σώματος.



- Εντοπίζουν και να κατανοήσουν τα οφέλη της κολύμβησης στη φυσιολογία, όπως στην καρδιοαγγειακή υγεία, μυϊκή δύναμη και συνολική φυσική κατάσταση.
- Εξηγήσουν τους διαφορετικούς τύπους φυσικής κατάστασης—αερόβια, αναερόβια, μυϊκή δύναμη και ευλυγισία—και τον ρόλο τους στην προπόνηση κολύμβησης.
- Αναπτύξουν και να εφαρμόσουν τεχνικές αερόβιας φυσικής κατάστασης μέσω της κολύμβησης για βελτίωση της αντοχής.
- Δημιουργήσουν ένα προπονητικό πλάνο με περιοδικότητα, ενσωματώνοντας ποικίλες εντάσεις και τεχνικές αποκατάστασης για μεγιστοποίηση της απόδοσης και πρόληψη της υπερκόπωσης.
- Παρακολουθήσουν και να αξιολογήσουν την πρόοδο στην φυσική κατάσταση της κολύμβησης, προσαρμόζοντας το σχέδιο προπόνησης κατάλληλα για να επιτύχουν τους στόχους φυσικής κατάστασης.
- Κατανοήσουν τη συμμετοχή των αποθηκών ενέργειας και πώς χρησιμοποιούνται τα διάφορα ενεργειακά συστήματα κατά την κολύμβηση.
- Σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ετήσιους κύκλους προπόνησης, εξασφαλίζοντας τις κατάλληλες επιβαρύνσεις προπόνησης, φάσεις αποκατάστασης και επίτευξη στόχων.
- Εξηγήσουν τις αρχές της προπόνησης σε υψόμετρο και την εφαρμογή τους για τη βελτίωση της απόδοσης στην κολύμβηση.
- Αναγνωρίσουν τα σημάδια υπερκόπωσης και υπερπροπόνησης και να εφαρμόσουν στρατηγικές για να τις προλάβουν ή να τις διαχειριστούν αποτελεσματικά.
- Κατανοήσουν και να εφαρμόσουν μέτρα ασφαλείας στην κολύμβηση, να προλάβουν τραυματισμούς και να διαχειριστούν στρατηγικές ενυδάτωσης για να βελτιστοποιήσουν την απόδοση και την αποκατάσταση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Φυσική Κατάσταση και Κολύμβηση: Ορισμός της φυσικής κατάστασης, Φυσιολογικά οφέλη της κολύμβησης και Τύποι φυσικής κατάστασης: αερόβια, αναερόβια, μυϊκή δύναμη και ευλυγισία.
2. Ανάπτυξη αερόβιας φυσικής κατάστασης μέσω κολύμβησης.

3. Περιοδικότητα της προπόνησης: Ανάπτυξη σχεδίου φυσικής κατάστασης, τεχνικές αποκατάστασης και παρακολούθηση της προόδου.
4. Συμμετοχή αποθηκών ενέργειας.
5. Ετήσιος προγραμματισμός άσκησης/προπόνησης.
6. Προπόνηση/άσκηση σε υψόμετρο.
7. Υπερκόπωση – Υπερπροπόνηση.
8. Ασφάλεια, Πρόληψη Τραυματισμών και Ενυδάτωση.
- 9-11. Πρακτικές εφαρμογές για διαφορετικές ηλικίες
12. Παρουσίαση και ανατροφοδότηση
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)</p>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
|---|---|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Δραστηριότητα</b></th> <th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>75</b></td> </tr> </tbody> </table>  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Διαλέξεις   | 26  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Πρόοδος   | 7   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <p>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης που απέκτησαν οι φοιτητές σχετικά με την κολύμβηση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις, σύνθετες ερωτήσεις, αναπτυξιακές ερωτήσεις, μελέτες περίπτωσης ή άλλες μορφές.</p> <p>Τελική Προφορική Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης που απέκτησαν οι φοιτητές.</p> <p>Πρακτική Εξέταση: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την κολύμβηση, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο σχέδιο προπόνησης που περιλαμβάνει στόχους εκπαίδευσης, ασκήσεις, μεθόδους διδασκαλίας,</p> |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |

εκπαιδευτικό υλικό και επιδεικνύει τις βασικές τεχνικές δεξιότητες στην κολύμβηση που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.

Τελική Θεωρητική Εξέταση: Η εξέταση καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, που αντικατοπτρίζουν συνολικά το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις, σύνθετες ερωτήσεις, αναπτυξιακές ερωτήσεις, μελέτες περίπτωσης ή άλλες μορφές.

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest* (4th ed.). Human Kinetics.
2. Anderson, P. M., & Swenson, M. R. (2009). *The swimming drill book*. Human Kinetics.
3. Eichner, E. R. (2012). *Swimming physiology: A guide to the science of swimming*. Human Kinetics.
4. Thrasher, A., & Cooke, C. (2017). *The swimmer's toolbox: An essential guide to the techniques, training, and performance of competitive swimmers*. Meyer & Meyer Sport.
5. Gillespie, D. (2005). *The swimmer's body: How to achieve a lean and muscular physique for swimming success*. Stackpole Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ                           |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να επιδεικνύουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανόηση και εξήγηση των βασικών συστατικών της φυσικής κατάστασης, όπως η καρδιαγγειακή αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η ευλυγισία και η σύσταση του σώματος.</li> <li>• Σχεδίαση και εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων φυσικής κατάστασης για δύναμη, αντοχή, ευλυγισία και συνολική ευημερία.</li> <li>• Επίδειξη ικανότητας σε ποικιλία τεχνικών άσκησης, όπως αερόβιες ασκήσεις, ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας.</li> <li>• Αξιολόγηση και παρακολούθηση της προσωπικής προόδου στη φυσική</li> </ul>  |

κατάσταση με τη χρήση εργαλείων όπως τεστ φυσικής κατάστασης και τεχνικές παρακολούθησης προόδου.

- Αναγνώριση και εφαρμογή στρατηγικών πρόληψης τραυματισμών, περιλαμβανομένων της σωστής προθέρμανσης, αποθεραπείας και σωστής μορφής άσκησης.
- Κατανόηση της σχέσης μεταξύ διατροφής και φυσικής κατάστασης, και λήψη ενημερωμένων αποφάσεων σχετικά με τη διατροφή για την υποστήριξη της φυσικής απόδοσης και της αποκατάστασης.
- Χρήση στρατηγικών κινήτρου και στάσεων για τη διατήρηση σταθερών συνηθειών άσκησης και την υπέρβαση ψυχικών εμποδίων στη φυσική κατάσταση.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργου
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στη Φυσική Κατάσταση: Συστατικά της Φυσικής Κατάστασης Σχετιζόμενα με την Υγεία
2. Αερόβια vs Αναερόβια Άσκηση: Οφέλη και Αρχές Προπόνησης
3. Προπόνηση Δύναμης: Βασικές Αρχές και Τεχνικές
4. Ευκαμψία και Κινητικότητα: Τεχνικές Διατάσεων και Σημασία
5. Προπόνηση Αντοχής: Ανάπτυξη Καρδιοαγγειακής και Μυϊκής Αντοχής
6. Λειτουργική Φυσική Κατάσταση: Ασκήσεις για Καθημερινή Κίνηση και Στάση
7. Σχεδιασμός Προπονήσεων: Δημιουργία Αποτελεσματικών Προπονήσεων για Διαφορετικούς Στόχους
8. Διατροφή για Φυσική Κατάσταση: Τροφοδοτώντας το Σώμα για Απόδοση και Ανάκτηση
9. Πρόληψη Τραυματισμών: Προθέρμανση, Αποθεραπεία και Διαχείριση Τραυματισμών
10. Παρακολούθηση Προόδου: Δοκιμές Φυσικής Κατάστασης και Αξιολόγηση
11. Ψυχολογικές Πτυχές της Άσκησης: Κίνητρο, Νοοτροπία και Ψυχική Υγεία
12. Ομαδική Γυμναστική: Ηγεσία Μαθημάτων και Δημιουργία Περιβάλλοντος Συμπερίληψης

13. Τάσεις στη Φυσική Κατάσταση: HIIT, CrossFit και Άλλες Αναδυόμενες Μέθοδοι Προπόνησης

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και εργαστηριακά μαθήματα</p>   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
|---|---|---------------|--------------------------|--|--|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|----|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 613 927 674">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="935 613 1262 674">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 680 927 710"></td> <td data-bbox="935 680 1262 710"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 716 927 745">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 716 1262 745">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 752 927 781">Πρόοδος</td> <td data-bbox="935 752 1262 781">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 788 927 887">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="935 788 1262 887">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 893 927 965">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="935 893 1262 965">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 972 927 1001">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="935 972 1262 1001">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1008 927 1037">Σύνολο</td> <td data-bbox="935 1008 1262 1037">75</td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |  |  | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | 75 |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
|   |   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Διαλέξεις   | 26  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Πρόοδος   | 7   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Σύνολο  | 75  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη και εργαστηριακών αναφορών.</li> <li>• Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας.</li> </ul>   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα έχουν επιτύχει τα εξής:

- Κατανόηση των αρχών της προπόνησης αντίστασης με ελεύθερα βάρη.
- Επίδειξη σωστής φόρμας και τεχνικής για βασικές και προηγμένες ασκήσεις με ελεύθερα βάρη.
- Αναγνώριση και διόρθωση συνηθισμένων λαθών στην προπόνηση με ελεύθερα βάρη.
- Σχεδίαση ασφαλών και αποτελεσματικών προγραμμάτων προπόνησης για διάφορα επίπεδα φυσικής κατάστασης και στόχους.
- Ανάλυση των βιομηχανικών και φυσιολογικών αρχών που υποστηρίζουν τις

ασκήσεις με ελεύθερα βάρη.

- Εφαρμογή πρωτοκόλλων ασφάλειας για την πρόληψη τραυματισμών κατά την προπόνηση με ελεύθερα βάρη.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργου
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στα ελεύθερα βάρη: Ιστορία, τύποι και οφέλη
2. Ανατομία και φυσιολογία της προπόνησης δύναμης
3. Βασικές ασκήσεις: Καθίσματα, άρσεις θανάτου, πάγκος, ώθηση πάνω από το κεφάλι και έλξεις
4. Προηγμένες τεχνικές: Παραλλαγές, προπόνηση ρυθμού και προοδευτική υπερφόρτωση
5. Τεχνικές καθοδήγησης και κατευθυντήριες γραμμές ασφαλείας
6. Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης
7. Αξιολόγηση απόδοσης και παρακολούθηση προόδου
8. Κοινά τραύματα στην άρση βαρών και στρατηγικές πρόληψης
9. Ενσωμάτωση των ελεύθερων βαρών στα συνολικά προγράμματα φυσικής κατάστασης
10. Σχεδιασμός εξάσκησης δύναμης για παιδιά έως 12 ετών και για εφήβους
11. Επιλογή και συμμετοχή σε δραστηριότητες δύναμης προσωπικού ενδιαφέροντος
12. Εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης για διάφορες ηλικίες
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |
|--|---|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και εργαστηριακά μαθήματα            |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |



| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>  | <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας<br/>Εξαμήνου</b> |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>           Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | Διαλέξεις   | 26                                  |
|  | Πρόοδος   | 7                                   |
|  | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18                                  |
|  | Τελική προφορική εξέταση  | 6                                   |
|  | Τελική εξέταση θεωρίας  | 18                                  |
|  | Σύνολο  | <b>75</b>                           |
|  |   |                                     |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη και αναφορών εργαστηρίων.</li> <li>• Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας.</li> </ul> |                                     |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΤΖΟΚΙΝΓΚ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να επιδεικνύουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανόηση και εξήγηση των θεμελιωδών αρχών του τζόγκινγκ, συμπεριλαμβανομένων των φυσιολογικών και ψυχολογικών οφελών από την τακτική άσκηση με τρέξιμο.</li> <li>• Επίδειξη σωστής τεχνικής τζόγκινγκ, συμπεριλαμβανομένων της στάσης, του βήματος και της αναπνοής για τη μέγιστη αποτελεσματικότητα και την πρόληψη τραυματισμών.</li> <li>• Σχεδιασμός και ακολουθία εξατομικευμένου προγράμματος τζόγκινγκ που προοδευτικά αναπτύσσει την καρδιοαναπνευστική αντοχή, την αντοχή και τη</li> </ul>   |

γενική φυσική κατάσταση.

