



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΙΣ ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**
(MSc in KINESIOLOGY IN ARMED AND SECURITY FORCES PERSONNEL)

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



Εφαρμοσμένη Κινησιολογία
στις Ένοπλες Δυνάμεις
και τα Σώματα Ασφαλείας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ	4
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	4
ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΠΜΣ	5
1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	1
1.1. Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.....	1
1.2. Η πόλη των Τρικάλων	10
1.3. Το campus του ΠΘ στις Καρυές Τρικάλων	12
2. ΤΟ ΠΜΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΙΣ ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	14
2.1. Ίδρυση.....	14
2.2. Φυσιογνωμία	15
2.3. Όραμα	15
2.4. Βασικές αρχές.....	17
2.5. Πολιτικές ποιότητας.....	17
2.6. Διοίκηση του ΠΜΣ.....	17
2.7. Προσωπικό.....	20
2.8. Εγκαταστάσεις	21
2.9. Ερευνητικά Εργαστήρια.....	23
3. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ	33
3.1. Δηλώσεις μαθημάτων	33
3.2. Παρακολούθηση μαθημάτων	33
3.3. Αναστολή φοίτησης.....	34
3.4. Εξετάσεις	34
3.5. Υποτροφίες.....	36
3.6. Κώδικας Δεοντολογίας	37
3.7. Υπηρεσία πρόληψης λογοκλοπής.....	37
3.8. Χρήση υπηρεσιών πληροφορικής	37
3.9. Οργάνωση και εργαλεία της εξ αποστάσεως διδασκαλίας.....	38
3.10. Αξιολόγηση μαθημάτων	38
3.11. Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης	39
3.12. Προπαρασκευαστικά μαθήματα και σεμινάρια.....	39
3.13. Erasmus.....	40
3.14. Επαγγελματικές προοπτικές.....	41
3.15. Σύνδεση της διδασκαλίας με την έρευνα.....	43
3.16. Επίβλεψη πορείας φοιτητών.....	44

4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	45
4.1. Μαθησιακά Αποτελέσματα επιπέδου 7 και πιστωτικές μονάδες	45
4.2. Πρόγραμμα μαθημάτων για το Δίπλωμα Μεταπτυχιακών Σπουδών	46
4.3. Περιεχόμενο μαθημάτων	50
4.4. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία	54
4.5. Ολοκλήρωση σπουδών	56
5. ΤΕΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	58
5.1. Δωρεάν φοίτηση	58
6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	60
Μαθήματα εξαμήνου Α	60
Μαθήματα εξαμήνου Β	75
Μαθήματα εξαμήνου Γ	96
Διπλωματική Εργασία	114

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Η συγκέντρωση της ύλης και η επιμέλεια του παρόντος Οδηγού Σπουδών, πραγματοποιήθηκε με την καθοδήγηση του Διευθυντού του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας (ΕΚΕΔΥΣΑ), Καθηγητή Ανδρέα Φλουρή, και την πολύτιμη βοήθεια της κας Μαρίας Κουτσανίτη, Γραμματέως του ΠΜΣ.

Σε μεγάλο βαθμό ο παρόν Οδηγός Σπουδών βασίστηκε στα περιεχόμενα του Οδηγού Σπουδών του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΠΘ) και προσαρμόστηκε ανάλογα.

Στο πρώτο μέρος του Οδηγού Σπουδών υπάρχουν χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν το ΠΘ, την πόλη των Τρικάλων καθώς και το campus του ΠΘ στις Καρυές Τρικάλων. Στο 2ο μέρος γίνεται παρουσίαση του ΠΜΣ σχετικά με τη φυσιογνωμία του, το όραμα, τις αρχές, τις πολιτικές ποιότητας, τη διοίκηση, το προσωπικό, τις εγκαταστάσεις και τα Εργαστήρια. Το 3ο μέρος περιλαμβάνει ιδιαίτερα χρήσιμες οδηγίες προς τους φοιτητές που αφορούν: τις δηλώσεις μαθημάτων, τις εξετάσεις, τον κώδικα δεοντολογίας, τη χρήση υπηρεσιών πληροφορικής, την οργάνωση και τα εργαλεία της εξ αποστάσεως διδασκαλίας, την αξιολόγηση μαθημάτων, αλλά και υπηρεσίες στήριξης φοιτητών, συμβουλευτική, αναπηρία και πρόσβαση, τη χρήση βιβλίων και άρθρων από τη βιβλιοθήκη, το πρόγραμμα Erasmus κλπ. Στο 4ο μέρος του Οδηγού Σπουδών περιγράφεται αναλυτικά το ΠΜΣ, η διπλωματική εργασία, αλλά και οι διδακτορικές σπουδές και οι μεταδιδακτορικές σπουδές που μπορεί κάποιος/α να εκπονήσει στο ΤΕΦΑΑ. Τέλος, παρουσιάζονται οι κανονισμοί λειτουργίας του ΤΕΦΑΑ.

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΔΕΚΑ: Δομή Έρευνας, Καινοτομίας και Αριστείας
ΕΘΑΑΕ: Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης
ΕΚΕΔΥΣΑ: Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας
ΕΛΚΕ: Ειδικός Λογαριασμός Κονδυλίων Έρευνας
ΜΟΔΙΠ: Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας
ΟΜΕΑ: Ομάδα Εσωτερικής Αξιολόγησης
ΠΕΚ: Πανεπιστημιακό Ερευνητικό Κέντρο
ΠΘ: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΠΜΣ: Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
ΤΕΦΑΑ: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
ΣΕΦΑΑΔ: Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας
ΦμεΑ: φοιτητές/φοιτήτριες με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΠΜΣ

Αγαπητοί/ες μας φοιτητές/τριες,

Με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζουμε στο ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας» (ΕΚΕΔΥΣΑ) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας (ΣΕΦΑΑΔ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΠΘ).

Το ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ έχει ως στόχο να εφοδιάσει στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας αλλά και πολιτικό προσωπικό με εμπειριστατωμένες γνώσεις για τη βέλτιστη σωματική επάρκεια, απόδοση και ποιότητα ζωής των Έστολων Στελεχών.

Όλο το προσωπικό του ΠΘ που συμμετέχει στο ΠΜΣ καθώς και οι Προσκεκλημένοι/ες Διδάσκοντες/ουσες εργαζόμαστε με ζήλο, πάθος και υπευθυνότητα. Οι πράξεις μας έχουν στόχο την ειλικρινή προσφορά έτσι ώστε να αποτελούμε νησίδα αριστείας στην ανώτατη εκπαίδευση της Ελλάδας με ουσιαστική συμβολή στην έρευνα, την παραγωγή γνώσης και την εκπαίδευση.

Αισθανόμαστε υπερήφανοι που ανήκουμε στο ΠΘ, το τρίτο μεγαλύτερο πανεπιστήμιο της Ελλάδας, που περιλαμβάνεται στο 5% των κορυφαίων ευρωπαϊκών πανεπιστημίων, σύμφωνα με το University Ranking of Academic Performance, αλλά και σε αυτό το Τμήμα που όλα τα τελευταία χρόνια αξιολογείται ως το καλύτερο ΤΕΦΑΑ της Ελλάδας και ένα από τα 150 καλύτερα Τμήματα Αθλητικής Επιστήμης σε διεθνές επίπεδο.

Το επίπεδο ζήτησης των προσόντων των αποφοίτων του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ θεωρείται πολύ υψηλό. Οι ίδιοι οι αποφοιτήσαντες προηγούμενων ετών αναφέρουν την πολύ στενή συνεργασία που έχει αναπτυχθεί με τις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, όπως φαίνεται και από: α) την υπογραφή μνημονίου συνεργασίας με την Σχολή Μονίμων Αξιωματικών, β) την υπογραφή μνημονίου συνεργασίας με την 1^η Στρατιά (Λάρισα), γ) την αναγνώριση του ΠΜΣ από το Γενικό Επιτελείο Στρατού ως συναφές με το στρατιωτικό επάγγελμα (Δεκέμβριος 2016), δ) την επίσκεψη του Αρχηγού Στρατού στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ και του ΠΜΣ (2017), ε) την διοργάνωση τριών ημερίδων σε Λάρισα (2016, 2017) και Θεσσαλονίκη (2017) με τον γενικό τίτλο «Φυσική Κατάσταση & Ποιότητα Ζωής στις Ελληνικές Ένοπλες Δυνάμεις», καθώς και σε πολλές άλλες δράσεις.

Οι σύγχρονες κτιριακές εγκαταστάσεις και ο πλούσιος εργαστηριακός εξοπλισμός του ΤΕΦΑΑ, οι υψηλού επιπέδου Καθηγητές/τριες που διακρίνονται για το πάθος στο αντικείμενό τους, το ειλικρινές ενδιαφέρον και τη διάθεση διαρκούς προσφοράς, αλλά και το πεντακάθαρο περιβάλλον του Τμήματος εγγυώνται τις πλέον κατάλληλες ακαδημαϊκές συνθήκες για τις επιτυχείς σπουδές σας.

Ανδρέας Φλουρής

Καθηγητής

Διευθυντής ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις & τα Σώματα Ασφαλείας»



1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1.1. Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (ΠΘ) (<https://www.uth.gr/>) ιδρύθηκε το 1984 και δέχτηκε τους/τις πρώτους/ες φοιτητές/ριες του το ακαδημαϊκό έτος 1988-89. Με διοικητική έδρα την πόλη του Βόλου, έχει αναπτυχθεί σε όλη την Περιφέρεια Θεσσαλίας (Βόλο, Λάρισα, Καρδίτσα και Τρίκαλα) και σε τμήμα της Στερεάς Ελλάδας (Λαμία).



Κτίριο Πρυτανείας – Διοικητικών υπηρεσιών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Βόλο
(Κτίριο Παπαστράτου)

Στο ΠΘ φοιτούν σήμερα πάνω από 40.000 προπτυχιακοί/ες φοιτητές/ριες και περίπου 6.000 μεταπτυχιακοί/ές φοιτητές/ριες και υποψήφιοι/ες διδάκτορες ενώ στελεχώνεται από 1.200 μέλη διδακτικού και ερευνητικού προσωπικού όλων των κατηγοριών, 427 μέλη διοικητικού προσωπικού. Επιπλέον η διδασκαλία των μαθημάτων υποστηρίζεται από ικανό αριθμό συμβασιούχων διδασκόντων.

Το ΠΘ είναι ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα, το οποίο, σύμφωνα με τα στοιχεία της κατάταξης Shanghai Ranking of World Universities, κατατάσσεται στα 1.000 καλύτερα πανεπιστήμια διεθνώς. Αποστολή του είναι η προαγωγή της γνώσης μέσω της διδασκαλίας και της έρευνας και η συνεισφορά στην πολιτιστική και οικονομική ανάπτυξη σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Για την επίτευξη των στόχων του, το ΠΘ επιδιώκει να δημιουργήσει ένα μαθησιακό περιβάλλον που προάγει την κριτική σκέψη, την καινοτομία, την ελευθερία της έκφρασης και την καλλιέργεια της πίστης στα δημοκρατικά ιδεώδη.

Το ΠΘ επιδεικνύει σταθερό ενδιαφέρον για την επιστημονική έρευνα υψηλής ποιότητας. Θεωρώντας την ως απαραίτητη προϋπόθεση για την παραγωγή και τη μετάδοση νέας γνώσης: ενθαρρύνει την επιστημονική διάκριση του ερευνητικού προσωπικού σε όλα τα πεδία, επιβραβεύει τις υψηλές ατομικές και συλλογικές επιδόσεις και καλλιεργεί ευνοϊκό κλίμα για ερευνητική και διδακτική καινοτομία.

1.1.1. Σχολές

Η ακαδημαϊκή δόμηση του ΠΘ περιλαμβάνει 8 Σχολές και 37 Τμήματα:

Σχολές	Τμήματα
1. Πολυτεχνική Σχολή	1. Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών 2. Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών 3. Τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας , Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης 4. Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών 5. Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών
2. Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών	1. Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης 2. Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής 3. Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης 4. Γλωσσικών και Διαπολιτισμικών Σπουδών 5. Τμήμα Ιστορίας Αρχαιολογίας και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας 6. Τμήμα Πολιτισμού και Δημιουργικών Μέσων και Βιομηχανιών
3. Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού και Διαιτολογίας	1. Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας 2. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
4. Σχολή Επιστημών Υγείας	1. Τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας 2. Τμήμα Δημόσιας και Ενιαίας Υγείας 3. Τμήμα Ιατρικής 4. Τμήμα Κτηνιατρικής 5. Τμήμα Νοσηλευτικής 6. Τμήμα Φυσικοθεραπείας
5. Σχολή Οικονομικών και Διοικητικών Επιστημών	1. Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων 2. Τμήμα Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής 3. Τμήμα Οικονομικών Επιστημών
6. Σχολή Τεχνολογίας	1. Τμήμα Δασολογίας, Επιστημών Ξύλου και Σχεδιασμού 2. Τμήμα Περιβάλλοντος 3. Τμήμα Συστημάτων Ενέργειας 4. Τμήμα Ψηφιακών Συστημάτων
7. Σχολή Γεωπονικών Επιστημών	1. Τμήμα Γεωπονίας Ιχθυολογίας και Υδάτινου Περιβάλλοντος 2. Τμήμα Γεωπονίας Φυτικής Παραγωγής και Αγροτικού Περιβάλλοντος 3. Τμήμα Γεωπονίας-Αγροτεχνολογίας 4. Τμήμα Επιστήμης Ζωικής Παραγωγής 5. Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής
8. Σχολή Θετικών Επιστημών	1. Τμήμα Μαθηματικών 2. Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών 3. Τμήμα Πληροφορικής με Εφαρμογές στη Βιοϊατρική 4. Τμήμα Φυσικής

Επιπλέον, το ΠΘ περιλαμβάνει τα Γενικά Τμήματα της Λάρισας και της Λαμίας, τα οποία δεν απονέμουν πτυχία πρώτου κύκλου σπουδών αλλά καλύπτουν εκπαιδευτικές ανάγκες των Τμημάτων του ΠΘ.

1.1.2. Στρατηγική

Το ΠΘ επιδιώκει να διαφυλάξει και να εμπλουτίσει το κοινωνικό αγαθό της γνώσης, εξασφαλίζοντας το δικαίωμα πρόσβασης της νέας γενιάς σε αυτή, αλλά ταυτόχρονα και τη δυνατότητα της χώρας να επιλέξει ένα νέο πρότυπο ανάπτυξης το οποίο θα αξιοποιεί συστηματικά και αποτελεσματικά τη γνώση προς όφελος της κοινωνίας. Να στηρίξει τις δημιουργικές δυνάμεις και τη νέα γενιά, να μεταδώσει ιδέες και καλές πρακτικές, να παράγει μέσω της έρευνας νέα γνώση, να δημιουργήσει δίκτυα και θετικά παραδείγματα αξιοποίησης της γνώσης στο σύγχρονο περιβάλλον, συνθέτοντας έναν νέο ιστό που τη συνδέει με τις ανάγκες της χώρας και τις δημόσιες πολιτικές.

