

Πρόεδρο,
Συμβούλιο Φορέα Διασφάλισης και Πιστοποίησης
της Ποιότητας της Ανώτερης Εκπαίδευσης

31 Μαΐου 2018

Θέμα: Παρατηρήσεις του KES College πάνω στην Έκθεση της Επιτροπής Εξωτερικής Αξιολόγησης για το πρόγραμμα “Προσωπικός Προπονητής και Προπονητής Ομαδικών Προγραμμάτων Fitness (2 Έτη/120 ECTS, Δίπλωμα)”

Με βάση το Άρθρο 20(2)(ε)(iii) των περί της Διασφάλισης και Πιστοποίησης της Ποιότητας της Ανώτερης Εκπαίδευσης και της Ίδρυσης και Λειτουργίας Φορέα για Συναφή Θέματα Νόμων του 2015 και 2016, καταθέτουμε τις παρατηρήσεις μας πάνω στην Έκθεση Εξωτερικής Αξιολόγησης για το πρόγραμμα σπουδών “Προσωπικός Προπονητής και Προπονητής Ομαδικών Προγραμμάτων Fitness (2 Έτη/120 ECTS, Δίπλωμα)”.

Αρχικά, εκφράζουμε τις ευχαριστίες μας προς την Επιτροπή Εξωτερικής Αξιολόγησης για το πρόγραμμα Σπουδών “Προσωπικός Προπονητής και Προπονητής Ομαδικών Προγραμμάτων Fitness (2 Έτη/120 ECTS, Δίπλωμα)”, για τις παρατηρήσεις της κατά τη διάρκεια της επίσκεψής της στις εγκαταστάσεις της Σχολής, την προσεκτική μελέτη της αίτησής μας και για την αναλυτική Έκθεσή της.

Η Έκθεση της ΕΕΑ είναι γραμμένη στην Αγγλική Γλώσσα. Με ηλεκτρονικό μας μήνυμα ημερομηνίας 11/5/2018 προς τη Λειτουργό του Φορέα Δι.Π.Α.Ε. κυρία Αλεξία Πηλλακούρη αναφορικά με το κατά πόσο θα μπορούσε η απάντησή μας να είναι στην Ελληνική Γλώσσα, πήραμε καταφατική απάντηση.

Ως εκ τούτου, πιο κάτω παραθέτουμε αυτούσια τα Ευρήματα, Συμπεράσματα ή Αιτιολογήσεις στις Αριθμητικές Αξιολογήσεις της ΕΕΑ στην Αγγλική Γλώσσα, ενώ οι απαντήσεις μας πάνω σε κάθε ένα από τα σημεία αυτά δίνονται στην Ελληνική Γλώσσα.

Περαιτέρω, επισημαίνουμε ότι σε μερικές περιπτώσεις στην έκθεση της ΕΕΑ, υπάρχουν επικαλύψεις μεταξύ “Ευρημάτων”, “Συμπερασμάτων και Εισηγήσεων” και “Αιτιολογήσεων των Αριθμητικών Αξιολογήσεων”, και έτσι ένα θέμα ενδεχομένως διατυπώνεται για περισσότερες από μια φορές. Επειδή το Συμβούλιο του Φορέα στην 23^η σύνοδό του αποφάσισε ότι “.. οι γραπτές θέσεις του ιδρύματος διατυπώνονται επί όλων των παρατηρήσεων στην έκθεση Εξωτερικής Αξιολόγησης και όχι μόνο στα καταληκτικά σχόλια”, σας ενημερώνουμε ότι όπου υπάρχουν επικαλύψεις στα σημεία στα οποία πρέπει να απαντήσουμε, θα απαντούμε τεκμηριωμένα μια φορά και θα προβαίνουμε σε παραπομπές στην συγκεκριμένη απάντησή μας για τα υπόλοιπα επαναλαμβανόμενα σημεία.

Καταληκτικά Σχόλια στην Έκθεση Εξωτερικής Αξιολόγησης

Επισημαίνουμε με ευαρέσκεια τα θετικά για το Κολλέγιό μας καταληκτικά σχόλια αναφορικά με το υπό αξιολόγηση πρόγραμμα σπουδών, τα οποία παρουσιάζονται στο κάτω μέρος της σελίδας 27 της Έκθεσης:

- *KES College is a relatively small institution but very well run and managed with a long and proud history of vocational education provision in the area*
- *Motivated and well organized staff that are passionate about providing high-quality and industry relevant vocational courses*
- *Proposed program of study is targeting a clear gap in the market and overall is going to provide a high quality and relevant route to a Diploma in Coaching*
- *The proposed team comprises experienced fitness industry professionals that are very dedicated and committed to working for the success of the program*
- *There are some changes required to ensure that the modules and overall structure reflect the main objectives of the program of study*

Όσον αφορά στο τελευταίο σημείο πιο πάνω, δηλώνουμε ότι έχουμε προβεί σε όλες τις αναγκαίες αλλαγές στο Πρόγραμμα, όπως αυτές μας έχουν υποδειχθεί στην Έκθεση της ΕΕΑ και οι οποίες, μαζί με τις ενέργειές μας, φαίνονται πιο κάτω.

Αναγκαίες αλλαγές, οι οποίες διασφαλίζουν ότι τα μαθήματα και η όλη δομή του Προγράμματος αντικατοπτρίζουν τους κύριους στόχους του Προγράμματος, όπως αυτές διαπιστώνονται στα Ευρήματα, Συμπεράσματα και Αιτιολογήσεις των Αριθμητικών Αξιολογήσεων της ΕΕΑ και ενέργειες του KES College

A. Ευρήματα ΕΕΑ

1. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

- 1.1 (σελίδα 7 της έκθεσης, 1^η παράγραφος). *The methodological approaches utilized for the delivery of the program are not always suitable for achieving the desired learning outcomes. Specifically, a better link should be established between the theoretical and practical parts of individual modules.*

Σχετικές με το πιο πάνω θέμα είναι και οι αναφορές στις παραγράφους 4.2, 5.2, 5.5 και 5.12.

Ενέργειες KES College

Έχουν γίνει οι απαραίτητες αλλαγές στα αναλυτικά προγράμματα των μαθημάτων. Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 5.5 πιο κάτω.

- 1.2 (σελίδα 7 της έκθεσης, 1^η παράγραφος). *Currently, there is no significant continuous-formative assessment. The assessment system and criteria regarding student course performance, are clear and known to the students, but not necessarily adequate. That is, in many cases the types of assessment are inappropriate with respect to the assessment of achievement of relevant learning outcomes.*
- Σχετική είναι και η αναφορά στην παράγραφο 5.1.*

Ενέργειες KES College

Το KES College, δίνει τεράστια σημασία στην ποιότητα της διδασκαλίας των μελών του διδακτικού του προσωπικού. Για το σκοπό αυτό, εργοδοτεί πάνω σε μόνιμη βάση προσοντούχο εκπαιδευτικό λειτουργό με διδακτορικά προσόντα, η οποία είναι επιφορτισμένη με τη συστηματική προσφορά επιμορφωτικών σεμιναρίων κάθε εξάμηνο σε θέματα Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας και με τη συστηματική και διαρκή παρακολούθηση και στήριξη ολόκληρου του διδακτικού προσωπικού σε θέματα διδακτικής πρακτικής. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η αναγκαιότητα για **συνεχή διαμορφωτική αξιολόγηση** σε όλα τα μαθήματα από της διδάσκοντες, αποτελεί σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης της οποίας τυγχάνουν και η εφαρμογή της αποτελεί οδηγία του Κολλεγίου. Η εφαρμογή πρακτικών διαμορφωτικής αξιολόγησης παρακολουθείται από την αρμόδια εκπαιδευτική λειτουργό.

Πέραν των όσων ήδη γίνονται αναφορικά με τη **διαμορφωτική αξιολόγηση ως μέρος της διδακτικής πρακτικής** εκ μέρους των διδασκόντων, και με στόχονα συστηματοποιηθεί περισσότερη διαμορφωτική αξιολόγηση καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου, αλλά και για **να βελτιωθεί η αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων στα μαθήματα**, έχουν γίνει αλλαγές στη μέθοδο αξιολόγησης σε όλα τα μαθήματα.

Όσον αφορά τη διαμορφωτική αξιολόγηση, οι αλλαγές στη μέθοδο αξιολόγησης κάθε μαθήματος, περιλαμβάνουν:

- (α) την προσθήκη δύο σύντομων διαγωνισμάτων (με βαρύτητες έναντι του τελικού βαθμού στο μάθημα 5% για κάθε ένα διαγώνισμα).
- (β) Ενδιάμεση Γραπτή Εξέταση
- (γ) Εργασίες – σε κάποια μαθήματα.

Με τα πιο πάνω, έχει εμπλουτιστεί με συγκεκριμένο τρόπο η συνεχής διαμορφωτική αξιολόγηση σε κάθε μάθημα.

Όσον αφορά τη **βελτίωση της αξιολόγησης αναφορικά με την απόκτηση των σχετικών μαθησιακών αποτελεσμάτων από της φοιτητές** σε κάθε μάθημα, έχουν γίνει τα ακόλουθα, τα οποία καθιστούν την μέθοδο αξιολόγησης περισσότερο έγκυρη:

- (Α) Σε όλα τα μαθήματα, η βαρύτητα του κριτηρίου αξιολόγησης **“Παρουσία και Συμμετοχή στο Μάθημα”**, έναντι του τελικού βαθμού του μαθήματος ήταν 20 %. Η βαρύτητα αυτή μειώθηκε στο 5%, σύμφωνα με της υποδείξεις της ΕΕΑ, επιτρέποντας έτσι την αύξηση της βαρύτητας σε άλλα κριτήρια, ώστε να αξιολογούνται καλύτερα τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος.
- (Β) Τα πιο πάνω σημεία (α), (β) και (γ) βελτιώνουν επίσης τη συνολική αξιολόγηση.
- (Γ) Στα μαθήματα όπου υπάρχει θεωρητικό και πρακτικό μέρος, η μέθοδος αξιολόγησης λαμβάνει πρόνοια για την αξιολόγηση τόσο των μαθησιακών αποτελεσμάτων τα οποία απορρέουν από τη θεωρία, όσο και των μαθησιακών αποτελεσμάτων τα οποία απορρέουν από την πρακτική.

Όλα τα πιο πάνω φαίνονται στη μέθοδο αξιολόγησης στα αναλυτικά προγράμματα όλων των μαθημάτων στη νέα της μορφή, τα οποία επισυνάπτονται στο Παράρτημα “2”.

- 1.3 (σελίδα 7 της έκθεσης, 1^η παράγραφος). *The use of modern educational technologies is restricted to a platform for the educational support of learning.*

Σχετική είναι και η αναφορά στην παράγραφο 5.3.

Θέση KES College

Όσον αφορά στη χρήση σύγχρονων εκπαιδευτικών τεχνολογιών, με όλο τον δέοντα σεβασμό προς την ΕΕΑ, διαφωνούμε στο σημείο αυτόμετις εκτιμήσεις τηςγια της ακόλουθους λόγους:

- (α) Όλες οι αίθουσες διδασκαλίαςτου Κολλεγίου είναι εξοπλισμένες με βιντεοπροβολείςκαι ηλεκτρονικούς υπολογιστές,οι οποίοι είναι συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο (παρακαλώ βλέπετε σελίδα 185 της αγγλικής έκδοσης της αίτησηςγια αξιολόγηση – πιστοποίηση του Προγράμματος, “ANNEX–IMFRASTRUCTURE”). Η δυνατότητα αυτή προσφέρει στους διδάσκοντεςτην ευκαιρία να εμπλουτίσουν τη διδασκαλία τους με κατάλληλο υλικό, όπως παρουσιάσεις, βίντεο, επισκέψεις σε κατάλληλους ιστοχώρους και άλλα.
- (β) Σε όλους τους χώρους του Κολλεγίου προσφέρεται δωρεάν προςτους φοιτητές ασύρματο δίκτυο, με τη βοήθεια του οποίου οι φοιτητές έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και διευκολύνονται έτσι στην προετοιμασία τους για τα μαθήματα, την υποβολή εργασιών κτλ.
- (γ) Το Κολλέγιο είναι συμβεβλημένο με την ηλεκτρονική βιβλιοθήκη EBSCO, η οποία διαθέτει γύρω στις 150.000 τίτλους βιβλίων. Ελεύθερη πρόσβαση στην EBSCOέχουν όλοι οι φοιτητές και το διδακτικό προσωπικό μέσω κωδικών του Κολλεγίου και αυτό τόσο από τη βιβλιοθήκη του Κολλεγίου όσο και από δικό τους χώρο μέσω του διαδικτύου(παρακαλώ βλέπετε σελίδα 185 της αγγλικής έκδοσης της αίτησηςγια αξιολόγηση – πιστοποίηση του Προγράμματος, “ANNEX–IMFRASTRUCTURE”)..
- (δ) Η ηλεκτρονική πλατφόρμα Moodleγια την υποβοήθηση της μάθησης,την οποία διαθέτει το Κολλέγιο, είναι ένα σύγχρονο και πολύ σημαντικό εργαλείο, το οποίο υποστηρίζει τη διαδικασία διδασκαλίας - μάθησης σε πολύ μεγάλο βαθμό και χρήση της διαρκώς αναβαθμίζεται.

Η χρήση νέων, σύγχρονων εκπαιδευτικών τεχνολογιών στο KES Collegeακολουθεί μια σταθερή πρωτοποριακή εξελικτική πορεία.

- 1.4 (σελίδα 7 της έκθεσης, 2^η παράγραφος). *In case the College is able to attract the proposed number of students (N=20), at least another FT academic should be employed to support the successful realization of the programme.*

Θέση KES College

Το Κολλέγιο δεσμεύεται ότι σε περίπτωση που θα γίνει κατορθωτό να προσελκυσθεί αριθμός φοιτητών μεγαλύτερος από 20, θα εργοδοτηθεί και δεύτερο τουλάχιστο μέλος του διδακτικού προσωπικού πλήρους απασχόλησης

- 1.5 (σελίδα 7 της έκθεσης, 2^η παράγραφος). *The members of the teaching personnel for each course have the relevant formal and fundamental qualifications to successfully deliver the course, as described by the legislation. In fact, most of the involved teachers have a Master*

degree in the relevant area. Despite this fact, we would encourage the College to invite visiting professors to support the program of study

Θέση KES College

Το KES College συμφωνεί με την πρόταση να προσκληθούν επισκέπτες καθηγητές. Είναι αναντίλεκτο, ότι η σημασία του να έχουν οι φοιτητές την ευκαιρία να παρακολουθήσουν περισσότερους ειδικούς, με ποικιλία προσεγγίσεων στο θέμα είναι πολύ μεγάλη. Το Κολλέγιο δεσμεύεται θα προχωρήσει στην πρόσκληση επισκεπτών καθηγητών μόλις λειτουργήσει το πρόγραμμα.