- Αναγνώριση και αντιμετώπιση κοινών τραυματισμών από το τζόγκινγκ, όπως οι πόνοι στην κνήμη και το γόνατο του δρομέα, μέσω στρατηγικών πρόληψης τραυματισμών.
- Χρήση ρυθμού επιβάρυνσης και τεχνικών αναπνοής για διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού τζόγκινγκ και βελτίωση των χρόνων στους αγώνες.
- Παρακολούθηση και καταγραφή της απόδοσης χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως εφαρμογές τρεξίματος, ρολόγια GPS και μετρητές καρδιακής συχνότητας για την αξιολόγηση βελτιώσεων στην αντοχή και την ταχύτητα.
- Κατανόηση της σημασίας της αποκατάστασης, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου της ανάπαυσης, των διατάσεων και της σωστής διατροφής μετά τις συνεδρίες τζόγκινγκ.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Σχεδιασμός και διαχείριση έργου

Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στο τζόγκινγκ: Οφέλη, Ιστορία και Βασικές Αρχές
2. Σωστή Τεχνική Τρεξίματος: Στάση Σώματος, Βήμα και Υποδήματα
3. Ζέσταμα και Αποθεραπεία: Τεχνικές Πρόληψης Τραυματισμών
4. Προπόνησης Αντοχής: Ανάπτυξη Αντοχής για Μακρινές Διαδρομές
5. Στρατηγικές Ρυθμού και Αναπνοής: Τεχνικές για Αποτελεσματικό τζόγκινγκ:
6. Τζόγκινγκ για Απώλεια Βάρους: Συνδυάζοντας Καρδιο-προπόνηση με Διατροφή και Αποκατάσταση
7. Ψυχολογικές Στρατηγικές για τζόγκινγκ: Κίνητρα, Συγκέντρωση και Στοχοθεσία
8. Κοινοί Τραυματισμοί στο Τρέξιμο και Πρόληψη: πόνος στην κνήμη, γόνατο του Δρομέα κλπ.
9. Προγράμματα Τρεξίματος: Προετοιμασία για 5K, 10K και Ημιμαραθώνιο
10. Προπόνηση με Διαλείμματα: Ενίσχυση Ταχύτητας και Αντοχής μέσω Σπριντ
11. Παρακολούθηση Απόδοσης: Χρήση Τεχνολογίας για Παρακολούθηση της Προόδου (Βηματομετρητές, Εφαρμογές)

12. Τζόγκινγκ σε Διάφορους Χώρους: Τρέξιμο στο Δρόμο, Μονοπάτια και Τροχήλατο Διάδρομο
13. Αποκατάσταση και Διατροφή: Τεχνικές Αποκατάστασης μετά το τζόγκινγκ για Βέλτιστη Απόδοση

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και εργαστηριακά μαθήματα</p>  |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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><b>Δραστηριότητα</b></p>  | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | <p>Διαλέξεις</p>   | <p>26</p>                              |
|   | <p>Πρόοδος</p>   | <p>7</p>                               |
|   | <p>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</p>   | <p>18</p>                              |
|   | <p>Τελική προφορική εξέταση</p>  | <p>6</p>                               |
|   | <p>Τελική εξέταση θεωρίας</p>  | <p>18</p>                              |
|   | <p><b>Σύνολο</b></p>   | <p><b>75</b></p>                       |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.<br/><br/>Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη και εργαστηριακές αναφορές.<br/><br/>Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας.</p> |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
- Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
- Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
- Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
- Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΤΖΟΥΝΤΟ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Το μάθημα Τζούντο έχει ως στόχο να εισάγει τους φοιτητές στην τέχνη και την πειθαρχία του Τζούντο, δίνοντας έμφαση στις ιστορικές, πολιτιστικές και σωματικές πτυχές του. Μέσω ενός συνδυασμού θεωρητικής γνώσης και πρακτικής εκπαίδευσης, οι φοιτητές θα αναπτύξουν σε βάθος κατανόηση των τεχνικών, κανόνων και στρατηγικών του Τζούντο. Αυτό το μάθημα στοχεύει στο να εξοπλίσει τους φοιτητές με τις δεξιότητες που απαιτούνται για αποτελεσματική απόδοση στο Τζούντο, ενώ παράλληλα καλλιεργεί τον σεβασμό για τις αξίες του, όπως η πειθαρχία, η μετριοφροσύνη και η αμοιβαία ευημερία.

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

- Κατανοούν την ιστορία, τη φιλοσοφία και τις αρχές του Τζούντο.
- Κατακτήσουν τις βασικές τεχνικές του Τζούντο, όπως ρίψεις, κρατήματα και υποβολές.
- Αναλύσουν τη εμβιομηχανική των τεχνικών του Τζούντο για αποτελεσματική εκτέλεση και πρόληψη τραυματισμών.
- Δείξουν δεξιότητες στην εθιμοτυπία του Τζούντο και τους κανόνες του ανταγωνισμού.
- Εφαρμόσουν στρατηγική σκέψη και τακτικές προσεγγίσεις στις μάχες και τους αγώνες.
- Σχεδιάσουν προγράμματα εκπαίδευσης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη φυσική κατάσταση στο Τζούντο.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευσαιδησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Προώθηση ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στο Τζούντο: Ιστορία, φιλοσοφία και βασικές αρχές
2. Εθιμοτυπία του Τζούντο και μέτρα ασφαλείας
3. Βασικές τεχνικές: Ukemi (πτώση προστασίας), nage-waza (ρίψεις) και ne-waza (δουλειά στο έδαφος)
4. Προχωρημένες τεχνικές: Συνδυασμοί και αντεπίθεσεις
5. Τακτική εκπαίδευση: Στρατηγικές επίθεσης και άμυνας
6. Κανόνες και βαθμολογία στους αγώνες Τζούντο
7. Εκπαίδευση φυσικής κατάστασης και ευλυγισίας για τους αθλητές του Τζούντο
8. Πρόληψη τραυματισμών και αποκατάσταση στο Τζούντο
9. Αποτελεσματική εκτέλεση βασικών τεχνικών
10. Αποτελεσματική εκτέλεση προχωρημένων τεχνικών
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε απλές και σύνθετες συνθήκες αγώνα
12. Οργάνωση και διαιτησία στους αγώνες Τζούντο
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
|---|---|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|----|--|--|--|--|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 432 924 499">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="932 432 1262 499">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 499 924 533">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="932 499 1262 533">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 533 924 566">Πρόοδος</td> <td data-bbox="932 533 1262 566">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 566 924 678">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="932 566 1262 678">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 678 924 745">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="932 678 1262 745">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 745 924 779">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="932 745 1262 779">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 779 924 813">Σύνολο</td> <td data-bbox="932 779 1262 813">75</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 813 924 846"></td> <td data-bbox="932 813 1262 846"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 846 924 880"></td> <td data-bbox="932 846 1262 880"></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | 75 |  |  |  |  |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| Διαλέξεις   | 26  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| Πρόοδος   | 7   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| Σύνολο  | 75  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
|   |   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
|   |   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Πρακτική εξέταση: επίδειξη βασικών και προχωρημένων τεχνικών Τζούντο<br/>Γραπτή εξέταση: ερωτήσεις σύντομης απάντησης και πολλαπλών επιλογών για την ιστορία, τους κανόνες και την εμβιομηχανική του Τζούντο<br/>Συνεχιζόμενη αξιολόγηση: συμμετοχή στην τάξη, αξιολόγηση σπάρινγκ και δραστηριότητες στην τάξη</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |  |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΑΡΑΤΕ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Το μάθημα προσφέρει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο Καράτε, συνδυάζοντας τη παραδοσιακή φιλοσοφία του με τις σύγχρονες αθλητικές τεχνικές. Οι φοιτητές θα εξερευνήσουν την τέχνη του Καράτε μέσα από πρακτική εκπαίδευση στις βασικές τεχνικές, θεωρητική γνώση των αρχών του και κατανόηση των ιστορικών του ριζών. Το μάθημα δίνει έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, την αυτοπειθαρχία και την εφαρμογή του Καράτε ως μέσο φυσικής και ψυχικής εκγύμνασης.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν την ιστορία, τη φιλοσοφία και τις αξίες του Καράτε ως πολεμικής τέχνης.



- Επιδείξουν τις βασικές τεχνικές του Καράτε, όπως τις στάσεις, τα χτυπήματα, τις κλωτσιές και τα μπλοκαρίσματα.
- Εκτελέσουν το Κάτα (τυποποιημένες ασκήσεις) με ακρίβεια και κατανόηση.
- Εφαρμόσουν στρατηγικές Κούμιτε (πάλη) τόσο στην πρακτική όσο και στον αγωνιστικό χώρο.
- Αναλύσουν τη εμβιομηχανική και τις αρχές της κίνησης στις τεχνικές του Καράτε.
- Σχεδιάσουν προγράμματα εκπαίδευσης για την ενίσχυση της φυσικής κατάστασης και των τεχνικών δεξιοτήτων.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Κριτική σκέψη και επίλυση προβλημάτων
- Προσαρμογή σε δυναμικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια των αγώνων
- Ομαδική εργασία και συνεργασία κατά τη διάρκεια της ομαδικής εκπαίδευσης
- Εφαρμογή γνώσης σε πρακτικά πλαίσια
- Λήψη αποφάσεων και αυτοπειθαρχία

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στο Καράτε: Ιστορία, φιλοσοφία και σημασία
2. Βασικές τεχνικές: Στάσεις, γροθιές, κλωτσιές και μπλοκαρίσματα
3. Κάτα: Εκμάθηση και εξάσκηση τυποποιημένων ακολουθιών
4. Κούμιτε: Τεχνικές πάλης, στρατηγικές και ασφάλεια
5. Κανόνες και ευγένεια στους αγώνες Καράτε
6. Εκπαίδευση φυσικής κατάστασης και ευλυγισίας για αθλητές Καράτε
7. Πρόληψη τραυματισμών και ασφάλεια στην εξάσκηση του Καράτε
8. Στρατηγική και ψυχολογική προετοιμασία για τους αγώνες
9. Αποτελεσματική εκτέλεση τυποποιημένων ακολουθιών
10. Αποτελεσματική εκτέλεση τεχνικών
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα
12. Οργάνωση και διαιτησία στους αγώνες Καράτε
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |
|--|---|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)           |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>         Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>         Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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><b>Δραστηριότητα</b></p>   | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | Διαλέξεις   | 26                                     |
|   | Πρόοδος   | 7                                      |
|   | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18                                     |
|   | Τελική προφορική εξέταση  | 6                                      |
|   | Τελική εξέταση θεωρίας  | 18                                     |
|   | <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>                              |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>         Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Πρακτική εξέταση: επίδειξη βασικών τεχνικών καράτε και επιδείξεων Κάτα</p> <p>Γραπτή εξέταση: ερωτήσεις για τη ιστορία, φιλοσοφία και κανόνες του Καράτε</p> <p>Τελική εργασία: σχεδιασμός προγράμματος προπόνησης ή στρατηγικού σχεδιασμού στο Καράτε</p> |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Funakoshi, G. (1973). Karate-Do: My Way of Life. Kodansha International.
2. Nakayama, M. (1986). Dynamic Karate: Instruction by the Master. Kodansha International.
3. Cook, H. (2001). Shotokan Karate: A Precise History. Fighting Arts International.
4. Urban, P. (1991). The Karate Dojo: Traditions and Tales of a Martial Art. Tuttle Publishing.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΑΛΤΗΡΕΣ ΜΕ ΛΑΒΗ (ΚΕΤΛΜΠΕΛ)  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν και εξηγήσουν τις βασικές αρχές και τα οφέλη της εκπαίδευσης με Κέτλμπελ για δύναμη, φυσική κατάσταση και λειτουργική φυσική κατάσταση.
- Εκτελέσουν βασικές κινήσεις με Κέτλμπελ όπως το swing, το clean, το snatch και το press με σωστό τρόπο και ασφάλεια.
- Σχεδιάσουν και εκτελέσουν προπονήσεις με Κέτλμπελ που επικεντρώνονται στη δύναμη, την ισχύ, την αντοχή και την ευλυγισία.
- Εφαρμόσουν προχωρημένες ασκήσεις με Κέτλμπελ όπως το Turkish Get-Up και το Windmill για να ενισχύσουν τη δύναμη του κορμού και τη σταθερότητα.
- Ενσωματώσουν την εκπαίδευση με Κέτλμπελ σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα

φυσικής κατάστασης, εξισορροπώντας την εκπαίδευση δύναμης με την καρδιοαναπνευστική κατάσταση.