Στο επίκεντρο της αναπτυξιακής στρατηγικής του ΠΘ περιλαμβάνονται:

- Η εξέλιξή του σε ένα από τα πιο παραγωγικά Πανεπιστήμια της χώρας, με έμφαση στην άρτια εκπαίδευση των φοιτητών του, την αριστεία, την έρευνα υψηλού επιπέδου και την καθοριστική συμβολή του στην ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών.
- Η αναγνωρισιμότητά του στον διεθνή χώρο για την παραγωγή, την αξιοποίηση και τη διάδοση της γνώσης, καθώς και τις συνεργασίες του με την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα.
- Η ένταση των προσπάθειών προς την κατεύθυνση της διεύρυνσης και ενίσχυσης της αυτοτέλειάς του.
- Η ολοκλήρωση της αναδιάρθρωσης της ακαδημαϊκής και διοικητικής δομής του, η διεύρυνση των ερευνητικών οριζόντων και η ποιοτική αναβάθμιση του διδακτικού έργου, μέσα από την προσθήκη των νέων Τμημάτων των πρώην ΤΕΙ.
- Η ενίσχυση των οικονομικών και η ολοκλήρωση των υποδομών για τη στέγαση όλων των Τμημάτων και των υπηρεσιών του.
- Η βελτίωση των δεικτών ποιότητας όλων των διοικητικών μονάδων του Ιδρύματος και των δεικτών του διδακτικού, ερευνητικού και κοινωνικού του έργου.
- Η ενίσχυση του περιβάλλοντος κινήτρων και αριστείας για την προσέλκυση επιστημόνων υψηλής κατάρτισης και την αξιοποίηση ισχυρών ερευνητικών ομάδων.
- Η ανάπτυξη στρατηγικών παρακίνησης σε φοιτητές, διδάσκοντες αλλά και διοικητικούς υπαλλήλους.
- Η παγίωση σταθερών και αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας για όλες τις κατηγορίες προσωπικού.

1.1.3. Δομές (ΠΕΚ ΙΑΣΩΝ, ΔΕΚΑ, ΜΟΚΕ, Διαμεσολάβηση)

Οι Δομές του ΠΘ που σχετίζονται με την Έρευνα και τη Καινοτομία οργανώνονται με βάση τα διεθνή πρότυπα και παρέχουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες για την ανάπτυξη Ερευνητικών Προγραμμάτων και Καινοτόμων Εφαρμογών του ιδρύματος τα αποτελέσματα των οποίων λειτουργούν πολλαπλασιαστικά για τη φήμη και την ανταγωνιστικότητα του ΠΘ στο διεθνή ακαδημαϊκό χάρτη.

1.1.3.1. Πανεπιστημιακό Κέντρο Έρευνας Καινοτομίας και Ανάπτυξης «ΙΑΣΩΝ»

Με βάση τον νόμο 4589/2019 ιδρύθηκε στο ΠΘ το Πανεπιστημιακό Ερευνητικό Κέντρο (ΠΕΚ) με τίτλο Πανεπιστημιακό Κέντρο Έρευνας Καινοτομίας και Ανάπτυξης «ΙΑΣΩΝ», ως ακαδημαϊκή μονάδα του Ιδρύματος, με έδρα τον Βόλο. Σκοποί του ΠΕΚ είναι:

- Η διεξαγωγή βασικής και εφαρμοσμένης έρευνας.
- Η αξιοποίηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων προς όφελος της ελληνικής κοινωνίας.
- Η συμβολή στην εξειδίκευση νέων επιστημόνων.
- Η παροχή υπηρεσιών σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς.
- Η εκπαίδευση και πρακτική άσκηση.
- Η διαμεσολάβηση ανάμεσα στον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα για την ανάπτυξη ερευνητικών μονάδων στις επιχειρήσεις.
- Η προβολή της ελληνικής γλώσσας και του ελληνικού πολιτισμού στο εξωτερικό.

Ινστιτούτα του ΠΕΚ:

- Ευφύων συστημάτων παραγωγής και ευφύων πόλεων, με έδρα τον Βόλο,
- Ψηφιακού πολιτισμού και τεχνολογιών επικοινωνίας και εκπαίδευσης, με έδρα τον Βόλο,
- Αγροτικής ανάπτυξης, με έδρα το Κιλελέρ,
- Γενετικής βελτίωσης ζώων, με έδρα την Καρδίτσα,
- Κινησιολογίας, με έδρα τα Τρίκαλα,
- Ασφάλειας συστημάτων και επιστήμης δεδομένων, με έδρα τη Λαμία,
- Διάγνωσης και θεραπείας του καρκίνου, με έδρα τη Λάρισα,
- Αποκατάστασης και ευεξίας, με έδρα τη Λαμία,
- Διδακτικής και επιμόρφωσης εκπαιδευτικών, με έδρα τον Βόλο,
- Επιχειρηματικότητας και καινοτομίας, με έδρα τη Λάρισα,
- Βάμβακος και αγροτικής εκπαίδευσης, με έδρα την Καρδίτσα,
- Ξύλου - επίπλου και ξύλινης συσκευασίας, με έδρα την Καρδίτσα,
- Φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών, με έδρα τα Τρίκαλα,
- Διεθνούς Εκπαίδευσης, με έδρα την Άμφισσα.

1.1.3.2. Δομή Έρευνας, Καινοτομίας και Αριστείας (ΔΕΚΑ)

Η Δομή Έρευνας, Καινοτομίας και Αριστείας (ΔΕΚΑ) του ΠΘ έχει ως στόχο να υποστηρίξει πολυεπίπεδες ακαδημαϊκές και ερευνητικές δραστηριότητες, για τις οποίες κοινός παρονομαστής είναι η καινοτομία και η αριστεία. Σκοπός είναι η αναγνώριση και ενίσχυση της αριστείας, η αύξηση της ερευνητικής ανταγωνιστικότητας του Ιδρύματος, η στόχευση στην παραγωγή καινοτόμων προϊόντων και η προαγωγή της παροχής υπηρεσιών προς την κοινωνία και τις επιχειρήσεις σε εξειδικευμένους τομείς. Η ΔΕΚΑ λειτουργεί ως αυτοδύναμη δομή, εποπτεύεται από τη Σύγκλητο του ΠΘ και εφαρμόζει τον εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας, όπως δημοσιεύτηκε στο ΦΕΚ 4710/τ.Β'/29-12-2017.

1.1.33. Μονάδα Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας (ΜΟΚΕ)

Η Μονάδα Καινοτομίας και Επιχειρηματικότητας (ΜΟΚΕ) του ΠΘ αποτελεί εξέλιξη των Προγραμμάτων «Ενθάρρυνσης Επιχειρηματικών Δράσεων, Καινοτομικών Εφαρμογών και Μαθημάτων Επιλογής των Φοιτητών του Π.Θ.» (Α΄ και Β΄ φάση, ΕΠΕΑΕΚ II) . Υλοποιείται στο

πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση: 2007-2013» και εντάσσεται σε ένα ευρύτερο σχεδιασμό για την σταδιοδρομία και την απασχόληση των αποφοίτων και της σύνδεσης του Ιδρύματος με την αγορά εργασίας.

Θεμελιώδεις στόχοι της ΜΟΚΕ είναι η ανάπτυξη των επιχειρηματικών και καινοτομικών ικανοτήτων των φοιτητών/τριων του ΠΘ και η υποστήριξή τους στην ανάληψη επιχειρηματικής δράσης. Για την επίτευξη των στόχων της η ΜΟΚΕ υλοποιεί:

- Διδασκαλία μαθημάτων σχετικών με την επιχειρηματικότητα και την καινοτομική δραστηριότητα.
- Εξασφάλιση άμεσης επαφής με την επιχειρηματική κοινωνία, με τη βοήθεια επισκέψεων σε παραγωγικούς φορείς και την αξιοποίηση καταξιωμένων επιχειρηματιών ή / και υψηλόβαθμων στελεχών επιχειρήσεων.
- Πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες, με την αξιοποίηση σύγχρονων εργαλείων διαχείρισης και επιχειρηματικού σχεδιασμού.
- Υποστήριξη στην ανάληψη επιχειρηματικής δράσης και την υλοποίηση επιχειρηματικών ιδεών.

1.1.3.4. Διαμεσολάβηση

Η διαμεσολάβηση των αποτελεσμάτων της έρευνας που εκπονείται στο ΠΘ υποστηρίζεται από το Γραφείο Εξωστρέφειας της Επιτροπής Ερευνών. Αποστολή του Γραφείου είναι η αξιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας μέσω διαδικασιών που είναι συνεπείς με τις ακαδημαϊκές αρχές και τον κώδικα δεοντολογίας του ιδρύματος.

Το ΠΘ εφαρμόζει πολιτική «ανοικτών θυρών» και επιδιώκει τη συνεργασία με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς χρηματοδότησης, με σκοπό τη διερεύνηση των δυνατοτήτων για την αξιοποίηση ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Η εξωστρέφεια του Ιδρύματος υπηρετείται από τον «Οδηγό Εργαστηρίων και Μονάδων Παροχής Υπηρεσιών», ο οποίος υπόκειται σε διαρκή ανανέωση καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα ερευνητικών δραστηριοτήτων και αποτελεί έτσι ένα σημαντικό εργαλείο προσφοράς τεχνολογίας προς τις επιχειρήσεις.

Οι επιχειρήσεις που ενδιαφέρονται να συνεργαστούν με το ΠΘ στο πλαίσιο εκμετάλλευσης ερευνητικών αποτελεσμάτων, συνεργάζονται με τα αρμόδια στελέχη του ΕΛΚΕ στην αναγνώριση τομέων κοινού ενδιαφέροντος και ενημερώνονται για το συνεχώς αναβαθμιζόμενο πλήθος των ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Η αξιοποίηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων υπηρετείται επίσης από τον θεσμοθετημένο «Κανονισμό διαχείρισης των δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας», που αποτελεί μέρος του «Οδηγού χρηματοδότησης και διαχείρισης».

1.1.4. Διεθνοποίηση

Διεθνοποίηση για το ΠΘ σημαίνει:

Διδακτικό και ερευνητικό προσωπικό με διεθνείς σπουδές και διασυνδέσεις: Το ΠΘ ιδρύθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1980, έχοντας την ευκαιρία να προσελκύσει έναν κρίσιμο αριθμό νέων, δυναμικών, διεθνώς καταρτισμένων, πολύγλωσσων και με διεθνείς διασυνδέσεις μελών διδακτικού και ερευνητικού προσωπικού. Τα περισσότερα Τμήματα ιδρύθηκαν και λειτούργησαν κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1990 και στις αρχές της δεκαετίας του 2000,

μια περίοδο που χαρακτηρίστηκε από την οικονομική ανάπτυξη και το «κέρδος εγκεφάλων» (brain gain), με τον επαναπατρισμό ακαδημαϊκού και ερευνητικού προσωπικού υψηλής κατάρτισης από όλο τον κόσμο. Η ιστορία του Π.Θ. μέχρι και σήμερα, διαμόρφωσε ένα εγγενώς διεθνοποιημένο μαθησιακό και ερευνητικό περιβάλλον.

Εκπαίδευση εναρμονισμένη στο διεθνές περιβάλλον: Τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα τηρούν τα διεθνή πρότυπα και υιοθετούν το Ευρωπαϊκό σύστημα μεταφοράς ακαδημαϊκών μονάδων (ECTS). Τα προγράμματα σπουδών είναι διεπιστημονικά και σχεδιασμένα σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα και χρησιμοποιούν πολύγλωσση βιβλιογραφία και εκπαιδευτικό υλικό. Το ΠΘ ως δημόσιο πανεπιστήμιο, υποχρεούται συνταγματικά να προσφέρει προπτυχιακές σπουδές κυρίως στην ελληνική γλώσσα. Ξεκινώντας από το 2018-2019, προσφέρει τώρα έναν αυξανόμενο αριθμό προπτυχιακών μαθημάτων στην αγγλική γλώσσα. Τα μαθήματα αυτά απευθύνονται τόσο στους εισερχόμενους διεθνείς όσο και στους Έλληνες φοιτητές/τριες.

Εκπαίδευση προσανατολισμένη στον κόσμο: Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση αγγλόφωνων προγραμμάτων σπουδών που θα προσελκύσουν αλλοδαπούς φοιτητές/τριες στο ΠΘ, αποτελεί προτεραιότητα του Ιδρύματος. Προς αυτήν την κατεύθυνση διοργανώνονται ήδη καλοκαιρινά σχολεία, καθώς και διεθνή και κοινά μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών, που υπηρετούν την εμπέδωση της διεθνούς εξωστρέφειας της ακαδημαϊκής μας κοινότητας.

Αυξανόμενος αριθμός διεθνών φοιτητών/τριών: Το ΠΘ καλωσορίζει κάθε χρόνο φοιτητές από όλο τον κόσμο, που επισκέπτονται το Πανεπιστήμιο για σπουδές στο πλαίσιο της διεθνούς κινητικότητας Erasmus+. Έχει συνάψει και διατηρεί ενεργές περισσότερες από 350 διμερείς συμφωνίες κινητικότητας φοιτητών/τριών, με περισσότερα από 250 ΑΕΙ σε όλο τον κόσμο. Το ΠΘ προσφέρει σήμερα διεθνή προγράμματα μεταπτυχιακών και διδακτορικών σπουδών σε συγκεκριμένους τομείς εξειδίκευσης. Επίσης, διοργανώνει και φιλοξενεί θερινά σχολεία που προσελκύουν νέους ανθρώπους από όλο τον κόσμο. Κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους 2019-2020, το ΠΘ υποδέχθηκε έναν αριθμό ρεκόρ εισερχόμενων φοιτητών/τριών από 20 διαφορετικές χώρες του πλανήτη.

Διεθνές δίκτυο ερευνητικών ομάδων: Οι ερευνητικές ομάδες του ΠΘ, συμμετέχουν ως εταίροι ή συντονιστές σε πλήθος διεθνών ερευνητικών προγραμμάτων. Η διεύρυνση του δικτύου της ερευνητικής δραστηριότητας βρίσκεται στο επίκεντρο της ερευνητικής μας στρατηγικής.

Επισκέψεις διεθνών υποτρόφων και ερευνητών: Οι ακαδημαϊκές ερευνητικές ομάδες του ιδρύματος επιδιώκουν την προσέλκυση ταλέντων και νέων υποτρόφων και ερευνητών από τον διεθνή χώρο. Οι επισκέπτες καθηγητές και οι υπότροφοι ενσωματώνονται στις δραστηριότητες διδασκαλίας και έρευνας του ΠΘ, προκειμένου να προκύψουν αμοιβαία εκπαιδευτικά οφέλη.

Ενίσχυση της έκθεσης της ακαδημαϊκής κοινότητας στο διεθνές περιβάλλον: Η αμοιβαιότητα αποτελεί πυρήνα της στρατηγικής διεθνοποίησης του ΠΘ. Ενθαρρύνεται η κινητικότητα των φοιτητών/τριών μας και του ακαδημαϊκού και διοικητικού προσωπικού του Ιδρύματος. Το ΠΘ αξιοποιεί όλα τα διαθέσιμα χρηματοδοτικά εργαλεία προς όφελος των φοιτητών/τριών και

του προσωπικού για να έχουν τη δυνατότητα να επισκέπτονται, να διδάσκουν, να ερευνούν και να εκπαιδεύονται σε ΑΕΙ σε όλο τον κόσμο.