2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

- 2.1 *(σελίδα 8 της έκθεσης, 4^η παράγραφος) The addition of more visiting professors can provide students with more opportunities for knowledge development through witnessing a variety of experts and approaches in the area.*

Θέση KES College

Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 1.5 πιο πάνω.

3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

- 3.1 *Although the creation of the KES Research centre is clearly a commendable effort, the viability and long term prospects of a research centre in such an institution with a main mission of providing vocational courses have to be considered with caution. In addition, the very broad areas and academic disciplines covered by the five Schools in the College, (Health Sciences, Culinary, Hospitality and Tourism, Journalism and Media, Business and Administration and Environment) present severe difficulties for the creation of a focused Research Centre and the critical mass of research personnel required for successful and high quality research in any area.*

Furthermore, the relevance of the Research Centre for the Program of Study under evaluation (Diploma of Personal Trainer and Group Fitness Coach) is limited as most of the personnel that will be teaching in this programme on a part-time basis are fitness industry professionals with limited interest and time availability to conduct any sustained and viable research work. Their involvement in research in any case is not necessary for such a highly vocational programme and their experience in the fitness industry and their scholarship in their areas of expertise are far more important for the quality and success of the Diploma program.

Θέση KES College

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στην Επιτροπή Εξωτερικής Αξιολόγησης για τα σχόλιά της. Συμφωνούμε ότι το Πρόγραμμα Σπουδών “Προσωπικός Προπονητής και Προπονητής Ομαδικών Προγραμμάτων Fitness (2 Έτη, Δίπλωμα” διαθέτει περιορισμένες ή και καθόλου δυνατότητες να διεξάγει *αυτόνομα* ερευνητική δραστηριότητα με βάση τα προσόντα του προσωπικού του. Το προσωπικό του προγράμματος να μην διαθέτει όλα τα απαραίτητα διδακτικά προσόντα, όμως διαθέτει περιορισμένη έως και καθόλου ερευνητική εμπειρία. Ως εκ τούτου δεν έχουμε πρόθεση, ούτε και υποστηρίζουμε σε οποιοδήποτε σημείο της αίτησης αξιολόγησης ότι το υπό αξιολόγηση Πρόγραμμα θα έχει ερευνητικό χαρακτήρα.

Παρόλα αυτά, το γεγονός ότι τα Προγράμματα Σπουδών που παρέχει το Κολλέγιο *καλύπτουν ένα ευρύ πεδίο επαγγελματικών σπουδών* (όπως αναγνωρίζεται και από την ΕΕΑ.) δεν θα πρέπει να ειπωθεί ως αδυναμία. Αντιθέτως, δίνει τη δυνατότητα να δημιουργηθούν ισχυρές συνέργειες ανάμεσα στα προγράμματα του Κολλεγίου και όχι μόνο. Το Ερευνητικό Κέντρο του Κολλεγίου (**KES Research Centre**) στοχεύει στο να κεφαλαιοποιήσει πάνω σε αυτές τις συνέργειες. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τις πρακτικές της αγοράς η σωματική άσκηση και η διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης είναι έννοιες στενά συνδεδεμένες με τη διατροφή (π.χ. με την κατανάλωση “υπερτροφών”-superfoods) ή με τον τουρισμό (π.χ. με τον “ευζωικό τουρισμό” wellness tourism). Συνεπώς το Πρόγραμμα “Προσωπικός Προπονητής και Προπονητής Ομαδικών Προγραμμάτων Fitness (2 Έτη, Δίπλωμα)”, μπορεί με ευκολία να συνδεθεί με θέματα με τα οποία ασχολείται τη Σχολή Επισιτιστικών, Ξενοδοχειακών και Τουριστικών Σπουδών. Επίσης, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να υποστηριχθεί η διασύνδεση μεταξύ σωματικής άσκησης και υγείας, διαμορφώνοντας μια ακόμη συνέργεια με τη Σχολή Επαγγελματών Υγείας.

Κατά συνέπεια, τα μέλη του διδακτικού προσωπικού του υπό αξιολόγηση Προγράμματος, έχουν την δυνατότητα να αποτελέσουν πολύτιμα **μέλη των Ερευνητικών Ομάδων**, που το KES Research Centre στοχεύει να δημιουργήσει υπό την καθοδήγηση έμπειρων ερευνητών. Οι Ερευνητικές Ομάδες θα αναπτύξουν ερευνητικές δράσεις με βάση τις παραπάνω συνέργειες. Αυτό θα είναι επίσης προς όφελος των φοιτητών του Προγράμματος προσφέροντάς τους την ευκαιρία να συμμετάσχουν, έως ένα βαθμό, σε ανάλογες δραστηριότητες.

Αξίζει τέλος να σημειωθεί ότι το KES Research Centre:

- (α) θα διεξάγει κατά κύριο λόγο εφαρμοσμένη έρευνα με βάση τις ανάγκες της κοινωνίας και της αγοράς σε τομείς όπως για παράδειγμα εκείνοι που περιεγράφηκαν παραπάνω - δε στοχεύει δηλαδή να επικεντρωθεί σε ακαδημαϊκή (βασική) έρευνα,
- (β) θα επιδιώξει συνεργασία με εξωτερικούς εταίρους, κυρίως προερχόμενους από την αγορά, εκτός από ακαδημαϊκούς φορείς,
- (γ) θα αξιοποιήσει την ήδη υπάρχουσα ερευνητική εμπειρία δεκάδων μελών του εκπαιδευτικού προσωπικού του Κολλεγίου που είναι κάτοχοι Μάστερ και Διδακτορικού Τίτλου ,
- (δ) έχει ως στόχο την ισχυρή συνεργασία με εξωτερικούς εταίρους για την κάλυψη ερευνητικών αναγκών που δεν παρέχονται από την υπάρχουσα υποδομή του Κολλεγίου, προς επέκταση της ερευνητικής του δυνατότητας.

Με βάση τις παραπάνω στοχεύσεις επιδιώκουμε το KES Research Centre να αποκτήσει μια σημαντική δυναμική στην κάλυψη αναγκών που υπάρχουν στην Κυπριακή κοινωνία.

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

(Τα πιο κάτω συμπεράσματα και εισηγήσεις της ΕΕΑ 4.1 – 4.5, βρίσκονται στη σελίδα 12 της Έκθεσης, 2^η παράγραφος).

The program is well organised to run based on the needed infrastructure, policies, admission procedures, organizational resources and staff expertise. However, it needs to meet particular conditions prior to running and delivering the planned modules based on the following:

Conditions:

- 4.1 *The number of modules needs to be reduced to permit a more in depth knowledge development in the provided modules and a better allocation of weekly workload for the students*

Το θέμα παρουσιάζεται και στις παραγράφους 5.4, 5.9, 5.11, 5.15 και 5.16.

Ενέργειες KES College

Έχουν γίνει οι απαραίτητες αλλαγές στη δομή του Προγράμματος. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.9.

- 4.2 *A strong emphasis is needed on the practical applications of the examined theories as well as on the connection of the practical/applied practice modules and the theoretical modules. It is important for those applications to be reflected in the module descriptors and to be delivered by the module tutors*

Σχετικές με το πιο πάνω θέμα είναι και οι αναφορές στις παραγράφους 1.1, 5.2, 5.5 και 5.12.

Ενέργειες KES College

Έχουν γίνει οι απαραίτητες αλλαγές στα αναλυτικά προγράμματα των μαθημάτων. Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 5.5. πιο κάτω.

- 4.3 *The rewarding bonus of attendance and participation in each Module needs to be reduced from 20% to a weighting of between 5 to 10% in order to act as a motivating factor without masking the level of students’ achievement.*

Σχετική με το πιο πάνω θέμα είναι και η αιτιολόγηση της αριθμητικής αξιολόγησης στην Παράγραφο 2.1.4

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 1.2, “Ενέργειες KES College”, παράγραφος (Α).

- 4.4 *Practical and Laboratory (Πρακτικά/Εργαστηριακά) sessions need to be both renamed as “Practical” sessions reflecting the vocational practical applied nature of the Diploma*

Σχετική είναι και η αναφορά στην παράγραφο 5.7.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε τα Αναλυτικά Προγράμματα όλων των μαθημάτων στο συνημμένο Παράρτημα “2”.

- 4.5 *Assessments need to be associated to the level of studies providing the space and time for students to be prepared to face the challenge of the particular assignment type (i.e. essay to be introduced in assessments after students have been familiarized with the requirements and skills on how to write an essay).*

Σχετική είναι και η αναφορά στην παράγραφο 5.8.

Ενέργειες KES College

Όλα τα πιο κάτω φαίνονται στα Αναλυτικά Προγράμματα των μαθημάτων στη νέα τους μορφή, στο συνημμένο Παράρτημα “2”.

Αρχικά, λήφθηκε πρόνοια ώστε σε δύο μαθήματα να υπάρχουν επί μέρους στόχοι αναφορικά τον τρόπο με τον οποίο ετοιμάζεται μια εργασία. Πρόκειται για το μάθημα με αριθμό 4. “TRAN110 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης Ι” του πρώτου εξαμήνου και το μάθημα με αριθμό 8. “TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης ΙΙ” του δεύτερου εξαμήνου. Οι πιο πάνω επί μέρους στόχοι για τον τρόπο ετοιμασίας μιας εργασίας ακολουθούν προοδευτική πορεία στα δύο μαθήματα.

Η πρώτη εργασία η οποία ανατίθεται στους φοιτητές βρίσκεται στο δεύτερο από τα πιο πάνω μαθήματα, στο δεύτερο εξάμηνο, (με αριθμό 8. “TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης ΙΙ”) και έχει βαρύτητα 5% έναντι της τελικής βαθμολογίας του μαθήματος. Την ίδια βαρύτητα 5% έχουν επίσης οι εργασίες που ανατίθενται στα μαθήματα του 2^{ου} εξαμήνου με αριθμό 6. “MEDI124 Φυσιολογία της Άσκησης” και 7. “PSOC104” Ψυχολογία της Άσκησης.

Στα επόμενα εξάμηνα, η βαρύτητα των εργασιών σε διάφορα μαθήματα, όπου υπάρχουν, αυξάνεται, και ακολουθεί τις ήδη αποκτηθείσες γνώσεις και εμπειρίες των φοιτητών, καθώς και το επίπεδο των σπουδών, σύμφωνα με την Έκθεση της ΕΕΑ, και όπως επίσης η Επιτροπή μας εξήγησε προφορικά κατά την επίσκεψή της στο KES College.

Στα εξάμηνα 3 και 4 υπάρχουν εργασίες στα ακόλουθα μαθήματα με αναβαθμισμένη βαρύτητα:

Στο 3^ο εξάμηνο, στο μάθημα με αριθμό 11. “TRAN121 Άσκηση και Υγεία”, υπάρχει εργασία με βαρύτητα 20 %. Στο ίδιο εξάμηνο επίσης, στο μάθημα 12. “TRAN212 Αποκατάσταση” υπάρχει εργασία με βαρύτητα 15 %.

Στο 4^ο εξάμηνο, στο μάθημα με αριθμό 14. “NUTR206 Αθλητική Διατροφή και Συμπληρώματα” υπάρχει εργασία με βαρύτητα 20 %.

5. ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΩΝ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ– ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

- 5.1 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 17: 1.2.1: *There is no significant continuous-formative assessment*

Σχετική είναι και αναφορά στην παράγραφο 1.2.

Ενέργειες KES College

Έχουν γίνει οι απαραίτητες ενέργειες στη μέθοδο αξιολόγησης των μαθημάτων. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 1.2.

- 5.2 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 17: 1.2.3: *Better link should be established between the theoretical and practical parts of individual modules*

Σχετικές με το πιο πάνω θέμα είναι και οι αναφορές στις παραγράφους 4.2, 5.5 και 5.12.

Ενέργειες KES College

Έχουν γίνει οι απαραίτητες αλλαγές στα αναλυτικά προγράμματα των μαθημάτων. Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 5.5. πιο κάτω.

- 5.3 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 17: 1.2.6: *The use of modern educational technologies is restricted to a platform for the electronic support of learning*

Σχετική είναι και η αναφορά στην παράγραφο 1.3.

Ενέργειες KES College

Παρακαλώ βλέπετε “Θέση KES College” στην παράγραφο 1.3.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

- 5.4 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 19: 2.1.4: *The number of modules needs to be reduced to permit a more in depth knowledge development in the provided modules and a better allocation of weekly workload for the students. More specifically, the number of modules in each semester need to be reduced from 7 to 5 maximum in order to allow more space and time for better understanding and learning of the applications of the contents. Any additional Modules could be provided as electives with students having the option to follow particular modes of exercise/fitness methods based on personal interests and inclinations*

Το θέμα παρουσιάζεται και στις παραγράφους 4.1, 5.9, 5.11 και 5.15.

Ενέργειες KES College

Έχουν γίνει οι απαραίτητες αλλαγές στη δομή του Προγράμματος. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.9.

- 5.5 *Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 19:2.1.4:strong emphasis is needed on the practical applications of the examined theories as well as on the connection of the practical and the theoretical Modules. It is important for those applications to be reflected in the module contents allowing students to realise the need to seek information on the practical side. In the same way, tutors names need to be added to the modules that require the combination of practical skills and theoretical knowledge suggesting the close collaboration of tutors in particular modules that can enhance the knowledge of students (e.g. Περιπτώσιολογία).*

Σχετικές με το πιο πάνω θέμα είναι και οι αναφορές στις παραγράφους 4.2, 5.2 και 5.12.

Ενέργειες KES College

Τα μαθήματα του προγράμματος (βλέπετε νέα δομή του Προγράμματος στο Παράρτημα “1”) είναι είτε αμιγώς θεωρητικά, είτε συνδυάζουν τη θεωρία με την πρακτική. Μελετήθηκε το περιεχόμενο των θεωρητικών μαθημάτων και ταυτόχρονα και το περιεχόμενο του πρακτικού μέρους των υπόλοιπων μαθημάτων με στόχο τον εντοπισμό διασυνδέσεων μεταξύ της θεωρίας και της πρακτικής. Αυτό έγινε κατορθωτό και συγκεκριμένες διασυνδέσεις μεταξύ θεωρίας και πρακτικής καταγράφηκαν.

Στη συνέχεια με παρόμοιο τρόπο μελετήθηκε το περιεχόμενο του θεωρητικού μέρους των μαθημάτων τα οποία έχουν τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό μέρος. Εντοπίστηκαν ξανά συγκεκριμένες διασυνδέσεις μεταξύ της θεωρίας και της πρακτικής, είτε μέσα στα ίδια τα μαθήματα είτε μέσα σε άλλα μαθήματα.

