

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C173	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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. <i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> - Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης - Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β - Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων	
Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: - να γνωρίζουν και να κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές της Αναψυχής και της Άθλησης για Όλους - να προσδιορίζουν, να καταγράφουν και να αξιολογούν τις ιδιαίτερες ικανότητες των πληθυσμιακών ομάδων (ομάδες στόχου). - να γνωρίζουν και να περιγράφουν την λειτουργία των Δημόσιων και Ιδιωτικών δομών παροχής υπηρεσιών προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. - να σχεδιάζουν, να υλοποιούν, να αξιολογούν και να παρουσιάζουν παρεμβατικά προγράμματα αθλητικής αναψυχής σε ποικίλα περιβάλλοντα άσκησης. - να παράξουν ερευνητική δραστηριότητα και συνεργασίες σχετικά με τη αθλητική αναψυχή σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.	
Γενικές Ικανότητες <i>Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;</i>	
Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία	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

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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Θεμελιώδεις αρχές της Αναψυχής και Άθλησης για Όλους
2. Αναψυχή – Άθληση για Όλους και Ψυχική Υγεία
3. Προγράμματα Αναψυχής και εντός και εκτός Σχολικού Περιβάλλοντος
4. Οργάνωση Αθλητικού Τουρισμού και Εναλλακτικών Δραστηριοτήτων Άθλητικής Αναψυχής και Άθλησης για Όλους σε υπαίθριο περιβάλλον
5. Προγράμματα Αναψυχής και Άθλησης για Όλους ως μέσο κοινωνικής ενσωμάτωσης
6. Προγράμματα Αναψυχής και Άθλησης για Όλους σε ειδικούς πληθυσμούς
7. Προγράμματα Αναψυχής και Άθλησης στον Εργασιακό χώρο και Προαγωγή της Υγείας
8. Προγράμματα Αναψυχής και Άθλησης στην Τρίτη Ηλικία
9. Οργάνωση και Λειτουργία Προγραμμάτων και Εκδηλώσεων Άθλησης για Όλους μέσω Δημοσίων και Ιδιωτικών φορέων παροχής υπηρεσιών
10. Διαχείριση κινδύνου σε προγράμματα Αναψυχής και Άθλησης για Όλους
11. Μέθοδοι Έρευνας στην Αναψυχή και Άθληση για Όλους
12. Επαγγελματισμός στην Αναψυχή και Άθληση για Όλους
13. Το μέλλον της Αναψυχής και της Άθλησης για Όλους σε Εθνικό και Διεθνές επίπεδο

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως σύγχρονη εκπαίδευση Εξ αποστάσεως ασύγχρονη εκπαίδευση	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)
	Διαλέξεις	39
	Σεμινάρια	10
	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	30
	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών, Παρουσιάσεις	51
	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	20
	Σύνολο Μαθήματος	150

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i> Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	Πρόοδος (online εξέταση σε συγκεκριμένη ημερομηνία εντός του εξαμήνου) (50%) Γραπτές εξετάσεις (50%) (στο τέλος του εξαμήνου)
---	---

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Capra, F. (2007). Sustainable living, ecological literacy, and the breath of life. Canadian Journal of Environmental Education (CJEE), 12(1), 9-18.
2. Carter, M. J., & Van Andel, G. E. (2019). Therapeutic recreation: A practical approach. Waveland press.
3. De la Vega, L. R., & Toscano, W. N. (Eds.). (2018). Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life. Springer International Publishing.
4. Edginton c.,Hudson s., lakford s. (2001). Managing recreation parks & leisure.
5. Human Kinetics (Organization). (2010). Dimensions of leisure for life: Individuals and society. Human Kinetics.
6. Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2010). The park and recreation professional's handbook. Human Kinetics.
7. Iso – Ahola s. (1990). The social phycology of leisure and recreation
8. Kauffman, R. (2010). Career development in recreation, parks and tourism: a positioning approach. Human Kinetics Publishers Inc.
9. Lang, M. (2011). Applied research and evaluation methods in recreation.
10. Nani, S., Matsouka, O., & Antoniou, P. (2019). Can ten weeks intervention with exergames contribute to better subjective vitality and physical health?. Sport Sciences for Health, 15(1), 43-47.
11. Nani, S., Matsouka, O., Theodorakis, Y., & Antoniou, P. (2019). Exergames and implications on quality of life in pediatric oncology patients: A preliminary qualitative study. Journal of Physical Education and Sport, 19, 262-267
12. Nani, S., Matsouka, O., Theodorakis, Y., Antoniou, P. Perceived Benefits of a Therapeutic Exercise program through digital interactive games among children with cancer (2019) Hellenic Journal of Nursing, 58 (1), pp. 64-70.
13. Nani, S., Matsouka, O., Tsitskari, E., & Avgerinos, A. (2017). The role of physical activity in life happiness of Greek drug abusers participating in a treatment program. Sport sciences for health, 13(1), 25-32.
14. Pfister, R. E., & Tierney, P. T. (2009). Recreation, event, and tourism businesses: Start-up and sustainable operations. Human Kinetics.
15. Robertson, T., & Long, T. (2008). Foundations of therapeutic recreation. Human Kinetics.
16. Russell, R. V., & Jamieson, L. M. (2008). Leisure program planning and delivery. Human Kinetics.
17. Teague, M. L. (Editor), Kearns, D., McGree, V. L. (1997) Health Promotion:
18. Αυθίνος, Ι. (2006). Άσκηση, άθληση, κινητική αναψυχή: οργανωτική διάσταση. Αθλότυπο, Salto
19. Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
20. Κουθούρης, Χ. (2006). «Σχόλη»,«Αναψυχή» & «Αθλητισμός»: Εννοιολογική Συσχέτιση των Όρων. Inquiries in Sport & Physical Education, 4(1), 68-77.
21. Πατσίνης Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τριγώνης, Ι., & Τσίτσαρη, Ε. (2015). Αθλητικός Τουρισμός και Υπαίθριες Δραστηριότητες.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ουρανία Ματσούκα, Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	oumatsou@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	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. 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. 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. 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.