

**ΠΜΣ, ΑΤΟΜΙΚΑ & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΑΤ.Ο.ΠΡΟ.Λ.Α.)**

**ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**Α203 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΥΣ**

1.

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΜΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>Α203</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>Β ΕΞΑΜΗΝΟ</b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ &amp; ΕΦΗΒΟΥΣ</b>		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	3	7,5	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Υποβάθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΟΧΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>			
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/PHYED8114/">https://eclass.duth.gr/courses/PHYED8114/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Μαθησιακά Αποτελέσματα**

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

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

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

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους φοιτητές τις θεμελιώδεις έννοιες της επιστήμης της παιδιατρικής άσκησης. Περιγράψτε πώς αναπτύσσονται τα βιολογικά και φυσιολογικά συστήματα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία και αναλύστε πώς η αναπτυξιακή φυσιολογία αλληλεπιδρά με τις οξείες και χρόνιες αντιδράσεις στην άσκηση. Επιπλέον, αυτό το μάθημα στοχεύει στους μαθητές να είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν εκπαιδευτικά προγράμματα για την ανάπτυξη απόδοσης με βάση τις φυσιολογικές αρχές στο τα αναπτυξιακά στάδια.

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

1. Προσδιορίστε πώς η ανάπτυξη και η ωρίμανση επηρεάζουν την απόδοση και επηρεάζουν τις αντιδράσεις στην άσκηση στη νεολαία.

2. Εκτιμήστε πώς η ολοκληρωμένη εκπαίδευση μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις ικανότητες μεμονωμένων παιδιών και εφήβων και σχεδιάστε και εφαρμόστε ασφαλή και αποτελεσματικά προγράμματα κατάρτισης

### Γενικές Ικανότητες

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

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

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής

υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής

σκέψης

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

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στα περιεχόμενα του μαθήματος περιλαμβάνονται:

1. Εισαγωγικές έννοιες: α) Ανάπτυξη, Ωρίμανση, Ανάπτυξη, β) Χρονολογική και Βιολογική ηλικία.
2. Μακροχρόνια Αθλητική Ανάπτυξη.
3. Νευρικό, ενδοκρινικό σύστημα και άσκηση: α) Ανάπτυξη νευρικού και ενδοκρινικού συστήματος, β) Οξεία και χρόνια ανταπόκριση στην άσκηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
4. Καρδιοπνευμονικό σύστημα και άσκηση: α) Ανάπτυξη καρδιοπνευμονικού συστήματος, β) Οξεία και χρόνια ανταπόκριση στην άσκηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
5. Μυϊκό σύστημα και άσκηση: α) Ανάπτυξη μυϊκού συστήματος, β) Οξεία και χρόνια ανταπόκριση στην άσκηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
6. Σκελετικό σύστημα και άσκηση: α) Ανάπτυξη σκελετικού συστήματος, β) Οξεία και χρόνια ανταπόκριση στην άσκηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
7. Ειδικά θέματα στη φυσιολογία της αναπτυξιακής άσκησης: α) Θερμορύθμιση, β) Ανοσολογική λειτουργία
8. Προπόνηση δύναμης κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία: α) Ανάπτυξη δύναμης, β) ικανότητα εκγύμνασης, γ) αποπροπόνηση
9. Προπόνηση αντοχής: α) Ανάπτυξη αντοχής, β) ικανότητα εκγύμνασης, γ) αποπροπόνηση
10. Μέτρηση βιολογικής ωρίμανσης στο χωράφι.
11. Σχεδιασμός και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά και εφήβους.
12. Σχεδιασμός και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ενίσχυση της δύναμης σε παιδιά και εφήβους.
13. Σχεδιασμός και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ενίσχυση της ευελιξίας σε παιδιά και εφήβους.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

**ΤΡΟΠΟΣ  
ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ**

Η εκπαιδευτική διαδικασία διεξάγεται είτε με δια ζώσης εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εξ αποστάσεως (σύγχρονες) εισηγήσεις από τους διδάσκοντες,

<p>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>είτε με εξ αποστάσεως (ασύγχρονες) εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εργαστηριακά μαθήματα, είτε με την εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών από τους φοιτητές και φοιτήτριες, είτε με οποιονδήποτε άλλο πρόσφορο τρόπο που κατά την κρίση των διδασκόντων/ουσών συμβάλλει στην αρτιότερη επιστημονική προσέγγιση του αντικειμένου και κατάρτιση του/της φοιτητή/τριας.</p>																
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>																
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.  Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="491 757 1003 824">Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</th> <th colspan="2" data-bbox="1003 757 1503 824">Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="491 824 1003 880">Διαλέξεις</td> <td colspan="2" data-bbox="1003 824 1503 880">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 880 1003 943">Μελέτη και ατομικές εργασίες</td> <td colspan="2" data-bbox="1003 880 1503 943">114</td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 943 1003 1003">Ενδιάμεση αξιολόγηση</td> <td colspan="2" data-bbox="1003 943 1503 1003">47,5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1003 1003 1066"></td> <td data-bbox="1003 1003 1163 1066"><b>ΣΥΝΟΛΟ</b></td> <td data-bbox="1163 1003 1503 1066"><b>187,5</b></td> </tr> </tbody> </table>		Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)		Διαλέξεις	26		Μελέτη και ατομικές εργασίες	114		Ενδιάμεση αξιολόγηση	47,5			<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>187,5</b>
Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)																
Διαλέξεις	26																
Μελέτη και ατομικές εργασίες	114																
Ενδιάμεση αξιολόγηση	47,5																
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>187,5</b>															