Αποτέλεσμα αυτής της άσκησης είναι να καταγραφούν οι συγκεκριμένες διασυνδέσεις μεταξύ θεωρίας και πρακτικής με τον ακόλουθο τρόπο:

- 5.5.1 Σε κάθε συγκεκριμένο σημείο στο Περιεχόμενο του Μαθήματος όπου βρίσκεται κάποιο θεωρητικό θέμα, μετά το θέμα αυτό, υπάρχει παραπομπή σε στο αντίστοιχο σημείο Περιεχομένου Άλλου Μαθήματος [είτε και του ίδιου μαθήματος], στο οποίο υπάρχει διασύνδεση της θεωρίας με την πρακτική εφαρμογή και θα διδαχθεί εκεί η πρακτική.
- 5.5.2 Στο πεδίο “Μεθοδολογία Μαθήματος”, του μαθήματος στο οποίο βρίσκεται το θεωρητικό μέρος, αναγράφεται συμπληρωματικά η ακόλουθη πρόταση: *Σε ενότητες του μαθήματος, γίνεται σύνδεση θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική.*
- 5.5.3 Στο πεδίο “Όνομα Διδάσκοντα” του μαθήματος στο οποίο βρίσκεται το θεωρητικό μέρος, αναγράφεται συμπληρωματικά και το όνομα του καθηγητή ο/η οποίος/α θα διδάξει το πρακτικό μέρος στο Άλλο Μάθημα.
- 5.5.4 Στο πεδίο “Μεθοδολογία Μαθήματος”, του Άλλου Μαθήματος, όπου θα διδαχθεί η πρακτική, αναγράφονται συμπληρωματικά τα ακόλουθα:
- *Μέρος της πρακτικής η οποία διδάσκεται σε αυτό το μάθημα, συνδέεται με θεωρητικά μέρη τα οποία συνδέονται στο μάθημα*
 - *Ο διδάσκων του παρόντος μαθήματος πρέπει να μελετήσει το σχετικό περιεχόμενο του πιο πάνω μαθήματος και να υλοποιήσει το αναλογούν πρακτικό μέρος σε συνεννόηση και συνεργασία με τον διδάσκοντα του μαθήματος αυτού.*
- 5.5.5 Ο Συντονιστής του Προγράμματος ενημερώνει κατάλληλα όλους τους διδάσκοντες και συντονίζει την όλη προσπάθεια.

Στον πιο κάτω Πίνακα 1, παρουσιάζονται τα μαθήματα στα οποία υπάρχει διασύνδεση της θεωρίας με την πρακτική, όπως περιγράφεται πιο πάνω:

Πίνακας 1. Κατάλογος μαθημάτων στα οποία υπάρχει διασύνδεση θεωρίας – πρακτικής

A/A	Αρ. Μαθήματος	Κωδικός και Όνομα Μαθήματος	Θεωρία / Πρακτική
1.	1.	MEDI122 Ανατομία της Κίνησης	Θεωρία
2.	3.	TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση	Πρακτική
3.	4.	TRAN110 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης I	Πρακτική
4.	6.	MEDI124 Φυσιολογία της Άσκησης	Θεωρία
5.	8.	TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II	Πρακτική και Θεωρία
6.	9.	TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση	Πρακτική και Θεωρία
7.	11.	TRAN211 Άσκηση και Υγεία	Θεωρία
8.	12.	TRAN212 Αποκατάσταση	Θεωρία
9.	13.	TRAN117 Περιπτωσιολογία	Πρακτική

Στο Παράρτημα “2”, στο οποίο περιέχονται τα αναλυτικά προγράμματα των μαθημάτων του προγράμματος, φαίνονται οι αλλαγές οι οποίες περιγράφονται στα σημεία 5.5.1 μέχρι 5.5.4 για τα 9 πιο πάνω μαθήματα, όσον αφορά διασύνδεση θεωρίας με πρακτική.

- 5.6 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 20: 2.1.4: *The rewarding bonus of attendance and participation for each module needs to be reduced from 20% to a weighting of 5 to 10% in order to act as a motivating factor without distorting the level of students’ achievement.*
Αναφορές στο θέμα υπάρχουν και στις παραγράφους 1.2 και 4.3.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 1.2, “Ενέργειες KES College”, παράγραφος (Α).

- 5.7 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 20: 2.1.4: *Practical and Laboratory sessions need to be renamed as “Practical” sessions reflecting the nature of the Degree.*
Αναφορά στο θέμα υπάρχει και στην παράγραφο 4.4.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε τα Αναλυτικά Προγράμματα όλων των μαθημάτων στο συνημμένο Παράρτημα “2”.

- 5.8 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 20: 2.1.4: *Assessments need to be associated to the level of studies providing the space and time for students to be prepared to face the challenge of the particular assignment type (i.e. essay to be introduced after students have been familiarised with the requirements and skills on how to write an essay).*
Αναφορά στο θέμα υπάρχει και στην παράγραφο 4.5.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε παράγραφο 4.5, “Ενέργειες KES College”.

- 5.9 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 20: 2.1.5: *The number of Modules needs to be reduced to permit a more in-depth knowledge development in the provided modules and a better allocation of weekly workload for the students. More specifically, the suggested number of modules in each semester needs to be reduced from 7 to a maximum of 5 in order to allow more space and time for better understanding and learning of the applications of the contents. Any additional modules could be provided as electives with students having the option to follow particular modes of exercise/fitness methods based on personal interests and inclinations.*
Αναφορά στο θέμα υπάρχει και στις παραγράφους 4.1, 5.4, 5.11, (μερικώς και στην 5.13), 5.15. και 5.16

Ενέργειες KES College

Ακολουθώντας τις υποδείξεις της ΕΕΑ, η δομή του προγράμματος έχει αλλάξει και ο συνολικός αριθμός των μαθημάτων έχει περιοριστεί, από 7 στα 5 μαθήματα ανά εξάμηνο. Σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις, τα μαθήματα διαρκούν για 3 διδακτικές περιόδους με 6 ECTS ενώ σε κάθε εξάμηνο αντιστοιχούν 30 ECTS.

Στα 2^ο και 3^ο εξάμηνα οι φοιτητές μπορούν να επιλέξουν 1 επιλεγόμενο μάθημα κάθε φορά, από κατάλογο 5 επιλεγόμενων μαθημάτων της ειδικότητας.

Η νέα δομή του προγράμματος, όπως περιγράφεται πιο πάνω, μαζί με τον κατάλογο των επιλεγόμενων μαθημάτων, φαίνεται στο συνημμένο Παράρτημα “1”.

- 5.10 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 21: 2.2.1: *Each of the assessment points need to reflect particular components of the learning outcomes in each Module. At the moment assessment methods are not stating which parts of the learning outcomes are assessing*

Ενέργειες KES College

Εκτενής αναφορά για τις αλλαγές στη μέθοδο αξιολόγησης στα διάφορα μαθήματα γίνεται στην παράγραφο 1.2 πιο πάνω. Εξηγείται, πώς έχουν αλλάξει οι βαρύτητες κάποιων κριτηρίων αξιολόγησης, καθώς και το ότι έχουν προστεθεί νέα συγκεκριμένα κριτήρια.

Έχουν επίσης διαφοροποιηθεί οι βαρύτητες κάποιων κριτηρίων (σημείων) της αξιολόγησης έναντι του τελικού βαθμού, παρακαλώ βλέπετε τις παραγράφους 1.2 και 4.5 πιο πάνω. Τυπικά, και ανάλογα βέβαια με τη φύση κάθε μαθήματος και τη θέση του στη Δομή του Προγράμματος (εξάμηνο), στα κριτήρια (σημεία) αξιολόγησης περιλαμβάνονται τα περισσότερα από τα ακόλουθα:

- Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα
- Σύντομα Διαγωνίσματα
- Ενδιάμεση Εξέταση
- Συγγραφή Εργασίας
- Ενδιάμεση Εξέταση
- Τελική Πρακτική Εξέταση
- Τελική Γραπτή Εξέταση

Τα πιο πάνω μπορούν να διαπιστωθούν από τη μελέτη των Αναλυτικών Προγραμμάτων στο Παράρτημα “2”.

Έχουμε την άποψη ότι, ο βαθμός της τελικής επίτευξης κάθε αναμενόμενου Μαθησιακού Αποτελέσματος κάθε μαθήματος, μπορεί να διαπιστωθεί μέσα από τη μέθοδο αξιολόγησης η οποία περιγράφεται σε κάθε αναλυτικό πρόγραμμα στο Παράρτημα “2”.

- 5.11 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 21: 2.2.2; 2.2.7: *Each Semester includes too many Modules corresponding to 30 ECTS points. This fact does not allow adequate time for students to learn the taught concepts and leads to a limited available time to cover each of the Modules. It is proposed that instead of including 7 Modules in each Semester, the program needs 4 to 5 Modules with each Module corresponding to 6 ECTS points on average contributing to 30 ECTS points (each Semester)*

Αναφορά στο θέμα υπάρχει και στις παραγράφους 4.1, 5.4, 5.9, 5.15 και 5.16

Ενέργειες KES College

Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.9.

- 5.12 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 21: 2.2.5: *A strong emphasis is needed on the practical applications of the examined theories as well as on the connection of the practical Modules and the theoretical Modules. It is important for those applications to be reflected in the Module contents allowing students to realise the need to seek information on the practical side. In the same way, tutors names need to be added in the Modules that require the combination of practical skills and theoretical knowledge suggesting the close collaboration of tutors in particular Modules that can enhance the knowledge of students.*

Σχετικές με το πιο πάνω θέμα είναι και οι αναφορές στις παραγράφους 1.1, 4.2, 5.2 και 5.5.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.5.

- 5.13 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 21: 2.2.5: *Based on the program of studies various specialisation Modules (i.e. Sports Massage, Yoga, Pilates) could be placed as electives leaving more space for a better/extended coverage of the Core Modules (i.e. Exercise and Health, Case Studies, Sport Psychology) of the Program.*

Αναφορά στο θέμα υπάρχει και στην παράγραφο 5.9.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.9

- 5.14 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 21: 2.2.9: *There are very good provisions and an allocated advisor for students with learning difficulties but there is no specific mention or arrangements for students with special needs including physical disabilities.*

Ενέργειες KES College

Σε άτομα τα οποία έχουν ειδικές ανάγκες οι οποίες άπτονται της μαθησιακής διαδικασίας δίνεται κάθε δυνατή στήριξη. Στο Κολλέγιο εργοδοτείται μόνιμη λειτουργός με προσόντα στην ειδική εκπαίδευση, η οποία μεριμνά ώστε τα άτομα αυτά να στηρίζονται κατάλληλα και να τους δίνονται οι κατάλληλες διευκολύνσεις κατά τη διάρκεια των εξετάσεων (πχ. μεγαλύτερος χρόνος).

Όσον αφορά άτομα με φυσικές αναπηρίες, στο Κολλέγιο έχουν γίνει διευθετήσεις στο ισόγειο για την κίνηση τέτοιων ατόμων με την κατασκευή κατάλληλων ραμπών.

- 5.15 Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 23: 2.4.2: *Learning outcomes need to reflect a better division of modules throughout the course of the Diploma. In particular, the number of modules need to be reduced to permit a more in depth knowledge development in the provided modules and a better allocation of weekly workload for the students. In more detail, the number of modules in each semester need to be reduced from 7 to a maximum of 5 in order to allow more space and time for better understanding and learning of the applications of the contents. Any additional modules could be provided as electives with students having the option to follow particular modes of exercise/fitness methods based on personal interests and inclinations.*

Αναφορές στο θέμα υπάρχουν και στις παραγράφους 4.1, 5.4, 5.9, 5.11 και 5.16.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.9

- 5.16: Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 24: 2.4.5: *Modules have either 6 or 4 ECTS points allocated based on the expected theoretical and practical hours. However, it is proposed to reduce number of Modules to 5 (with each Module having on average 6 ECTS points) providing space for a more extended coverage of each of the taught areas.*

Αναφορές στο θέμα υπάρχουν και στις παραγράφους 4.1, 5.4, 5.9, 5.11 και 5.15.

Ενέργειες KES College

Έχει υλοποιηθεί. Παρακαλώ βλέπετε “Ενέργειες KES College” στην παράγραφο 5.9

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

5.17: Έκθεση ΕΕΑ, σελίδα 26: *The proposed academic personnel have limited or no research activity because they are mainly fitness industry professionals. However, they all show scholarship and continuous professional development by attending various seminars and development courses in their areas of expertise and these will be adequate and very useful for teaching in the proposed vocational programme.*

Θέση KES College

Βλέπετε “Θέση KES College” στην παράγραφο 3.1.

ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ - ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ

A/A	Τύπος Μαθήματος	Όνομα Μαθήματος	Κωδικός Μαθήματος	Περίοδοι ανά εβδομάδα	Αριθμός Πιστωτικών Μονάδων ECTS
1^ο Εξάμηνο					
1.	Υποχρεωτικό	Ανατομία της Κίνησης	MEDI122	3	6
2.	Υποχρεωτικό	Διατροφή και Άσκηση	NUTR103	3	6
3.	Υποχρεωτικό	Προσωπική Εκγύμναση	TRAN109	3	6
4.	Υποχρεωτικό	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης I	TRAN110	3	6
5.	Υποχρεωτικό	Πρώτες Βοήθειες	MEDI123	3	6
Σύνολο: 1530					
2^ο Εξάμηνο					
1.	Υποχρεωτικό	Φυσιολογία της Άσκησης	MEDI124	3	6
2.	Υποχρεωτικό	Ψυχολογία της Άσκησης	PSOC104	3	6
3.	Υποχρεωτικό	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II	TRAN111	3	6
4.	Υποχρεωτικό	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση	TRAN112	3	6
5.	Επιλεγόμενο	Επιλεγόμενο Μάθημα		3	6

Σύνολο: 1530

ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ - ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΕΞΑΜΗΝΟ (συνέχεια)

A/A	Τύπος Μαθήματος	Όνομα Μαθήματος	Κωδικός Μαθήματος	Περίοδοι ανά εβδομάδα	Αριθμός Πιστωτικών Μονάδων ECTS
3^οΕξάμηνο					
1.	Υποχρεωτικό	Ολυμπιακή Άρση Βαρών	TRAN210	3	6
2.	Υποχρεωτικό	Άσκηση και Υγεία	TRAN211	3	6
3.	Υποχρεωτικό	Αποκατάσταση	TRAN212	3	6
4.	Υποχρεωτικό	Περιπτώσιολογία	TRAN117	3	6
5.	Επιλεγόμενο	Επιλεγόμενο Μάθημα		3	6
Σύνολο:15 30					
4^οΕξάμηνο					
1.	Υποχρεωτικό	ΑθλητικήΔιατροφή και Συμπληρώματα	NUTR206	2	4
2.	Υποχρεωτικό	Διαχείριση Γυμναστηρίου	TRAN218	2	4
3.	Υποχρεωτικό	Λειτουργική Προπόνηση	TRAN219	3	6
4.	Υποχρεωτικό	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή ηλικία	TRAN220	3	6
5.	Υποχρεωτικό	Πρακτική Άσκηση	PRCT214	6	10
Σύνολο:1 6 30					

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1.	Επιλεγόμενο	Γιόγκα	TRAN213	3	6
2.	Επιλεγόμενο	Μέθοδος Πιλάτες	TRAN214	3	6
3.	Επιλεγόμενο	Μασάζ	TRAN215	3	6
4.	Επιλεγόμενο	Foam Roller	TRAN216	3	6
5.	Επιλεγόμενο	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα	TRAN221	3	6

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

α) Κατάλογος Αναλυτικών Προγραμμάτων Μαθημάτων

Αριθμός Μαθήματος	Όνομα Μαθήματος	Κωδικός Μαθήματος	Σελίδα
1.	Ανατομία της Κίνησης	MEDI122	19
2.	Διατροφή και Άσκηση	NUTR103	21
3.	Προσωπική Εκγύμναση	TRAN109	23
4.	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης I	TRAN110	25
5.	Πρώτες Βοήθειες	MEDI123	27
6.	Φυσιολογία της Άσκησης	MEDI124	30
7.	Ψυχολογία της Άσκησης	PSOC104	33
8.	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II	TRAN111	35
9.	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση	TRAN112	37
10.	Ολυμπιακή Άρση Βαρών	TRAN210	40
11.	Άσκηση και Υγεία	TRAN211	42
12.	Αποκατάσταση	TRAN212	44
13.	Περιπτωσιολογία	TRAN117	46
14.	Αθλητική Διατροφή και Συμπληρώματα	NUTR206	49
15.	Διαχείριση Γυμναστηρίου	TRAN218	51
16.	Λειτουργική Προπόνηση	TRAN219	53
17.	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή ηλικία	TRAN220	55
18.	Πρακτική Άσκηση	PRCT214	57
19.	Γιόγκα	TRAN213	59
20.	Μέθοδος Πιλάτες	TRAN214	61
21.	Μασάζ	TRAN215	63
22.	Foam Roller	TRAN216	65
23.	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα	TRAN221	67

β) Αναλυτικά Προγράμματα Μαθημάτων

1.

Τίτλος Μαθήματος	Ανατομία της Κίνησης				
Κωδικός Μαθήματος	MEDI122				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης / Μαρκιτανή Κωνσταντίνα [πρακτική στο μάθημα TRAN109 -, Κώστα – Ιωάννου Φρόσω]				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / Εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και την λειτουργία των οργάνων που συγκροτούν το ανθρώπινο σώμα με επικέντρωση στο ερειστικό και μυϊκό σύστημα. Δίνεται έμφαση στη βασική ανατομία του ανθρώπου και στην κίνηση: Αναλύονται τα χαρακτηριστικά των οστών, των αρθρώσεων και των μυών σε σχέση με τη λειτουργία διάφορων τμημάτων του σώματος μέσω διαφορετικών πραγματικών κινήσεων και είδη ασκήσεων. Το μάθημα αυτό δίνει στον φοιτητή τις βασικές γνώσεις ανατομίας και κινησιολογίας όπου σε συνδυασμό με το μάθημα της προσωπικής εκγύμνασης γίνεται σύνδεση μεταξύ της θεωρίας και της πράξης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα: • Μπορούν να περιγράψουν τα κύρια στοιχεία του Νευρικού, Καρδιαγγειακού, αναπνευστικού, Πεπτικού, Ουροποιητικού και Γεννητικού συστήματος. • Γνωρίζουν τους διάφορους τύπους της ανθρώπινης κίνησης, επίπεδα και άξονες κίνησης. • Γνωρίζουν την μορφολογία και τα ανατομικά χαρακτηριστικά των οστών, συνδέσμων, μυών και αρθρώσεων. • Γνωρίζουν τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος, θα αναγνωρίζουν τις διάφορες κινήσεις των αρθρώσεων και των μυών που λειτουργούν σε διάφορες ασκήσεις. • Αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της σπονδυλικής στήλης ως δομής σταθερότητας και κινητικότητας όπως και το ρόλο των κοιλιακών και ραχιαίων μυών				

	- Είναι σε θέση να αναλύουν μια κίνηση σε οποιαδήποτε άρθρωση (πρόσθια κάμψη, έκταση, πλάγια κάμψη και στροφή κορμού, κινήσεις του βραχίονα, κινήσεις του πήχη κ.α.) - Είναι σε θέση να ξεχωρίζουν τους τύπους των μυϊκών συστολών - Αναγνωρίζουν τους πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες σε μια σειρά κινήσεων και ασκήσεων - Είναι σε θέση να προτείνουν κινήσεις ή ασκήσεις για την ενεργοποίηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων										
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση								
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Κατεύθυνση, τύποι, επίπεδα και άξονες κίνησης 2. Οστά – οστίτης ιστός 3. Αρθρώσεις του σκελετού 4. Σκελετικοί μύες και μηχανισμοί μυών 5. Κορμός – σπονδυλική στήλη 6. Κορμός – κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες 7. Άνω άκρο – ωμική ζώνη/ αγκώνας/ καρπός 8. Κάτω άκρο – ισχίο/γόνατο/άκρο πόδι 9. Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων και ασκήσεων (Θεωρία και Πρακτική Εφαρμογή).Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 3, TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 8 10. Πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μυών κατά την εκτέλεση διάφορων κινήσεων Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 3, TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 8 και 9 11. Ανατομικά στοιχεία του Νευρικού, Καρδιαγγειακού, αναπνευστικού, Πεπτικού, Ουροποιητικού και Γεννητικού συστήματος.										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Σε ενότητες του μαθήματος “TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση” γίνεται σύνδεση θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική										
Βιβλιογραφία	BlandineCalais – Germain, (2010), Ανατομία της κίνησης, Εκδόσεις: Χρήστος Παύλου, ISBN: 960-86174-4-8 ΓουένινεκΓιούρκεν, (1999), Ανατομική της Άθλησης, Εκδόσεις: Σάλτο, ISBN: 960-86174-4-8										
Αξιολόγηση	<table><tr><td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td><td>5 %</td></tr><tr><td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td><td>10 %</td></tr><tr><td>Ενδιάμεση εξέταση:</td><td>35%</td></tr><tr><td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td><td>50%</td></tr></table>			Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	35%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	50%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	35%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	50%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

2.

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφή και Άσκηση				
Κωδικός Μαθήματος	NUTR103				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Χρίστος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να κατανοήσουν την σημασία της διατροφής στην υγεία και στην ικανότητα απόδοσης. Επίσης να πάρουν την βασική γνώση για τις διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή ή αθλούμενου και πως διαφοροποιούνται αυτές οι ανάγκες με βάση τον τρόπο εκγύμνασης και το επίπεδο άσκησης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τις κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών και την αναγκαιότητα τους στον άνθρωπο. • γνωρίζουν τους κανόνες και τις βασικές αρχές της διατροφής • γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλούμενων ανάλογα με το είδος της άσκησης και τις επιβαρύνσεις της προπόνησής τους. • είναι σε θέση να δώσουν συμβουλές όσον αφορά μια σωστή διατροφική προσέγγιση, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλούμενου.				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Η σημασία της διατροφής • Οι βάσεις της αθλητικής διατροφής • Θρεπτικά συστατικά- δομή και σημασία • Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή • Πέψη και απόδοση • Διατροφική στρατηγική • Η διατροφή στις επιμέρους ομάδες αθλημάτων				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών				

	μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών.
Βιβλιογραφία	• Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Χασαπιδίου, Μαρία (2008), Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Σκόλιας, Γεώργιος (2002), Άσκηση και διατροφή, Gymnastika, ISBN 960-87283-0-4.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 35% Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνικά

3.

Τίτλος Μαθήματος	Προσωπική Εκγύμναση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN109				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους φοιτητές των βασικών αρχών σχεδιασμού ενός προγράμματος με αντιστάσεις για υγιή άτομα, η εμπέδωση των βασικών τεχνικών των ασκήσεων με αντιστάσεις, όπως επίσης και η υιοθέτηση τρόπων παρακίνησης των αθλουμένων να παραμένουν στην άσκηση και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος , οι φοιτητές θα: • Γνωρίζουν τον βασικό εξοπλισμό αντιστάσεων όπως και την ορθή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων και μηχανημάτων αντίστασης. • Είναι σε θέση να κατηγοριοποιούν τις ασκήσεις με αντιστάσεις με διάφορα κριτήρια • Είναι σε θέση να εντοπίζουν την κακή στάση του σώματος και την λάθος εκτέλεση της άσκησης, ώστε να ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες τραυματισμού. • Είναι σε θέση να δημιουργούν εξατομικευμένα προγράμματα για τον κάθε αθλούμενο ανάλογα με την φυσική του κατάσταση και στόχους. • Αναγνωρίζουν τα στοιχεία που χρήζουν ανάλυσης ώστε να ληφθούν υπόψη στο σχεδιασμό προγράμματος • Γνωρίζουν τα κριτήρια επιλογής των ασκήσεων • Είναι σε θέση να ορίζουν τα στοιχεία επιβάρυνσης και τη μέθοδο προπόνησης • Είναι σε θέση να παρακινούν και να αναπτύσσουν στρατηγικές για την αλλαγή της συμπεριφοράς, οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση μακροχρόνια • Έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και ασφάλειας				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	MEDI122 Ανατομία της Κίνησης		

Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Εισαγωγή στην Προσωπική Εκγύμναση – ρόλος και υπευθυνότητες προσωπικού προπονητή 2. Ιατρικό Ιστορικό, αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και στοχοθέτηση 3. Ανάπτυξη στρατηγικών για προσκόλληση στην άσκηση 4. Επικοινωνία και τεχνικές διδασκαλίας 5. Η Θεωρία της φυσικής κατάστασης 6. Βασικές αρχές άσκησης 7. Εξοπλισμός και συμβουλές ασφάλειας 8. Ανάλυση και πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου με ελεύθερα βάρη, μηχανημάτων αντίστασης και καρδιοαναπνευστικών μηχανημάτων 9. Κύριες και δευτερεύουσες μυϊκές ομάδες που εμπλέκονται σε κάθε άσκηση 10. Βοήθεια και προσαρμογές ασκήσεων 11. Σχεδιασμός προγραμμάτων 12. Θεμελιώδης αρχές σώματος και μυοσκελετικού συστήματος 13. Ζέσταμα και διατάσεις 14. Διατροφή και διαχείριση σωματικού βάρους										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο Μέρη της πρακτικής η οποία διδάσκεται σε αυτό το μάθημα, συνδέονται με θεωρητικά μέρη τα οποία διδάσκονται στα μαθήματα MEDI122, MEDI124και PSOC104. Ο διδάσκων του παρόντος μαθήματος, πρέπει να μελετήσει το σχετικό περιεχόμενο των πιο πάνω μαθημάτων και να υλοποιήσει το αναλογούν πρακτικό μέρος σε συνεννόηση και συνεργασία με τους διδάσκοντες των μαθημάτων αυτών.										
Βιβλιογραφία	• American College of Sports Medicine (2008), Τοεγχειρίδιουπροσωπικούγυμναστή, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. • Delavier, Frédéric (2009), Προπόνησηγιααύξησητηςμυϊκήςδύναμης, ΙατρικέςΕκδόσειςΠ. Χ. Πασχαλίδης, ISBN 978-960-399-740-5. • American College of Sports Medicine (2017), ACSM's Resources for the Personal Trainer, 5th Edition, LWW, ISBN: 978-1496322890. • ΜΥΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ (2006) Μουρατίδου Μαρίνα, Σπύρος Κέλλης, Σάλτο, ISBN: 960-278-115-7										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Πρακτική Εξέταση:</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>40%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	15%	Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	15%										
Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%										
Γλώσσα	Ελληνική										

4.

Τίτλος Μαθήματος	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης Ι				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN110				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης και να επηρεάζουν αθλούμενους στη δημιουργία θετικών στάσεων ως προς τη συστηματική φυσική δραστηριότητα.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • είναι σε θέση να δημιουργούν απλές ρουτίνες από διάφορα είδη προγραμμάτων • είναι σε θέση να χρησιμοποιούν κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας • είναι σε θέση να εκτελούν με την ορθή τεχνική ποικιλία ασκήσεων, όπως ασκήσεις με το βάρος του σώματος, ασκήσεις εδάφους, ασκήσεις με λάστιχα κ.ά. • είναι σε θέση να καθοδηγούν και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. • είναι σε θέση να κατανοούν τη σημαντικότητα της προθέρμανσης και της αποθεραπείας • είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τεχνικές κινήτρων και στρατηγικές οι οποίες θα ενισχύσουν τους αθλούμενους στο να παραμείνουν στην άσκηση • έχουν τις βασικές γνώσεις οργάνωσης του χώρου και της ασφάλειας • γνωρίζουν τις βασικές αρχές συγγραφής εργασίας				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Εισαγωγή στην Ομαδική Εκγύμναση – ρόλος, χαρακτηριστικά και υπευθυνότητες 2. Αξιολόγηση ετοιμότητας ασκούμενων για ενασχόληση με ομαδικά προγράμματα 3. Τύποι άσκησης				

	4. Σχεδιασμός δομής ενός προγράμματος 5. Πρωτόκολλο προθέρμανσης και αποθεραπείας 6. Τύποι και μέθοδοι διατάσεων 7. Καθορισμός στυλ του εκπαιδευτή 8. Εξοπλισμός και ασκησιολόγιο (μπάλες, λάστιχα, αλτήρες, μπάρες κ.ά) 9. Τεχνικές δημιουργίας κινήτρων 10. Διαχείριση Ομάδας 11. Διασφάλιση ασφάλειας στον χώρο εκγύμνασης 12. Βασικές αρχές συγγραφής εργασίας
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο Μέρη της πρακτικής η οποία διδάσκεται σε αυτό το μάθημα, συνδέονται με θεωρητικά μέρη τα οποία διδάσκονται στο μάθημα MEDI124. Ο διδάσκων του παρόντος μαθήματος, πρέπει να μελετήσει το σχετικό περιεχόμενο του πιο πάνω μαθήματος και να υλοποιήσει το αναλογούν πρακτικό μέρος σε συνεννόηση και συνεργασία με τον διδάσκοντα του μαθήματος αυτού.
Βιβλιογραφία	- American College of Sports Medicine (2011), ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor, 1st Edition, LWW, ISBN: 978-1608311965. - American Council on Exercise (2016), ACE Group Fitness Instructor Handbook, The Professional's Guide to Creating Memorable Movement Experiences, ISBN: 978-1890720599.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

5.