- Εντοπίζουν και προλάβουν κοινούς τραυματισμούς που σχετίζονται με την εκπαίδευση με Κέτλμπελ, δίνοντας έμφαση στη σωστή φόρμα, στη διαχείριση του φορτίου και στις ρουτίνες προθέρμανσης/χαλάρωσης.
- Αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα και συγκέντρωσης, ιδιαίτερα όταν εκτελούνται κύκλοι υψηλής έντασης με Κέτλμπελ ή σύνθετες ανυψώσεις.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Έρευνα, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Σχεδίαση και διαχείριση έργων
- Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στην προπόνηση Κέτλμπελ: Ιστορία και Οφέλη
2. Βασικές Κινήσεις με Κέτλμπελ: Swing, Clean, Snatch και Press
3. Λαβή και Στάση με Κέτλμπελ: Σωστή Τεχνική και Ασφάλεια
4. Δύναμη και Σταθερότητα Κορμού: Κύριες Ασκήσεις και Οφέλη
5. Γενική Κατάσταση Σώματος: Ανάπτυξη Δύναμης, Ισχύος και Αντοχής
6. Ροή Κέτλμπελ: Συνδυασμός Κινήσεων για Δυναμικές Προπονήσεις
7. Προγραμματισμός Κέτλμπελ: Δομή Προπονήσεων για Δύναμη, Φυσική Κατάσταση και Απώλεια Λίπους
8. Ποικιλίες Κέτλμπελ: Μονές και Διπλές Τεχνικές
9. Πρόληψη Τραυματισμών: Ασφαλής άρση και γνώση Στάσης Σώματος
10. Προχωρημένες Κινήσεις Κέτλμπελ: Τουρκική άρση, Ανεμόμυλος και Πίεση με Κατώτατη Θέση
11. Κέτλμπελ για Αθλητική Απόδοση: Προπόνηση Δύναμης, Ταχύτητας και Εκρηκτικότητα
12. Πνευματική Συγκέντρωση και Παρακίνηση στην Προπόνηση με Κέτλμπελ
13. Ενσωμάτωση Προπόνησης με Κέτλμπελ σε Προγράμματα cross-training και Στοχευμένης Απόδοσης σε σπορ

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο</p>   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
|---|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|----|--|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 421 935 495">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="935 421 1294 495">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 495 935 533">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 495 1294 533">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 533 935 571">Πρόοδος</td> <td data-bbox="935 533 1294 571">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 571 935 680">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="935 571 1294 680">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 680 935 754">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="935 680 1294 754">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 754 935 792">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="935 754 1294 792">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 792 935 831">Σύνολο</td> <td data-bbox="935 792 1294 831">75</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 831 935 869"></td> <td data-bbox="935 831 1294 869"></td> </tr> </tbody> </table> |  | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | 75 |  |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| Διαλέξεις   | 26  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| Πρόοδος   | 7   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| Σύνολο  | 75  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
|   |   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, σύντομες απαντήσεις και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.<br/><br/>Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη και εργαστηριακών αναφορών.<br/><br/>Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας.</p>  |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΑΝ              |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>  |
| <p>Το μάθημα παρέχει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στην τέχνη του Κουνγκ Φου, εστιάζοντας τόσο σε 7θις σωματικές όσο και στις φιλοσοφικές του πτυχές. Οι φοιτητές θα μάθουν θεμελιώδεις τεχνικές, παραδοσιακές φόρμες (Ταολού), και πρακτικές εφαρμογές. Το μάθημα θα δώσει έμφαση στην ισορροπία, την ευλυγισία, τη δύναμη και την πνευματική πειθαρχία.</p> <p>Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοούν τις ιστορικές και φιλοσοφικές ρίζες του Κουνγκ Φου.</li> <li>• Επιδεικνύουν βασικές τεχνικές του Κουνγκ Φου, όπως χτυπήματα, αποκρούσεις και στάσεις.</li> <li>• Εκτελούν παραδοσιακές φόρμες του Κουνγκ Φου (Ταολού) με ακρίβεια και ροή.</li> </ul> |

- Εφαρμόζουν τεχνικές του Κουνγκ Φου σε καταστάσεις αυτοάμυνας και σπαρινγκ.
- Καλλιεργούν πνευματική συγκέντρωση, πειθαρχία και εσωτερική ενέργεια (Τσι).
- Αναπτύσσουν κατανόηση των παραδοσιακών όπλων του Κουνγκ Φου και της εφαρμογής τους.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Συνεργασία και συνεργατική μάθηση
- Κριτική σκέψη και λήψη αποφάσεων στην αυτοάμυνα και τη μάχη
- Προσαρμοστικότητα και ευλυγισία στην πρακτική των πολεμικών τεχνών
- Συγκέντρωση και προσοχή για την κατάκτηση των τεχνικών
- Εφαρμογή της φιλοσοφίας στην καθημερινή πρακτική και ζωή

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στο Κουνγκ Φου: Ιστορία, φιλοσοφία και βασικές αρχές
2. Βασικές τεχνικές: Χτυπήματα, αποκρούσεις, στάσεις και τεχνικές ποδιών
3. Παραδοσιακές φόρμες Κουνγκ Φου (Ταολού): Μάθηση και εκτέλεση ακολουθιών
4. Τεχνικές αυτοάμυνας: Εφαρμογή του Κουνγκ Φου σε πραγματικές καταστάσεις
5. Εσωτερικό Κουνγκ Φου: Ανάπτυξη του Τσι (εσωτερική ενέργεια) και καλλιέργεια συγκέντρωσης
6. Σπαρινγκ και τεχνικές ελεγχόμενης μάχης
7. Παραδοσιακά όπλα Κουνγκ Φου: Εισαγωγή στο ραβδί, το ξίφος και το δόρυ
8. Η φιλοσοφία του Κουνγκ Φου: Διαλογισμός, πειθαρχία και προσωπική ανάπτυξη
9. Πρόληψη τραυματισμών, αποκατάσταση και οφέλη για την υγεία από την πρακτική του Κουνγκ Φου
10. Αποτελεσματική εκτέλεση βασικών τεχνικών
11. Αποτελεσματική εκτέλεση τεχνικών με παραδοσιακά όπλα
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε απλές και σύνθετες συνθήκες αγώνα
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |  |
|--|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>              | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)</p>           |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην</p> | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> |

| Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές  |  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
|---|--|---------------|--------------------------|--|--|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|-----------|--|--|--|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="611 253 927 315">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 253 1259 315">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="611 315 927 353"></td> <td data-bbox="943 315 1259 353"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 353 927 392">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 353 1259 392">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 392 927 430">Πρόοδος</td> <td data-bbox="943 392 1259 430">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 430 927 539">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="943 430 1259 539">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 539 927 611">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="943 539 1259 611">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 611 927 649">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="943 611 1259 649">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 649 927 687">Σύνολο</td> <td data-bbox="943 649 1259 687"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 687 927 723"></td> <td data-bbox="943 687 1259 723"></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |  |  | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | <b>75</b> |  |  |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
|   |  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Διαλέξεις   | 26   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Πρόοδος   | 7  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Σύνολο  | <b>75</b>  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
|   |  |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Πρακτική εξέταση: επίδειξη τεχνικών, φόρμας Κουνγκ Φου και εφαρμογών αυτοάμυνας</p> <p>Γραπτή εξέταση: ερωτήσεις για την ιστορία, φιλοσοφία και τεχνικές Κουνγκ Φου</p> <p>Συνεχής αξιολόγηση: συμμετοχή, δραστηριότητες στην τάξη, συνεχής αξιολόγηση</p> <p>Τελική εργασία: σχεδιασμός μιας προσωπικής προπονητικής μονάδας Κουνγκ Φου ή στρατηγικής αυτοάμυνας</p>   |               |                          |  |  |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Chen, Y. (2007). The Essence of Kung Fu: The Art of Traditional Martial Arts. Shaolin Temple Press.
2. Wong, K. (2010). Kung Fu Basics: A Complete Guide to Martial Arts Training. Tuttle Publishing.
3. Zhang, H. (2015). The Complete Kung Fu Handbook: A Comprehensive Guide to the Techniques, Traditions, and Philosophy of Kung Fu. Black Belt Books.
4. Li, X. (2012). Kung Fu: History, Philosophy, and Practice. Dragon Press.



## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΗΓΕΣΙΑ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Το μάθημα παρέχει στους φοιτητές/τριες τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να γίνουν αποτελεσματικοί ηγέτες στον τομέα της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Εξετάζει θεωρίες ηγεσίας, στυλ και πρακτικές εφαρμογές σε διάφορες ρυθμίσεις φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

Στο τέλος του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τις βασικές έννοιες και θεωρίες της ηγεσίας.
- Αναγνωρίζουν τα διαφορετικά στυλ ηγεσίας και τις εφαρμογές τους στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Αναπτύξουν δεξιότητες στην ομαδική εργασία, τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση συγκρούσεων.

- Εφαρμόζουν στρατηγικές ηγεσίας στη διαχείριση αθλητικών ομάδων και μαθημάτων φυσικής αγωγής.
- Αναλύουν το ρόλο της ηθικής, της επικοινωνίας και του κινήτρου στην ηγεσία.
- Κατανοούν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά ηγεσίας και αναπτύσσουν μια φιλοσοφία ηγεσίας για τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Επικοινωνία και διαπροσωπικές δεξιότητες  
Επίλυση συγκρούσεων και διαπραγμάτευση  
Διαχείριση ομάδας και κίνητρο  
Λήψη αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων  
Αυτοανάλυση και προσωπική ανάπτυξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Ηγεσία: Ορισμοί, θεωρίες και προσεγγίσεις
2. Στυλ Ηγεσίας: Αυταρχική, δημοκρατική, αφήνω-να-γίνει και μετασχηματιστική ηγεσία
3. Ηγεσία στον Αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή: Εφαρμογή της ηγεσίας στη διδασκαλία, προπονητική και διαχείριση ομάδων
4. Λήψη Αποφάσεων στην Ηγεσία: Εργαλεία και τεχνικές για αποτελεσματική λήψη αποφάσεων
5. Δημιουργία και Ηγεσία Ομάδων: Δημιουργία συνεκτικών και υψηλών επιδόσεων ομάδων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
6. Κίνητρο και Ηγεσία: Κατανόηση και εφαρμογή θεωριών κινήτρου για αποτελεσματική ηγεσία
7. Ηθική Ηγεσία: Ακεραιότητα, δικαιοσύνη και ηθική λήψη αποφάσεων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό
8. Δεξιότητες Επικοινωνίας για Ηγέτες: Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση και ανατροφοδότηση
9. Επίλυση Συγκρούσεων: Στρατηγικές για τη διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων εντός ομάδων ή μαθημάτων
10. Ανάπτυξη Φιλοσοφίας Ηγεσίας: Προσωπική ανάπτυξη ηγεσίας και αυτοεκτίμηση
11. Σενάρια ηγεσίας και πρόληψη
12. Σενάρια ηγεσίας και επίλυση προβλημάτων
13. Συζήτηση και Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και ομαδικές συζητήσεις<br/> Μελέτη περιπτώσεων και παίξιμο ρόλων<br/> Προσκεκλημένοι ομιλητές από ηγέτες στο χώρο του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής</p>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
|---|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|----------------------------|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|-----------|--|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>   | <p>Διαδικτυακές συζητήσεις και φόρουμ για αναστοχασμό στην ηγεσία<br/> Ψηφιακές πλατφόρμες συνεργατικών ομαδικών εργασιών και παρουσιάσεων</p>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/> Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/> 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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 544 935 618"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="935 544 1294 618"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 618 935 656">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="935 618 1294 656">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 656 935 694">Πρόδοος</td> <td data-bbox="935 656 1294 694">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 694 935 768">Τελικές μελέτες περίπτωσης</td> <td data-bbox="935 694 1294 768">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 768 935 842">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="935 768 1294 842">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 842 935 880">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="935 842 1294 880">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 880 935 918">Σύνολο</td> <td data-bbox="935 880 1294 918"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 918 935 956"></td> <td data-bbox="935 918 1294 956"></td> </tr> </tbody> </table> |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόδοος | 7 | Τελικές μελέτες περίπτωσης | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | <b>75</b> |  |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| Διαλέξεις   | 26  |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| Πρόδοος   | 7   |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| Τελικές μελέτες περίπτωσης  | 18  |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| Σύνολο  | <b>75</b>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
|   |   |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/> <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/> Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/> Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>  | <p>Ομαδικό Έργο: Ανάπτυξη και παρουσίαση μιας στρατηγικής για ηγεσία σε χώρο αθλητισμού ή φυσικής αγωγής χώρο<br/> Γραπτή Εξέταση: πάνω στις θεωρίες ηγεσίας, τα στυλ και την εφαρμογή τους στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό<br/> Συνεχιζόμενη Αξιολόγηση: Συμμετοχή στην τάξη, αναστοχασμός και ομαδικές δραστηριότητες<br/> Τελική Εργασία: Προσωπικός αναστοχασμός για τις δεξιότητες ηγεσίας, την ανάπτυξη και τη φιλοσοφία ηγεσίας</p>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |                            |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Northouse, P. G. (2018). Leadership: Theory and Practice. Sage Publications.
2. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrated Model of Coaching Effectiveness. International Journal of Sports Science & Coaching.
3. Leverett, S., & Kirk, D. (2014). Sport and Physical Education Leadership. Routledge.
4. Moran, A. (2015). Sport Coaching: The Basics. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ                                   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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 εξοπλίσει τους φοιτητές με τη θεωρητική και πρακτική γνώση που απαιτείται για τις τεχνικές διάσωσης και Πρώτων Βοηθειών σε χώρους όπου υπάρχει διασωστική επιτήρηση, για περιστατικά που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν στο σχολείο, στο γυμναστήριο και σε οποιονδήποτε άλλο χώρο άθλησης/άσκησης. Μέσω ποικίλων σεναρίων, οι φοιτητές επεκτείνουν τις γνώσεις τους για την αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τον συντονισμό των ατόμων στην περιοχή, διατηρώντας την ψυχραιμία τους και εφαρμόζοντας συγκεκριμένα πρωτόκολλα για κάθε περίπτωση.