Πρωώθηση της πολυγλωσσίας: Στο ΠΘ, η γλωσσική επάρκεια θεωρείται ως απαραίτητη δεξιότητα για την ακαδημαϊκή ανάπτυξη. Μέσω του Κέντρου Ξένων Γλωσσών, παρέχεται στους Έλληνες και λοιπούς φοιτητές/τριες, η ευκαιρία να διευρύνουν τις γνώσεις τους στις ξένες γλώσσες. Ειδικά σχεδιασμένα μαθήματα ελληνικής γλώσσας προσφέρονται σε όλους τους ξένους φοιτητές/τριες ενώ προσφέρονται επίσης, μαθήματα εκμάθησης της αγγλικής, γαλλικής, γερμανικής, ιταλικής γλώσσας και από την ακαδημαϊκή χρονιά 2020-2021 μαθήματα ασιατικών γλωσσών, για Έλληνες αλλά και ξένους φοιτητές/τριες.

Ανοιχτή πρόσβαση: Ως δημόσιο ακαδημαϊκό ίδρυμα, το ΠΘ εξασφαλίζει ότι όλες οι εγκαταστάσεις και οι υπηρεσίες που προσφέρονται στους ημεδαπούς φοιτητές/τριες είναι επίσης διαθέσιμες και για τους ξένους φοιτητές/τριες. Γίνεται προσπάθεια να παρέχονται όλες οι διαθέσιμες πληροφορίες για τους φοιτητές/τριες στην αγγλική και ελληνική γλώσσα.

Παράλληλες δραστηριότητες: Στο ΠΘ, οι κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, καθώς και οι συμμετοχικές πρακτικές, βρίσκονται στον πυρήνα της παραγωγικής μάθησης και γνώσης. Οι ξένοι φοιτητές/τριες και καθηγητές/τριες, συμμετέχουν στην εμπειρία της μάθησης, σε απόσταση αναπνοής από τα μνημεία πολιτιστικής κληρονομιάς και παγκοσμίου φήμης τουριστικούς προορισμούς. Προκειμένου να ενισχύσουν την πολιτισμική τους εμβάθυνση, οι φοιτητές/τριες καλούνται να συμμετάσχουν σε παράλληλες δραστηριότητες που βασίζονται στους πλούσιους πολιτιστικούς, αθλητικούς, περιβαλλοντικούς πόρους της περιοχής (θέατρο, μουσική, αθλητισμός, υπαίθριες δραστηριότητες, πολιτιστικές εκδρομές κ.λπ.). Επίσης, ενθαρρύνονται ενεργά οι ξένοι φοιτητές/τριες και επισκέπτες, να συμμετάσχουν σε έργα κοινού ενδιαφέροντος και κοινωνικές πρωτοβουλίες του ΠΘ (περιβαλλοντική πολιτική, προσφυγικό, εθελοντισμός κ.λπ.).

1.1.5. Καλλιτεχνικές ομάδες

Η θεατρική ομάδα του ΠΘ «Τρίτος Όροφος», δίνει την ευκαιρία στους/στις φοιτητές/τριες να γνωρίσουν την τέχνη του θεάτρου, να δουλέψουν ομαδικά και να ανακαλύψουν τις εκφραστικές τους δυνατότητες με όχημα το θεατρικό παιχνίδι και τον αυτοσχεδιασμό. Η ομάδα έρχεται σε επαφή με την τέχνη του θεάτρου μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια και οι συμμετέχοντες/ουσες ενθαρρύνονται να εξασκήσουν το σώμα, τη φωνή, το λόγο ως εκφραστικά μέσα και εργαλεία σε αυτή την δημιουργική εμπειρία. Εν συνεχεία, η ομάδα επιλέγει ένα έργο με το οποίο επιθυμεί να ασχοληθεί και ξεκινά την ερευνητική δουλειά πάνω σε αυτό (συνηθίζεται να παρουσιάζεται μια παιδική παράσταση στη Χριστουγεννιάτικη γιορτή του Πανεπιστημίου και μια για το ευρύτερο κοινό πριν το καλοκαίρι). Η ομάδα δουλεύει συλλογικά και πειραματικά, με την καθοδήγηση σκηνοθέτη/θεατροπαιδαγωγού και ενθαρρύνεται να προτείνει και να εξερευνά με αυτοσχεδιασμούς το υλικό για την τελική παράσταση. Το τελικό αποτέλεσμα παρουσιάζεται στην Πανεπιστημιακή κοινότητα, αλλά και εκτός αυτής (συμμετοχή στη 14η Πανεπιστημιάδα Σερρών, επίσκεψη και παρουσίαση στις φυλακές Κασσαβέτειας, εμφανίσεις σε θεατρικούς χώρους τις πόλεις). Παράλληλα, λειτουργεί η θεατροπαιδαγωγική ομάδα η οποία σχεδιάζει και διοργανώνει επισκέψεις θεατρικού παιχνιδιού, συχνά με έναν

εκπαιδευτικό στόχο (π.χ. αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων - Κέντρο στήριξης Ρομά) ή και μόνο για κοινωνικούς/ψυχαγωγικούς λόγους σε χώρους όπως σχολεία, ορφανοτροφεία, σεμινάρια εκπαιδευτικών κ.ά.

1.1.6. Πολιτιστικές ομάδες

1.1.6.1. Μουσικά Σύνολα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Τα Μουσικά Σύνολα του ΠΘ (ομάδα φωνητικής έκφρασης και οργανικά σύνολα) αποτελούνται από φοιτητές και φοιτήτριες των Τμημάτων του Πανεπιστημίου. Στόχος τους είναι η προώθηση της συλλογικής μουσικής δημιουργίας και της μουσικής καλλιέργειας των φοιτητών με κύριο μέσο τη φωνητική έκφραση. Με την καλλιτεχνική τους δράση μέσα από την πραγματοποίηση συναυλιών, σεμιναρίων, μουσικών εκδόσεων, φεστιβάλ, πολιτιστικών ανταλλαγών κ.ά., συμβάλλουν στην ενεργή παρουσία του Πανεπιστημίου σε σχέση με τον πολιτισμό.

1.1.6.2. Χορωδία Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Ιδρύθηκε το 2015 στον Βόλο, όπου βρίσκεται και η έδρα της. Στις τάξεις της συμμετέχουν φοιτητές και στις δράσεις της εντάσσονται όλα τα τμήματα του Πανεπιστημίου από Βόλο, Λάρισα, Καρδίτσα, Τρίκαλα και Λαμία. Το 2015 ξεκίνησε τις καλλιτεχνικές της δραστηριότητες, τις οποίες συνεχίζει με συνέπεια μέχρι και σήμερα. Οι πρόβες της χορωδίας γίνονται στην αίθουσα «Σκουβαρά», στον ημιόροφο (κτίριο 3) του παραλιακού συγκροτήματος, του ΠΘ.

1.1.6.3. yUTH-Radio

Στο ΠΘ λειτουργεί web radio με την ονομασία yUTH-Radio. Ο σταθμός λειτουργεί από το 2013 και φιλοξενείται στον Φοιτητικό Σύλλογο του Τμήματος Μηχανικών Χωροταξίας Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης. Στη λειτουργία του σταθμού συμμετέχουν φοιτητές και φοιτήτριες από όλα τα Τμήματα και τις Σχολές, καθώς και οποιοδήποτε ακαδημαϊκό μέλος του Πανεπιστημίου επιθυμεί. Οι εκπομπές του σταθμού απευθύνονται κυρίως στη φοιτητική κοινότητα και το ευρύτερο κοινό, ενώ παράλληλα, υποστηρίζονται και προωθούνται οι εκδηλώσεις και οι δράσεις του Πανεπιστημίου.

1.1.7. Υποστήριξη (Συμβουλευτική, Πρόσβαση & Αναπηρία, Παρενόχληση-Εκφοβισμός)

1.1.7.1. Συμβουλευτική

Η Υπηρεσία Συμβουλευτικής Φοιτητών/ριών του Εργαστηρίου Ψυχολογίας και Εφαρμογών στην Εκπαίδευση, δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές και τις φοιτήτριες όλων των Τμημάτων του ΠΘ, εφόσον το επιθυμούν, να δεχθούν ψυχολογική στήριξη και βοήθεια για προσωπικές τους δυσκολίες και ανησυχίες, αλλά και να εκπαιδευθούν στην απόκτηση δεξιοτήτων διαχείρισης και επίλυσης προβλημάτων που ενδεχομένως αντιμετωπίζουν.

1.1.7.2. Πρόσβαση και Αναπηρία

Στόχος της υπηρεσίας ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ του ΠΘ είναι η καταγραφή των αναγκών των φοιτητών/τριών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΦμεΑ) και των διδασκόντων τους, καθώς και η ενημέρωση και η υποστήριξή τους. Επίσης, μία σημαντική αποστολή της ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ αποτελεί η λειτουργική παρέμβαση στους χώρους του ΠΘ με στόχο τη βελτίωση της προσβασιμότητας τους για τους ΦμεΑ.

Οι ΦμεΑ και οι διδάσκοντες/ουσες εγγράφονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ για να εκφράσουν τις ανάγκες τους, να ενημερωθούν και/ή να λάβουν υποστήριξη σχετικά με θέματα πρόσβασης στο ΠΘ. Ενδεικτικά, οι ΦμεΑ μπορούν να εγγραφούν στην ΠΡΟΣΒΑΣΗ προκειμένου να ενημερώσουν την Υπηρεσία για εμπόδια στην πρόσβασή τους, να ζητήσουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους ή κάποια διαφοροποίηση στις εξετάσεις τους.

Εάν οι ΦμεΑ επιθυμούν υποστήριξη, συμφοιτητές/τριες αναλαμβάνουν τον ρόλο των εθελοντών με στόχο την ενίσχυση της πρόσβασης των συμφοιτητών/τριών τους. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές/τριες-εθελοντές σε συνεργασία με μέλη ΔΕΠ, μπορούν να βοηθήσουν τους/τις ΦμεΑ στην μετακίνησή τους μέσα στους χώρους του Πανεπιστημίου, στη συμπλήρωση αιτήσεων, στην παρακολούθηση των μαθημάτων, στη μετατροπή διαφόρων αρχείων σε άλλη μορφή, στην προετοιμασία τους για τις εξετάσεις. Τέλος, για τους κωφούς/ές φοιτητές/τριες του ΠΘ, δίνεται η δυνατότητα διερμηνείας στην ελληνική νοηματική γλώσσα.

Εκτός από τους/τις ΦμεΑ, οι διδάσκοντες/ουσες που επιθυμούν ενημέρωση ή υποστήριξη για την ενίσχυση της πρόσβασης των ΦμεΑ, μπορούν να συμβουλευτούν τις οδηγίες που έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ. Επίσης, εάν επιθυμούν εξατομικευμένη ενημέρωση ή υποστήριξη, εγγράφονται ηλεκτρονικά στην πλατφόρμα της ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ. Στην ΠΡΟΣΒΑΣΗ είναι εγγεγραμμένοι έως σήμερα 148 φοιτητές/τριες με αναπηρίες και/ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, που φοιτούν σε όλα τα τμήματα του ΠΘ.

1.1.7.3. Παρενόχληση – Εκφοβισμός

Στο ΠΘ δεν γίνεται ανεκτή καμία μορφή άμεσης ή έμμεσης διάκρισης, θυματοποίησης, εκφοβισμού ή παρενόχλησης και διασφαλίζεται η αρχή της ίσης μεταχείρισης. Η πολιτική του Πανεπιστημίου για την αντιμετώπιση των ανωτέρω θεμάτων στοχεύει στην ανάπτυξη ενός ακαδημαϊκού και εργασιακού περιβάλλοντος στο οποίο η παρενόχληση και ο εκφοβισμός δεν έχουν θέση και όπου όλα τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας θα έχουν τη βεβαιότητα ότι το πρόβλημά τους θα αντιμετωπιστεί διακριτικά και με υπευθυνότητα από το Ίδρυμα. Περισσότερες πληροφορίες για όλες τις Υπηρεσίες υποστήριξης παρουσιάζονται στη διεύθυνση: <https://www.uth.gr/zoi/ypostirixi>.

1.2. Η πόλη των Τρικάλων



Ο ποταμός Ληθαίος με την κεντρική πεζογέφυρα.

Τα Τρίκαλα είναι πόλη της Δυτικής Θεσσαλίας και αποτελούν την πρωτεύουσα της Περιφερειακής Ενότητας Τρικάλων. Η ευρύτερη περιοχή των Τρικάλων κατοικείται από τους προϊστορικούς χρόνους και οι πρώτες ενδείξεις ζωής στο σπήλαιο της Θεόπετρας φτάνουν ως το 49.000 π.Χ. περίπου. Έχουν επίσης ανακαλυφθεί νεολιθικοί οικισμοί από το 6.000 π.Χ. στο Μεγάλο Κεφαλόβρυσο και άλλες τοποθεσίες. Η πόλη των Τρικάλων είναι χτισμένη πάνω στην αρχαία πόλη Τρίκκα ή Τρίκκη, η οποία ιδρύθηκε γύρω στην 3η χιλιετία π.Χ. και ονομάστηκε έτσι από τη νύμφη Τρίκκη, κόρη του Πηνειού ή κατ' άλλους του Ασωπού ποταμού. Η πόλη ήταν σημαντικό κέντρο της αρχαιότητας, καθώς εδώ έζησε και έδρασε ο Ασκληπιός, που σήμερα αποτελεί έμβλημα του Δήμου Τρικκαίων.



Το άγαλμα του Ασκληπιού, του Θεού της Ιατρικής, σε κεντρικό σημείο της πόλης.

Στην βορειοανατολική πλευρά της πόλης των Τρικάλων δεσπόζει το μεσαιωνικό κάστρο, το οποίο χτίστηκε από τον Βυζαντινό Αυτοκράτορα Ιουστινιανό τον 6^ο αιώνα μ.Χ. στα ερείπια της ακρόπολης της αρχαίας Τρίκκης. Στους πρόποδες του απλώνεται η παλιά πόλη αποτελούμενη από τις συνοικίες Βαρούσι και Μανάβικα. Η πρώτη διακρίνεται για τα παλιά αρχοντικά, κατασκευασμένα μεταξύ 17^{ου} και 19^{ου} αιώνα και τα στενά σοκάκια της. Στη δεύτερη βρίσκονται πολλά εστιατόρια και ταβέρνες που αποτελούν πόλο έλξης για τους επισκέπτες.



Το φρούριο των Τρικάλων.

Η πόλη των Τρικάλων θεωρείται μια «έξυπνη» πόλη, αφού έχει υλοποιήσει και υλοποιεί δράσεις, όπως το λεωφορείο χωρίς οδηγό, σύστημα έξυπνης στάθμευσης, πλατφόρμες έξυπνης πόλης κλπ. Επίσης, χαρακτηρίζεται από την ευρεία χρήση του ποδηλάτου για τη μετακίνηση των πολιτών. Έχει μεγάλη πολιτιστική κληρονομιά και έχει αναδείξει αξιόλογους καλλιτέχνες, όπως ο Τσιτσάνης, όπου στη μνήμη του λειτουργεί το Μουσείο Τσιτσάνη, ο Καλδάρας, ο Βίρβος, ο Μητροπάνος, κα. Στην πόλη βρίσκονται και άλλα πολιτιστικά αξιοθέατα όπως το Οθωμανικό συγκρότημα του Οσμάν Σαχ (Τζαμί) και το Κέντρο Ιστορίας και Πολιτισμού Κλιάφα.

