



## Οδηγός Δήλωσης Μαθημάτων Κατεύθυνσης για το Β' εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2014-2015 και το Γ' εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2015-2016

Κατά τη δήλωση των μαθημάτων που προτίθεστε να παρακολουθήσετε στο Β' και Γ' εξάμηνο σπουδών του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής», που θα διεξαχθούν κατά το εαρινό εξάμηνο σπουδών του ακαδημαϊκού έτους 2014-2015 και το χειμερινό εξάμηνο σπουδών του ακαδημαϊκού έτους 2015-2016, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τους κανόνες που ισχύουν σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών.

### Συνοπτικά παραθέτονται οι κανόνες:

Κατά την επιλογή των μαθημάτων κατεύθυνσης που διδάσκονται στο β' και γ' εξάμηνο σπουδών θα πρέπει να έχετε υπόψη σας:

Το σύνολο των μαθημάτων όλων των εξαμήνων που οφείλετε να παρακολουθήσετε είναι (11) έντεκα. Εφόσον παρακολουθήσατε ήδη (3) τρία μαθήματα κορμού, οφείλετε να δηλώσετε για παρακολούθηση άλλα (8) οκτώ μαθήματα, στη διάρκεια του β' και γ' εξαμήνου.

Σας συνιστούμε να επιλέξετε τέσσερα (4) μαθήματα στο κάθε εξάμηνο, ώστε να κατανεμηθεί ισομερώς ο μαθησιακός σας φόρτος στα δύο εξάμηνα. Φυσικά μπορείτε να μην επιλέξετε όλα τα μαθήματα που υποχρεούστε να πάρετε στα επόμενα δύο εξάμηνα και να αφήσετε μερικά για τον επόμενο ακαδημαϊκό κύκλο (άνοιξη 2016-φθινόπωρο 2017) αλλά δεν συνιστάται. Όλα τα μαθήματα του β' και γ' εξαμήνου διδάσκονται με τον ίδιο τρόπο. Οι μισές διαλέξεις, για κάθε μάθημα, πραγματοποιούνται δια ζώσης, σε αίθουσα διδασκαλίας και οι υπόλοιπες μισές πραγματοποιούνται με μεθόδους εξ' αποστάσεως διδασκαλίας.

Από τα οκτώ (8) μαθήματα που θα επιλέξετε για τα επόμενα δύο εξάμηνα, τουλάχιστον έξι (6) θα πρέπει υποχρεωτικά να περιλαμβάνονται στην κατεύθυνση σας.

Υπάρχει επίσης η δυνατότητα επιλογής, μέχρι και δύο (2) μαθημάτων από άλλη ή άλλες κατευθύνσεις σύμφωνα με τα εξειδικευμένα ενδιαφέροντά σας και εφόσον δεν δημιουργούνται λειτουργικά προβλήματα.

**Τα μαθήματα που θα πραγματοποιηθούν περιγράφονται στους κάτωθι πίνακες. Προσοχή! Όσον αφορά στις τρεις πρώτες κατευθύνσεις που πραγματοποιούνται στην Κομοτηνή, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας την οριζόντια διάταξη (ζώνη) των μαθημάτων, καθώς τα μαθήματα της κάθε ζώνης πραγματοποιούνται ταυτόχρονα. Επομένως δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε περισσότερα από ένα μαθήματα σε κάθε ζώνη.**

