

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C012	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3 ^ο & 4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <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>		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		2	3
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΠΙΛΟΓΗΣ - 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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

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

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

- Κατανοούν τη σχέση μεταξύ ποδηλάτου και άσκησης, και τις φυσιολογικές επιδράσεις της ποδηλασίας στο σώμα.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της ποδηλασίας αναψυχής, παρέχοντας μια ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία για τους συμμετέχοντες.
- Αναγνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ αγωνιστικής ποδηλασίας και ποδηλασίας αναψυχής, καθώς και τις απαιτήσεις κάθε τύπου ποδηλατικής δραστηριότητας.
- Ακολουθούν τους κανόνες ασφαλούς ποδηλασίας, αναγνωρίζοντας και ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους που συνδέονται με την ποδηλασία σε διάφορες συνθήκες.
- Οργανώνουν ποδηλατικές δραστηριότητες στην πόλη, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές συνθήκες του αστικού περιβάλλοντος.
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές και στρατηγικές για ποδηλασία βουνού, αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις του ανώμαλου εδάφους.
- Σχεδιάζουν ποδηλατικά δρομολόγια για ποδηλασία δρόμου, προσαρμοσμένα στις ανάγκες των συμμετεχόντων και τη φυσική τους κατάσταση.
- Βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή μέσω προπονήσεων ποδηλασίας, ενισχύοντας την φυσική κατάσταση των αθλούμενων.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της προπόνησης ποδηλασίας, σχεδιάζοντας προπονητικά προγράμματα για την

βελτίωση της απόδοσης. • Παρέχουν προσαρμοσμένα προγράμματα ποδηλασίας για άτομα με αναπηρία, προάγοντας την ένταξη και την προσβασιμότητα. • Οργανώνουν ποδηλατικές δραστηριότητες αναψυχής για ξενοδοχεία, προσφέροντας υπηρεσίες για τουρίστες που ενδιαφέρονται για τον ποδηλατικό τουρισμό. • Σχεδιάζουν και οργανώνουν ποδηλατικά προγράμματα για σχολεία, ενισχύοντας τη φυσική δραστηριότητα και την υγιεινή διαβίωση των μαθητών. • Δημιουργούν και διαχειρίζονται ποδηλατικά προγράμματα για το Πρόγραμμα Άθλησης για Όλους (ΠΑΓΟ), προσφέροντας ευκαιρίες για συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες για άτομα όλων των ηλικιών και ικανοτήτων.	
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 Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
• Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών • Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις • Λήψη αποφάσεων • Αυτόνομη εργασία • Ομαδική εργασία • Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον • Σχεδιασμός και διαχείριση έργων • Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα • Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου • Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ποδήλατο και άσκηση. 2. Ποδηλασία αναψυχής. 3. Αγωνιστική ποδηλασία. 4. Κανόνες ασφαλούς ποδηλασίας-κίνδυνοι. 5. Ποδηλασία πόλης. 6. Ποδηλασία βουνού. 7. Ποδηλασία δρόμου. 8. Καρδιοαναπνευστική αντοχή και ποδήλατο. 9. Αρχές προπόνησης ποδηλασίας. 10. Ποδηλασία για άτομα με αναπηρία. 11. Οργάνωση ποδηλασίας αναψυχής για ξενοδοχεία. 12. Οργάνωση ποδηλασίας αναψυχής για σχολεία. 13. Οργάνωση ποδηλασίας για Προγράμματα Άθλησης για Όλους (ΠΑΓΟ).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή διά ζώσης
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr> <tr> <td>Ομαδική Εργασία</td><td>20</td></tr> <tr> <td>Διαδραστικές Δραστηριότητες</td><td>24</td></tr> <tr> <td>Παρουσιάσεις Φοιτητών</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>3</td></tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>75</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	26	Ομαδική Εργασία	20	Διαδραστικές Δραστηριότητες	24	Παρουσιάσεις Φοιτητών	2	Εξετάσεις	3	Σύνολο Μαθήματος	75
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου														
Διαλέξεις	26														
Ομαδική Εργασία	20														
Διαδραστικές Δραστηριότητες	24														
Παρουσιάσεις Φοιτητών	2														
Εξετάσεις	3														
Σύνολο Μαθήματος	75														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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.	1. κατάθεση ομαδικής εργασίας 15% 2. γραπτές τελικές εξετάσεις 50% 3. συμμετοχή στο μάθημα 15% 4. πρακτική εφαρμογή 20% Ο τελικός βαθμός υπολογίζεται με βάση την παραπάνω ποσόστωση, όταν ο φοιτητής/τρια λάβει βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 5 (πέντε) στις τελικές εξετάσεις.														

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αθανασόπουλος Κ. (2022). Υποδομές Ποδηλάτου - Παράμετροι Ποιότητας. ΚΑΛΛΙΠΟΣ Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις, ISBN: 9786185667542
2. Ζαφειρούδη Α., Κουθούρης Χ. (2024). Εισαγωγή στην αναψυχή και τον ελεύθερο χρόνο. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ, ISBN: 9789600243611
3. Κουθούρης Χ., Πατσιαούρας Α., Ζήση Β., Μπεκιάρη Α., Ζαφειρούδη Α., Δαλαμήτρος Αθ. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες. ΚΑΛΛΙΠΟΣ Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. ISBN: 9786185667115
4. Κουθούρης Χ. (2016). Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ακραία αθλήματα. Αφοί Κυριακίδη ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΕ, ISBN: 9789606021138
5. Παιτισίνης-Κώστα, Γ. & Υφαντίδου, Γ. (2016). Η ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού. e-book Κάλλιπος, ISBN: 978-960-603-391-9, ID Ευδόξου: 320325, URI: <http://hdl.handle.net/11419/4256>.
6. Φιλιππίδης, Δ. & Γκόλιας, Ν. (2001). Ψυχαγωγία και Άθληση Πελατών Ξενοδοχείων. (εκδ.) Γ. Παρίκος και ΣΙΑ
7. Γαργαλιάνος Δ. (2023). Δομή και οργάνωση του ελληνικού αθλητισμού. Εκδόσεις Κλειδάριθμος ΕΠΕ.
8. Λαλούμης, Δ. (1999). Ξενοδοχειακή ψυχαγωγία και άθληση. Εκδ. Σταμούλης: Αθήνα.
9. Λύτρας, Π.Ν. (2002). Η κοινωνία της αναψυχής. η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στις διακοπές (εκδ.) Interbooks: Αθήνα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Γεωργία Υφαντίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	gifantid@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	Επιτήρηση από τη διδάσκουσα μέσω teams
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους μέσω e-class
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί στο e-class με ενεργοποίηση της εξέτασης στο πεδίο «Ασκήσεις», την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Η επιτήρηση θα γίνει μέσω teams από τη διδάσκουσα. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω eclass αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι φοιτητές θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δε θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα και μικρόφωνο, τα οποία θα έχουν ανοικτά κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ακαδημαϊκή τους ταυτότητα, 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 0.25 έως 4.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.