Τα Τρίκαλα βρίσκονται 20 χιλιόμετρα μακριά από τα Μετέωρα, ένα σύμπλεγμα από βράχους από ψαμμίτη έξω από την πόλη της Καλαμπάκας. Τα μοναστήρια των Μετεώρων, που είναι χτισμένα στις κορυφές κάποιων από τους βράχους αποτελούν το δεύτερο πιο σημαντικό μοναστικό συγκρότημα στην Ελλάδα μετά το Άγιον Όρος και από το 1988 περιλαμβάνονται στον κατάλογο μνημείων παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO.



Τα Μετέωρα με το μοναστικό συγκρότημά τους.

1.3. Το campus του ΠΘ στις Καρυές Τρικάλων

1.3.1. Σχολή - Τμήματα

Στην πόλη των Τρικάλων εδρεύει η Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας (ΣΕΦΑΑΔ) και φιλοξενούνται τα ακόλουθα δύο Τμήματα του ΠΘ:

- Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (www.pe.uth.gr).
- Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας (www.dnd.uth.gr).

1.3.2. Εγκαταστάσεις

Τα δύο Τμήματα του ΠΘ που εδρεύουν στα Τρίκαλα, βρίσκονται το μεν ΤΕΦΑΑ στο νότιο τμήμα της πόλης, στην περιοχή των Καρυών σε συνολικό χώρο έκτασης 180 στρεμμάτων, και το Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας στο βόρειο τμήμα της πόλης, στεγαζόμενο σε ένα κτίριο 3.000 τ.μ. ενώ, παράλληλα, χρησιμοποιεί και χώρους, όπως το αμφιθέατρο του ΤΕΦΑΑ στην περιοχή των Καρυών.



Φωτογραφία κάτοψης των οικοπέδων και χώρων του ΤΕΦΑΑ (Πηγή: Google Earth).



Φωτογραφία των εγκαταστάσεων και χώρων του ΤΕΦΑΑ.

2. ΤΟ ΠΜΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΣΤΙΣ ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

2.1. Ίδρυση

Το ΠΜΣ λειτουργεί με επιτυχία από το ακαδημαϊκό έτος 2014-2015 (ΦΕΚ ίδρυσης 1686/9-7-2013 τ. Γ'). Είναι ένα παγκοσμίως μοναδικό ΠΜΣ που προσφέρεται από Πανεπιστημιακό Ίδρυμα και αφορά στη σωματική επάρκεια και στην τήρηση της ποιότητας ζωής στις Ένοπλες Δυνάμεις και στα Σώματα Ασφαλείας.

Η ίδρυση του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ είναι αποτέλεσμα κοινής προσπάθειας και προγραμματισμού ακαδημαϊκών στελεχών αλλά και ανώτατων στελεχών του Ελληνικού Στρατού. Εξ όσων γνωρίζουμε, ήταν η πρώτη φορά στην Ελλάδα όπου δύο διαφορετικά στην φύση τους ιδρύματα, ένα ακαδημαϊκό [Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας (ΣΕΦΑΑΔ), ΠΘ] και ένα στρατιωτικό (Σχολή Μονίμων Υπαξιωματικών), συνεργάστηκαν προκειμένου να ιδρυθεί ένα κοινώς αποδεκτό ΠΜΣ. Η σύνταξη του προγράμματος σπουδών έγινε με βάση τις προτάσεις των ένστολων στελεχών, οι οποίες στηρίζονται στις προκλήσεις του σύγχρονου επιχειρησιακού περιβάλλοντος και στην μεγιστοποίηση της επιχειρησιακής ικανότητας του Ένστολου προσωπικού.

Το κλίμα της εποχής που ιδρύθηκε το ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ δεν ευνοούσε τη συνεργασία Πανεπιστημίων και Ενόπλων Δυνάμεων. Ήταν δε εντελώς ανήκουστο να λειτουργεί εντός των Πανεπιστημίων πρόγραμμα σπουδών που να φέρει στον τίτλο του τους όρους «Ένοπλες Δυνάμεις» ή/και «Σώματα Ασφαλείας». Συνεπώς, έπρεπε να δοθούν πολλές και καλά συντονισμένες «μάχες» όχι μόνο σε επίπεδο Υπουργείων και Υπουργών αλλά και στη ίδια τη Σύγκλητο του ΠΘ, η οποία θα έπαιρνε και την σχετική απόφαση. Το βάρος έπεσε στον τότε Πρόεδρο του ΤΕΦΑΑ Καθηγητή κ. Γιάννη Κουτεντάκη, ο οποίος εκπροσωπούσε το Τμήμα στη Σύγκλητο του ΠΘ και ο οποίος έπρεπε να παρέχει πειστικές απαντήσεις σε ερωτήματα των μελών της Συγκλήτου.

Της απόφασης της Συγκλήτου του ΠΘ για την ίδρυση του παρόντος ΠΜΣ προηγήθηκαν πολύμηνες συναντήσεις προετοιμασίας και σχεδιασμού μεταξύ στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων που υπηρετούσαν στη Σχολή Μονίμων Υπαξιωματικών που εδρεύει στα Τρίκαλα, και στελεχών του ΤΕΦΑΑ του ΠΘ. Οι συναντήσεις αυτές υπήρξαν επικοδομητικές και έθεσαν τις βάσεις για ποικίλες συνεργασίες όχι μόνο μεταξύ των δύο ιδρυμάτων που συνεχίζονται ακόμα και σήμερα, αλλά και συνεργασίες με διάφορους κλάδους των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας.

Τα στελέχη της ΣΜΥ που οραματίστηκαν και πρωτοστάτησαν στην κοινή προσπάθεια ίδρυσης του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ ήταν ο τότε Διοικητής της ΣΜΥ Ταξίαρχος Δημήτριος Μπίκος και ο τότε Διευθυντής Σπουδών της Σχολής Συνταγματάρχης Θέμης Αγγελάκης. Τα αντίστοιχα στελέχη από την πλευρά του ΤΕΦΑΑ ήταν ο τότε Πρόεδρός του Καθηγητής κ. Γιάννης Κουτεντάκης, οι Αναπληρωτές Καθηγητές κ. Αθανάσιος Τζιαμούρτας και Γιάννης Γιάκας, ο Επίκουρος Καθηγητής κ. Ανδρέας Φλουρής, καθώς και ο Επίκουρος Ερευνητής κ. Γιώργος Σακκάς.

Ο πρώτος Διευθυντής του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ (2014-2019) ήταν ο τότε Πρόεδρος και στη συνέχεια Κοσμήτορας της Σχολής Καθηγητής κ. Γιάννης Κουτεντάκης, τον οποίον στη συνέχεια διαδέχθηκε ο σημερινός Διευθυντής (2019-σήμερα) Αναπληρωτής Καθηγητής κ. Ανδρέας Φλουρής.

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η σωματική (φυσική) κατάσταση χωρίζεται στο κομμάτι που σχετίζεται με τις κινητικές δεξιότητες και σε εκείνο που αφορά την υγεία. Για τα στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας, η υγεία αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της επιτυχίας δεδομένου ότι συνδέεται με τη γενική φυσική κατάσταση η οποία, τελικά, είναι σημαντικός συντελεστής της θεωρητικής ετοιμότητας. Επίσης, η εξατομικευμένη καλή φυσική (σωματική) κατάσταση αποτελεί προϋπόθεση για αποφυγή τραυματισμών κατά την εκπαίδευση ή κατά την διάρκεια της εκτέλεσης καθηκόντων. Με δεδομένες τις αυξημένες επαγγελματικές απαιτήσεις, όπως διαχείριση κρίσεων, συμμετοχή σε διεθνείς συμμαχίες, κλπ, η σωματική και πνευματική επάρκεια αποτελούν κυρίαρχα στοιχεία για την αποτελεσματικότητα των Ένοπλων Στελεχών. Από τα πρώτα έτη λειτουργίας του, το ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ χαίρει αναγνώρισης από ΑΕΙ της χώρας μας και του εξωτερικού, καθώς και από Παραγωγικές Σχολές της Ελλάδας από τις οποίες προέρχονται και οι περισσότεροι φοιτητές του.

Το επίπεδο ζήτησης των προσόντων των αποφοίτων του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ θεωρείται πολύ υψηλό. Οι ίδιοι οι αποφοιτήσαντες αναφέρουν την πολύ στενή συνεργασία που έχει αναπτυχθεί με τις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, όπως φαίνεται και από: α) την υπογραφή μνημονίου συνεργασίας με την Σχολή Μονίμων Αξιωματικών, β) την υπογραφή μνημονίου συνεργασίας με την 1^η Στρατιά (Λάρισα), γ) την αναγνώριση του ΠΜΣ από το Γενικό Επιτελείο Στρατού ως συναφές με το στρατιωτικό επάγγελμα (Δεκέμβριος 2016), δ) την επίσκεψη του Αρχηγού Στρατού στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ και του ΠΜΣ (2017), ε) την διοργάνωση τριών ημερίδων σε Λάρισα (2016, 2017) και Θεσσαλονίκη (2017) με τον γενικό τίτλο «Φυσική Κατάσταση & Ποιότητα Ζωής στις Ελληνικές Ένοπλες Δυνάμεις», καθώς και σε πολλές άλλες δράσεις.

2.2. Φυσιογνωμία

Το ΠΜΣ απονέμει Δίπλωμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΔΜΣ) με τίτλο: «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας» (MSc in Fitness and Wellbeing for Military and Security Forces). Διαρθρώνεται σε 1 έτος και 6 μήνες (3 ακαδημαϊκά εξάμηνα), που περιλαμβάνουν μαθήματα και δυνατότητα εκπόνησης διπλωματικής εργασίας. Η ελάχιστη χρονική διάρκεια για την ολοκλήρωση του προγράμματος είναι 1 έτος και 6 μήνες. Το σύνολο των πιστωτικών μονάδων (ECTS) που απαιτούνται 90 ECTS. Παρέχεται η δυνατότητα προσωρινής αναστολής των σπουδών, που δεν μπορεί να υπερβαίνει τα δύο (2) συνεχόμενα εξάμηνα. Τα εξάμηνα αναστολής της φοιτητικής ιδιότητας δεν προμετρώνται στην προβλεπόμενη ανώτατη διάρκεια κανονικής φοίτησης.

Το ΠΜΣ έχει διαμορφωθεί σύμφωνα με τις προβλεπόμενες σε κάθε περίπτωση διαδικασίες διασφάλισης ποιότητας. Κατά τη διάρκεια των σπουδών οι μεταπτυχιακοί φοιτητές υποχρεούνται σε παρακολούθηση μεταπτυχιακών μαθημάτων, συμμετοχή στο σύνολο των εκπαιδευτικών και ερευνητικών δραστηριοτήτων και εκπόνηση μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας.

2.3. Όραμα

Η σωματική άσκηση ως γυμναστική ή αθλητισμός, αποτελεί σημαντική φυσική δραστηριότητα απόλυτα συνδεδεμένη με την φύση και τις δράσεις των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας. Παρά το γεγονός ότι η εξέλιξη του πολιτισμού και της τεχνολογίας και η επίδρασή τους στον τρόπο ζωής γενικότερα οδήγησε στο να ατονήσει αυτή η δραστηριότητα σε όλα τα

κοινωνικά στρώματα, τα τελευταία κυρίως χρόνια και, κυρίως, με την κατανόηση της σημασίας και του ρόλου της πρόληψης για την εξασφάλιση της υγείας, ανέδειξαν και πάλι την σωματική άσκηση σε σημαντική παράμετρο της καθημερινότητας. Προκειμένου όμως να επιτευχθούν τα αναμενόμενα για την υγεία και τη σωματική κατάσταση αποτελέσματα από την άσκηση και τον αθλητισμό, θα πρέπει οι δραστηριότητες αυτές να γίνονται υπό την επίβλεψη επιστημόνων με ιδιαίτερες γνώσεις και δεξιότητες. Η πλήρης κατανόηση της φυσιολογίας της άσκησης και της ψυχολογίας της άσκησης, καθώς και ο ρόλος της σωστής διατροφής αποτελούν δομικές παραμέτρους που θα πρέπει να περιλαμβάνονται στην εκπαίδευση των ειδικών που ασχολούνται με την προαγωγή της υγείας μέσω της σωματικής άσκησης.

Για τα στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας, η υγεία αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της επιτυχίας δεδομένου ότι συνδέεται με τη γενική σωματική κατάσταση η οποία, τελικά, είναι σημαντικός συντελεστής της θεωρητικής ετοιμότητας. Επίσης, η εξατομικευμένη καλή σωματική κατάσταση αποτελεί προϋπόθεση για αποφυγή τραυματισμών κατά την εκπαίδευση ή κατά την διάρκεια της εκτέλεσης καθηκόντων.

Με δεδομένες τις αυξημένες επαγγελματικές απαιτήσεις, όπως διαχείριση κρίσεων, συμμετοχή σε διεθνείς συμμαχίες, κ.λ.π., η σωματική και πνευματική επάρκεια αποτελούν κυρίαρχα στοιχεία για την αποτελεσματικότητα των Ένοπλων Στελεχών. Επομένως, κρίνεται απαραίτητη η εκπαίδευση των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας για τη σωματική επάρκεια και τη βελτίωση της απόδοσης και της ποιότητας ζωής. Χωρίς να αποκλείει αποφοίτους άλλως επιστημονικών περιοχών, το ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας» έχει ως στόχο: να εφοδιάσει στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας αλλά και πολιτικό προσωπικό με εμπειριστατωμένες γνώσεις για τη βέλτιστη σωματική επάρκεια, απόδοση και ποιότητα ζωής των ένοπλων στελεχών. Συγκεκριμένα, το εν λόγω ΠΜΣ παρέχει εξειδίκευση σε πτυχιούχους επιστήμονες:

1. Στην εφαρμογή γνώσεων της άσκησης στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας.
2. Στην προαγωγή της υγείας και ποιότητας ζωής των ένοπλων στελεχών μέσω καθιερωμένων μεθόδων σωματικής δραστηριότητας.
3. Στην κατανόηση μεθόδων αποκατάστασης και στην εφαρμογή της άσκησης ως μέσο αποκατάστασης στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας.
4. Στην ορθολογική διατροφή των ένοπλων στελεχών.
5. Στην προσαρμογή των δράσεων και των διαδικασιών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας σε διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες.
6. Στις ψυχολογικές στρατηγικές για τη θωράκιση της πνευματικής επάρκειας των ένοπλων στελεχών.

Το ΠΜΣ δίνει έμφαση στην κριτική ανάλυση των επιστημονικών πρακτικών που χρησιμοποιούνται διεθνώς προκειμένου οι απόφοιτοι να είναι σε θέση να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του σύγχρονου επιχειρησιακού περιβάλλοντος.