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

- Επιδείξουν διασωστικές δεξιότητες.
- Κατανοήσουν τις διασωστικές τεχνικές κολύμβησης και τη διαδικασία κολύμβησης με το θύμα.
- Κατανοήσουν το ρόλο της ατομικής ευθύνης για ασφαλείς πρακτικές και πρόληψη τραυματισμών στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα.
- Περιγράψουν και εφαρμόσουν την αρχική εκτίμηση έκτακτης ανάγκης, εξηγήσουν και εφαρμόσουν καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) σε ενήλικες και παιδιά.
- Περιγράψουν και εφαρμόσουν τις απαραίτητες ενέργειες σε περιπτώσεις εκτάκτων καταστάσεων, όπως τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρισμό, ατυχήματα στο νερό, τραυματισμοί από άσκηση και αθλητικά ατυχήματα.
- Εξηγήσουν και εφαρμόσουν τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση απώλειας συνείδησης σε ενήλικα, παιδί ή βρέφος.
- Επιδείξουν ηγετικές ικανότητες σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και εφαρμόσουν κατάλληλες πρακτικές για άμεση ανταπόκριση.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορικό και εξέλιξη της διάσωσης. Περιεχόμενα του μαθήματος (θεωρία).
2. Βασικός εξοπλισμός (θεωρία).
3. Διάσωση σε ακτές και κολυμβητήρια.
4. Είσοδος στο νερό. Ειδικές τεχνικές κολύμβησης (πρακτική).
5. Τεχνικές κολύμβησης (ελεύθερο, sideways) (πρακτική) και Κολύμβηση για φυσική κατάσταση. Υποβρύχια κολύμβηση (πρακτική).
6. Κολύμβηση με ρούχα. Χρήση εξοπλισμού (πρακτική).
7. Κολύμβηση με το θύμα (πρακτική).
8. Συνάντηση με το θύμα. Τεχνικές (πρακτική).
9. Ανάσυρση του θύματος από το νερό (πρακτική).
10. Πρώτες Βοήθειες. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση για βρέφος, παιδί και ενήλικα (θεωρία).
11. Πρώτες Βοήθειες. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (πρακτική).

12. Διαχείριση περιστατικών. Ενέργειες σε έκτακτες καταστάσεις, τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρισμό, ατυχήματα στο νερό, τραυματισμοί κατά την άσκηση και αθλήματα (στραμπουλήγματα, μώλωπες).
13. Επιπτώσεις του κρύου και της ζέστης. Επιπτώσεις του κρύου και της ζέστης στο ανθρώπινο σώμα. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρυοπαγήματα. Πρόληψη και ανταπόκριση σε έκτακτες καταστάσεις που συμβαίνουν σε κρύο και ζεστό περιβάλλον (θεωρία).

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο μαθήματα (θεωρία και πράξη)</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|-----------|--|--|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="596 792 935 864">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="936 792 1294 864">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="596 866 935 902">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="936 866 1294 902">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 904 935 940">Πρόοδος</td> <td data-bbox="936 904 1294 940">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 943 935 1048">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="936 943 1294 1048">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 1050 935 1122">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="936 1050 1294 1122">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 1124 935 1160">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="936 1124 1294 1160">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 1162 935 1198">Σύνολο</td> <td data-bbox="936 1162 1294 1198"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="596 1200 935 1263"></td> <td data-bbox="936 1200 1294 1263"></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | <b>75</b> |  |  |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Διαλέξεις   | 26   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Πρόοδος   | 7  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| Σύνολο  | <b>75</b>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
|   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Ενδιάμεση Θεωρητική Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές σχετικά με τη διάσωση και τις Πρώτες Βοήθειες. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περιπτώσεων ή άλλες δομές.<br/>Τελική Θεωρητική Εξέταση: Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης, συνθετικές ερωτήσεις ή άλλες δομές.<br/>Τελική Πρακτική Εξέταση: Ο υποψήφιος επιδεικνύει τις βασικές δεξιότητες διάσωσης και Πρώτων Βοηθειών, που μπορεί να περιλαμβάνουν τεχνικές, τακτικές και φυσικές δεξιότητες που απαιτούνται για την πρακτική άσκηση.</p>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Τελική Προφορική Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι μαθητές. Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη.</p> |
|--|---|

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. American Red Cross. (2019). Lifeguarding: Official manual (8th ed.). American Red Cross.
2. National Safety Council. (2016). Lifeguard manual. National Safety Council.
3. Smith, R. L., & Harris, D. L. (2015). Lifeguarding and water safety. Pearson.
4. American Lifeguard Association. (2020). Lifeguard training manual. American Lifeguard Association.
5. American College of Emergency Physicians. (2019). First aid manual. DK Publishing.
6. Le, T., & Bhushan, V. (2020). First aid for the USMLE Step 1. McGraw-Hill Education.
7. St. John Ambulance. (2018). St. John Ambulance first aid manual (10th ed.). DK Publishing.
8. American Red Cross. (2020). The Red Cross first aid/CPR/AED participant's manual. American Red Cross.
9. Brown, T. (2007). First aid, survival, and CPR. St. Martin's Press.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΞΙΦΑΣΚΙΑ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν και εξηγούν την ιστορία, τους κανόνες και τον εξοπλισμό που εμπλέκονται στη σύγχρονη ξιφασκία, συμπεριλαμβανομένων των διαφορών μεταξύ σπαθιού, επέ και σαμπρέ.
- Επιδεικνύουν επάρκεια στις βασικές τεχνικές ξιφασκίας, όπως οι βολές, οι άμυνες και οι αντεπίθεσεις, με σωστή τεχνική ποδιών και έλεγχο της λεπίδας.
- Εφαρμόζουν τακτικές στρατηγικές στη ξιφασκία, όπως ο έλεγχος απόστασης, ο χρόνος αντίδρασης και οι παραπλανήσεις, για να ξεγελάσουν τους αντιπάλους.
- Αναπτύσσουν ταχύτητα και ευκινησία μέσω ειδικών ασκήσεων ποδιών και ασκήσεων αντίδρασης για να βελτιώσουν την απόδοση στους ανταγωνιστικούς



αγώνες.

- Αναγνωρίζουν και αποτρέπουν κοινές κακώσεις στην ξιφασκία, όπως διαστρέμματα, θλάσεις και τραυματισμούς από υπερκόπωση, χρησιμοποιώντας σωστή φόρμα και μέτρα ασφαλείας.
- Ενισχύουν τη νοητική εστίαση και στρατηγική κατά τη διάρκεια των αγώνων, μαθαίνοντας να παραμένουν ήρεμοι υπό πίεση και να προσαρμόζονται στις τακτικές διαφορετικών αντιπάλων.
- Αξιολογούν και αναλύουν την προσωπική απόδοση μέσω ανάλυσης αγώνων και ανατροφοδότησης από βίντεο για να βελτιώσουν την τεχνική και στρατηγική.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στη Σύγχρονη Ξιφασκία: Ιστορία, Τύποι Ξιφασκίας και Εξοπλισμός
2. Θέσεις Ξιφασκίας: Θέση En Garde, Ready και Κίνηση Ποδιών
3. Όπλα Ξιφασκίας: Σπαθί, Επέ και Σαμπρέ - Διαφορές και Κανόνες
4. Βασικές Κινήσεις Ξιφασκίας: Βολή, Άμυνα, Αντεπίθεση και Προώθηση
5. Κίνηση Ποδιών και Ευκινησία: Ανάπτυξη Ταχύτητας και Ακρίβειας στην Πίστα
6. Στρατηγική Ξιφασκίας: Επίθεση vs Άμυνα, Παραπλανήσεις και Δόλος
7. Σκορ στη Ξιφασκία: Το Ηλεκτρικό Σύστημα και Σήματα Διαιτητή
8. Βελτίωση Τεχνικής: Έλεγχος Λεπίδας, Χρόνος και Διαχείριση Απόστασης
9. Φυσική Κατάσταση για Ξιφομάχους: Ευκινησία, Ταχύτητα και Δύναμη
10. Ψυχολογικές δεξιότητες στη Ξιφασκία: Εστίαση, Χρόνος Αντίδρασης και Στρατηγική
11. Εθιμοτυπία και Ασφάλεια στη Ξιφασκία: Κανόνες, Αθλητισμός και Πρόληψη Τραυματισμών
12. Προχωρημένες Τεχνικές Ξιφασκίας: Αντεπιθέσεις, Άμυνες και Αντεπίθεση
13. Ανάλυση Αγώνων Ξιφασκίας: Ανασκόπηση Τακτικών, Στρατηγικής και Απόδοσης

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και εργαστήρια

| <p align="center"><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, τα Εργαστηριακά μαθήματα • Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω τεστ, δραστηριοτήτων στην τάξη και αναφορών εργαστηρίου.</li> <li>• Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</li> </ul>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
|---|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|--|
| <p align="center"><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th align="center"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th align="center"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td align="center">26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td align="center">7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td align="center">6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td align="center"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Διαλέξεις   | 26  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Πρόοδος   | 7   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
|   |   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| <p align="center"><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω τεστ, δραστηριοτήτων στην τάξη και αναφορών εργαστηρίου.</li> <li>• Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας.</li> </ul>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ                              |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
|   |   |                           |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Το μάθημα παρέχει στους φοιτητές μια εις βάθος κατανόηση της υπαίθριας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, συνδυάζοντας θεωρία και πρακτικές εμπειρίες για να ενισχύσει την εκτίμηση για το φυσικό περιβάλλον. Το πρόγραμμα σπουδών επικεντρώνεται σε υπαίθριες δραστηριότητες, περιβαλλοντική συνείδηση, βιωσιμότητα και το πώς η υπαίθρια εκπαίδευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να διδάξει για τα οικολογικά συστήματα, τη διατήρηση και τη διαχείριση του περιβάλλοντος. Συμμετέχοντας σε διάφορες υπαίθριες δραστηριότητες, οι φοιτητές θα αναπτύξουν κριτική σκέψη, ηγετικές ικανότητες και την αυτοπεποίθηση που απαιτείται για να διδάσκουν και να ενθαρρύνουν άλλους σε υπαίθρια περιβάλλοντα.

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

- Κατανοήσουν την ιστορία και την εξέλιξη της υπαίθριας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.
- Αναγνωρίσουν τα οφέλη της υπαίθριας μάθησης για την προσωπική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη.
- Κατανοήσουν τα οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία της συμμετοχής σε υπαίθριες δραστηριότητες.
- Εξηγήσουν τα αναπτυξιακά οφέλη του υπαίθριου παιχνιδιού για τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των γνωστικών, συναισθηματικών και σωματικών πτυχών.
- Κατανοήσουν τα αίτια και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, της αποψίλωσης δασών και της ρύπανσης.
- Αναγνωρίσουν και εφαρμόσουν πράσινες τεχνολογίες και οικολογικές καινοτομίες για την προώθηση της βιωσιμότητας.
- Σχεδιάσουν και οργανώσουν υπαίθριες δραστηριότητες μάθησης που να ευθυγραμμίζονται με τους εκπαιδευτικούς και περιβαλλοντικούς στόχους.
- Σχεδιάσουν και διαχειριστούν τον προϋπολογισμό και τη λογιστική υποστήριξη που απαιτούνται για την οργάνωση επιτυχημένων προγραμμάτων υπαίθριας εκπαίδευσης.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Σεβασμός για το φυσικό περιβάλλον

Βιωσιμότητα

Κριτική σκέψη

Προαγωγή ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στην υπαίθρια και περιβαλλοντική εκπαίδευση: ορισμός και ιστορία της υπαίθριας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης - οφέλη της υπαίθριας μάθησης - επισκόπηση των περιβαλλοντικών ζητημάτων.
2. Βιώσιμες πρακτικές και οικολογικές συνήθειες.