**Ημερήσιο Πρόγραμμα «δια ζώσης» διαλέξεων μαθημάτων  
Β' εξαμήνου (ακαδημαϊκό έτος 2014-2015)**

<b>Μαθήματα κατευθύνσεων που θα διεξαχθούν στην Κομοτηνή*</b>			
7-8-9 Μαρτίου 2015 (Σαβ-Κυρ-Δευτ) και 29-30-31 Μαΐου 2015 (Παρ-Σαβ-Κυρ)			
Ζώνη ώρας	Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης ή Απόδοσης	Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση	Πρόληψη – Παρέμβαση – Αποκατάσταση
9.00-11.15	<b>N701</b> - Σχεδιασμός και καθοδήγηση της προπόνησης στα ατομικά και ομαδικά αθλήματα	<b>N716</b> - Διδασκόμενη Ύλη και Σχεδιασμοί διδασκαλίας	<b>N731</b> - Θεωρία παρέμβασης και αξιολόγησης προώθησης της υγείας
11.30-13.45	<b>N703</b> - Νέες τεχνολογίες στην προπονητική διαδικασία	<b>N722</b> - Μουσική και ρυθμός στην φυσική αγωγή	<b>N737</b> - Μεταβολικές Παθήσεις και Αποκατάσταση: Πρόληψη-Παρέμβαση – Αποκατάσταση
14.00-16.15	<b>N706</b> – Σύγχρονη προπόνηση τεχνικής	<b>N719</b> - Φ. Α. Στην Β/θμια εκπαίδευση	<b>N733</b> - Κακώσεις μύοσκελετικού συστήματος: Πρόληψη-Παρέμβαση-Αποκατάσταση
16.30-18.45	<b>N707</b> – Φυσιολογικές αρχές της προπόνησης	<b>N718</b> - Φ. Α. Στην Α/θμια εκπαίδευση	<b>N734</b> - Παθήσεις μύοσκελετικού Συστήματος: Πρόληψη-Παρέμβαση-Αποκατάσταση
19.00-21.15	<b>N709</b> - Αποτελεσματικότητα του προπονητή		

\*οι ώρες στο πρόγραμμα είναι ενδεικτικές. Θα υπάρξει κυλιόμενο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια των τριών ημερών, χωρίς όμως να διαταραχτεί η οριζόντια διάταξη του προγράμματος

<b>Μαθήματα κατεύθυνσης Φυσικής Δραστηριότητας και Αθλητικής Αναψυχής στα Τρίκαλα*</b>	
13-14-15 Μαρτίου 2015 (Παρ-Σαβ-Κυρ) και 23-24-25 Μαΐου 2015 (Σαβ-Κυρ-Δευτ)	
9.00-11.15	<b>N746</b> - Αθλητικός τουρισμός
11.15-13.15	<b>N749</b> - Άσκηση για όλους
13.30-15.30	<b>N750</b> - Οργάνωση προγραμμάτων αναψυχής
16.30-18.45	<b>N756</b> - Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού
19.00-21.15	

\*οι ώρες στο πρόγραμμα είναι ενδεικτικές. Θα υπάρξει κυλιόμενο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια των τριών ημερών.

**Ημερήσιο πρόγραμμα «δια ζώσης» διαλέξεων μαθημάτων  
Γ' εξαμήνου (ακαδημαϊκό έτος 2015-2016)**

<b>Μαθήματα στην Κομοτηνή*</b>			
Ζώνη ώρας	Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης ή Απόδοσης	Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση	Πρόληψη –Παρέμβαση-Αποκατάσταση
9.00-11.15	<b>N704</b> - Βιοχημεία και διατροφικές αρχές στην άσκηση	<b>N723</b> – Παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές του κινητικού συντονισμού στο σχολικό περιβάλλον	<b>N736</b> - Ειδικές παθήσεις και αποκατάσταση: Πρόληψη-Παρέμβαση-Αποκατάσταση
11.15-13.15	<b>N702</b> - Προπόνηση στα στάδια ανάπτυξης	<b>N717</b> - Ανάπτυξη και μάθηση	<b>N735</b> - Νευρομυϊκά και κινητικά προβλήματα: Πρόληψη-Παρέμβαση-Αποκατάσταση
13.30-15.30	<b>N711</b> - Σύγχρονες μέθοδοι προπόνησης για τη μεγιστοποίηση των νευρομυϊκών προσαρμογών	<b>N721</b> - Ικανότητες και δεξιότητες φυσικής αγωγής στην αναπτυξιακή ηλικία	<b>N738</b> - Τεχνικές στη συμβουλευτική της αποκατάστασης