Το όραμα του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ είναι **«Να γίνουμε ένα Διεθνές Πρότυπο Αναφοράς στην εκπαίδευση για τη βέλτιστη σωματική επάρκεια, απόδοση και ποιότητα ζωής των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας».**

2.4. Βασικές αρχές

Οι βασικές αρχές που διέπουν τη λειτουργία του ΤΕΦΑΑ και κατ' επέκταση και του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ είναι:

- Ακεραιότητα
- Σεβασμός
- Συνεργασία
- Ακαδημαϊκή ελευθερία
- Εξωστρέφεια
- Δικαιοσύνη
- Καινοτομία
- Αριστεία
- Προσφορά και σύνδεση με την κοινωνία
- Αξιοκρατία
- Αμεροληψία
- Διαφάνεια
- Δημοκρατία
- Διαφύλαξη του κύρους της ακαδημαϊκής ιδιότητας

2.5. Πολιτικές ποιότητας

Το ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ του ΤΕΦΑΑ ακολουθεί και εφαρμόζει επακριβώς τις πολιτικές ποιότητας του ΠΘ που έχουν θεσπιστεί από τη Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας (ΜΟΔΙΠ) του Ιδρύματος και είναι αναρτημένες:

https://www.uth.gr/sites/default/files/modip/2019/Politiki%20Diasfalissi%20Poiotitas_1260259424.pdf

Η πολιτική ποιότητας «Στοχεύει στη συστηματική βελτίωση των δεικτών ποιότητας όλων των μονάδων του Ιδρύματος, διοικητικών και ακαδημαϊκών, στη διαμόρφωση περιβάλλοντος κινήτρων και ανάπτυξης στρατηγικών παρακίνησης και αριστείας σε φοιτητές, διδάσκοντες αλλά και διοικητικούς υπαλλήλους. Η πολιτική του αυτή είναι σε εναρμόνιση με το στρατηγικό του σχεδιασμό, τις εσωτερικές και εξωτερικές εκθέσεις αξιολόγησης, τους προγραμματισμούς και απολογισμούς των διοικήσεών του, και τις αποφάσεις των αρμοδίων οργάνων. Τέλος, πορεύεται με διαδικασίες διαρκούς ανανέωσης και αναθεώρησης με απώτερο σκοπό τη βελτίωση των υπηρεσιών του προς τους φοιτητές/τριες, και την συνεισφορά του στην προαγωγή της επιστήμης και της έρευνας στην κοινωνία».

2.6. Διοίκηση του ΠΜΣ

Αρμόδια Όργανα για τη διοίκηση, οργάνωση και λειτουργία του ΠΜΣ σύμφωνα με τα άρθρα 81-83 του Ν.4957/2022, είναι:

α) η Σύγκλητος του ΠΘ έχει τις ακόλουθες αρμοδιότητες:

- α) εγκρίνει την ίδρυση ΠΜΣ ή την τροποποίηση της απόφασης ίδρυσης του ΠΜΣ,
- β) εγκρίνει την παράταση της χρονικής διάρκειας της λειτουργίας των ΠΜΣ,
- γ) αποφασίζει την κατάργηση των ΠΜΣ που προσφέρονται από το ΠΘ.

β) Η Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ είναι αρμόδια για την οργάνωση, διοίκηση και διαχείριση του ΠΜΣ και ιδίως:

- α) συγκροτεί Επιτροπές για την αξιολόγηση των αιτήσεων των υποψήφιων μεταπτυχιακών φοιτητών και εγκρίνει την εγγραφή αυτών στο ΠΜΣ,
- β) αναθέτει το διδακτικό έργο στους διδάσκοντες του ΠΜΣ,
- γ) εισηγείται προς τη Σύγκλητο την τροποποίηση της απόφασης ίδρυσης του ΠΜΣ, καθώς και την παράταση της διάρκειας του ΠΜΣ,
- δ) συγκροτεί εξεταστικές επιτροπές για την εξέταση των διπλωματικών εργασιών των μεταπτυχιακών φοιτητών και ορίζει τον επιβλέποντα ανά εργασία,
- ε) διαπιστώνει την επιτυχή ολοκλήρωση της φοίτησης, προκειμένου να απονεμηθεί ο τίτλος του ΠΜΣ,
- στ) εγκρίνει τον απολογισμό του ΠΜΣ, κατόπιν εισήγησης της Συντονιστικής Επιτροπής (ΣΕ).

Με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος οι αρμοδιότητες των περ. α) και δ) δύναται να μεταβιβάζονται στη ΣΕ του ΠΜΣ.

γ) Η Συντονιστική Επιτροπή (ΣΕ) του ΠΜΣ, που αποτελείται από τον Διευθυντή του ΠΜΣ και τέσσερα (4) μέλη Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού (ΔΕΠ) του ΤΕΦΑΑ ΠΘ, που έχουν συναφές γνωστικό αντικείμενο με αυτό του ΠΜΣ και αναλαμβάνουν διδακτικό έργο στο ΠΜΣ. Τα μέλη της ΣΕ καθορίζονται με απόφαση της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

Η ΣΕ είναι αρμόδια για την παρακολούθηση και τον συντονισμό της λειτουργίας του προγράμματος και ιδίως:

- α) καταρτίζει τον αρχικό ετήσιο προϋπολογισμό του Π.Μ.Σ. και τις τροποποιήσεις του, εφόσον το Π.Μ.Σ. διαθέτει πόρους σύμφωνα με το άρθρο 84 του Ν.4957/2022, και εισηγείται την έγκρισή του προς την Επιτροπή Ερευνών του Ειδικού Λογαριασμού Κονδυλίων Έρευνας (ΕΛΚΕ),
- β) καταρτίζει τον απολογισμό του προγράμματος και εισηγείται την έγκρισή του προς τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ,
- γ) εγκρίνει τη διενέργεια δαπανών του ΠΜΣ,
- δ) εγκρίνει τη χορήγηση υποτροφιών, ανταποδοτικών ή μη, σύμφωνα με όσα ορίζονται στην απόφαση ίδρυσης του ΠΜΣ και τον Κανονισμό μεταπτυχιακών και διδακτορικών σπουδών,
- ε) εισηγείται προς τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ την κατανομή του διδακτικού έργου, καθώς και την ανάθεση διδακτικού έργου στις κατηγορίες διδασκόντων του άρθρου 83 του Ν.4957/2022,
- στ) εισηγείται προς τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ την πρόσκληση Επισκεπτών Καθηγητών για την κάλυψη διδακτικών αναγκών του ΠΜΣ,
- ζ) καταρτίζει σχέδιο για την τροποποίηση του προγράμματος σπουδών, το οποίο υποβάλλει προς τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ,
- η) εισηγείται προς τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ την ανακατανομή των μαθημάτων μεταξύ των ακαδημαϊκών εξαμήνων, καθώς και θέματα που σχετίζονται με την ποιοτική αναβάθμιση του προγράμματος σπουδών.

Στη ΣΕ δύναται να συμμετέχουν Ομότιμοι Καθηγητές του ΤΕΦΑΑ, εφόσον παρέχουν διδακτικό έργο στο ΠΜΣ. Τα μέλη της ΣΕ δεν δικαιούνται αμοιβής ή οιασδήποτε αποζημίωσης για την

εκτέλεση των αρμοδιοτήτων που τους ανατίθενται και σχετίζεται με την εκτέλεση των καθηκόντων τους.

δ) Ο Διευθυντής του ΠΜΣ προέρχεται από τα μέλη ΔΕΠ του ΤΕΦΑΑ ΠΘ κατά προτεραιότητα βαθμίδας Καθηγητή ή Αναπληρωτή Καθηγητή και ορίζεται με απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος για διετή θητεία, με δυνατότητα ανανέωσης χωρίς περιορισμό. Ο Διευθυντής του ΠΜΣ έχει τις ακόλουθες αρμοδιότητες:

- α) προεδρεύει της ΣΕ, συντάσσει την ημερήσια διάταξη και συγκαλεί τις συνεδριάσεις της,
- β) εισηγείται τα θέματα που αφορούν στην οργάνωση και λειτουργία του ΠΜΣ προς τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ,
- γ) εισηγείται προς τη ΣΕ και τα λοιπά όργανα του ΠΜΣ και του ΠΘ θέματα σχετικά με την αποτελεσματική λειτουργία του ΠΜΣ,
- δ) είναι Επιστημονικός Υπεύθυνος του προγράμματος σύμφωνα με το άρθρο 234 του Ν.4957/2022 και ασκεί τις αντίστοιχες αρμοδιότητες,
- ε) παρακολουθεί την υλοποίηση των αποφάσεων των οργάνων του ΠΜΣ και του Εσωτερικού Κανονισμού μεταπτυχιακών και διδακτορικών προγραμμάτων σπουδών, καθώς και την παρακολούθηση εκτέλεσης του προϋπολογισμού του ΠΜΣ,
- στ) ασκεί οποιαδήποτε άλλη αρμοδιότητα, η οποία ορίζεται στην απόφαση ίδρυσης του ΠΜΣ.

Ο Διευθυντής του ΠΜΣ δεν δικαιούται αμοιβής ή οιασδήποτε αποζημίωσης για την εκτέλεση των αρμοδιοτήτων που του ανατίθενται και σχετίζεται με την εκτέλεση των καθηκόντων του.

2.6.1. Επιτροπές του ΠΜΣ

Για τη λειτουργία του ΠΜΣ, η Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ ορίζει, με θητεία δύο (2) ετών την Επιτροπή Επιλογής Μεταπτυχιακών Φοιτητών και την Επιτροπή Προβολής και Επικοινωνίας. Η Συνέλευση δύναται να συγκροτεί επιπλέον Επιτροπές, όπου αυτή κρίνει απαραίτητο. Όλες οι προτάσεις ή αποφάσεις των επιτροπών εγκρίνονται από τη Συνέλευση. Έργο της Επιτροπής Επιλογής Μεταπτυχιακών Φοιτητών, αποτελούν τα παρακάτω:

- α) Έλεγχος και αξιολόγηση όλων των υποβληθέντων δικαιολογητικών.
- β) Έλεγχος της συνάφειας του πτυχίου με το γνωστικό αντικείμενο του ΠΜΣ.
- γ) Έλεγχος της γλωσσικής επάρκειας σε συγκεκριμένη ξένη γλώσσα.
- δ) Τελική κατάταξη υποψηφίων με βάση τη λίστα κριτηρίων του Προγράμματος και πρόταση επιλογής υποψηφίων με βάση την κατάταξη αυτή στη Συνέλευση.

Η όλη διαδικασία της προβολής και επικοινωνίας του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ συντονίζεται από την Επιτροπή Προβολής και Επικοινωνίας, η οποία απαρτίζεται από τρία (3) μέλη ΔΕΠ. Τα μέλη και η θητεία της Επιτροπής Προβολής και Επικοινωνίας ορίζονται με απόφαση της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ. Κατά περίπτωση, η Επιτροπή Προβολής και Επικοινωνίας δύναται να στελεχώνεται και από φοιτητή ή φοιτητές που θα συμμετέχουν σε συγκεκριμένες εκδηλώσεις. Η Επιτροπή Προβολής και Επικοινωνίας είναι υπεύθυνη για τη διατήρηση και επικαιροποίηση της λίστας των μέσων ενημέρωσης, για τη διαμόρφωση του υλικού προβολής και επικοινωνίας, για το συντονισμό και οργάνωση σχετικών εκδηλώσεων, όπως και για τη συμμετοχή του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ και του ΤΕΦΑΑ σε εκδηλώσεις προβολής και θα διευθύνει γενικότερα την επικοινωνία

του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ και του ΤΕΦΑΑ με φορείς προβολής. Επιπλέον, διαπιστώνει τη διατήρηση των αρχών προβολής και επικοινωνίας του ΠΜΣ σε αντίστοιχες ενέργειες των μελών του.

2.7. Προσωπικό

Το διδακτικό έργο του ΠΜΣ ανατίθεται, κατόπιν απόφασης της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ στις ακόλουθες κατηγορίες διδασκόντων:

- α) μέλη Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού (ΔΕΠ), Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού (ΕΕΠ), Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού (ΕΔΙΠ) και Ειδικού Τεχνικού Εργαστηριακού Προσωπικού (ΕΤΕΠ) του ΤΕΦΑΑ ή άλλων Τμημάτων του ΠΘ ή άλλου ΑΕΙ ή Ανώτατου Στρατιωτικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (ΑΣΕΙ), με πρόσθετη απασχόληση πέραν των νόμιμων υποχρεώσεών τους, αν το ΠΜΣ έχει τέλη φοίτησης,
- β) ομότιμους Καθηγητές ή αφυπηρετήσαντα μέλη ΔΕΠ του ΤΕΦΑΑ ή άλλων Τμημάτων του ΠΘ ή άλλου ΑΕΙ,
- γ) συνεργαζόμενους καθηγητές,
- δ) εντεταλμένους διδάσκοντες,
- ε) επισκέπτες καθηγητές ή επισκέπτες ερευνητές,
- στ) ερευνητές και ειδικούς λειτουργικούς επιστήμονες ερευνητικών και τεχνολογικών φορέων του άρθρου 13Α του ν. 4310/2014 (Α' 258) ή λοιπών ερευνητικών κέντρων και ινστιτούτων της ημεδαπής ή αλλοδαπής,
- ζ) επιστήμονες αναγνωρισμένου κύρους, οι οποίοι διαθέτουν εξειδικευμένες γνώσεις και σχετική εμπειρία στο γνωστικό αντικείμενο του ΠΜΣ.

Η ανάθεση του διδακτικού έργου του ΠΜΣ πραγματοποιείται με απόφαση της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ, κατόπιν εισήγησης της ΣΕ του ΠΜΣ, εφόσον υφίσταται, άλλως του Διευθυντή του ΠΜΣ.

Δικαίωμα επίβλεψης διπλωματικών εργασιών έχουν οι διδάσκοντες των παραπάνω περιπτώσεων α) έως στ) (σύμφωνα με την παρ. 1 του άρθρου 83 του Ν. 4957/2022) υπό την προϋπόθεση ότι είναι κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος. Με απόφαση της ΣΕ του ΠΜΣ δύναται να ανατίθεται η επίβλεψη διπλωματικών εργασιών και σε μέλη ΔΕΠ, ΕΕΠ και ΕΔΙΠ του ΤΕΦΑΑ, που δεν έχουν αναλάβει διδακτικό έργο στο ΠΜΣ.

Αν και ο ν. 4957/2022 το επιτρέπει, καμία κατηγορία διδασκόντων δεν αμείβεται από τους πόρους του ΠΜΣ. Επίσης, δεν επιτρέπεται η καταβολή αμοιβής ή άλλης παροχής από τον κρατικό προϋπολογισμό ή το πρόγραμμα δημοσίων επενδύσεων. Με απόφαση της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ δύναται να ανατίθεται επικουρικό διδακτικό έργο στους υποψήφιους διδάκτορες του ΤΕΦΑΑ ή της ΣΕΦΑΑΔ, υπό την επίβλεψη διδάσκοντος του ΠΜΣ.