3. Υπαίθριες δεξιότητες και ασφάλεια: κατασκευή καταφυγίων, Πρώτες Βοήθειες - διαχείριση κινδύνων στην υπαίθρια εκπαίδευση και ηγεσία ομάδας και πρωτόκολλα ασφαλείας σε υπαίθρια περιβάλλοντα.
4. Ψυχολογικά και σωματικά οφέλη από τις υπαίθριες δραστηριότητες.
5. Υπαίθριο παιχνίδι και η επίδρασή του στην ανάπτυξη των παιδιών.
6. Παγκόσμια περιβαλλοντικά ζητήματα: Κλιματική αλλαγή, αποψίλωση δασών, ρύπανση.
7. Λύσεις για τη βιώσιμη ανάπτυξη.
8. Πράσινες τεχνολογίες και οικολογικές καινοτομίες.
9. Σχεδίαση προγραμμάτων περιβαλλοντικής εκπαίδευσης για σχολεία.
10. Ανάπτυξη συνείδησης μέσω της υπαίθριας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.
11. Σχεδιασμός υπαίθριων και περιβαλλοντικών δραστηριοτήτων εκπαίδευσης.
12. Προϋπολογισμός και υλικοτεχνική υποστήριξη για προγράμματα υπαίθριας εκπαίδευσης.
13. Σύνοψη

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)</p>   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
|--|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Δραστηριότητα</b></th> <th><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόσδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>75</b></td> </tr> </tbody> </table> | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόσδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>   | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Διαλέξεις  | 26   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Πρόσδος  | 7  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις  | 18   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική προφορική εξέταση   | 6  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας   | 18   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <b>Σύνολο</b>  | <b>75</b>  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p>  | <p>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και των εννοιών που αποκτούν οι φοιτητές. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.<br/>Τελική Θεωρητική Εξέταση: Γραπτές εξετάσεις με</p>   |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |

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

ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις ή άλλες δομές.

Πρακτική εξέταση: Πρακτική εφαρμογή υπαίθριων δεξιοτήτων (κατά τη διάρκεια της εργασίας στο πεδίο), ικανότητα εφαρμογής πρωτοκόλλων ασφαλείας και διαχείρισης κινδύνων σε υπαίθρια περιβάλλοντα εκπαίδευσης και ηγετικές ικανότητες κατά τη διάρκεια υπαίθριων ομαδικών δραστηριοτήτων, ικανότητά τους καθοδήγησης και υποστήριξης συνομηλίκων.

Συνεχής αξιολόγηση μέσω τεστ, δραστηριοτήτων στην τάξη.

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Beames, S., Higgins, P., & Nicol, R. (2012). Outdoor learning: A revolution in the making? The Journal of Outdoor and Environmental Education.
2. Dyer, J. (2015). Green technologies: A sustainable approach to environmental change. Elsevier.
3. Greenwood, D. (2007). Environmental Education and Sustainable Development. Earthscan.
4. White, R. (2013): The power of outdoor play for young children's development. The Outdoor Learning Journal.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΕΠΙΚΑΛΥΜΜΕΝΑ ΟΠΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Το μάθημα εισάγει τους φοιτητές/τριες στην τέχνη και το άθλημα της μάχης με επικαλυμμένα όπλα, συνδυάζοντας το ιστορικό πλαίσιο με την πρακτική εφαρμογή. Οι φοιτητές θα μάθουν τις βασικές τεχνικές, τα πρωτόκολλα ασφαλείας και τις τακτικές στρατηγικές, αναπτύσσοντας παράλληλα συντονισμό, ευκινησία και ομαδική εργασία. Το μάθημα στοχεύει στην καλλιέργεια της κατανόησης των φυσικών, ψυχικών και ηθικών πτυχών του αθλήματος, προετοιμάζοντας τους φοιτητές για ψυχαγωγικά και ανταγωνιστικά περιβάλλοντα.

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

- Κατανοήσουν την ιστορία και τον σκοπό της εκπαίδευσης με επικαλυμμένα όπλα.
- Εκτελέσουν βασικές τεχνικές, όπως χτυπήματα, μπλοκαρίσματα και αμυντικές κινήσεις.
- Εφαρμόσουν μέτρα ασφαλείας και κανόνες κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και των προσομοιώσεων μάχης.
- Αναπτύξουν στρατηγικές για σενάρια ατομικής και ομαδικής μάχης.
- Αναλύσουν την εμβιομηχανική των κινήσεων για να βελτιώσουν την απόδοση και να μειώσουν τους κινδύνους τραυματισμού.
- Σχεδιάσουν ασκήσεις εκπαίδευσης για τη βελτίωση της ευκινησίας, της ακρίβειας και του χρόνου αντίδρασης.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Ομαδική εργασία και συνεργασία

Λήψη αποφάσεων σε δυναμικά σενάρια μάχης

Κριτική σκέψη και ανάπτυξη στρατηγικής

Προσαρμογή σε νέες προκλήσεις κατά την πρακτική άσκηση και τον ανταγωνισμό

Εφαρμογή θεωρητικής γνώσης σε πρακτικά περιβάλλοντα

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στα επικαλυμμένα όπλα: Ιστορία και σύγχρονες εφαρμογές
2. Εξοπλισμός και πρωτόκολλα ασφαλείας
3. Βασικές τεχνικές: Χτυπήματα, μπλοκαρίσματα και δουλειά ποδιών
4. Κανόνες και εθιμοτυπία στη μάχη με επικαλυμμένα όπλα
5. Τακτικές προσεγγίσεις: Επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές
6. Σωματική προετοιμασία και ασκήσεις για ευκινησία και δύναμη
7. Προσομοιωμένα σενάρια μάχης: Ατομικά και ομαδικά
8. Πρόληψη τραυματισμών και αποκατάσταση στην εκπαίδευση με επικαλυμμένα όπλα
9. Οργάνωση και διαιτησία σε τουρνουά με επικαλυμμένα όπλα
10. Αποτελεσματική εκτέλεση βασικών τεχνικών
11. Αποτελεσματική εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών
12. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |
|--|---|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i> | Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)           |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>                                | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |



| Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές  |  |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|---|--|--------------------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|--|--|--|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>75</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα            | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |  |  |
|   | Δραστηριότητα  | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   | Διαλέξεις  | 26                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   | Πρόοδος  | 7                        |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις  | 18                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   | Τελική προφορική εξέταση   | 6                        |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   | Τελική εξέταση θεωρίας   | 18                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   | <b>Σύνολο</b>  | <b>75</b>                |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   |  |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
|   |  |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Πρακτική εξέταση: επίδειξη βασικών τεχνικών και απόδοση σε προσομοιώσεις μαχών</p> <p>Γραπτή Εξέταση: Ερωτήσεις σύντομης απάντησης και πολλαπλής επιλογής για κανόνες, στρατηγικές και ιστορία</p> <p>Συνεχής Αξιολόγηση: Συμμετοχή στην τάξη, αξιολογήσεις σπάρινγκ και δραστηριότητες στην τάξη</p> <p>Τελική Εργασία: Ανάπτυξη και εκτέλεση ενός προγράμματος εκπαίδευσης με επικαλυμμένα όπλα ή σχεδίου μάχης</p>   |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Clements, J. (1998). *Medieval Combat: A Padded Weapons Training Manual*. Paladin Press.
2. Ashlin, P. (2010). *The Art of Safe Sparring: Padded Weapons Edition*. Fighting Arts Publications.
3. Lewis, G. (2017). *Modern Padded Weapons Training: Techniques and Strategies for Sport and Recreation*. Meyer & Meyer Sport.
4. Johnston, R. (2020). *Combat Tactics: A Comprehensive Guide for Padded Weapons Enthusiasts*. Human Kinetics.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
|   |   |                           |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές ολοκληρωμένη γνώση και πρακτικές δεξιότητες στη ρυθμική γυμναστική, καλύπτοντας τις βασικές κινητικές κινήσεις του σώματος, τις τεχνικές των οργάνων, τη χορογραφία και τις μεθόδους διδασκαλίας. Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν κατανόηση της καλλιτεχνικής έκφρασης, των τεχνικών στοιχείων και των αρχών προπονητικής, ενώ θα εξειδικευτούν στη χρήση οργάνων (σκοινί, στεφάνι, μπάλα, ραβδιά και κορδέλα). Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν βασικές κινήσεις του σώματος και τεχνικά στοιχεία της ρυθμικής γυμναστικής</li> </ul>       |

- Δείξουν δεξιότητες σε όλα τα όργανα της ρυθμικής γυμναστικής
- Δημιουργούν και εκτελούν χορογραφικές συνθέσεις
- Εφαρμόζουν τις αρχές της μουσικής ερμηνείας και της καλλιτεχνικής έκφρασης
- Σχεδιάζουν προσδευτικά προγράμματα εκπαίδευσης για διάφορα επίπεδα δεξιοτήτων
- Κατανοούν τον Κώδικα Βαθμολογίας της FIG και τις απαιτήσεις των αγώνων
- Εφαρμόζουν κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας για διάφορες ηλικιακές ομάδες και ικανότητες
- Εφαρμόζουν πρωτόκολλα ασφαλείας και στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Καλλιτεχνική δημιουργικότητα

Κριτική σκέψη

Σχεδίαση και διαχείριση έργου

Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

Ερμηνεία μουσικής και ρυθμικός συντονισμός

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στη Ρυθμική Γυμναστική: Ιστορία, Εξέλιξη και Βασικές Αρχές
2. Βασικά Στοιχεία Σώματος: Άλματα/Πηδήματα, Περιστροφές, Ισορροπίες και Ευλυγισία
3. Βασική Εργασία Εδάφους: Κινήσεις Σώματος, Προακροβατικά Στοιχεία και Βήματα Χορού
4. Τεχνικές Σκοινοπού: Άλματα, Κουνήματα, Ρίψεις και Πιάσιμο
5. Τεχνικές Στεφανιού: Περιστροφές, Κύλισμα, Ρίψεις και Ενσωμάτωση Κίνησης Σώματος
6. Τεχνικές Μπάλας: Αναπηδήσεις, Κύλισμα, Ρίψεις και Πιάσιμο
7. Τεχνικές Ραβδίων: Μικροί Κύκλοι, Μύλοι, Ρίψεις και Πιάσιμο
8. Τεχνικές Κορδέλας: Σπειρώματα, Φίδια, Ρίψεις και Δημιουργία Σχημάτων
9. Ερμηνεία Μουσικής και Καλλιτεχνική Έκφραση
10. Ανάπτυξη Χορογραφίας και Αρχές Σύνθεσης
11. Κανόνες Ανταγωνισμού και Σύστημα Βαθμολόγησης (Κώδικας Βαθμολογίας FIG)
12. Μεθοδολογία Εκπαίδευσης και Σωματική Προετοιμασία
13. Σκέψεις Ασφαλείας και Πρόληψη Τραυματισμών

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις, πρακτικά μαθήματα και ανάλυση επίδοσης</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|-----------|--|--|--|--|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 432 924 495">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="940 432 1260 495">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 495 924 533">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="940 495 1260 533">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 533 924 571">Πρόοδος</td> <td data-bbox="940 533 1260 571">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 571 924 678">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="940 571 1260 678">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 678 924 741">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="940 678 1260 741">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 741 924 779">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="940 741 1260 779">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 779 924 817">Σύνολο</td> <td data-bbox="940 779 1260 817"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 817 924 855"></td> <td data-bbox="940 817 1260 855"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 855 924 893"></td> <td data-bbox="940 855 1260 893"></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | <b>75</b> |  |  |  |  |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| Διαλέξεις   | 26   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| Πρόοδος   | 7  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| Σύνολο  | <b>75</b>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
|   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
|   |  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <p>Αξιολόγηση πρακτικών δεξιοτήτων (40%)- Εκτέλεση τεχνικών στοιχείων, χειρισμός οργάνων, χορογραφική σύνθεση<br/>Γραπτή εξέταση για τη θεωρία και τους κανόνες (20%)<br/>Επίδειξη διδασκαλίας (20%)<br/>Ατομική εκτέλεση ρουτίνας (10%)<br/>Συνεχής αξιολόγηση της προόδου (10%)</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. FIG. (2022). Code of Points Rhythmic Gymnastics. International Gymnastics Federation.
2. Jastrjemskaia, N., & Titov, Y. (2019). Rhythmic Gymnastics: Teaching Methods of Body Elements and Apparatus Techniques. Human Kinetics.
3. Palmer, H. (2020). Teaching Rhythmic Gymnastics: A Developmentally Appropriate Approach. Education Press.
4. Laffranchi, B. (2018). Fundamentals of Rhythmic Gymnastics. Meyer & Meyer Sport.
5. Wilson, V., & Kwon, T. (2021). Applied Principles of Choreography in Rhythmic Gymnastics. Artistic Sports Publications.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Το μάθημα εξετάζει το ρόλο των κοινωνικών παραμέτρων στη διαμόρφωση της φυσικής αγωγής (ΦΑ) και του αθλητισμού. Οι φοιτητές θα μελετήσουν σημαντικά κοινωνικά ζητήματα σε αυτούς τους τομείς, όπως το φύλο, η φυλή, η τάξη και η επίδραση των κοινωνικών κανόνων και αξιών στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα.</p> <p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοούν τις κοινωνιολογικές θεωρίες και έννοιες που σχετίζονται με τη ΦΑ και τον αθλητισμό.</li> <li>• Αναλύουν την επιρροή των κοινωνικών δομών (π.χ., φύλο, φυλή, τάξη) στη συμμετοχή στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.</li> </ul>         |