<p>εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Η αξιολόγηση των μαθημάτων γίνεται με γραπτή ή προφορική εξέταση, εργασία, παρουσίαση, αναφορά (report) ή συνδυασμό των παραπάνω. Η ακριβής μορφή της αξιολόγησης καθορίζεται από τον/την διδάσκοντα/ουσα ή τους/τις διδάσκοντες/ουσες σε σχέση και με τη φύση του κάθε μαθήματος και ανακοινώνεται στην αρχή του εξαμήνου.</p>

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### 5.

1. Faigenbaum A.D., Lloyd R.S., & Oliver J.L. (2020). Essentials of Youth Fitness. ACSM, Human Kinetics Publishers.
2. Kotzamanidis C. (2020). Child Training Health. Kyriakidis Bros Publications S.A., Thessaloniki.

3. Kraemer W.J., Fleck S.J. (1996). Strength Training for Young Athletes. Salto Publishers, Thessaloniki.

## 6. ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

<b>Διδάσκων:</b>	Alexandra Avloniti, AssociateProfessor
<b>Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα</b>	alavloni@phyed.duth.gr
<b>Επόπτες/Επιτηρητές: (1)</b>	ΟΧΙ
<b>Τρόποι εξέτασης: (2)</b>	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
<b>Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης: (3)</b>	<p>Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία.</p> <p>Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.</p> <p>Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους.</p> <p>Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου, κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.</p>

- (1) Συμπληρώνεται με ΝΑΙ ή ΟΧΙ
- (2) Συμπληρώνεται με έναν ή περισσότερους τρόπους εξέτασης που επιθυμεί ο διδάσκων π.χ.
- γραπτή εργασία ή/και ασκήσεις,
  - γραπτή ή προφορική εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους, υπό την προϋπόθεση ότι εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία διενέργειας της εξέτασης.
- (3) Στο πλαίσιο **Οδηγίες υλοποίησης** ο διδάσκων καταγράφει σαφείς οδηγίες προς τους φοιτητές όπου αναφέρονται:

α) σε περίπτωση **γραφτής εργασίας ή/και ασκήσεων**: ο χρόνος παράδοσης (π.χ. την τελευταία εβδομάδα του εξαμήνου) και το μέσο υποβολής τους στον διδάσκοντα, ο τρόπος βαθμολόγησής τους, η συμμετοχή της εργασίας στον τελικό βαθμό και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί.

β) σε περίπτωση **προφορικής εξέτασης με εξ αποστάσεως μεθόδους**: οι οδηγίες πραγματοποίησης της εξέτασης (π.χ. σε γκρουπ Χ ατόμων), ο τρόπος εκφώνησης θεμάτων, οι εφαρμογές που θα χρησιμοποιηθούν, τα απαραίτητα τεχνικά μέσα για την υλοποίηση της εξέτασης (μικρόφωνο, κάμερα, επεξεργαστής κειμένου, σύνδεση στο διαδίκτυο πλατφόρμα επικοινωνίας), ο τρόπος αποστολής του υπερσυνδέσμου, η διάρκεια της εξέτασης, ο τρόπος βαθμολόγησης, η συμμετοχή της εξέτασης στον τελικό βαθμό, οι τρόποι με τους οποίους εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία εξέτασης και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί.

γ) Σε περίπτωση **γραφτής εξέτασης με εξ αποστάσεως μεθόδους**: οι οδηγίες χορήγησης των θεμάτων, ο τρόπος υποβολής των απαντήσεων, η χρονική διάρκεια της εξέτασης, ο τρόπος βαθμολόγησης, η συμμετοχή της εξέτασης στον τελικό βαθμό, οι τρόποι με τους οποίους εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία εξέτασης και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί. Επισυνάπτεται κατάλογος μόνο με τα ΑΕΜ των δικαιούχων να συμμετάσχουν στην εξέταση.

**Η Υπεύθυνη του μαθήματος**

Alexandra Avloniti, AssociateProfessor

[alavloni@phyed.duth.gr](mailto:alavloni@phyed.duth.gr)