Στις υποχρεώσεις των διδασκόντων περιλαμβάνονται:

- η τήρηση του προγράμματος μαθημάτων,
- η συγγραφή λεπτομερούς περιγραφής του μαθήματος με αναφορά στους στόχους, την εβδομαδιαία διάρθρωση των ωρών διδασκαλίας, την προτεινόμενη βιβλιογραφία και τις απαιτήσεις του μαθήματος (πρακτικές ασκήσεις, παρουσιάσεις, κ.ά),
- η ανάρτηση του εκπαιδευτικού υλικού στο e-class από την αρχή του κάθε μαθήματος,
- η συμπλήρωση παρουσιολόγιου των φοιτητών,
- η τήρηση 2 ωρών γραφείου εβδομαδιαίως για συναντήσεις με φοιτητές/τριες του ΠΜΣ,
- η διενέργεια εξετάσεων και η επιλογή των θεμάτων,

- η διόρθωση των γραπτών εξετάσεων και η αποστολή της βαθμολογίας εντός πέντε (5) ημερών από την ημερομηνία της εξέτασης.

Τα μέλη του ΤΕΦΑΑ ΠΘ που επιτελούν διδακτικό έργο στο ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ περιλαμβάνονται στον παρακάτω πίνακα:

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ	E-MAIL	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
1	ΓΙΑΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ggiakas@uth.gr	24310-47005
2	ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	delixar@uth.gr	24310-47011
3	ΔΡΑΓΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ddraganidis@uth.gr	24310-47078
4	ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	vzisi@uth.gr	24310-47017
5	ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	ck@uth.gr	24310-47015
6	ΚΟΥΤΕΝΤΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	ΟΜΟΤΙΜΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	y.koutedakis@gmail.com	24310-47056
7	ΚΟΜΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΣ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	nzourba@uth.gr	24310-47027
8	ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	gsakkas@uth.gr	24310-47022
9	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ajamurt@uth.gr	24310-47054
10	ΤΣΑΚΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	tsaklis@uth.gr	24310-47006
11	ΤΣΙΜΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΜΕΛΟΣ ΕΕΠ	ptsimeas@uth.gr	24310-47067
12	ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	atsiokan@uth.gr	24310-47053
13	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ifatouros@uth.gr	24310-47047
14	ΦΛΟΥΡΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	aflouris@uth.gr	24310-47072
15	ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ahatzi@uth.gr	24310-47009

Η Γραμματεία του ΠΜΣ είναι στελεχωμένη από μια (1) διοικητικό υπάλληλο:

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ	E-MAIL	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
1	ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΤΣΙΑΝΙΤΗ	ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	msc@uth.gr	24310-47019

2.8. Εγκαταστάσεις

Το ΠΜΣ λειτουργεί στο ΤΕΦΑΑ, το οποίο διαθέτει άρτιες και σύγχρονες υποδομές και κτιριακές εγκαταστάσεις: τέσσερα (4) κτίρια, συνολικής επιφάνειας 4000 τ.μ. σε οικοπεδική έκταση 150 στρεμμάτων στο campus των Τρικάλων. Το campus του ΠΘ στα Τρίκαλα είναι ένας πολύ καλά οργανωμένος ακαδημαϊκός χώρος και διαθέτει:

- α) Σύγχρονη βιβλιοθήκη η οποία συμπληρώνεται διαρκώς,
- β) Γραφείο/Παράρτημα του ΕΛΚΕ,
- γ) Γραφείο Πρακτικής Άσκησης,
- δ) Εργαστήρια,
- ε) Αίθουσα τηλεδιασκέψεων,
- στ) Αίθουσα υπολογιστών, και
- ζ) Άλλες υποδομές.

Επιπλέον, έχουν προγραμματιστεί ή υλοποιούνται: φοιτητικές εστίες, κλειστό γυμναστήριο, και αίθουσες 1000 τ.μ.

Τα μαθήματα του ΠΜΣ πραγματοποιούνται στο αμφιθέατρο, στις αίθουσες διδασκαλίας, καθώς και στα Εργαστήρια του ΤΕΦΑΑ, που είναι πλήρως εξοπλισμένα με Η/Υ, με όλα τα απαραίτητα λογισμικά, καθώς και με συστήματα προβολής, τηλεδιάσκεψων και εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Ο πολύ αξιόλογος και σύγχρονος εργαστηριακός και ηλεκτρονικός εξοπλισμός του ΤΕΦΑΑ που είναι σημερινής αξίας μεγαλύτερης των 4.500.000€ και είναι εγκατεστημένος στις κτιριακές εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ θα είναι διαθέσιμος και στο ΜΠΣ. Κατά περίπτωση και για τη διεξαγωγή συμπληρωματικών ή/και προπαρασκευαστικών μαθημάτων, είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν και άλλες αίθουσες διδασκαλίας/εργαστηριακοί χώροι καθώς και χώροι άσκησης, υπό τον όρο ότι αυτό δεν παρακωλύει την εκπαιδευτική διαδικασία του προπτυχιακού προγράμματος εκπαίδευσης. Τέλος, υπάρχει η διασύνδεση με όλες τις υπηρεσίες φοιτητικής μέριμνας του ΠΘ.



Μέρος των εγκαταστάσεων του ΤΕΦΑΑ.



Μέρος των εγκαταστάσεων του ΤΕΦΑΑ.



Το αμφιθέατρο του ΤΕΦΑΑ.

2.9. Ερευνητικά Εργαστήρια

Το Τμήμα διαθέτει ένα Κέντρο Έρευνας που περιλαμβάνει πέντε Εργαστήρια καθώς και τρία επιπλέον ανεξάρτητα Εργαστήρια. Όλα τα ερευνητικά εργαστήρια καλύπτουν ερευνητικούς/επιστημονικούς σκοπούς και χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη μαθημάτων των προγραμμάτων σπουδών (προπτυχιακού, μεταπτυχιακών), αλλά και της διδακτορικής και μεταδιδακτορικής έρευνας:

1. Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης
 1. Εργαστήριο Βιοχημείας, Φυσιολογίας και Διατροφής της Άσκησης
 2. Εργαστήριο Εμβιομηχανικής και Εργονομίας
 3. Εργαστήριο Περιβαλλοντικής Φυσιολογίας
 4. Εργαστήριο Πειραματικής Φυσιολογίας & Θεραπευτικής Άσκησης
 5. Εργαστήριο Προπονητικής
6. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής
7. Εργαστήριο Πληροφορικής
8. Εργαστήριο Εφαρμοσμένων Επιστημών Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες

2.9.1. Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης

Το Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης (ΚΕΑΦΑ) περιλαμβάνει πέντε Εργαστήρια τα οποία παρουσιάζονται στις παρακάτω υπο-ενότητες. Σκοπός του είναι η ανάπτυξη δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το βιολογικό υπόβαθρο της άσκησης για υγεία του ανθρώπου και του αθλητισμού υψηλού επιπέδου. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού το ΚΕΑΦΑ προωθεί την έρευνα και τη συνεργασία με άλλα ερευνητικά κέντρα του εσωτερικού και εξωτερικού, συμβάλλει στη επιστημονική καθοδήγηση αθλητών υψηλού επιπέδου και συμμετέχει στην ενημέρωση και εκπαίδευση φοιτητών στις νέες επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις που αφορούν στο χώρο της βιολογίας της ανθρώπινης κίνησης. Στόχος: η διεθνής αναγνώριση των ερευνητικών και διδακτικών μας δραστηριοτήτων.

Το ΚΕΑΦΑ διεξάγει όλα τα εργαστηριακά μαθήματα που σχετίζονται με τη φυσιολογία, τη βιοχημεία, τη φυσιολογία της άσκησης και την περιβαλλοντική φυσιολογία, την προπονητική και την εμβιομηχανική. Μέσω αυτών των μαθημάτων οι φοιτητές συμμετέχουν

στις μετρήσεις και την αξιολόγηση της σωματικής απόδοσης τόσο αθλητών όσο και του γενικού πληθυσμού.

Το ΚΕΑΦΑ πραγματοποιεί βασική και εφαρμοσμένη έρευνα για τη βελτίωση της φυσικής απόδοσης και της ποιότητας ζωής. Μερικά από τα εργαστηριακά ερευνητικά θέματα είναι: Θέματα περιβαλλοντικής φυσιολογίας, εργασιακή θερμική καταπόνηση, λειτουργία φαιού λιπώδους ιστού, διαβήτη και παχυσαρκία, επιπτώσεις της άσκησης στο λιπιδικό προφίλ και ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος, ανάλυση των παραγόντων που συμβάλλουν στη μυϊκή συστολή, εμβιομηχανική ανάλυση των κινήσεων σε υγιείς και τραυματίες, τεχνική ανάλυση και αξιολόγηση των αθλητικών κινήσεων, αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων προπόνησης και άσκησης στον αθλητισμό και στην φυσική κατάσταση.

Το κέντρο αξιολογεί παίκτες ομάδων ποδοσφαίρου και μπάσκετ και μεγάλο αριθμό αθλητών διαφόρων ατομικών αθλημάτων (στίβος, κολύμβηση, ποδηλασία, πάλη κ.λπ.). Επιπλέον, αξιολογούνται και ελεύθερα ασκούμενοι σε διάφορα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες. Το ΚΕΑΦΑ είναι σε θέση να ελέγξει την αερόβια ικανότητα, την αναερόβια ικανότητα, τη μυϊκή δύναμη και άλλες παραμέτρους της ανθρώπινης απόδοσης (σύνθεση του σώματος, ευελιξία κ.λπ.). Η αξιολόγηση παρέχει πληροφορίες σχετικά με το είδος της προπόνησης που πρέπει να ακολουθήσει ένας αθλητής και τον βαθμό βελτίωσης μετά από μια συγκεκριμένη προπονητική παρέμβαση. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων χρησιμοποιούνται για να συγκρίνουν τους αθλητές της ίδιας ομάδας και μπορούν επίσης να συγκριθούν με μια βάση δεδομένων ενός πολύ μεγάλου αριθμού αθλητών του ίδιου αθλήματος που διαθέτει το ΚΕΑΦΑ.

Διευθυντής:

Αθανάσιος Τσιόκανος, Καθηγητής Βιοκινητικής

ΦΕΚ ίδρυσης: 180/09/08/2000

Επικοινωνία:

Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης της Φυσικής Απόδοσης

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Καρυές

42100, Τρίκαλα

E-mail: ptsimeas@uth.gr

Τηλ.: 24310 47067

2.9.1.1. Εργαστήριο Βιοχημείας, Φυσιολογίας και Διατροφής της Άσκησης

Τα αντικείμενα έρευνας του Εργαστηρίου είναι:

- Ασκησιογενής Μυϊκή Φλεγμονή
- Άσκηση και Τρίτη Ηλικία
- Βιοχημεία και Φυσιολογία Ομαδικών και Ατομικών Αθλημάτων
- Αξιολόγηση Προπονητικών Μεθόδων
- Αθλητική Διατροφή
- Προπόνηση και Ετοιμότητα στον Ένστολο

- Άσκηση και Παχυσαρκία
- Άσκηση σε Κλινικούς Πληθυσμούς

Το Εργαστήριο στοχεύει στη(ν):

- Βελτίωση της υγείας και της απόδοσης νέων και ηλικιωμένων
- Αύξηση της αθλητικής απόδοσης επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών
- Εύρεση τρόπων αύξησης της φυσικής δραστηριότητας
- Παροχή πληροφοριών για τη βελτίωση της υγείας και της αθλητικής απόδοσης διαμέσου της σωστής διατροφής
- Χρησιμοποίηση της διατροφής και της άσκησης για την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών



Το μόνιμο προσωπικό του Εργαστηρίου περιλαμβάνει τους/τις:

- Θανάσης Τζιαμούρτας, Καθηγητής
- Γιάννης Φατούρος, Καθηγητής
- Χαρά Δελή, Επίκουρη Καθηγήτρια
- Δημήτρης Δραγανίδης, Επίκουρος Καθηγητής
- Παναγιώτης Τσιμέας, ΕΕΠ
- Δημήτρης Μπατσίλας, ΕΕΠ
- Νίκη Σύρου, ΕΔΙΠ

Διευθυντής:

Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης

Ιστοσελίδα:

www.smartgroup.edu.gr

Επικοινωνία:

E-mail: ptsimeas@uth.gr

Τηλ.: 24310 47067

2.9.1.2. Εργαστήριο Εμβιομηχανικής και Εργονομίας

Τα αντικείμενα έρευνας του Εργαστηρίου είναι:

- Ανάλυση κίνησης σε ασθενείς με ρήξη πρόσθιου χιαστού
- Στάση σώματος
- Έκκεντρη άσκηση ως μηχανισμός προπόνησης και μυϊκής κόπωσης
- Δημιουργία έξυπνων εργαλείων ανάλυσης κίνησης

Το Εργαστήριο στοχεύει στην:

- Κατανόηση της μηχανικής της κίνησης
- Επιστημονική υποστήριξη αθλητών

Διαθέσιμα όργανα και συστήματα ανάλυσης της κίνησης:

- Οπτικο-ηλεκτρονικό σύστημα ανάλυσης κίνησης VICON T-series με 10 κάμερες
- Δύο δυναμοδόπεδα Bertec 4060-05
- Ασύρματος Ηλεκτρομυογράφος Myon MA-320 EMG system (Myon AG, Schwarzenberg, Switzerland) με 8 κανάλια
- Ισοκινητικό δυναμόμετρο CYBEX NORM (από κοινού με τα άλλα εργαστήρια του ΚΕΑΦΑ)
- Δαπεδοεργόμετρο Technogym



Το μόνιμο προσωπικό του Εργαστηρίου περιλαμβάνει τους:

- Γιάννης Γιάκας, Καθηγητής Νέων Τεχνολογιών στην Ανάλυση της Κίνησης
- Θανάσης Τσιόκανος, Αν. Καθηγητής Βιοκινητικής
- Παναγιώτης Τσακλής, Καθηγητής Εμβιομηχανικής και Εργονομίας
- Θέμης Τσαταλάς, ΕΔΙΠ

Διευθυντής:

Γιάννης Γιάκας, Καθηγητής Νέων Τεχνολογιών στην Ανάλυση της Κίνησης

Ιστοσελίδα:

www.pe.uth.gr/index.php/erevna/ergastiria/item/92

Επικοινωνία:

E-mail: ggiakas@uth.gr

Τηλ.: 24310 47010

2.9.1.3. Εργαστήριο Περιβαλλοντικής Φυσιολογίας (FAME Lab)

Η ερευνητική ομάδα του FAME Lab (Functional Architecture of Mammals in their Environment) ιδρύθηκε το 2008. Έκτοτε έχει συμμετάσχει σε >20 ερευνητικά έργα χρηματοδοτούμενα από την Ευρωπαϊκή Ένωση και άλλους διεθνείς οργανισμούς (χρηματοδότηση >19 εκατ. ευρώ την τελευταία δεκαετία), έχει δημοσιεύσει >230 επιστημονικά άρθρα και έχει παρουσιάσει το έργο της σε περισσότερα >310 διεθνή συνέδρια.

Οι ερευνητές/τριες του FAME Lab οραματίζονται ένα κόσμο, στον οποίο η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων θα κατανοούν πώς το περιβάλλον επηρεάζει τη ζωή τους και θα σχεδιάζουν τους στόχους και τις δραστηριότητές τους με γνώμονα τη μακροπρόθεσμη ευημερία της ανθρωπότητας. Στόχος τους είναι να δείξουν το δρόμο προς αυτή την κατεύθυνση και να εμπνεύσουν άτομα και φορείς να γίνουν συνοδοιπόροι τους προς τη δημιουργία του κόσμου που ονειρεύονται.