- Αξιολογούν τον ρόλο του αθλητισμού στην κοινωνία, περιλαμβανομένων των επιπτώσεών του στην ταυτότητα, την κοινωνικοποίηση και τον πολιτισμό.
- Αξιολογούν κριτικά την εμπορευματοποίηση και παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού.
- Αναγνωρίζουν και αντιμετωπίζουν ζητήματα όπως η ανισότητα, η διάκριση και η πρόσβαση στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
- Εφαρμόζουν κοινωνιολογικές αρχές για να ενισχύσουν την πρακτική στον τομέα της ΦΑ και του αθλητισμού.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Κριτική σκέψη και ανάλυση κοινωνικών ζητημάτων

Ευαισθησία στην κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα στον αθλητισμό και τη ΦΑ

Ικανότητα να συμμετέχουν και να συζητούν αμφιλεγόμενα θέματα

Επικοινωνία και συνεργασία σε ομαδικές συζητήσεις και έργα

Εφαρμογή κοινωνιολογικών θεωριών σε πραγματικά περιβάλλοντα ΦΑ και αθλητισμού

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στη Κοινωνιολογία: Βασικές έννοιες και κοινωνιολογικές προσεγγίσεις
2. Ο Ρόλος του Αθλητισμού στην Κοινωνία: Ο αθλητισμός ως κοινωνικό ίδρυμα
3. Κοινωνικοποίηση και Ταυτότητα: Πώς ο αθλητισμός διαμορφώνει την ατομική και ομαδική ταυτότητα
4. Φύλο στον Αθλητισμό: Ανισότητα φύλου, στερεότυπα και γυναίκες στον αθλητισμό
5. Φυλή και Εθνικότητα στον Αθλητισμό: Συμμετοχή, εκπροσώπηση και ρατσισμός στον αθλητισμό
6. Τάξη και Κοινωνική Ανισότητα: Πρόσβαση στη ΦΑ και τον αθλητισμό σε διαφορετικές κοινωνικές τάξεις
7. Αθλητισμός και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης: Ο ρόλος των ΜΜΕ στη διαμόρφωση της αθλητικής κουλτούρας και των αντιλήψεων του κοινού
8. Εμπορευματοποίηση και Παγκοσμιοποίηση του Αθλητισμού: Η επίδραση της οικονομίας στον αθλητισμό
9. Ζητήματα Ανισότητας και Διάκρισης στη ΦΑ και τον Αθλητισμό
10. Κοινωνικά Κινήματα και Αθλητισμός: Ο ρόλος του αθλητισμού στην κοινωνική αλλαγή και τον ακτιβισμό
11. Επιλογή και επεξεργασία σε ομάδες κοινωνιολογικού θέματος
12. Παρουσίαση της εργασίας
13. Σύνοψη

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Δια ζώσης διαλέξεις και σεμινάρια<br/>Μελέτες περίπτωσης και ομαδικές συζητήσεις<br/>Ειδικοί προσκεκλημένοι από τους τομείς της κοινωνιολογίας, της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού</p>   |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Διαδικτυακές πηγές πολυμέσων και υλικό μελέτης<br/>Διαδικτυακές συζητήσεις και φόρουμ για τη κοινωνικά ζητήματα στον αθλητισμό</p>  |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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><b>Δραστηριότητα</b></p>  | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | <p>Διαλέξεις</p>   | <p>26</p>                              |
|   | <p>Πρόσδος</p>   | <p>7</p>                               |
|   | <p>Τελικές μελέτες περίπτωσης</p>  | <p>18</p>                              |
|   | <p>Τελική προφορική εξέταση</p>  | <p>6</p>                               |
|   | <p>Τελική εξέταση θεωρίας</p>  | <p>18</p>                              |
|   | <p>Σύνολο</p>  | <p><b>75</b></p>                       |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ομαδική εργασία: Σε βάθος ανάλυση ενός συγκεκριμένου κοινωνικού ζητήματος στη ΦΑ και τον αθλητισμό</li> <li>• Γραπτή Εξέταση: Δοκιμασία για κοινωνιολογικές θεωρίες, κοινωνικά ζητήματα και την εφαρμογή τους στη ΦΑ και τον αθλητισμό</li> <li>• Συνεχής Αξιολόγηση: Συμμετοχή στην τάξη, συζητήσεις και αξιολογήσεις μελετών περίπτωσης</li> <li>• Τελική Ερευνητική Εργασία: Μια ερευνητική εργασία για ένα κοινωνικό ζήτημα στη ΦΑ και τον αθλητισμό, που να δείχνει κριτική ανάλυση και κοινωνιολογική εφαρμογή</li> </ul> |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Coakley, J. (2017). *Sport in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.
2. Hargreaves, J. (2015). *Sport, Culture and Society: An Introduction*. Routledge.
3. Jarvie, G. (2013). *Sport, Culture and Society: An Introduction*. Routledge.
4. Whitson, D., & Horne, J. (2012). *Sport in the Global Society: Contemporary Perspectives*. Routledge.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | SPEEDBALL   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>   |
| <p>Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές ολοκληρωμένη γνώση και πρακτικές δεξιότητες στο speedball, καλύπτοντας τις βασικές τεχνικές, στρατηγικές παιχνιδιού και μεθόδους διδασκαλίας. Οι φοιτητές θα αναπτύξουν δεξιότητες τόσο στον ατομικό όσο και στον ομαδικό παιχνίδι, ενώ θα κατανοήσουν τις μοναδικές πτυχές αυτού του αθλήματος πολλαπλών δεξιοτήτων που συνδυάζει στοιχεία από τένις, χάντμπολ και ποδόσφαιρο.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατέχουν τις βασικές τεχνικές του speedball για ατομικό και ομαδικό παιχνίδι</li> <li>• Δείξουν δεξιότητα σε όλες τις θέσεις και τους ρόλους του παιχνιδιού</li> </ul> |



- Εκτελούν ποικίλες τεχνικές σερβιρίσματος και χτυπήματος χρησιμοποιώντας διάφορα μέρη του σώματος
- Εφαρμόζουν στρατηγικές τακτικής τόσο σε ατομικούς όσο και σε διπλούς αγώνες
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά προγράμματα εκπαίδευσης για διάφορα επίπεδα δεξιοτήτων
- Κατανοούν και εφαρμόζουν τους επίσημους κανόνες και κανονισμούς
- Αναπτύσσουν στρατηγικές προπονητικής για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδα ικανοτήτων

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Σχεδίαση και διαχείριση έργου

Εφαρμογή της γνώσης στην πράξη

Ικανότητες ηγεσίας και προπονητικής

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στο Speedball: Ιστορία, Εξοπλισμός και Βασικοί Κανόνες
2. Βασικές Δεξιότητες: Έλεγχος της Μπάλας και Βασικά Χτυπήματα
3. Τεχνικές Σερβιρίσματος: Σερβίς με το Χέρι, Σερβίς με το Πόδι και Σερβίς με το Κεφάλι
4. Τεχνικές Ατομικού Παιχνιδιού: Ατομικά Παιχνίδια και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων
5. Συνεργασία με Παρτενέρ: Στρατηγικές για Διπλά και Συντονισμός Ομάδας
6. Προχωρημένες Τεχνικές Χτυπημάτων: Χτυπήματα Από Κάτω, Βολές και Περιστροφές
7. Αμυντικές Τεχνικές και Στάθμιση
8. Στρατηγικές Ομαδικού Παιχνιδιού και Σχηματισμοί
9. Μορφές Ανταγωνισμού: Ατομικά, Διπλά και Ομαδικά Γεγονότα
10. Σωματική Προετοιμασία για Speedball
11. Ανάλυση Αγώνα και Αξιολόγηση Απόδοσης
12. Οργάνωση Τουρνουά και Διαιτησία
13. Μεθοδολογίες Διδασκαλίας και Στρατηγικές Προπονητικής

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα

| <p align="center"><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b></p> <p align="center"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
|---|---|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|--|
| <p align="center"><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας, Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th align="center"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th align="center"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td align="center">26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td align="center">7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td align="center">6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td align="center"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Διαλέξεις   | 26  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Πρόοδος   | 7   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
|   |   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| <p align="center"><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτική Εξέταση: Επίδειξη ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων στο speedball</li> <li>• Γραπτή Εξέταση: Ερωτήσεις σύντομης απάντησης και πολλαπλής επιλογής για τους κανόνες, στρατηγικές και ιστορία</li> <li>• Συνεχής Αξιολόγηση: Συμμετοχή στην τάξη, κουίζ και δραστηριότητες στην τάξη</li> <li>• Τελικό Έργο: Οργάνωση και εκτέλεση ενός αγώνα speedball ως προπονητής ή διαιτητής</li> </ul>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ahmed, A. (2010). Speedball: Rules and Techniques. Sports Publishing.
2. Smith, J. R. (2015). Tactical Games for Team Sports: Speedball Edition. Human Kinetics.
3. Wilson, G. P. (2018). Coaching Speedball: A Comprehensive Guide. Meyer & Meyer Sport.
4. Young, K. (2020). Sport-Specific Training: Speedball and Conditioning. Stackpole Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (SQUASH)  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|   |
|---|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>  |
| <p>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοούν και εξηγούν τους βασικούς κανόνες και κανονισμούς του σκουός, περιλαμβανομένων των συστημάτων βαθμολόγησης και της εθιμοτυπίας.</li> <li>• Επιδεικνύουν ικανά τις βασικές τεχνικές του σκουός, όπως η λαβή, η κίνηση των ποδιών και η εκτέλεση χτυπημάτων (forehand, backhand, σερβίς, βόλεϊ).</li> <li>• Αναλύουν και εφαρμόζουν τακτικές στρατηγικές για παιχνίδια μονών και διπλών, περιλαμβανομένων της τοποθέτησης στο γήπεδο και της επιλογής χτυπημάτων.</li> <li>• Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση ειδικά για το σκουός, ενισχύοντας την ευκινησία, την αντοχή και τη δύναμη για να υποστηρίξουν το παιχνίδι υψηλής</li> </ul> |

έντασης.

- Αναγνωρίζουν και προλαμβάνουν κοινούς τραυματισμούς που σχετίζονται με το σκούος μέσω κατάλληλων τεχνικών προθέρμανσης, αποθεραπείας και αποκατάστασης.
- Αναπτύσσουν ψυχική ανθεκτικότητα και συγκέντρωση, εφαρμόζοντας ψυχολογικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση πίεσης και τη βελτίωση της απόδοσης στους αγώνες.
- Αξιολογούν την προσωπική τους απόδοση και τεχνική χρησιμοποιώντας ανάλυση βίντεο ή ανατροφοδότηση από τους συναδέλφους τους.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στο Σκούος: Ιστορία, Κανόνες και Εξοπλισμός
2. Βασικές Τεχνικές: Λαβή, Κίνηση Ποδιών και Μηχανική Χτυπήματος
3. Διαστάσεις Γηπέδου Σκούος και Είδη Επιφανειών
4. Κύρια Χτυπήματα στο Σκούος: Forehand, Backhand, Σερβίς και Βόλεϊ
5. Τακτική Παιχνιδιού: Τοποθέτηση, Επιλογή Χτυπημάτων και Κάλυψη Γηπέδου
6. Σωματική Προετοιμασία για Σκούος: Ευκινησία, Ταχύτητα και Αντοχή
7. Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Σκούος: Συγκέντρωση, Ανθεκτικότητα και Στρατηγική
8. Πρόληψη Τραυματισμών και Αποκατάσταση: Κοινοί Τραυματισμοί στο Σκούος και Θεραπεία
9. Προχωρημένες Τεχνικές Σκούος: Drop Shots, Lobs και Ψευδαισθήσεις
10. Ο Ρόλος της Καρδιαγγειακής Φυσικής Κατάστασης και Δύναμης του Κορμού στην Απόδοση στο Σκούος
11. Εθιμοτυπία και Αθλητικό Πνεύμα στο Σκούος: Κανόνες, Δίκαιο Παιχνίδι και Επικοινωνία
12. Ανάλυση Αγώνα: Επανεξέταση Απόδοσης, Στρατηγικής και Τακτικών Προσαρμογών

### 13. Ασκήσεις Φυσικής Κατάστασης και Προπονητικοί Αγώνες για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και εργαστηριακά μαθήματα</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
|---|--|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, τα Εργαστήρια και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>75</b></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Διαλέξεις   | 26   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Πρόοδος   | 7  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης και ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη και εργαστηριακών αναφορών</li> <li>• Τελική εργασία που περιλαμβάνει ανάλυση κίνησης και εφαρμογή αρχών κινησιολογίας.</li> </ul>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Hall, S.J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
2. Floyd, R.T. (2013). Manual of Structural Kinesiology. McGraw-Hill.
3. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Springer.
4. Hamill, J., & Knutzen, K.M. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Wolters Kluwer.
5. Thompson, C.W. (2010). Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices. North Atlantic Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Στόχος του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει και να αναπτύξει την κατανόηση και εφαρμογή των βασικών και προχωρημένων αρχών της κολύμβησης στους φοιτητές. Συγκεκριμένα, παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την οργάνωση και τον προγραμματισμό μαθημάτων κολύμβησης, ενώ εστιάζει στη μάθηση και τη βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων κολύμβησης, τόσο εντός όσο και εκτός του νερού. Επιπλέον, το μάθημα τονίζει την εφαρμογή των αρχών ασφάλειας στο νερό και αποσκοπεί στην ανάπτυξη μιας ισχυρής κατανόησης των βασικών μεθόδων διδασκαλίας στην κολύμβηση.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p>   |