Τίτλος Μαθήματος	Πρώτες Βοήθειες				
Κωδικός Μαθήματος	MEDI123				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσος Χαραλάμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος Πρώτες Βοήθειες είναι να καταστήσει τους φοιτητές ικανούς να αντιμετωπίσουν ένα επείγον περιστατικό, σε ποικίλα περιβάλλοντα. Μέσα από διαλέξεις, συζητήσεις, παρακολούθηση βιντεοταινιών και πρακτικές εφαρμογές, σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους καταστήσει ικανούς να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε ένα επείγον περιστατικό. Οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ποικίλα περιστατικά και να πάρουν ανατροφοδότηση για τους χειρισμούς τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: • να περιγράφουν τις απαραίτητες ενέργειες σε επείγοντα περιστατικά, όπως τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό και άλλα. • να εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες στις περιπτώσεις ενηλίκων, παιδιών και βρεφών με απώλεια συνείδησης. • να περιγράφουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και να ξεχωρίζουν τις ειδικές περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων όπως υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, παιδιά και βρέφη, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα. • να παρουσιάζουν τα μέρη του κυκλοφοριακού συστήματος και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως αιμορραγία, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύμα οφθαλμών, τραύμα τριχωτού της κεφαλής, αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος. • να περιγράφουν τα βασικά μέρη του ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και να αναγνωρίζουν περιπτώσεις τραυματισμών, όπως κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα.				

	• να εξηγούν τις επιδράσεις του ψύχους και της θερμότητας στο ανθρώπινο σώμα και να αναγνωρίζουν περιπτώσεις όπως εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρυοπαγήματα. • να αναφέρουν και να εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση, όπως πνιγμονή σε ενήλικες, στα παιδιά και στα βρέφη, κατάγματα, εγκαύματα, υποθερμία, υπογλυκαιμία, αναφυλακτικόshock. • να περιγράφουν την πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, να εξηγούν και να εφαρμόζουν την ΚΑΡΠΑ για ενήλικες, παιδιά και βρέφη και να διευκρινίζουν τις διαφορές, όταν η ΚΑΡΠΑ προσφέρεται από ένα πρώτο βοηθό ή από δύο.		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Διαχείριση περιστατικού. Ενέργειες σε επείγον περιστατικό, τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό. • Ο πάσχων με απώλεια συνείδησης, Αναπνοή και κυκλοφορία, προτεραιότητες για διάσωση ζωής, ενήλικα, παιδιού ή βρέφους με απώλεια συνείδησης. • Αναπνευστικά προβλήματα. Το αναπνευστικό σύστημα, υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, σε παιδιά και βρέφη, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα. • Τραύματα και κυκλοφορικό σύστημα. Η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, αιμορραγία και είδη τραυμάτων, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύματα οφθαλμών, τραύματα τριχωτού της κεφαλής, αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος. • Κακώσεις οστών, μυών και αρθρώσεων. Ο σκελετός. Οστά, μύες και αρθρώσεις, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. Κακώσεις σε διάφορα μέρη του σώματος. • Επιδράσεις ψύχους και θερμότητας. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρυοπαγήματα. • Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες. Ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση. Πνιγμονή σε ενήλικες, παιδιά και βρέφη, κατάγματα, εγκαύματα, υποθερμία, υπογλυκαιμία, αναφυλακτικόshock, Πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, ΚΑΡΠΑ για ενήλικες, παιδιά και βρέφη.		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Μέσα από διαλέξεις, συζητήσεις, παρακολούθηση βιντεοταινιών και πρακτικές εφαρμογές σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους καταστήσει ικανούς να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε ένα επείγον περιστατικό. Οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ποικίλα περιστατικών και να πάρουν ανατροφοδότηση, για το χειρισμό του κάθε περιστατικού.		
Βιβλιογραφία	• St. JohnAmbulance Association &Brigade (2010), Πρώτες Βοήθειες, 9ηέκδοση, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, ISBN: 9789603721253.		

	Πορφυριάδου, Ανθή (2015), Πρώτες βοήθειες, Α/φοι Κυριακίδη, ISBN: 9789606020209.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

6.

Τίτλος Μαθήματος	Φυσιολογία της Άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	MEDI124				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης / Μαρκιτανή Κωνσταντίνα [πρακτική στα μαθήματα TRAN109, TRAN112, TRAN110 και TRAN111 - Κώστα – Ιωάννου Φρόσω]				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές εφαρμογές της φυσιολογίας της άσκησης. Σε αυτό το μάθημα αναπτύσσονται οι λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και οι φυσιολογικές προσαρμογές του σώματος που προκαλούνται ως απάντηση στη συστηματική άσκηση τόσο σε σχέση με την αθλητική απόδοση αλλά και με την υγεία.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τις βασικές αρχές της κίνησης, τους μύες και τη λειτουργία τους • γνωρίζουν τον νευρολογικό έλεγχο της κίνησης όπως και τις νευρομυικές προσαρμογές της προπόνησης, σε σχέση με την αερόβια, αναερόβια και προπόνηση αντιστάσεων. • γνωρίζουν τα συστήματα παραγωγής ενέργειας και τα ενεργειακά υποστρώματα (αερόβιος και αναερόβιος μεταβολισμός κατά την άσκηση) • γνωρίζουν την ορμονική λειτουργία κατά την άσκηση και το ρόλο των ορμονών στις προπονητικές προσαρμογές • αντιλαμβάνονται τις προπονητικές ανταποκρίσεις και τις μεταβολικές προσαρμογές του ανθρώπινου σώματος • κατανοούν τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος κατά την άσκηση. • γνωρίζουν τις περιβαλλοντικές επιδράσεις στην απόδοση (άσκηση σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον, άσκηση σε υποβαρικό και υπερβαρικό περιβάλλον) • κατανοούν τις αρχές της εφαρμοσμένης φυσιολογίας της άσκησης για την μεγιστοποίηση της απόδοσης και της υγείας (αθλητική προπόνηση, διατροφή και απόδοση, σύσταση σώματος, εργογόνα βοηθήματα).				

	γνωρίζουν τις βασικές μετρήσεις υγείας και φυσικής κατάστασης.		
Προαπαιτούμενα	TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση MED122 Ανατομία της Κίνησης	Συναπαιτούμενα	TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II,
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Μυϊκό σύστημα – Δομή και λειτουργία– Επίδραση της άσκησης στις μυϊκές ίνες. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: A. στο μάθημα αρ. 9, TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 1, 3, 4, 5 και 10 B. στο μάθημα με αριθμό 3, TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, Περιεχόμενο Μαθήματος σημείο 12) 2. ΝΣ - Νευρομυϊκός έλεγχος- Νευρομυϊκές προσαρμογές 3. Μεταβολισμός και Ενεργειακά Συστήματα - Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης κατά την Άσκηση. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο Περιεχόμενο του παρόντος μαθήματος, σημείο 11. 4. Δομή και Λειτουργία του Καρδιαγγειακού –Αναπνευστικού Συστήματος. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο Περιεχόμενο του παρόντος μαθήματος, σημείο 11. 5. Αερόβια/ Αναερόβια ικανότητα – Αερόβιες και αναερόβιες προσαρμογές. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: A. στο Περιεχόμενο του παρόντος μαθήματος, σημείο 11. B. στο μάθημα αρ. 8, TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 5, 6, 7 και 8 6. Ενδοκρινικό σύστημα - Ορμονική ρύθμιση & Άσκηση 7. Θερμορύθμιση & Άσκηση 8. Εργογόνα βοηθήματα - Συμπληρώματα διατροφής –Ντόπινγκ 9. Άσκηση σε υποβαρικό - υπερβαρικό περιβάλλον 10. Προπόνηση για Υγεία και Απόδοση. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: A. στο μάθημα με αριθμό 3 TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, στο Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο. 13 B. στο μάθημα με αριθμό 9 TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 1,2,8,10 και 11 Γ. στο μάθημα με αριθμό 4 TRAN110 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης I, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 5 Δ. στο μάθημα με αριθμό 8 TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 5,6,7 και 8.		

	11. Εργαστηριακές μετρήσεις υγείας, παράμετροι φυσικής κατάστασης, δείχτες αθλητικής απόδοσης										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών.. Σε ενότητες των ακόλουθων μαθημάτων γίνεται σύνδεση της θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική: α) TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση (1^ο εξάμηνο – ενημέρωση των φοιτητών) β) TRAN110 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης I (1^ο εξάμηνο – ενημέρωση των φοιτητών) γ) TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II (παρόν, 2^ο εξάμηνο) δ) TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση (παρόν, 2^ο εξάμηνο)										
Βιβλιογραφία	• Exercise Physiology: Integrating Theory and Application, William J. Kraemer, Steven J. Fleck, Michael Deschenes, Lippincott Williams & Wilkins copyright, (2015), ISBN 145119319X, 9781451193190 • ESSENTIALS OF EXERCISE PHYSIOLOGY, 2001, ΜΑΚΑΡΝΤΛΑΝΤ. ΓΟΥΙΛΙΑΜ, ΚΑΤΣ Ι. ΦΡΑΝΚ, ΚΑΤΣ Λ. ΒΙΚΤΟΡ, Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 13 9789608122796 • Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού, Wilmore H. Lack, Costill L. David, 2016, Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, ISBN 13 9789603994169										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία:</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>50%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	30%	Εργασία:	5%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	50%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	30%										
Εργασία:	5%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	50%										
Γλώσσα	Ελληνική										

7.

Τίτλος Μαθήματος	Ψυχολογία της Άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	PSOC104				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Παναγή Θάλεια [πρακτική στο μάθημα TRAN109 -, Κώστα – Ιωάννου Φρόσω]				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές τους κύριους παράγοντες οι οποίοι αφορούν την επίδραση της σωματικής άσκησης στην ψυχική διάθεση και υγεία, την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά των ασκούμενων κάθε ηλικίας και τη χρήση τεχνικών για βελτίωση της απόδοσης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα: • γνωρίζουν τις βασικές αρχές της ψυχολογίας της άσκησης • είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της στοχοθεσίας στην πράξη μαζί με τους ασκούμενους • γνωρίζουν τι είναι άγχος και πως αντιμετωπίζεται στη πράξη • είναι σε θέση να διαπιστώνουν ποια είναι τα βασικά ζητήματα που απασχολούν τους ασκούμενους (άγχος, αυτοπεποίθηση, χρόνια προβλήματα κ.ά.) έτσι ώστε να σχεδιάζουν αποτελεσματικά τα διάφορα προγράμματα άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασκούμενου.				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία και την Ψυχολογία της άσκησης- Σκοπός και περιεχόμενο της ψυχολογίας της άσκησης. 2. Ψυχολογία της άσκησης – μοντέλα που την εξηγούν 3. Άμεσες και χρόνιες ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία (ψυχική διάθεση, κατάθλιψη, άγχος). 4. Άσκηση και προσωπικότητα. 5. Κίνητρα άσκησης, εγκατάλειψη. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 3, TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 3 6. Τεχνικές και Εφαρμογές. 7. Αυτοπεποίθηση 8. Άγχος και στρες				

	9. Η άσκηση σε ειδικές ομάδες ατόμων (άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα, παχυσαρκία, ηλικίες, άτομα με ειδικά προβλήματα). 10. Προβλήματα εθισμού στην άσκηση
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών.
Βιβλιογραφία	• Δογάνης, Γιώργος (2010), Αθλητική ψυχολογία, Χριστοδουλίδη, ISBN 978-960-8183-76-6. • Stuart J. H. Biddle (2015), Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions, 3rd Edition, Routledge, ISBN: 978-0415518185.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 30% Εργασία: 5% Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%
Γλώσσα	Ελληνικά

8.

Τίτλος Μαθήματος	Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN111				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Το μάθημα “Ομαδικά Προγράμματα Εκγύμνασης II” αποτελεί συνέχεια του ομώνυμου μαθήματος του Α΄ εξαμήνου. Στο μάθημα αυτό δίνονται στους φοιτητές πιο εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες όσον αφορά την επιβάρυνση και τις αρχές της άσκησης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τις αρχές της άσκησης και προχωρημένες μεθόδους εκγύμνασης • είναι σε θέση να δημιουργούν εξειδικευμένες ρουτίνες από διάφορα είδη προγραμμάτων • είναι σε θέση να χρησιμοποιούν κατάλληλες μεθόδους διδασκαλίας • είναι σε θέση να εκτελούν με την ορθή τεχνική ποικιλία ασκήσεων, όπως ασκήσεις αλτήρες, μπάρες, μπάλες κ.ά. • είναι σε θέση να καθοδηγούν και να διορθώνουν τους αθλούμενους στην τεχνική των ασκήσεων, έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. • είναι σε θέση να σχεδιάζουν και διδάσκουν σε αθλούμενους προγράμματα Αεροβικής Γυμναστικής • είναι σε θέση να χρησιμοποιούν μεθόδους εκγύμνασης όπως είναι η Κυκλική και η Διαλειμματική Προπόνηση • είναι σε θέση να διδάσκουν ασκήσεις και προγράμματα με προοδευτικότητα λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της άσκησης, ώστε να επιτυγχάνουν τους στόχους τους με ασφάλεια • είναι σε θέση να συγγράφουν εργασία στο πλαίσιο των μαθημάτων του προγράμματος				
Προαπαιτούμενα	TRAN110 Ομαδικά Προγράμματα 1		Συναπαιτούμενα		

Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Ανάλυση στοιχείων που οδηγούν στην επιτυχία 2. Διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων στη μουσική. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτώσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 10. 3. Αεροβική Γυμναστική και βασικές μέθοδοι διδασκαλίας. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτώσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 10. 4. Σύγχρονες μέθοδοι διδασκαλίας (οπτική και λεκτική καθοδήγηση και δημιουργία κινήτρων) 5. Μέθοδοι βελτίωσης αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας – προγράμματα άσκησης. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτώσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 10. 6. Κυκλική Προπόνηση 7. Διαλειμματική Προπόνηση 8. Αθλητικό Conditioning (ευκινησία, πλειομετρικές, “tabata”) 9. Ειδικές ενότητες (ιμάντες, “bosu”, “kettlebell”, “vibration”, “spinning”) 10. Πρακτική φοιτητή με ανάλυση βίντεο και ανατροφοδότηση 11. Συγγραφή εργασίας στο πλαίσιο των μαθημάτων του προγράμματος												
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο - Μέρη της πρακτικής η οποία διδάσκεται σε αυτό το μάθημα, συνδέονται με θεωρητικά μέρη τα οποία διδάσκονται στο μάθημα MEDI124. Ο διδάσκων του παρόντος μαθήματος, πρέπει να μελετήσει το σχετικό περιεχόμενο του πιο πάνω μαθήματος και να υλοποιήσει το αναλογούν πρακτικό μέρος σε συνεννόηση και συνεργασία με τον διδάσκοντα του μαθήματος αυτού. - Σε ενότητες του μαθήματος TRAN117, γίνεται σύνδεση θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική.												
Βιβλιογραφία	• American College of Sports Medicine (2011), ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor, 1st Edition, LWW, ISBN: 978-1608311965. • American Council on Exercise (2016), ACE Group Fitness Instructor Handbook, The Professional's Guide to Creating Memorable Movement Experiences, ISBN: 978-1890720599.												
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία:</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Πρακτική Εξέταση:</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>40%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	10%	Εργασία:	5%	Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %												
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %												
Ενδιάμεση εξέταση:	10%												
Εργασία:	5%												
Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%												
Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%												
Γλώσσα	Ελληνικά												

9.