Οι ερευνητές/τριες του FAME Lab επιδιώκουν να βοηθήσουν την κοινωνία να κατανοήσει και να προσαρμοστεί στις επιπτώσεις των περιβαλλοντικών παραγόντων. Πιστεύουν ότι η κατανόηση και η αντιμετώπιση των παραγόντων που επιδρούν αρνητικά στην υγεία, τη σωματική απόδοση και την παραγωγικότητα, καθώς και η προσαρμογή σε αυτούς, αναμφίβολα θα επιταχύνει τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων των ανθρώπων – με βιώσιμο και δίκαιο τρόπο.

Τα αντικείμενα έρευνας του Εργαστηρίου είναι:

- Επιπτώσεις και προσαρμογές στην έκθεση σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες
 - Ζέστη
 - Κρύο
 - Υψόμετρο
 - Κατάδυση
 - Αποστολές
 - Διάστημα
 - Ατμοσφαιρική ρύπανση
- Κυτταρική λειτουργία, υγεία και γήρανση
- Εργασιακή θερμική καταπόνηση



Διευθυντής:

Ανδρέας Φλουρής, Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσιολογίας

Ιστοσελίδα:

www.famelab.gr

Επικοινωνία:

E-mail: aflouris@uth.gr

Τηλ.: 24310 47029

2.9.1.4. Εργαστήριο Πειραματικής Φυσιολογίας και Θεραπευτικής Άσκησης

Τα αντικείμενα έρευνας του Εργαστηρίου είναι:

- Οι μηχανισμοί μυϊκής λειτουργίας
 - Συνδυάζοντας βιοφυσικές, βιοχημικές και μηχανικές μεθόδους, το εργαστήριό μας διερευνά τη μυϊκή λειτουργία και το φαινόμενο του καμάτου του σκελετικού μυός σε συνθήκες χρόνιας παθολογίας τόσο σε απομονωμένες μυϊκές ίνες όσο και σε μυοβλάστες.
 - Ο συνδυασμός των διαφορετικών μεθόδων επιτρέπει την άμεση συσχέτιση των παρατηρήσεων με τους βασικούς μηχανισμούς αλληλεπίδρασης των σαρκομερικών πρωτεϊνών.
- Οι ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης σε χρόνιες παθήσεις
 - Σε συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς, το εργαστήριο εφαρμόζει σε ασθενείς χρόνιων νοσημάτων ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης στοχεύοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής με αναμφισβήτητα θετικά αποτελέσματα:
 - Στην εξέλιξη της νόσου
 - Στο επίπεδο λειτουργικότητας των ασθενών
 - Στην υγεία τους και συνεπώς στα ποσοστά νοσηλείας τους
 - Στην ψυχική τους υγεία και συνεπώς στην κοινωνική τους ζωή
 - Στην ικανότητά τους να παραμείνουν "παραγωγικά μέλη της κοινωνίας"

Το Εργαστήριο στοχεύει στη(ν):

- Κατανόηση της μυϊκής λειτουργίας και ιδιαίτερα των παραμέτρων που συμβάλλουν στον μυϊκό κάματο ή και στην μυϊκή αδυναμία και επηρεάζουν την συνολική κατάσταση της υγείας και της σωματικής απόδοσης.
- Διερεύνηση των παραγόντων που συνδέονται με νοσηρότητα που με τη σειρά τους οδηγούν σε μυϊκή ατροφία, επάγουν την υποκινητικότητα και αυξάνουν το ρίσκο για πρόωρο θάνατο.
- Στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων νοσημάτων μέσω ειδικά σχεδιασμένων και εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης.
- Στην κατανόηση των μηχανισμών επιδιόρθωσης της μυϊκής δυσλειτουργίας ώστε να αποκαλύψει αποδοτικές παρεμβάσεις επαύξησης της μυϊκής λειτουργίας.



Διευθυντές:

Χριστίνα Καρατζαφέρη, Καθηγήτρια Φυσιολογίας της άσκησης-Μυολογίας
Γεώργιος Σακκάς, Αναπληρωτής Καθηγητής στην Άσκηση σε Κλινικούς Πληθυσμούς

Επικοινωνία:

E-mail: ck@uth.gr / gsakkas@uth.gr
Τηλ.: 24310 47015 / 24310 47022

2.9.1.5. Εργαστήριο Προπονητικής

Σκοπός του εργαστηρίου είναι: α) να καλλιεργεί και να προάγει την επιστήμη της προπονητικής με την ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα, β) να συμβάλλει στην πρόοδο του Ελληνικού αθλητισμού μέσα από την επιστημονική υποστήριξη αθλητών και προπονητών και γ) να σχεδιάζει, να υλοποιεί και να προωθεί δράσεις αύξησης της φυσικής δραστηριότητας και υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής του πληθυσμού.

Τα αντικείμενα έρευνας του Εργαστηρίου είναι:

- Οξείες και μακροχρόνιες προσαρμογές της άσκησης στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για την προαγωγή της υγείας και τη βελτίωση της απόδοσης
- Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο μαζικό και αγωνιστικό αθλητισμό
- Άσκηση στο χώρο εργασίας



Το μόνιμο προσωπικό του Εργαστηρίου περιλαμβάνει τους/τις:

- Βασίλειος Γεροδήμος, Καθηγητής Προπονητικής
- Κωνσταντίνα Καρατράντου, Επίκουρη Καθηγήτρια στη Προπονητική Μαζικού και Εργασιακού Αθλητισμού

Διευθυντής:

Βασίλειος Γεροδήμος, Καθηγητής Προπονητικής

Ιστοσελίδα:

<http://traininglab.gr>

Επικοινωνία:

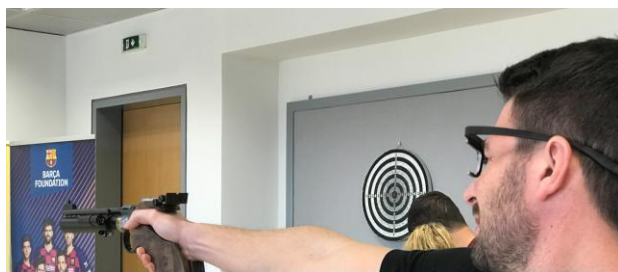
E-mail: bgerom@uth.gr

Τηλ.: 24310 47005

2.9.2. Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής

Τα αντικείμενα έρευνας του Εργαστηρίου είναι:

- Φυσική Αγωγή & Νεανικός Αθλητισμός
 - ο Προώθηση της φυσικής δραστηριότητας
 - ο Παρακίνηση στη φυσική αγωγή και τον νεανικό αθλητισμό
- Άσκηση και Υγεία
 - ο Προγράμματα αγωγής Υγείας – Κάπνισμα
 - ο Άσκηση και κατάθλιψη / Άνοια
- Αθλητική Απόδοση
 - ο Προσοχή & αυτοσυγκέντρωση
 - ο Αυτό-ομιλία
- Κοινωνικός ρόλος των σπορ
 - ο Ισότητα στην κοινωνία
 - ο Ενσωμάτωση μέσα από τα σπορ



Το μόνιμο προσωπικό του Εργαστηρίου περιλαμβάνει τους:

- Γιάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής
- Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής
- Μάριος Γούδας, Καθηγητής
- Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Καθηγητής
- Νικόλαος Διγγελίδης, Καθηγητής
- Νικόλαος Κομούτος, Αναπληρωτής Καθηγητής

- Μαρία Χασάνδρα, Επίκουρη Καθηγήτρια
- Χαράλαμπος Κρομμύδας, Επίκουρος Καθηγητής
- Ευάγγελος Γαλάνης, Επίκουρος Καθηγητής
- Ιωάννης Μωρρές, Επίκουρος Καθηγητής
- Νάντια Φιλίππου, ΕΔΙΠ

Διευθυντής:

Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής

Ιστοσελίδα:

<http://psych.pe.uth.gr>

Επικοινωνία:

E-mail: psylab@uth.gr

Τηλ.: 24310 47024

2.9.3. Εργαστήριο Πληροφορικής

Το Εργαστήριο Πληροφορικής ιδρύθηκε προκειμένου να παρέχει το κατάλληλο ακαδημαϊκό περιβάλλον για την κάλυψη εκπαιδευτικών και ερευνητικών αναγκών του ΤΕΦΑΑ στο αντικείμενο της Πληροφορικής και των εφαρμογών της στην εκπαίδευση και τη Φυσική Αγωγή. Όσον αφορά στην εκπαίδευση, στόχοι του Εργαστηρίου είναι:

- Η σχεδίαση και διοργάνωση μαθημάτων και προγραμμάτων εκπαίδευσης, ενημέρωσης και επιμόρφωσης σε θέματα Πληροφορικής και Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ)
- Η σχεδίαση και διοργάνωση μαθημάτων και προγραμμάτων εκπαίδευσης, ενημέρωσης και επιμόρφωσης σε θέματα εφαρμογών της Πληροφορικής και των ΤΠΕ στη Φυσική Αγωγή

Όσον αφορά στην έρευνα, στόχοι του Εργαστηρίου είναι:

- Η σχεδίαση, ανάπτυξη και αξιολόγηση ψηφιακών περιβαλλόντων για τη εκμάθηση θεμάτων Πληροφορικής και ΤΠΕ
- Η σχεδίαση, ανάπτυξη και αξιολόγηση ψηφιακών περιβαλλόντων για την εκμάθηση θεμάτων Φυσικής αγωγής
- Η σχεδίαση, ανάπτυξη και αξιολόγηση ψηφιακών περιβαλλόντων για την προαγωγή της υγείας και της φυσικής δραστηριότητας
- Η σχεδίαση, ανάπτυξη και αξιολόγηση ψηφιακών εκπαιδευτικών παιχνιδιών
- Η μελέτη των επιδράσεων υφιστάμενων ψηφιακών περιβαλλόντων στις γνώσεις, τις κινητικές δεξιότητες και τη φυσική δραστηριότητα νέων ανθρώπων όλων των ικανοτήτων

Διευθύντρια:

Μαρίνα Παπαστεργίου, Καθηγήτρια Πληροφορικής στην Εκπαίδευση και Ψηφιακά Μέσα Μάθησης για τη Φυσική Αγωγή

ΦΕΚ ίδρυσης: ΦΕΚ 1191/22-06-2015

Επικοινωνία:

E-mail: mpapas@uth.gr

Τηλ.: 24310 47028

2.9.4. Εργαστήριο Εφαρμοσμένων Επιστημών Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες

Το APPLIED LEISURE LAB (APPLE LAB) ιδρύθηκε το 2018 προκειμένου να υποστηρίξει και να καλλιεργήσει την αίσθηση της ευημερίας συνδυάζοντας το την αναψυχή, τον αθλητισμό και τις τέχνες με τον ελεύθερο χρόνο.

Η μελέτη του ελεύθερου χρόνου με επιστημονικό τρόπο στη σύγχρονη κοινωνία είναι πολύ σημαντική αφού στον ελεύθερο χρόνο περιλαμβάνονται οι έννοιες του ελεύθερου χρόνου, της ψυχαγωγίας, της διασκέδασης και του παιχνιδιού. Η προσέγγισή του Εργαστηρίου διαμορφώνεται σε τρία επίπεδα: Επιστημονική Έρευνα, Εκπαιδευτικά Προγράμματα, Εκδηλώσεις & Έργα.

Το Εργαστήριο στοχεύει στην:

- Ερευνητική συνεργασία με ακαδημαϊκά ιδρύματα, Εργαστήρια, Επαγγελματικές ενώσεις.
- Υλοποίηση ερευνητικών προτάσεων, προγραμμάτων ΕΓΘ8...υ8, ανταλλαγής φοιτητών
- Διοργάνωση εκδηλώσεων αναψυχής, σεμιναρίων, συνεδρίων, carrier days
- Πραγματοποίηση εκπαιδευτικών εκδρομών, επισκέψεις αθλητικών κέντρων, χιονοδρομικών
- Ανάληψη συμβουλευτικών υπηρεσιών, έργων ανάπτυξης και μελετών σε συναφείς φορείς
- Συγγραφή βιβλίων, υποστήριξη περιοδικών, παροχή προγραμμάτων επιμόρφωσης διά βίου μάθησης
- Συνεργασία με κρατικούς φορείς, επιχειρήσεις, συνδέσμους της αγοράς της Κινητικής Αναψυχής
- Σύνδεση με την κοινωνία, μέσω εκδηλώσεων κίνησης, τέχνης, πολιτισμού, περιβάλλοντος



Το μόνιμο προσωπικό του Εργαστηρίου περιλαμβάνει τους:

- Χάρης Κουθούρης, Καθηγητής Διοίκησης Δραστηριοτήτων Αναψυχής
- Αλεξάνδρα Μπεκιάρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδαγωγικής με έμφαση στη Φυσική Αγωγή

- Βασιλική Ζήση, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Φυσικής δραστηριότητας στην τρίτη ηλικία
- Αστέριος Πατσιαούρας, ΕΕΠ (Εφαρμοσμένη Διδασκαλία στη Φυσική Αγωγή και τις Αθλοπαιδιές: Ειδική Προπονησιολογία της Πετοσφαίρισης)
- Αγγλαία Ζαφειρούδη, ΕΕΠ (Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα-Πιλάτες-Σύγχρονος Χορός)
- Αναστασία Μπλαντή, ΕΕΠ (Κολύμβηση: Διδακτική και Ειδική Προπονητική της Κολύμβησης)

Διευθυντής:

Χάρης Κουθούρης, Καθηγητής Διοίκησης Δραστηριοτήτων Αναψυχής

Ιστοσελίδα:

www.applelabway.com

Επικοινωνία:

E-mail: applelabonline@gmail.com

Τηλ.: 24310 47004

3. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

3.1. Δηλώσεις μαθημάτων

Η δήλωση των μαθημάτων παρακολούθησης είναι υποχρεωτική για κάθε εξάμηνο. Παραβίαση της προθεσμίας εγγραφής ισοδυναμεί με απώλεια της δυνατότητας παρακολούθησης του τρέχοντος εξαμήνου. Σε αυτή την περίπτωση, για τη συνέχιση της φοίτησης απαιτείται απόφαση της Συνέλευσης Τμήματος, ύστερα από πρόταση της ΣΕ.

Οι προθεσμίες υποβολής δηλώσεων γνωστοποιούνται από τη Γραμματεία του ΠΜΣ. Με τη δήλωση αυτή, οι φοιτητές/τριες αποκτούν το δικαίωμα να συμμετάσχουν στις εξετάσεις των μαθημάτων αυτών.

Οι φοιτητές που έχουν βαθμολογηθεί με βαθμό πέντε (5.0) και άνω σε ένα μάθημα, δεν έχουν δικαίωμα να το δηλώσουν ξανά και να εξεταστούν εκ νέου σε αυτό.