- Κατανοούν και να ανακαλούν στοιχεία από την ιστορική πορεία της κολύμβησης.
- Εξηγούν τους κανόνες διεξαγωγής των διαφορετικών στυλ κολύμβησης
- Αναγνωρίζουν και περιγράφουν μεθόδους και στυλ διδασκαλίας από τα στυλ κολύμβησης και να τα εφαρμόζουν τόσο στην τάξη φυσικής αγωγής όσο και στην προπόνηση αθλητών σε ανώτερη βαθμίδα εκπαίδευσης.
- Επιδεικνύουν ατομικές δεξιότητες κολύμβησης με τεχνική βασισμένη σε αρχές της βιοκινητικής.
- Αναπτύσσουν σχέδια διδασκαλίας για μαθήματα κολύμβησης, βελτιώνοντας τις διοικητικές και οργανωτικές τους δεξιότητες.
- Σχεδιάζουν και να πραγματοποιούν μαθήματα για την εκμάθηση κολύμβησης.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην κολύμβηση και την ασφάλεια στο νερό.
2. Βασικές αρχές διδασκαλίας κολύμβησης.
3. Αναπνοή.
4. Ασκήσεις τεχνικής στο νερό.
5. Εκμάθηση των βασικών της τεχνικής κάθε στυλ.
6. Αρχές υδροδυναμικής – αντίσταση – πλευστότητα.
7. Τεχνική στροφής – εκκίνησης – τερματισμού.
8. Τεχνική και μηχανική ανάλυση της κολύμβησης.
9. Σχέδιο διδασκαλίας μαθήματος.
10. Αποτελεσματική εκτέλεση της τεχνικής κάθε στυλ I
11. Αποτελεσματική εκτέλεση της τεχνικής κάθε στυλ II
12. Αποτελεσματική εκτέλεση στροφών και εκκινήσεων
13. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

#### ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως  
εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο μαθήματα (θεωρητικά και πρακτικά)

| <p align="center"><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b></p> <p align="center"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
|---|--|--|----------------------|---------------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|--|--|
| <p align="center"><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας, Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th align="center"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th align="center"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td align="center">26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td align="center">7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td align="center">6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td align="center">18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td align="center"><b>75</b></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>  |  | <b>Δραστηριότητα</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b> | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |  |  |
| <b>Δραστηριότητα</b>  | <b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Διαλέξεις   | 26   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Πρόοδος   | 7  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18   |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>75</b>  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
|   |  |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |
| <p align="center"><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση: Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές σχετικά με την κολύμβηση. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης κ.α.</li> <li>• Τελική Προφορική Εξέταση: Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές.</li> <li>• Τελική Θεωρητική Εξέταση: Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις κ.α.</li> <li>• Τελική Πρακτική Εξέταση: Α) Μικροδιδασκαλία: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μία σύντομη διδακτική συνεδρία, ακολουθώντας το προετοιμασμένο σχέδιο μαθήματος. Αυτό περιλαμβάνει τους στόχους του μαθήματος, ασκήσεις, μεθόδους διδασκαλίας και εκπαιδευτικά υλικά. Β) Βασικές Δεξιότητες του Αθλήματος: Ο υποψήφιος επιδεικνύει και παρουσιάζει βασικές δεξιότητες που σχετίζονται με τον αντίστοιχο αθλητικό τομέα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τεχνικές, τακτικές και σωματικές δεξιότητες που απαιτούνται για την εξάσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ, δραστηριοτήτων στην τάξη.</li> </ul> |  |                      |                                 |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |  |  |



## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest* (4th ed.). Human Kinetics.
2. Anderson, P. M., & Swenson, M. R. (2009). *The swimming drill book*. Human Kinetics.
3. Eichner, E. R. (2012). *Swimming physiology: A guide to the science of swimming*. Human Kinetics.
4. Thrasher, A., & Cooke, C. (2017). *The swimmer's toolbox: An essential guide to the techniques, training, and performance of competitive swimmers*. Meyer & Meyer Sport.
5. Gillespie, D. (2005). *The swimmer's body: How to achieve a lean and muscular physique for swimming success*. Stackpole Books.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΞΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (PING PONG)                                |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b><br/> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> |
| <p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές ολοκληρωμένη γνώση και πρακτικές δεξιότητες στην επιτραπέζια αντισφαίριση, καλύπτοντας τις βασικές τεχνικές, τακτική και προπονητική. Οι φοιτητές θα αναπτύξουν κατανόηση των κανόνων του παιχνιδιού, των τεχνικών και των μεθόδων διδασκαλίας, βελτιώνοντας παράλληλα τις δικές τους ικανότητες παιχνιδιού και ανάλυσης για αναψυχή και ανταγωνισμό.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατέχουν τις βασικές τεχνικές της επιτραπέζιας αντισφαίρισης, όπως σερβίς, επιστροφές, χτυπήματα και μοτίβα ποδιών</li> </ul>                        |

- Κατανοούν και να εφαρμόζουν τακτικές στρατηγικές τόσο σε μονά όσο και σε διπλά παιχνίδια
- Αναλύουν και διορθώνουν τεχνικά λάθη στην απόδοση των παικτών
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προοδευτικά προγράμματα εκπαίδευσης για διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων
- Επιδεικνύουν γνώση των επίσημων κανόνων, της οργάνωσης τουρνουά και των προδιαγραφών εξοπλισμού
- Εφαρμόζουν κατάλληλες μεθοδολογίες διδασκαλίας για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδα δεξιοτήτων

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Ομαδική εργασία

Κριτική σκέψη

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Εφαρμογή γνώσης στην πράξη

Ηγετικές ικανότητες και ικανότητες προπονητικής

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση: Ιστορία, Εξοπλισμός και Βασικοί Κανόνες
2. Θεμελιώδεις Τεχνικές: Τύποι λαβής, Βασικά χτυπήματα και Στάση σώματος
3. Τεχνικές Σερβίς: Παραλλαγές, Τύποι σπιν, και Τακτικές Εφαρμογές
4. Επιστροφή Σερβίς: Ανάγνωση Σπιν, Τοποθέτηση, και Στρατηγικές Αντιδράσεις
5. Προχωρημένα Χτυπήματα: Λούπες, Φλιπ, Σμας, και Αντεπίθεση
6. Μοτίβα Κίνησης: Τεχνικές Κίνησης και Κάλυψη Γηπέδου
7. Παίξιμο σε Μονά: Τακτική, Στρατηγική, και Ανάλυση Αγώνα
8. Παίξιμο σε Διπλά: Συνεργασία, Επικοινωνία, και Ομαδικές Τακτικές
9. Μεθοδολογία Εκπαίδευσης: Πρόοδος, Ασκήσεις και Σχεδιασμός Προγραμμάτων
10. Ανάλυση Απόδοσης: Ανάλυση Βίντεο και Διόρθωση Τεχνικής
11. Φυσική Προετοιμασία για Επιτραπέζια Αντισφαίριση
12. Οργάνωση Τουρνουά και Διαιτητές Αγώνων
13. Μέθοδοι Διδασκαλίας και Αρχές Προπονητικής

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

| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>   | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις, πρακτικές συνεδρίες και ανάλυση βίντεο</p>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
|---|---|---------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|----|--|
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, ανάλυση βίντεο και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.<br/><br/>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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="611 477 927 533">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="943 477 1265 533">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="611 539 927 573">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="943 539 1265 573">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 580 927 613">Πρόοδος</td> <td data-bbox="943 580 1265 613">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 620 927 719">Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td data-bbox="943 620 1265 719">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 725 927 790">Τελική προφορική εξέταση</td> <td data-bbox="943 725 1265 790">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 797 927 831">Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="943 797 1265 831">18</td> </tr> <tr> <td data-bbox="611 837 927 871">Σύνολο</td> <td data-bbox="943 837 1265 871">75</td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | 75 |  |
| Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Διαλέξεις   | 26  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Πρόοδος   | 7   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Τελική προφορική εξέταση  | 6   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Τελική εξέταση θεωρίας  | 18  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| Σύνολο  | 75  |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης<br/><br/>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες<br/><br/>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτική Εξέταση: Επίδειξη ατομικών και ομαδικών δεξιοτήτων στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση</li> <li>• Γραπτή Εξέταση: Ερωτήσεις σύντομης απάντησης και πολλαπλής επιλογής για τους κανόνες, στρατηγικές και ιστορία</li> <li>• Συνεχής Αξιολόγηση: Συμμετοχή στην τάξη, κουίζ και δραστηριότητες στην τάξη</li> <li>• Τελικό Έργο: Οργάνωση και εκτέλεση ενός αγώνα επιτραπέζιας αντισφαίρισης ως προπονητή ή διαιτητή</li> </ul>   |               |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |    |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

6. Tepper, G. (2020). ITTF Table Tennis Handbook. International Table Tennis Federation.
7. Hodges, L. (2016). Table Tennis: Steps to Success. Human Kinetics.
8. McAfee, R. (2015). Table Tennis: Skills, Techniques, Tactics. Crowood Press.
9. Geske, K.M., & Mueller, J. (2018). Table Tennis Tactics: Your Path to Success. Meyer & Meyer Sport.
10. Zhang, X., & Xiao, D. (2019). Fundamentals of Table Tennis Coaching. China Sports Publications.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |  |                           |  |
|---|--|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ    |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6  |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |  | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ   |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                     | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2  | 3                         |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |  |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής   |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι  |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική  |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι  |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -  |                           |  |

### 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

Το μάθημα προσφέρει μια πλήρη εισαγωγή στο Τάε Κβον Ντο, δίνοντας έμφαση στην πολιτιστική του κληρονομιά, τις σωματικές τεχνικές και τις φιλοσοφικές βάσεις του. Οι φοιτητές θα αναπτύξουν δεξιότητες σε θεμελιώδεις και προχωρημένες τεχνικές, θα αποκτήσουν κατανόηση των κανόνων των αγώνων και θα καλλιεργήσουν νοητική πειθαρχία μέσω πρακτικής και θεωρητικής εκπαίδευσης. Ο στόχος του μαθήματος είναι η προαγωγή της φυσικής κατάστασης, της στρατηγικής σκέψης και του σεβασμού στις αξίες των πολεμικών τεχνών.

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

- Κατανοούν την ιστορία, τη φιλοσοφία και τη πολιτιστική σημασία του Τάε Κβον

Ντο.

- Επιδεικνύουν θεμελιώδεις τεχνικές, όπως κλωτσιά, γροθιά, μπλοκάρισμα.
- Εκτελούν τα Πουμσά (φόρμες) με ακρίβεια και σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του συλ.
- Εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές σπάρινγκ σε ελεγχόμενα περιβάλλοντα.
- Αναλύουν τις εμβιομηχανικές αρχές για να βελτιώσουν την απόδοση και να προλάβουν τραυματισμούς.
- Αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα εκπαίδευσης για τη βελτίωση των τεχνικών και σωματικών δεξιοτήτων.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Ομαδική εργασία και συνεργασία
- Λήψη αποφάσεων σε δυναμικά σενάρια μάχης
- Κριτική σκέψη και ανάπτυξη στρατηγικής
- Προσαρμογή σε νέες προκλήσεις στην πράξη και στον ανταγωνισμό
- Εφαρμογή θεωρητικής γνώσης σε πρακτικά περιβάλλοντα

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στο Τάε Κβον Ντο: Ιστορία, φιλοσοφία και αρχές
2. Θεμελιώδεις τεχνικές: Κλωτσιές, γροθιές, μπλοκαρίσματα και στάσεις
3. Πουμσά (φόρμες): Μάθηση και εκτέλεση ακολουθιών
4. Σπάρινγκ (Κιόρουγι): Τεχνικές, τακτικές και κανόνες
5. Φυσική προετοιμασία και ευλυγισία για τους αθλητές του Τάε Κβον Ντο
6. Κανόνες αγώνων και συστήματα βαθμολόγησης
7. Νοητική προετοιμασία και συγκέντρωση στις πολεμικές τέχνες
8. Πρόληψη τραυματισμών και αποκατάσταση στην εκπαίδευση του Τάε Κβον Ντο
9. Αποτελεσματική εκτέλεση θεμελιωδών τεχνικών
10. Αποτελεσματική εκτέλεση ακολουθιών
11. Εκτέλεση και αξιολόγηση δεξιοτήτων σε απλές και σύνθετες συνθήκες αγώνα
12. Οργάνωση και διαίτησία αγώνων Τάε Κβον Ντο
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|   |  |
|---|--|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως<br/>εκπαίδευση κ.λπ.</i>              | Πρόσωπο με πρόσωπο   |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ<br/>ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην</i> | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία<br>με τους φοιτητές |

| Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές  |   |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|---|---|--------------------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|--------|-----------|--|--|--|--|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο</td> <td><b>75</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | Δραστηριότητα            | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | Σύνολο | <b>75</b> |  |  |  |  |
|   | Δραστηριότητα   | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   | Διαλέξεις   | 26                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   | Πρόοδος   | 7                        |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις   | 18                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   | Τελική προφορική εξέταση  | 6                        |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   | Τελική εξέταση θεωρίας  | 18                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   | Σύνολο  | <b>75</b>                |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   |   |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
|   |   |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτική Εξέταση: Επίδειξη θεμελιωδών τεχνικών, Πουμσαέ και σπάρινγκ</li> <li>• Γραπτή Εξέταση: Ερωτήσεις για την ιστορία, τη φιλοσοφία και τους κανόνες του Τάε Κβον Ντο</li> <li>• Συνεχής Αξιολόγηση: Συμμετοχή στην τάξη, αξιολογήσεις πρακτικής και δραστηριότητες στην τάξη</li> <li>• Τελική Εργασία: Δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης ή στρατηγικής αγώνων για το Τάε Κβον Ντο</li> </ul>  |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |        |           |  |  |  |  |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Choi, H. H. (2009). Tae Kwon Do: The Art of Self-Defense. International Tae Kwon Do Federation.
2. Kim, K. (2004). Tae Kwon Do Basics: Everything You Need to Get Started in Tae Kwon Do. Tuttle Publishing.
3. Park, J., & Lee, Y. (2013). Taekwondo: Traditions, Philosophy, Technique. Sterling Publishing.
4. Kukkiwon (2014). Taekwondo Textbook. Kukkiwon.