Τίτλος Μαθήματος	Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN112				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	1 ^ο Έτος/2 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα Ιωάννου Φρόσω / Άσος Χαραλάμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για να είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα πρωτόκολλα τόσο για υγιή πληθυσμό τόσο και για ειδικούς πληθυσμούς χαμηλού κίνδυνου.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • Γνωρίζουν τις βασικές αρχές προπόνησης (περιοδισμός, προοδευτική αύξηση επιβάρυνσης, διάλειμμα κ.α.) • Γνωρίζουν μοντέλα περιοδισμού άσκησης με βάρη • Γνωρίζουν προχωρημένα συστήματα προπόνησης δύναμης • Γνωρίζουν μεθόδους και βασικά χαρακτηριστικά για την προπόνηση δύναμης, υπερτροφίας, ισχύος και μυϊκής αντοχής. • Θα γνωρίζουν και θα μπορούν να εφαρμόσουν τις απαραίτητες μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης και υγείας. • Είναι σε θέση να εξηγούν τις οξείες προπονητικές ανταποκρίσεις ης άσκησης καθώς και τις χρόνιες προσαρμογές. • Είναι σε θέση να υλοποιούν προγράμματα για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και όλα τα επίπεδα προπόνησης και στόχους. • Θα είναι σε θέση να αναπτύξουν προπονητικά προγράμματα για έμπειρους αθλούμενους με βάση το γραμμικό και μη γραμμικό περιοδισμό • Γνωρίζουν τα κύρια στοιχεία χρόνιων παθήσεων όπως είναι οι παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, αναπνευστικού συστήματος, μυοσκελετικού συστήματος κ.ά. (αίτια, συμπτώματα, παρέμβαση μέσω πρωτοκόλλων άσκησης)				

Προαπαιτούμενα	TRAN 109 Προσωπική Εγκύμναση	Συναπαιτούμενα	MEDI124 Φυσιολογία της Άσκησης
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Βασικές αρχές προπόνησης (περιοδικότητα, προοδευτική αύξηση επιβάρυνσης, διάλειμμα κ.α.) 2. Μοντέλα περιοδισμού στην άσκηση 3. Δύναμη, είδη μυϊκής συστολής και τύποι προπόνησης δύναμης 4. Προχωρημένα συστήματα προπόνησης δύναμης 5. Προπόνηση δύναμης, υπερτροφίας, ισχύος, μυϊκής αντοχής. 6. Ορμονικές προσαρμογές στην άσκηση με αντιστάσεις 7. Οξείες και χρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις με την άσκηση 8. Ειδικοί πληθυσμοί και άσκηση – χρόνιες παθήσεις (αίτια, συμπτώματα, παρέμβαση μέσω πρωτόκολλων άσκησης). Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: <i>στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 4, 6 και 7.</i> 9. Συχνοί μυοσκελετικοί τραυματισμοί και αντιμετώπιση. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: <i>στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 5 και 7.</i> 10. Μετρήσεις αξιολόγησης φυσικής κατάστασης απόδοσης και υγείας 11. Σχεδιασμός προπόνησης ανάλογα με τον στόχο, ηλικιακές κατηγορίες και επίπεδο αθλούμενου 12. Ασφάλεια, πρόληψη τραυματισμών και κατευθύνσεις για έκτακτες ανάγκες		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο Μέρη της πρακτικής η οποία διδάσκεται σε αυτό το μάθημα, συνδέονται με θεωρητικά μέρη τα οποία διδάσκονται στο μάθημα MEDI124. Ο διδάσκων του παρόντος μαθήματος, πρέπει να μελετήσει το σχετικό περιεχόμενο του πιο πάνω μαθήματος και να υλοποιήσει το αναλογούν πρακτικό μέρος σε συνεννόηση και συνεργασία με τον διδάσκοντα του μαθήματος αυτού. Σε ενότητες του μαθήματος TRAN117 γίνεται σύνδεση θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική.		

Βιβλιογραφία	- American College of Sports Medicine (2008), Τοεγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή, Αθλότυπο, ISBN 978-960-7378-82-8. - Delavier, Frédéric (2009), Προπόνηση για αύξηση της μυϊκής δύναμης, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης, ISBN 978-960-399-740-5. - American College of Sports Medicine (2017), ACSM's Resources for the Personal Trainer, 5th Edition, LWW, ISBN: 978-1496322890.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

10.

Τίτλος Μαθήματος	Ολυμπιακή Άρση Βαρών				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN210				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Αντρέας				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να εντάξει τον φοιτητή στο χώρο της Άρσης Βαρών δίνοντας του την δυνατότητα να γνωρίσει τις απαραίτητες αρχές για την σωστή προπόνηση όπως επίσης να μάθουν οι φοιτητές την βασική τεχνική των Ολυμπιακών Άρσεων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με το πέρας του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα: • γνωρίζουν τις μεθόδους για την διδασκαλία της τεχνικής στην άρση βαρών. • είναι σε θέση να εκτελούν την βασική τεχνική του Αρασέ, Επολέ και Ζετέ. • είναι σε θέση να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης για αρχάριους και νεαρούς αθλητές. • είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων στην άρση βαρών και να υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσής τους.				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Εξέλιξη της Άρσης Βαρών • Μέθοδοι διδασκαλίας της τεχνικής των ασκήσεων της Άρσης Βαρών • Ανάλυση της τεχνικής της Άρσης Βαρών • Τεχνικά σφάλματα και τρόποι διόρθωσής τους • Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης • Μέθοδοι προπόνησης • Βασικές αρχές σχεδίασης της προπόνησης • Επιλογή ταλέντων • Προετοιμασία (αρχική-ειδική-τελική) για όλες τις ηλικίες • Ταχτική κατά την διάρκεια των αγώνων • Τεχνικοί κανονισμοί				

Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο
Βιβλιογραφία	• Σαρογλάκης, Γ. (2016), Άρση βαρών, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-047-6. • Greg Everett (2016), Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches, Catalyst Athletics, LLC, ISBN: 978-0990798545
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

11.

Τίτλος Μαθήματος	Άσκηση και Υγεία				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN211				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσος Χαραλάμπος [πρακτική στο μάθημα TRAN117 -, Κώστα – Ιωάννου Φρόσω]				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Οι φοιτητές, μαθαίνουν την θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την ψυχοσωματική υγεία και ότι η άσκηση αποτελεί το βασικό άξονα στην προώθηση θετικών αξιών και στάσεων για πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τα μεγάλα οφέλη από τη φυσική δραστηριότητα. • θα γνωρίζουν τη σχέση άσκησης και υγείας. • είναι σε θέση να εξηγούν πως το σώμα ανταποκρίνεται στη φυσική άσκηση. • να γνωρίζουν τους τρόπους που η άσκηση βελτιώνει τους ακόλουθους τομείς: - ο Αεροβική και μυϊκή φυσική κατάσταση - ο Έλεγχος σωματικού βάρους - ο Απόδοση στην εργασία και τα αθλήματα - ο Ενέργεια και ζωντάνια • γνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες των εγκύων ως προς την άσκηση • γνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας ως προς την άσκηση				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Ρυθμός αναπνοής 2. Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας 3. Μέτρηση σφυγμών 4. Ρυθμός αποκατάστασης 5. Ζώνη – στόχος για απόδοση				

	6. Δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς 7. Η αρχή της Συχνότητας – Έντασης – Χρόνου – Τύπου άσκησης 8. Αξιολόγηση της υγείας της καρδιάς 9. Σύνθεση του σώματος 10. Ενεργειακή ισορροπία 11. Προγράμματα άσκησης για την υγεία της καρδιάς 12. Υγιείς μυς – Κίνηση για ζωή 13. Υγιές μυϊκό σύστημα – Τι πρέπει να γνωρίζεις 14. Συνταγογράφηση της άσκησης για υγεία σε παιδιά. 15. Εγκυμοσύνη και άσκηση. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, <i>TRAN117 Περιπτώσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 8.</i> 16. Τρίτη ηλικία και άσκηση. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, <i>TRAN117 Περιπτώσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημείο 9</i> 17. Η σημασία των μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Σε ενότητες του μαθήματος TRAN117 Περιπτώσιολογία γίνεται σύνδεση της θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική.
Βιβλιογραφία	• Θεοδωράκης, Ιωάννης (2017), Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, Brian J. (2017), Άσκηση και υγεία, Παρισιάνου Α.Ε., ISBN 978-960-583-171-4.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 25% Εργασία: 20% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

12.

Τίτλος Μαθήματος	Αποκατάσταση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN212				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κρίστη Λουκά [πρακτική στο μάθημα TRAN117 -, Κώστα – Ιωάννου Φρόσω]				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για τις κυριότερες μυοσκελετικές παθήσεις όπως επίσης και για τους συχνότερους μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Αναλυτικότερα, το μάθημα θα δώσει έμφαση στους μηχανισμούς πρόκλησης, τα αίτια, τα συμπτώματα και τρόπους αντιμετώπισης αυτών των τραυματισμών ή παθήσεων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά των μυοσκελετικών παθήσεων (λόρδωση, κύφωση, σκολίωση, αυχενικό σύνδρομο κ.ά.) • είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα πρώτα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι αθλούμενοι με μυοσκελετικά προβλήματα • γνωρίζουν και κατανοούν τους βασικούς αθλητικούς τραυματισμούς των άνω και κάτω άκρων, • γνωρίζουν και κατανοούν τα συμπτώματα που θα εμφανίζουν οι αθλητές μετά από μία κάκωση, • γνωρίζουν τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς, • γνωρίζουν τις δυνατότητες άσκησης για κάθε περίπτωση • γνωρίζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος αποκατάστασης για τον κάθε αθλητικό τραυματισμό ή πάθηση • είναι σε θέση να σχεδιάζουν προγράμματα πρόληψης και κινητικής επανένταξης .				
Προαπαιτούμενα	MED122 Ανατομία της Κίνησης, MED124 Φυσιολογία της Άσκησης	Συναπαιτούμενα			

Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Μυοσκελετικά προβλήματα - πρόληψη και άσκηση: Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 3, 5, 6 και 7. 2. Άμεσες συνέπειες αθλητικών τραυματισμών 3. Μυϊκοί τραυματισμοί. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 3, 5 και 7. 4. Τενόντιοι και μυοτενόντιοι τραυματισμοί. Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 3, 5 και 7. 5. Συχνές συνδεσμικές κακώσεις: Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 3, 5 και 7. 6. Τραυματισμός μηνίσκου: Βλέπετε πρακτική εφαρμογή: στο μάθημα αρ. 13, TRAN117 Περιπτωσιολογία, Περιεχόμενο Μαθήματος, σημεία 3, 5 και 7. 7. Κατάγματα 8. Φάσεις – στάδια και στόχοι προγραμμάτων αποκατάστασης 9. Σχεδιασμός προγραμμάτων πρόληψης και αποκατάστασης										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Σε ενότητες του μαθήματος TRAN117 Περιπτωσιολογία γίνεται σύνδεση της θεωρίας του παρόντος μαθήματος με την πρακτική.										
Βιβλιογραφία	1. Houglum, P.A. (2001). Therapeutic exercises for athletic injuries. ChampaignIL: HumanKinetics 2. Irvin, I.R. (2003), Αθλητικοί τραυματισμοί, πρόληψη και αποκατάσταση. Εκδόσεις Τελέθριον: Πιπέρης & ΣΙΑ										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία:</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>45%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	25%	Εργασία:	15%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	45%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	25%										
Εργασία:	15%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	45%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

13.

Τίτλος Μαθήματος	Περιπτωσιολογία				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN117				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική/ εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να προσφέρει στους φοιτητές τις γνώσεις και δεξιότητες, ώστε να μπορούν να επιλέξουν ποιο τύπο προγράμματος πρέπει να χρησιμοποιήσουν, λαμβάνοντας υπόψη τον σκοπό του αθλούμενου, το ιστορικό άσκησης, το ιστορικό υγείας και άλλους συναφείς παράγοντες. Το μάθημα της περιπτωσιολογίας ετοιμάστηκε έτσι ώστε να προάγει την συζήτηση και να αυξήσει την κριτική σκέψη των φοιτητών. Αποτελεί μια ωφέλιμη πρακτική για τον φοιτητή, ο οποίος καλείται να συνδυάσει όλες τις πληροφορίες που παίρνει από τον ασκούμενο, να χρησιμοποιήσει όλες τις γνώσεις που έχει αποκτήσει από τα προηγούμενα εξάμηνα, καταλήγοντας έτσι στο βασικό σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος και της εφαρμογής του.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα: • είναι σε θέση να σχεδιάζουν προγράμματα εκγύμνασης για διάφορες πραγματικές περιπτώσεις που πιθανόν να αντιμετωπίσουν στην εργασία τους. • είναι σε θέση να επιλέγουν τις σωστές μετρήσεις αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα μέτρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης, σωματομετρικές μετρήσεις, μετρήσεις κινητικότητας, μέτρηση δύναμης, ανάλυση σωστής στάσης σώματος κ.ά., ανάλογα με τον στόχο του αθλούμενου • γνωρίζουν ποιο τύπο προγράμματος θα εφαρμόσουν, λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό υγείας, το ιστορικό άσκησης και τον στόχο του αθλούμενου. • είναι σε θέση να επιλέγουν και να καταγράφουν τις άμεσες ανάγκες ενός αθλούμενου, όπως επίσης να αποφασίζουν το είδος άσκησης που θα χρησιμοποιήσουν, τον μυϊκό διαχωρισμό, την επιλογή ασκήσεων, προπονητική συχνότητα, επιβάρυνση, επαναλήψεις, προπονητικό όγκο και διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων και των σετ.				

	• είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συμπτώματα επικινδυνότητας και ενδείξεις, που μπορούν να οδηγήσουν σε κίνδυνο για την υγεία των αθλούμενων • είναι σε θέση να σχεδιάζουν προγράμματα λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο ετοιμότητας του κάθε ασκούμενου για αλλαγή του τρόπου ζωής του.		
Προαπαιτούμενα	TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, TRAN112 Εξειδικευμένη, Προσωπική Εκγύμναση	Συναπαιτούμενα	TRAN212 Αποκατάσταση
Περιεχόμενο Μαθήματος	1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγράμματος ανάλογα με τον στόχο, το πρωτόκολλο των προσωπικών χαρακτηριστικών των αθλούμενων(ηλικία, φύλο, σωματικό βάρος, προπονητική ηλικία, ιατρικό ιστορικό, μυϊκές ανισορροπίες). 2. Προπόνηση για όλα τα επίπεδα (αρχάριο, μεσαίο, προχωρημένο) 3. Άσκηση ως μέσο αποκατάστασης, πρόληψης και βελτίωσης της υγείας 4. Άσκηση και χρόνιες παθήσεις όπως ζαχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρτηριακή υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, οστεοπόρωση κ.τ.λ. 5. Άσκηση και πόνοι στη μέση, γόνατο, αυχένα, ώμο, καρπό, αστράγαλο. 6. Άσκηση για παθήσεις σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση) 7. Στοιχεία παθοφυσιολογίας και συμπτώματα ανά πάθηση / τραυματισμό. ➤ Επιπτώσεις και λειτουργικοί περιορισμοί. ➤ Οφέλη άσκησης. ➤ Βασικές αρχές προγράμματος. ➤ Ενδεικτικά προγράμματα. ➤ Στοιχεία ασφαλούς άσκησης και πιθανοί κίνδυνοι κατά την άσκηση και πως τους προλαβαίνουμε. 8. Άσκηση και εγκυμοσύνη. 9. Άσκηση και τρίτη ηλικία. 10. Σχεδιασμός και εφαρμογή ομαδικών προγραμμάτων ανάλογα με το επίπεδο και τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών		

	μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο. Μέρη της πρακτικής η οποία διδάσκεται σε αυτό το μάθημα, συνδέονται με θεωρητικά μέρη τα οποία διδάσκονται στα μαθήματα, TRAN211 και TRAN212. Ο διδάσκων του παρόντος μαθήματος πρέπει να μελετήσει το σχετικό περιεχόμενο των πιο πάνω μαθημάτων και να υλοποιήσει το αναλογούν πρακτικό μέρος σε συνεννόηση και συνεργασία με τους διδάσκοντες των μαθημάτων αυτών.										
Βιβλιογραφία	• Kraemer, WilliamJ. (2000), Προπόνηση δύναμης, σχεδιασμός προγραμμάτων, Salto, ISBN 960-278-091-6. • Γιεχασκιέλ, Μπαρούχ (2007), Πρακτικός οδηγός προπόνησης και διατροφής, Μαλλιάρης Παιδεία, ISBN 978-960-457-079-9. • American Council on Exercise (2010), ACE Personal Trainer Manual: The ultimate resource for fitness professionals, 4th edition, American Council on Exercise, ISBN: 978-1890720292.										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Πρακτική Εξέταση:</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>30%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	15%	Τελική Πρακτική Εξέταση:	40%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	30%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	15%										
Τελική Πρακτική Εξέταση:	40%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	30%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

14.

Τίτλος Μαθήματος	Αθλητική Διατροφή και Συμπληρώματα				
Κωδικός Μαθήματος	NUTR206				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κωνσταντίνου Χρίστος				
ECTS	4	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές την θεωρητική γνώση των διατροφικών απαιτήσεων στην άσκηση, όπως επίσης και τις βασικές γνώσεις για τα συμπληρώματα διατροφής που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ασκούμενοι για αύξηση της απόδοσης τους και επίτευξη του στόχων τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • είναι σε θέση να συμβουλεύουν για τις διατροφικές ανάγκες των ασκούμενων με βάση το είδος και τις επιβαρύνσεις της προπόνησης • γνωρίζουν τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής που χρειάζεται ένας ασκούμενος σε σχέση με τις ανάγκες της άσκησης. • είναι σε θέση να δίνουν βασικές πληροφορίες για τα συμπληρώματα διατροφής • είναι σε θέση να δίνουν σωστές συμβουλές όσον αφορά τα συμπληρώματα διατροφής με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλούμενων. • γνωρίζουν τις τυχόν παρενέργειες και κινδύνους από την λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων				
Προαπαιτούμενα	NUTR103 Διατροφή και Άσκηση		Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Διατροφικές απαιτήσεις κατά την προπόνηση • Διατροφικές απαιτήσεις για αποκατάσταση και ανασύνθεση • Η διατροφή του αθλούμενου παιδιού • Πρακτικές εφαρμογές για την κάλυψη των απαιτήσεων των αθλούμενων • Συμβουλές για βελτίωση της απόδοσης • Διατροφικές απαιτήσεις ειδικών πληθυσμιακών ομάδων • Συμπληρώματα ➢ Πρωτεϊνών ➢ Υδατανθράκων				

	➤ Μεταλλικών στοιχείων ➤ Αποκατάστασης • Παρενέργειες και κίνδυνοι από την λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων • Συμπληρώματα Διατροφής και Επιστημονική τοποθέτηση • Ντόπινγκ και ηθική										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών.										
Βιβλιογραφία	• Τσιλιμιγκάκης, Μιχάλης Χ. (2012), Αθλητισμός και διατροφή: Φαρμακοδιέγερση, συμπληρώματα, Τσιλιμιγκάκης Μιχάλης Χρ., ISBN 978-960-93-4179-0. • Χασαπίδου, Μαρία (2008), Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό, Universitystudiopress, ISBN: 978-960-12-1130-5. • Jose, Antonio (2008), Essentials of Sports Nutrition and Supplements, Humana Press ISBN: 978-1588296115.										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Εργασία:</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>45%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	20%	Εργασία:	20%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	45%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	20%										
Εργασία:	20%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	45%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

15.

Τίτλος Μαθήματος	Διαχείριση Γυμναστηρίου				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN218				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κούτζης Μάριος				
ECTS	4	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν στον σχεδιασμό, την οργάνωση και τη λειτουργία ενός επιτυχημένου γυμναστηρίου				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τη βασική δομή ενός σύγχρονου γυμναστηρίου και τις βασικές αρχές λειτουργίας του • γνωρίζουν τις κύριες ευθύνες και τα καθήκοντα του προσωπικού • είναι σε θέση να αναφέρουν τον απαραίτητο εξοπλισμό ενός γυμναστηρίου ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του • γνωρίζουν τις βασικές αρχές εξυπηρέτησης πελατών • είναι σε θέση να παρέχουν καλή εξυπηρέτηση πελατών και να δημιουργούν ένα φιλικό και θετικό περιβάλλον				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Η διάρθρωση των Γυμναστηρίων σήμερα. Ποιες είναι οι τάσεις διεθνώς. Προϋποθέσεις και χαρακτηριστικά των γυμναστηρίων. Οργανόγραμμα και αρμοδιότητες προσωπικού. • Ο ρόλος του Μάνατζερ – Επίπεδα Μάνατζερ - Ηγεσία (Leadership) • Σχεδιασμός γυμναστηρίου – Exterior / Interior. Εξοπλισμός • Καθορισμός Τιμολόγησης (Συνδρομή) • Διαφήμιση (Advertising) • Προφίλ Μέλους – Απόκτηση και διατηρησιμότητας μελών • Οικονομική διαχείριση (Financial Management). Τρόποι πληρωμής / Τιμολόγηση πελατών / Συλλογή πληρωμών • Διαχείριση προσωπικού – συνεργατών και trainers. Προσλήψεις, Σχεδιασμός ωραρίων και καθηκόντων				

	• Οργάνωση γραμματείας / Υποδοχή • Εξυπηρέτηση πελατών • Δικαιόχρηση (Franchise) • Νομικά και επιχειρηματικά θέματα • Κώδικας δεοντολογίας								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο								
Βιβλιογραφία	• Steve Main (2006), Total Health Club Management, The Changing Point, ISBN: 978-1599759500.								
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td><td>5 %</td></tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td><td>10 %</td></tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td><td>35%</td></tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td><td>50%</td></tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	35%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	50%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %								
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %								
Ενδιάμεση εξέταση:	35%								
Τελική Γραπτή Εξέταση:	50%								
Γλώσσα	Ελληνικά								

16.

Τίτλος Μαθήματος	Λειτουργική Προπόνηση				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN219				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές όλες τις ειδικές γνώσεις που αφορούν τη λειτουργική προπόνηση και τις παραμέτρους της. Οι θεωρητικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που αποκτούν οι φοιτητές εστιάζονται στη βελτίωση της ορθοσωμίας, στην πρόληψη τραυματισμών και στην ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τη σημαντικότητα, το όφελος και τις παραμέτρους της λειτουργικής προπόνησης • είναι σε θέση να σχεδιάζουν αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα λειτουργικής προπόνησης για διαφορετικά επίπεδα επιβάρυνσης και τύπους άσκησης, όπως κυκλική και διαλειμματική προπόνηση. • είναι σε θέση να εκτελούν σωστά την τεχνική του βασικού ασκησιολογίου όπως και να χρησιμοποιούν φορητά όργανα λειτουργικής προπόνησης (ιμάντες αιώρησης, μπάλα ισορροπίας, “bosu”, “kettlebells” κ.ά) • είναι σε θέση να εφαρμόζουν μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας) • είναι σε θέση να εφαρμόζουν πρωτόκολλα βελτίωσης κινητικής ικανότητας				
Προαπαιτούμενα	MED122 Ανατομία της Κίνησης MED124 Φυσιολογία της Άσκησης TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική	Συναπαιτούμενα			

	Εκγύμναση, TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση		
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Θεωρία, οφέλη και παράμετροι της λειτουργικής προπόνησης • Ευκινησία και ευλυγισία • Σταθερότητα και προπόνηση για κινητικότητα • Κατανόηση λειτουργίας γλουτιαίων • Κοιλιακοί μύες • Καρδιοαναπνευστική προπόνηση • Ανάπτυξη της αθλητικής απόδοσης • Βασικό ασκησιολόγιο και ασκήσεις ισορροπίας • Λειτουργική προπόνηση και εξοπλισμός (“Kettlebells”, “slideboard training”, “medicine balls”, “TRX suspension training”, “Sand bag” κ.ά.) • Μετρήσεις λειτουργικής κινητικής ικανότητας (στάσης σώματος, κινητικότητας, Ισορροπίας και ευλυγισίας) • Σχεδιασμοί προγραμμάτων άσκησης με σκοπό την αύξηση της κινητικής ικανότητας • Σχεδιασμός και δομή ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων λειτουργικής προπόνησης για βελτίωση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο		
Βιβλιογραφία	• Σκόλιας, Γεώργιος (2004), Προπόνηση ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας: Ασκήσεις για τη βελτίωση της ικανότητας ισορροπίας μέσα από την προπόνηση των ιδιοδεκτικών υποδοχέων, Αθλότυπο, ISBN 960-7378-58-X. • Michael Boyle (2010), Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes, On Target Publications, ISBN: 978-1931046015.		
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%		
Γλώσσα	Ελληνικά		

17.

Τίτλος Μαθήματος	Αύξηση Φυσικής Κατάστασης στην Αναπτυξιακή Ηλικία				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN220				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω / Άσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τις κατάλληλες γνώσεις στους φοιτητές για την άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες, λαμβάνοντας υπόψη τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες ενός παιδιού μέχρι και την εφηβεία του. Επιπλέον διδάσκονται στους φοιτητές οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης αυτών των ηλικιακών ομάδων με γνώμονα την προαγωγή της υγείας και την ασφαλή εκγύμναση τους.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: - Γνωρίζουν τα στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης όπως και την επίδραση της άσκησης στην αναπτυξιακή ηλικία - Γνωρίζουν την επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων - Είναι σε θέση να εφαρμόζουν μεθοδολογίες ανάπτυξης αθλητικών δεξιοτήτων - Είναι σε θέση να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να καθοδηγούν ασφαλή προγράμματα για την βελτίωση όλων των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης. - Είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις προπονητικές αρχές και να σχεδιάζουν προγράμματα μακροπρόθεσμα, σε επίπεδο εβδομάδας και σε επίπεδο προπονητικής μονάδας. - Είναι σε θέση να εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης: δύναμης, αερόβιας ικανότητας, κινητικότητας, συντονιστικών ικανοτήτων, σύστασης μάζας σώματος κ.ά. στην παιδική και εφηβική ηλικία.				
Προαπαιτούμενα	TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση,	Συναπαιτούμενα			

	MED124 Φυσιολογία της Άσκησης		
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση • Η επίδραση της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία • Κινητικές δεξιότητες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες • Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες • Προγραμματισμός ανάπτυξης φυσικής κατάστασης • Αξιολόγηση δειχτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία και δειχτών φυσικής κατάστασης) • Μύθοι και αλήθειες για την προπόνηση με αντιστάσεις στις αναπτυξιακές ηλικίες • Πρόληψη από τραυματισμούς υπέρχρησης		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο		
Βιβλιογραφία	• Rhodris S. Lloyd and Jon L. Oliver, Strength and conditioning for young athletes – science and application (1st edition), ISBN-13 978-0415694896, ISBN-10 0415694892. • Συλλογικό έργο (2007), Προπόνηση φυσικής κατάστασης: Σε όλα τα αθλήματα και ηλικίες, Σάλτο, ISBN 978-960-278-170-8 • Kraemer, WilliamJ. (1996) Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και εφήβους: 100 ασφαλείς ασκήσεις για 18 μυϊκές ομάδες, Σάλτο, ISBN 960-278-073-8 • Martin, Dietrich (1994), Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία, Σάλτο, ISBN 960-278-056-8		
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	
	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	
	Ενδιάμεση εξέταση:	15%	
	Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	
	Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%	
Γλώσσα	Ελληνικά		

18.