16.30-18.45	<b>N710</b> – Μάθηση και Απόδοση	<b>N726</b> – Αξιολόγηση και αποτελεσματικότητα στην εκπαίδευση	<b>N740</b> - Διατροφή και υγεία
19.00-21.15	<b>N708</b> - Ανάπτυξη και προπόνηση των συναρμοστικών ικανοτήτων	<b>N720</b> - Νέες τεχνολογίες στη διδασκαλία της Φ.Α.	<b>N739</b> - Άτομα με ειδικές ανάγκες και άσκηση

\*οι ώρες στο πρόγραμμα είναι ενδεικτικές. Θα υπάρξει κυλιόμενο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια των τριών ημερών, χωρίς όμως να διαταραχθεί η οριζόντια διάταξη του προγράμματος

<b>Μαθήματα κατεύθυνσης Φυσικής Δραστηριότητας και Αθλητικής Αναψυχής στα Τρίκαλα*</b>	
9.00-11.15	<b>N747</b> - Διαχείριση Υπαιθριων δραστηριοτήτων αναψυχής
11.30-13.45	<b>N748</b> - Οργάνωση γυμναστηρίων και η αξιοποίησή τους με νέες τεχνολογίες
14.00-16.15	<b>N751</b> - Μάρκετινγκ και δημόσιες σχέσεις
16.30-18.45	<b>N753</b> - Αθλητισμός και τρίτη ηλικία
19.00-21.15	<b>N755</b> - Άσκηση και Ψυχική Υγεία

\* οι ώρες στο πρόγραμμα είναι ενδεικτικές. Θα υπάρξει κυλιόμενο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια των τριών ημερών.

### **Πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι:**

- Κάθε φοιτητής μπορεί να δηλώσει από ένα (ελάχιστος αριθμός), μέχρι πέντε (5) μαθήματα το εξάμηνο.
- Ο μέγιστος αριθμός φοιτητών που μπορεί να παρακολουθήσει ένα μάθημα είναι (30) τριάντα και ελάχιστος για να πραγματοποιηθεί ένα μάθημα είναι επτά (7).
- **Από την ώρα που θα δηλώσει κάποιος φοιτητής ένα μάθημα, δεν μπορεί να το απορρίψει ή να το αλλάξει.**
- Η φοίτηση σ' όλες τις προγραμματισμένες διαλέξεις των μαθημάτων του ΜΠ είναι υποχρεωτική. Δικαιολογείται μία (1) μόνο απουσία.

**!! Η δήλωση θα κατατεθεί ιδιοχειρώς στη Γραμματεία του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ στην Κομοτηνή κατά την παρακολούθηση των μαθημάτων κορμού στις 06-07-08/2/2015.**

### **Επισκόπηση σημαντικών σημείων!!!**

1. Προσοχή στον αριθμό των μαθημάτων **άλλης** κατεύθυνσης. Είναι **το πολύ δύο (2) και για τα δύο τα εξάμηνα!**
2. Προσέξτε στο πρόγραμμα οι διαλέξεις των μαθημάτων της κατεύθυνσής σας που έχετε επιλέξει, να μην συμπίπτουν με το (ή τα) μάθημα (τα) άλλης κατεύθυνσης που επίσης έχετε επιλέξει.
3. Τα μαθήματα που διεξάγονται στην Κομοτηνή και αυτά που διεξάγονται στα Τρίκαλα δεν συμπίπτουν χρονικά
4. Από την ώρα που θα δηλώσει κάποιος φοιτητής ένα μάθημα, δεν μπορεί να το απορρίψει ή να το αλλάξει.

**Γραμματεία Δ Π Μ Σ**