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΗΕΛΩΝ               |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ                            |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
|   |   |                           |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 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

Ο στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές πλήρη γνώση σχετικά με το περπάτημα ως θεμελιώδη μορφή σωματικής άσκησης και την επίδρασή του στην υγεία και τη φυσική κατάσταση. Οι φοιτητές θα μάθουν για τη εμβιομηχανική του βαδίσματος, τα οφέλη για την υγεία, το σχεδιασμό προγραμμάτων και τις τεχνικές αξιολόγησης για διαφορετικούς πληθυσμούς. Το μάθημα συνδυάζει τη θεωρητική γνώση με πρακτικές εφαρμογές για να προάγει το περπάτημα ως προσβάσιμη και αποτελεσματική μορφή άσκησης.

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

- Κατανοούν και να εξηγούν τη εμβιομηχανική και φυσιολογία του βαδίσματος



- Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα περπατήματος για διαφορετικούς πληθυσμούς και επίπεδα φυσικής κατάστασης
- Αξιολογούν την τεχνική βάρδισης, τη στάση σώματος και τα μοτίβα βάρδισης
- Εφαρμόζουν προγράμματα περπατήματος για την προαγωγή της υγείας και τη διαχείριση του βάρους
- Χρησιμοποιούν διάφορα εργαλεία και τεχνολογίες για να παρακολουθούν τις δραστηριότητες βάρδισης και την πρόοδο
- Εφαρμόζουν τις αρχές της προόδου και προσαρμογής της άσκησης σε προγράμματα περπατήματος.

#### **Γενικές Ικανότητες**

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

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

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και*

*ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Εφαρμογή γνώσης στην πράξη
- Προαγωγή της υγείας και ευημερίας σε διάφορους πληθυσμούς

### **3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Εισαγωγή στο Περπάτημα ως Άσκηση: Ιστορία, Οφέλη και Σύγχρονες Εφαρμογές
2. Ανατομία και Εμβιομηχανική του Βαδίσματος: Ανάλυση Βημάτων και Στάση Σώματος
3. Αντιδράσεις Φυσιολογίας στο Περπάτημα: Καρδιαγγειακές, Αναπνευστικές και Μεταβολικές Επιπτώσεις
4. Τεχνικές Αξιολόγησης του Βαδίσματος: Ανάλυση Βημάτων, Ταχύτητα και Παρακολούθηση Έντασης
5. Σχεδιασμός Προγραμμάτων Περπατήματος: Αρχές Προοδευτικότητας και Προσαρμογής
6. Τεχνολογία στα Προγράμματα Περπατήματος: Παρακολούθηση Δραστηριότητας, Εφαρμογές και Σύγχρονα Εργαλεία
7. Ειδικοί Πληθυσμοί και Βάδισμα: Ηλικιωμένοι, Αποκατάσταση και Κλινικές Εφαρμογές
8. Βάδισμα για Διαχείριση Βάρους και Μεταβολική Υγεία
9. Περιβαλλοντικές Παράμετροι: Βάδισμα σε Εσωτερικούς και Εξωτερικούς Χώρους, Επιφάνειες, Ασφάλεια

10. Ομαδικά Προγράμματα Περπατήματος: Ηγεσία, Κίνητρα και Εμπλοκή της Κοινότητας
11. Βελτίωση Τεχνικής Βαδίσματος: Στάση Σώματος, Κίνηση Χεριών και Αναπνοή, Συνδυασμός Περπατήματος με Άλλες Μορφές Άσκησης
12. Αξιολόγηση Προγράμματος και Αποτελεσμάτων
13. Σύνοψη

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>  | <p>Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα σε εσωτερικό/ εξωτερικό χώρο</p>   |  |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>  | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>   |  |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <p><b>Δραστηριότητα</b></p>  | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|   | <p>Διαλέξεις</p>   | <p>26</p>                              |
|   | <p>Πρόοδος</p>   | <p>7</p>                               |
|   | <p>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</p>   | <p>18</p>                              |
|   | <p>Τελική προφορική εξέταση</p>  | <p>6</p>                               |
|   | <p>Τελική εξέταση θεωρίας</p>  | <p>18</p>                              |
|   | <p><b>Σύνολο</b></p>   | <p><b>75</b></p>                       |
|   |  |  |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτές εξετάσεις που καλύπτουν θεωρητικές πτυχές της υγείας και φυσικής κατάστασης μέσω του περπατήματος</li> <li>• Πρακτικές αξιολογήσεις της τεχνικής της βάδισης και του σχεδιασμού προγραμμάτων</li> <li>• Εργασία που περιλαμβάνει τη δημιουργία και εφαρμογή προγραμμάτων περπατήματος</li> <li>• Συνεχής αξιολόγηση μέσω συμμετοχής στα πρακτικά μαθήματα</li> <li>• Τελική εργασία που παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα περπατήματος για έναν συγκεκριμένο πληθυσμό</li> </ul> |  |

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Morris, J.N., & Hardman, A.E. (2020). Walking to Health: A Comprehensive Guide
2. Rippe, J.M. (2018). Walking for Fitness: The Complete Guide
3. Perry, J., & Burnfield, J.M. (2016). Gait Analysis: Normal and Pathological Function
4. Rose, J., & Gamble, J.G. (2015). Human Walking
5. McPoil, T., & Cornwall, M.W. (2017). Walking Program Design and Implementation

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HELWAN              |                           |  |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ / ΚΕΠΠΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |                           |  |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | 6   |                           |  |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  |   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    |  |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΓΙΟΓΚΑ  |                           |  |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>                                | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b> |  |
|   | 2   | 3                         |  |
|   |   |                           |  |
|   |   |                           |  |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |  |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | Επιλογής  |                           |  |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | Όχι   |                           |  |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | Αγγλική   |                           |  |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | Ναι   |                           |  |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | -   |                           |  |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|  |
|--|
| <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Το μάθημα έχει ως στόχο τη βελτίωση της γενικής θεωρίας και πρακτικής της γιόγκα. Η έμφαση θα δοθεί στην ιστορία της, τη φιλοσοφία, τις σωματικές στάσεις (ασάνας), τις τεχνικές αναπνοής (πραναιγιάμα) και τις διαλογιστικές πρακτικές.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές της γιόγκα, περιλαμβανομένων της ιστορίας, της φιλοσοφίας και της ηθικής.</li> <li>• Γνωρίζουν βασικές στάσεις γιόγκα (ασάνας) και τεχνικές αναπνοής (πραναιγιάμα).</li> <li>• Εξερευνήσουν τη σύνδεση νου, σώματος και πνεύματος.</li> </ul> |
|--|

- Αναπτύξουν μια τακτική πρακτική γιόγκα για την προαγωγή της φυσικής κατάστασης, της πνευματικής διαύγειας και της συναισθηματικής ευεξίας.

#### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Ομαδική εργασία
- Κριτική σκέψη
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στη Γιόγκα: ορισμός και ιστορία της Γιόγκα – διάφοροι τύποι Γιόγκα.
2. Ανατομία και Φυσιολογία της Γιόγκα: βασική ανατομία σχετική με την πρακτική της Γιόγκα – πώς η Γιόγκα επηρεάζει τους μύες, τα κόκαλα, τις αρθρώσεις και το νευρικό σύστημα – Κατανόηση της ευθυγράμμισης στις στάσεις Γιόγκα.
3. Σημασία της στάσης σώματος στη Γιόγκα και τα οφέλη για την υγεία.
4. Αρχές ευθυγράμμισης και τροποποιήσεις για διαφορετικούς τύπους σώματος.
5. Έλεγχος αναπνοής και η επίδρασή του στο σώμα και το μυαλό.
6. Πώς οι στάσεις Γιόγκα βελτιώνουν τη ευλυγισία και τη δύναμη.
7. Κατανόηση του ρόλου της ενδυνάμωσης του κορμού και της ισορροπίας στη Γιόγκα.
8. Θεραπευτικά οφέλη της Γιόγκα: Βελτίωση της στάσης σώματος, της υγείας των αρθρώσεων, της πέψης και του ύπνου.
9. Γιόγκα για συγκεκριμένες καταστάσεις υγείας: Πόνος στην πλάτη, άγχη, υψηλή αρτηριακή πίεση.
10. Πώς η Γιόγκα μειώνει το άγχος και προάγει τη χαλάρωση.
11. Πώς να δημιουργήσεις μια εξατομικευμένη ρουτίνα Γιόγκα με βάση τις ανάγκες και τους στόχους σου.
12. Εφαρμογή σχεδιασμένης ρουτίνας
13. Σύνοψη

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|  |   |
|--|---|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i> | Πρόσωπο με πρόσωπο διαλέξεις (θεωρητικές και πρακτικές)           |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>                                | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |

| Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές  |  |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|---|--|--------------------------|--------------------------|-----------|----|---------|---|---|----|--------------------------|---|------------------------|----|---------------|-----------|
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, 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> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th> <th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Πρόοδος</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>Τελική προφορική εξέταση</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Τελική εξέταση θεωρίας</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td><b>Σύνολο</b></td> <td><b>75</b></td> </tr> </tbody> </table>   | Δραστηριότητα            | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου | Διαλέξεις | 26 | Πρόοδος | 7 | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις | 18 | Τελική προφορική εξέταση | 6 | Τελική εξέταση θεωρίας | 18 | <b>Σύνολο</b> | <b>75</b> |
|   | Δραστηριότητα  | Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|   | Διαλέξεις  | 26                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|   | Πρόοδος  | 7                        |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|   | Τελικές πρακτικές ασκήσεις, διδακτικές ασκήσεις  | 18                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|   | Τελική προφορική εξέταση   | 6                        |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|   | Τελική εξέταση θεωρίας   | 18                       |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
|   | <b>Σύνολο</b>  | <b>75</b>                |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>   | <p>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι φοιτητές σχετικά με τη Γιόγκα. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους τύπους ερωτήσεων, γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις, αναπτυξιακές ερωτήσεις, μελέτες περιπτώσεων ή άλλες δομές.</p> <p>Τελική Προφορική Εξέταση: Επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και κατανόηση της θεωρητικής γνώσης και κατανόησης που απέκτησαν οι μαθητές.</p> <p>Τελική Θεωρητική Εξέταση: Γραπτές εξετάσεις με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης, συνθετικές ερωτήσεις ή άλλες δομές.</p> <p>Τελική Πρακτική Εξέταση: Περιλαμβάνει την επίδειξη σωστής τεχνικής στη Γιόγκα, την εκτέλεση των στάσεων σωστά και τη συμμετοχή σε διαλογισμό για να δείξει την ολοκληρωμένη σωματική και νοητική ένταξη.</p> <p>Συνεχής αξιολόγηση μέσω κουίζ και δραστηριοτήτων στην τάξη.</p> |                          |                          |           |    |         |   |   |    |                          |   |                        |    |               |           |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. The Yoga Sutras of Patanjali (translation and commentary) (2012).
2. The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice by T.K.V. Desikachar (1999).
3. Light on Yoga by B.K.S. Iyengar (2001).
4. The Yoga Bible by Christina Brown (2003).