Τίτλος Μαθήματος	Πρακτική Άσκηση				
Κωδικός Μαθήματος	PRCT214				
Τύπος μαθήματος	Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος/ Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Κώστα-Ιωάννου Φρόσω				
ECTS	10	Διαλέξεις εβδομάδα	/	Πρακτική εβδομάδα	/ 6
Στόχοι Μαθήματος	Σκοπός της Πρακτικής Άσκησης είναι η πρακτική εφαρμογή των γνώσεων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των σπουδών των φοιτητών. Η Πρακτική Άσκηση πραγματοποιείται σε εγκεκριμένες από το Κολλέγιο εταιρείες/οργανισμούς και επιθεωρείται από τον καθηγητή του μαθήματος.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά το πέρας της Πρακτικής άσκησης επιδιώκεται ο/η φοιτητής/τρια να: - Είναι σε θέση να εφαρμόσει στην πράξη τη θεωρία που διδάχτηκε κατά τη διάρκεια των σπουδών του/της. - Αποκτήσει εργασιακή αυτοπεποίθηση. - Αναπτύξει επικοινωνιακές δεξιότητες με πελάτες και συνεργάτες. - Διευρύνει τις γνώσεις του/της στο αντικείμενο της Προσωπικής και Ομαδικής Προπόνησης στον χώρο του Fitness.				
Προαπαιτούμενα	TRAN109 Προσωπική Εκγύμναση, TRAN112 Εξειδικευμένη Προσωπική Εκγύμναση, TRAN110 Ομαδικά Προγράμματα 1, TRAN111 Ομαδικά Προγράμματα 11	Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	Κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης ο εργοδότης συνεργάζεται με τον αρμόδιο καθηγητή του Κολλεγίου, ο οποίος επιθεωρεί τους φοιτητές. Ο καθηγητής επισκέπτεται το χώρο εργασίας του/της ασκούμενου/ης και λαμβάνει γνώση των εργασιών που αυτός/τη αναλαμβάνει. Εξετάζει σε εβδομαδιαία βάση το Βιβλίο Πρακτικής Άσκησης το οποίο διαθέτει ο ασκούμενος και καταγράφει παρατηρήσεις, ενώ στο τέλος της περιόδου Πρακτικής Άσκησης ετοιμάζει έκθεση για κάθε φοιτητή. Εκθέσεις επίσης για την Πρακτική Άσκηση των φοιτητών ετοιμάζει ο υπεύθυνος της εταιρείας/οργανισμού.				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Η Πρακτική Άσκηση πραγματοποιείται σε εγκεκριμένες από το Κολλέγιο εταιρείες/οργανισμούς και επιθεωρείται από τον καθηγητή του μαθήματος.				
Βιβλιογραφία	Βιβλιάριο Πρακτικής Άσκησης (LogBook), KES College				

Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση γίνεται στη βάση των παρατηρήσεων και της τελικής έκθεσης του επιβλέποντα καθηγητή και επίσης της έκθεσης του υπεύθυνου της εταιρείας.
Γλώσσα	Ελληνική

19.

Τίτλος Μαθήματος	Γιόγκα				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN213				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λοΐζου Ανδριανή				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες τις βασικές γνώσεις και ασκήσεις της μεθόδου εκγύμνασης Γιόγκα, ώστε να μπορούν να τις διδάξουν με αποτελεσματικότητα σε παιδιά και ενήλικες				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα: • γνωρίζουν τα κέντρα ενέργειας του ανθρώπινου σώματος, τις διάφορες τεχνικές αναπνοών και φωνητικές τεχνικές. • είναι σε θέση να εκτελούν με ορθή τεχνική το βασικό ασκησιολόγιο Γιόγκα • είναι σε θέση να σχεδιάζουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος Γιόγκα για ενήλικες ή παιδιά.				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Τι είναι Γιόγκα. Ορισμός και ιστορική αναδρομή. “Μονοπάτια Γιόγκα” • Γιόγκα (Asanas). Ορισμός, επεξήγηση, οφέλη. Κατηγορίες Πόζες asanas. • Κέντρα ενέργειας (Chakra). Ορισμός και βασικές πληροφορίες. • Τεχνικές αναπνοών (Pranayamas). Ορισμός, ετυμολογία, εννοιολογία. Βασικές τεχνικές αναπνοών. Τα στάδια των αναπνοών. • Βασικές ομάδες ασκήσεων για αρχάριους ασκούμενους (Pawamunktasana): Αντιρευματική ομάδα, Πεπτικό / κοιλιακή ομάδα, ShaktiBandaAsanas. • Διατροφή στη Γιόγκα. Ενεργειακοί τύποι τροφών. • Ενεργειακοί τύποι σώματος. • Χαιρετισμός Ήλιου, Σελήνης, Κόμπρας. Ορισμός, εννοιολογία, οφέλη. • Συμβολικές θέσεις χεριών (Mundras), κλειδώματα σώματος (Bundhas) και φωνητικές τεχνικές (Mantras). Ορισμός, επεξήγηση, εννοιολογία. Κύρια είδη. • Κουνταλίνι (Ορισμός, Επεξήγηση, Εννοιολογία)				

	• Γιόγκα για βρέφη, παιδιά, έφηβους (Διαφοροποιήσεις στη διδασκαλία και σε ηλικιακές κατηγορίες)										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο										
Βιβλιογραφία	• Satyananda Saraswati, Swami (2013), Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School Of Yoga, ISBN: 978-0949551146. • Iyengar, B.K.S. (2006), Light on Yoga: The Classic Guide to Yoga by the World's oremost Author, Harper Collins Publishers, ISBN: 978-8172235017.										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td><td>5 %</td></tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td><td>10 %</td></tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td><td>15%</td></tr> <tr> <td>Τελική Πρακτική Εξέταση:</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td><td>40%</td></tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	15%	Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	15%										
Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

20.

Τίτλος Μαθήματος	Μέθοδος Πιλάτες				
Κωδικός Μαθήματος	TPAN214				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες το βασικό ασκησιολόγιο και τη θεωρία γύρω από την μέθοδο εκγύμνασης Πιλάτες.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες • είναι σε θέση να εκτελούν το βασικό ασκησιολόγιο της μεθόδου Πιλάτες με την ορθή τεχνική. • είναι σε θέση να σχεδιάζουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος Πιλάτες. • είναι σε θέση να προσαρμόζουν το πρόγραμμα του ασκούμενου με βάση το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις κινητικές του ικανότητες, και το ιστορικό υγείας. • είναι σε θέση να διδάξουν στους αθλούμενους τις αρχές της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες: την συγκέντρωση, τον έλεγχο, την ακρίβεια και την αναπνοή μέσω ποικίλων ασκήσεων. • είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων και να υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσής τους.				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Ιστορική αναδρομή, αρχές και οφέλη του Πιλάτες • Πιλάτες και σωστή αναπνοή • Ανατομία και σωστή στάση σώματος • Βασικά στοιχεία του Πιλάτες • Εισαγωγικές Ασκήσεις Πιλάτες • Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες με βοηθήματα (μπάλα, λάστιχο κ.ά.) • Σχεδιασμός και δομή του μαθήματος				

Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγουμένων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο										
Βιβλιογραφία	• Moriabadi, Uschi (2006), Pilates: Ο πλήρης οδηγός εκμάθησης: Το βιβλίο των ασκήσεων, Salto, ISBN 960-278-141-6. • Debbie Lawrence (2008), Pilates Method: An Integrative Approach to Teaching (Fitness Professionals), A&C Black Publishers, ISBN: 978-0713684964.										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td><td>5 %</td></tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td><td>10 %</td></tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td><td>15%</td></tr> <tr> <td>Τελική Πρακτική Εξέταση:</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td><td>40%</td></tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	15%	Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	15%										
Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

21.

Τίτλος Μαθήματος	Μασάζ				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN215				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό / Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να μάθουν τεχνικές μάλαξης για αθλητές και αθλούμενους και να μπορούν να τις εντάξουν ως μέρος του προγράμματος με σκοπό την αποκατάσταση.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: - Γνωρίζουν την τεχνική μασάζ και την επίδραση στον οργανισμό - αναγνωρίζουν σημεία πίεσης και θεραπευτικά σημεία του σώματος και θα μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για αποθεραπεία μετά από άσκηση. - περιλαμβάνουν διάφορες τεχνικές για πρόληψη τραυματισμών, μυϊκών προβλημάτων και ανακούφισης από το στρες και την ένταση της καθημερινότητας.				
Προαπαιτούμενα	MEDI119		Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	- Ιστορία εξέλιξης μασάζ - Τα είδη του μασάζ - Τί είναι το αθλητικό μασάζ – σκοπός και χρησιμότητα - Οφέλη και αντενδείξεις - Μασάζ σε επιμέρους σημεία: πέλματα, αχίλλειο τένοντα, αστράγαλο, γόνατο, μηρό, λεκάνη, σπονδυλική στήλη, κοιλιακή χώρα, άνω μέρος της πλάτης και θώρακα, χέρια - ώμοι, λεμφαδένες, λαιμό, αυχένα, κρανίο, πρόσωπο. - Θεραπευτικά σημεία – κλειδιά - Ιδιαιτερότητες άσκησης του μασάζ σε άτομα ειδικού πληθυσμού				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών				

	μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο
Βιβλιογραφία	- Καραμανής, Δημήτρης (2007), SportsMassage: Το ελληνικό αθλητικό μασάζ, Ισόρροπον, ISBN 978-960-6666-51-3. - Dubrovsky, V. J. (1991), <u>Αθλητικό μασάζ</u>: Διατήρηση και αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή, <u>Salto</u>, ISBN 960-278-008-8.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

22.

Τίτλος Μαθήματος	FoamRoller				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN216				
Τύπος μαθήματος	Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	Επιλεγόμενο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα		Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές/τριες βασικές γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες αναφορικά με τις δυνατότητες αξιοποίησης του Κυλίνδρου Ισορροπίας(foamroller), δίνοντας έμφαση στη διδασκαλία και εφαρμογή μεθόδων ανάπτυξης της κινητικότητας και της ευλυγισίας.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα: • Γνωρίζουν τις ωφέλειες και τη σημαντικότητα του foamroller • Γνωρίζουν ένα ευρύ φάσμα ασκησιολογίου για κάθε μέρος του σώματος. • Είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική το ασκησιολόγιο και να γνωρίζουν την σωστή θέση σώματος κατά την εκτέλεση του ασκησιολογίου • Μπορούν να προσαρμόζουν την κάθε άσκηση ανάλογα με το επίπεδο και την ηλικία του κάθε ασκούμενου όπως και την εξέλιξη της άσκησης εκεί που χρειάζεται • Είναι σε θέση να δημιουργούν προγράμματα foamrolling ως μέρος ενός μαθήματος προσωπικής εκγύμνασης ή ως μέρος ενός ομαδικού τμήματος				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Εισαγωγή και Ιστορικά στοιχεία για τον κύλινδρο ισορροπίας(FoamRoller • Επίδραση του Κυλίνδρου Ισορροπίας στην στάση σώματος και την κινητικότητα • Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου , προσαρμογές και διορθώσεις • Αρχές και μέθοδοι διατάσεων • Κατευθυντήριες γραμμές διατάσεων πριν και μετά από ένα μάθημα και οφέλη				

	• Τεχνικές και θέση σώματος κατά την εκτέλεση ασκήσεων • Επιλογή ασκήσεων ανάλογα με τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων • Σετ και επαναλήψεις • Σημασία της αναπνοής • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία) • Ασφάλεια										
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο										
Βιβλιογραφία	• Karl Knopf, (2011), FOAM ROLLER WORKBOOK, Ulyses Press, ISBN: 978-156-975-925-7 • Steve Barrett, (2014), Total Foam Rolling Techniques: Trade Secrets of a Personal Trainer, Bloomsbury Sport, ISBN:978-147-290-664-9										
Αξιολόγηση	<table> <tr> <td>Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Ενδιάμεση εξέταση:</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Πρακτική Εξέταση:</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Γραπτή Εξέταση:</td> <td>40%</td> </tr> </table>	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %	Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %	Ενδιάμεση εξέταση:	15%	Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%	Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%
Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα:	5 %										
Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%)	10 %										
Ενδιάμεση εξέταση:	15%										
Τελική Πρακτική Εξέταση:	30%										
Τελική Γραπτή Εξέταση:	40%										
Γλώσσα	Ελληνικά										

23.

Τίτλος Μαθήματος	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN 221				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό/Πρακτικό				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	Επιλεγόμενο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι δώσει στους φοιτητές/τριες βασικές θεωρητικές γνώσεις και δεξιότητες αναφορικά με τη μέθοδο εκγύμνασης Πιλάτες με μηχανήματα.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα: • γνωρίζουν το βασικό ασκησιολόγιο Πιλάτες για κάθε μηχανήμα (Reformer, Chair, Barrel, Towerκ.ά.) • είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις για κάθε μηχανήμα. • είναι σε θέση να εξηγούν και να διορθώνουν την τεχνική των ασκήσεων στους ασκούμενους • είναι σε να δημιουργούν ολοκληρωμένα προγράμματα εκγύμνασης χρησιμοποιώντας όλα τα μηχανήματα της μεθόδου Πιλάτες (Reformer, Chair, Barrel, Tower) • είναι σε θέση να προσαρμόζουν το πρόγραμμα εκγύμνασης με βάση τις ανάγκες του ασκούμενου και το ιστορικό της υγείας του.				
Προαπαιτούμενα	TRAN106		Συναπαιτούμενα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	• Θεωρία και ιστορική αναδρομή των μηχανημάτων της μεθόδου Πιλάτες • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Reformer. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Chair. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Barrel. • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Tower • Παραλλαγές ασκήσεων στα μηχανήματα ανάλογα με τις ικανότητες, την κατάσταση και το ιστορικό υγείας του ασκούμενου. • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος				

Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Το περιεχόμενο της του μαθήματος θα διδαχθεί μέσω: παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα και όπου ενδείκνυται και με τη χρήση του διαδικτύου. Περαιτέρω, γίνεται χρήση ποικίλων εποπτικών μέσων τα οποία εξυπηρετούν τη διδασκαλία, ενώ μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων διασφαλίζεται η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο
Βιβλιογραφία	• Ellie Herman (2007), Ellie Herman's Pilates Reformer, 2nd Edition, Ellie Herman Books, ISBN: 978-0976518105. • Ellie Herman (2007), Ellie Herman's Pilates Cadillac, 2nd Edition, Ellie Herman Books, ISBN: 978-0976518167.
Αξιολόγηση	Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 5 % Δύο σύντομα διαγωνίσματα: (2 x 5%) 10 % Ενδιάμεση εξέταση: 15% Τελική Πρακτική Εξέταση: 30% Τελική Γραπτή Εξέταση: 40%
Γλώσσα	Ελληνικά

31/5/2018

Πέτρος Θ. Στυλιανού
Γενικός Διευθυντής;