3.2. Παρακολούθηση μαθημάτων

Ο κάθε κύκλος (διάρκεια) του ΠΜΣ που οδηγεί σε δίπλωμα μεταπτυχιακών σπουδών (ΔΜΣ) διαρκεί τρία (3) εξάμηνα για πλήρη φοίτηση. Η παρακολούθηση των μαθημάτων είναι υποχρεωτική. Για όλα τα μαθήματα απαιτείται η παρακολούθηση σε ποσοστό τουλάχιστον 70% των πραγματοποιηθεισών διαλέξεων σε κάθε εξάμηνο. Απουσίες σε ποσοστό μεγαλύτερο από το 30% σε ένα μάθημα έχει ως συνέπεια ο/η φοιτητής/φοιτήτρια να αποτυγχάνει στο συγκεκριμένο μάθημα. Σε αυτή την περίπτωση ο/η φοιτητής/φοιτήτρια επαναλαμβάνει την παρακολούθηση του μαθήματος.

Η δήλωση των μαθημάτων παρακολούθησης είναι υποχρεωτική για κάθε εξάμηνο. Παραβίαση της προθεσμίας εγγραφής ισοδυναμεί με απώλεια της δυνατότητας

παρακολούθησης του τρέχοντος εξαμήνου. Σε αυτή την περίπτωση, για τη συνέχιση της φοίτησης απαιτείται απόφαση της Συνέλευσης Τμήματος, ύστερα από πρόταση της ΣΕ.

Είναι δυνατή η διαγραφή φοιτητή από το ΠΜΣ, χωρίς την επιστροφή των τελών φοίτησης με απόφαση της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ μετά από σχετική πρόταση της ΣΕ, στις περιπτώσεις της μη τήρησης των παρακάτω υποχρεώσεων τους:

- Την τακτική παρακολούθηση των μαθημάτων σε ποσοστό τουλάχιστον 70% των πραγματοποιηθέντων διαλέξεων σε κάθε εξάμηνο.
- Να υποβάλλουν μέσα στις προβλεπόμενες προθεσμίες τις απαιτούμενες εργασίες για το κάθε μάθημα.
- Να προσέρχονται στις εξετάσεις.
- Να καταβάλλουν τα δίδακτρα στις ημερομηνίες που ορίζονται από τη Γραμματεία του Προγράμματος.
- Να σέβονται και να τηρούν τις αποφάσεις των οργάνων των Τμημάτων του ΠΘ καθώς και την ακαδημαϊκή δεοντολογία.
- Να συμμετέχουν στη διαδικασία εσωτερικής αξιολόγησης του ΠΜΣ, συμπληρώνοντας ανώνυμα τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης με αντικειμενική και ακαδημαϊκή κρίση την περίοδο που προβλέπεται από τη ΜΟΔΙΠ του ΠΘ (συνήθως δίδονται κατά την τελευταία εβδομάδα μαθημάτων του κάθε εξαμήνου).

Δύναται και μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις να χορηγείται παράταση σπουδών και μέχρι ένα έτος, κατόπιν αιτιολογημένης απόφασης της Συνέλευσης του ΤΕΦΑΑ.

3.3. Αναστολή φοίτησης

Στους μεταπτυχιακούς/κες φοιτητές/τριες μπορεί να χορηγηθεί, κατόπιν υποβολής σχετικής αίτησης, προσωρινή αναστολή σπουδών, που δεν μπορεί να υπερβαίνει τα δύο (2) συνεχόμενα εξάμηνα. Κατά τη διάρκεια της αναστολής, ο μεταπτυχιακός φοιτητής χάνει την ιδιότητα του φοιτητή. Ο χρόνος της αναστολής δεν προσμετράται στην ανώτατη διάρκεια κανονικής φοίτησης.

3.4. Εξετάσεις

Η αξιολόγηση και η βαθμολόγηση σε κάθε μάθημα είναι αποκλειστική αρμοδιότητα του διδάσκοντος, γίνεται σε πλήρη ανεξαρτησία από τα άλλα μαθήματα και αποτελεί παράγωγο της αντικειμενικής εκτίμησης της απόδοσης του φοιτητή ή φοιτήτριας στο συγκεκριμένο μάθημα (εργασίες, εξετάσεις κλπ.). Τα κριτήρια αξιολόγησης είναι σαφώς προσδιορισμένα και αναγράφονται στο ενημερωτικό έντυπο του κάθε μαθήματος.

Η βαθμολογική κλίμακα για την αξιολόγηση της επίδοσης των μεταπτυχιακών φοιτητών ορίζεται από μηδέν (0) έως δέκα (10), ως εξής:

- Άριστα (8,5 έως 10)
- Λίαν Καλώς (6,5 έως 8,5 μη συμπεριλαμβανομένου)
- Καλώς (6 έως 6,5 μη συμπεριλαμβανομένου).

Προβιβάσιμος βαθμός είναι το πέντε (5) και οι μεγαλύτεροί του.

Σε περίπτωση που ένας φοιτητής ή φοιτήτρια αποτύχει σε ένα μάθημα μπορεί να επανεξετασθεί στο μάθημα αυτό στην επαναληπτική εξεταστική περίοδο του Σεπτεμβρίου. Ο μέγιστος αριθμός επανεξέτασης του φοιτητή σε ένα μάθημα είναι μέχρι τρεις (3) φορές. Αν τυχόν αποτύχει να λάβει προβιβασμό βαθμό στις 3 εξεταστικές περιόδους, έχει μια ακόμη δυνατότητα εξέτασής του, ύστερα από αίτησή του από τριμελή επιτροπή μελών ΔΕΠ του ΠΘ, οι οποίοι έχουν το ίδιο ή συναφές γνωστικό αντικείμενο με το εξεταζόμενο μάθημα και ορίζονται από τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ. Από την επιτροπή εξαιρείται ο υπεύθυνος της εξέτασης διδάσκων.

Το πρόγραμμα των εξετάσεων δημοσιοποιείται από τη Γραμματεία του Τμήματος με σχετική ανακοίνωση στην ιστοσελίδα του ΠΜΣ. Οι προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στην εξέταση κάθε μαθήματος είναι:

- α) η δήλωσή του στην Γραμματεία,
- β) η εκπλήρωση των υποχρεώσεων του μαθήματος (π.χ. παρουσιών),
- γ) η δήλωση του μαθήματος στον διδάσκοντα, εάν αυτό έχει οριστεί και ανακοινωθεί εκ των προτέρων,
- δ) η επίδειξη ακαδημαϊκής ταυτότητας ή άλλου επίσημου εγγράφου (όπως αστυνομική ταυτότητα, διαβατήριο) για τον έλεγχο της ταυτοπροσωπίας από τους επιτηρητές.

Σε διαφορετική περίπτωση οι φοιτητές/τριες δεν γίνονται δεκτοί/ές στις εξετάσεις.

Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση φοιτητών με αποδεδειγμένες πριν από την εισαγωγή τους στο Ίδρυμα ειδικές ανάγκες, σύμφωνα με τη διαδικασία που ορίζεται από τη Δομή Υποστήριξης ΦμΕΑ του ΠΘ.

Η διεξαγωγή των εξετάσεων πραγματοποιείται ως ακολούθως:

- Στην αρχή της εξέτασης και αμέσως μετά την επίδοση των θεμάτων, οι εξεταζόμενοι μπορούν να υποβάλουν διευκρινιστικές ερωτήσεις στον υπεύθυνο εξεταστή, εφόσον αυτός το αποδέχεται.
- Στην έναρξη, σε κάθε εξέταση, οι εξεταζόμενοι οφείλουν να υπογράψουν στον σχετικό κατάλογο που έχει εκδοθεί από τη Γραμματεία. Θα πρέπει να υπάρχει ένας κατάλογος για κάθε αίθουσα εξέτασης. Στον ίδιο κατάλογο, οι επιτηρητές αναγράφουν και ταδικά τους ονόματα, καθώς και τον συνολικό αριθμό των φοιτητών στην αίθουσα.
- Οι εξεταζόμενοι οφείλουν να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις των επιτηρητών σχετικά με τον τρόπο διάταξής τους στην αίθουσα εξέτασης.
- Δεν επιτρέπεται στον χώρο εξέτασης, η κατανάλωση καφέδων, αναψυκτικών, τροφών κ.λπ.
- Απαγορεύεται το κάπνισμα στον χώρο εξέτασης, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία.
- Η εξέταση ξεκινά με τη επίδοση των θεμάτων. Ο μέγιστος χρόνος εξέτασης είναι δύο ώρες ή όποιος άλλος χρόνος έχει οριστεί από τον διδάσκοντα. Ο χρόνος εξέτασης δεν μπορεί να υπερβαίνει το χρονικό όριο που έχει οριστεί στο πρόγραμμα των εξετάσεων.
- Απαγορεύεται η είσοδος των εξεταζόμενων στην αίθουσα εξέτασης εάν έχουν αποχωρήσει εξεταζόμενοι από την αίθουσα και σε οποιαδήποτε περίπτωση εάν έχουν περάσει περισσότερο από 15 λεπτά από την έναρξη της εξέτασης. Ο φοιτητής που προσέρχεται καθυστερημένα δεν δικαιούται επιπλέον χρόνο εξέτασης.

- Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, δεν επιτρέπεται να υπάρχουν στα έδρανα (ή σε άλλο ορατό σημείο, όπως σε διπλανή θέση, σε ανοιχτή τσάντα) άλλα αντικείμενα εκτός από τα θέματα, τις σφραγισμένες κόλλες των εξετάσεων, το στυλό και οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο/βοήθημα (όπως αριθμομηχανές, χάρακες, έντυπα βοηθήματα, διορθωτικό), που είναι χρήσιμο ή έχει οριστεί εκ των προτέρων ως απαραίτητο από το διδάσκοντα για τη διεξαγωγή των εξετάσεων.
- Οι εξεταζόμενοι οφείλουν να φέρουν οι ίδιοι στις εξετάσεις όλα τα απαραίτητα βοηθήματα (όπως αριθμομηχανές, χάρακες, έντυπα βοηθήματα), όπως αυτά έχουν οριστεί από τον διδάσκοντα. Δεν επιτρέπεται η χρήση βοηθημάτων άλλων εξεταζόμενων.
- Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων δεν επιτρέπεται η χρήση κινητών τηλεφώνων ή άλλων συσκευών που επιτρέπουν την ηλεκτρονική επικοινωνία. Οι συσκευές αυτές πρέπει να είναι απενεργοποιημένες και μακριά από τα έδρανα. Η εμφάνιση τέτοιων συσκευών κατά τη διάρκεια των εξετάσεων θεωρείται αυτόματα οιονεί χρήση και έχει ως συνέπεια τη μονογραφή του γραπτού.
- Σε περίπτωση που παρατηρηθεί από τους επιτηρητές ότι κάποιος εξεταζόμενος παρατυπεί (π.χ. συνομιλίες, κατοχή ή ανταλλαγή σημειώσεων και άλλων αντικειμένων, παράτυπη τοποθέτηση σώματος, σημειώσεις στα έδρανα, διευκόλυνση ή συμμετοχή σε αντιγραφή κ.λπ.), οφείλουν να ενεργήσουν, κατά την κρίση τους, με έναν από τους ακόλουθους τρόπους:
 - α) επαναφορά στην τάξη με προφορική παρατήρηση,
 - β) μετακίνηση σε άλλη θέση,
 - γ) αποβολή από την αίθουσα και μονογραφή του γραπτού. Σε περίπτωση εφαρμογής της τελευταίας ενέργειας θα πρέπει να ενημερώνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα ο υπεύθυνος διδάσκων (το αργότερο μέχρι το τέλος της εξεταστικής διαδικασίας), ο οποίος ανάλογα με την περίπτωση δύναται να φέρει το θέμα στη Συνέλευση για κυρώσεις στον φοιτητή.
- Απαγορεύεται η για οποιονδήποτε λόγο έξοδος των εξεταζόμενων από την αίθουσα εξέτασης, πριν παραδώσουν το γραπτό τους.
- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, δεν επιτρέπεται να παραμείνουν λιγότεροι από δύο εξεταζόμενοι στην αίθουσα εξέτασης.
- Οι εξεταζόμενοι δε μπορούν να παραδώσουν το γραπτό τους και να αποχωρήσουν από την αίθουσα πριν περάσουν τουλάχιστον 15 λεπτά από την έναρξη της εξέτασης (εφ' όσον δεν έχει οριστεί άλλος χρόνος από τον υπεύθυνο διδάσκοντα).
- Μαζί με τις κόλλες των εξετάσεων, οι εξεταζόμενοι οφείλουν να παραδώσουν τα θέματα καθώς και όλα τα τυχόν πρόχειρα που χρησιμοποίησαν. Επίσης, οφείλουν να αναγράφουν το ονοματεπώνυμό τους σε όλα τα έντυπα, θέματα, κόλλες των εξετάσεων και όποια πρόχειρα.
- Τα γραπτά και τα θέματα φυλάσσονται από τον υπεύθυνο καθηγητή για τουλάχιστον δύο (2) έτη.

3.5. Υποτροφίες

Προβλέπεται η χορήγηση τεσσάρων (4) υποτροφιών αριστείας ανά έτος των 1,000 ευρώ έκαστη στους μεταπτυχιακούς φοιτητές ως εξής: δύο υποτροφίες δίδονται στους υποψήφιους

με την μεγαλύτερη βαθμολογία εισαγωγής και άλλες δύο υποτροφίες σε αυτούς που πήραν την μεγαλύτερη βαθμολογία στα 8 μαθήματα των πρώτου έτους (προϋπόθεση να έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς όλα τα μαθήματα). Η υποτροφία δίδεται μόνο μια φορά σε κάθε επιτυχόντα. Υποτροφίες δεν χορηγούνται σε φοιτητές που έχουν εισαχθεί στο ΠΜΣ χωρίς την υποχρέωση καταβολής τελών φοίτησης.

3.6. Κώδικας Δεοντολογίας

Στο ΠΘ ισχύει Κώδικας Δεοντολογίας, έτσι ώστε όλα τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας, διδάσκοντες, ερευνητές, φοιτητές και διοικητικό προσωπικό, να συμπορεύονται στην εφαρμογή των βασικών αρχών ηθικής και δεοντολογίας. Η τήρηση των αρχών του Κώδικα συνεισφέρει αφενός στην προσωπική βελτίωση του καθενός, αφετέρου στην ανάδειξη της ποιότητας και την εξύψωση του κύρους του Πανεπιστημίου.

Σύμφωνα με το νόμο 4521/2018 άρθρο 23, τα χρηματοδοτούμενα ερευνητικά έργα, οι διπλωματικές εργασίες και τα διδακτορικά που κατά δήλωση του επιστημονικού υπευθύνου περιλαμβάνουν έρευνα στον άνθρωπο, σε υλικό που προέρχεται από άνθρωπο, όπως γενετικό υλικό, κύτταρα, ιστοί και προσωπικά δεδομένα, σε ζώα ή στο περιβάλλον, φυσικό και πολιτιστικό, υποβάλλονται υποχρεωτικά για έγκριση στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας και το έργο δεν μπορεί να αρχίσει να υλοποιείται στο ΑΕΙ ή τον ερευνητικό φορέα αν δεν λάβει προηγουμένως τη σχετική έγκριση της επιτροπής αυτής. Το ίδιο ισχύει για έρευνα στις κοινωνικές επιστήμες, με την τήρηση των κανόνων της εχεμύθειας, προστασίας των προσωπικών δεδομένων και το σεβασμό των ατομικών.

Η παράβαση των διατάξεων του Κώδικα Δεοντολογίας συνιστά σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα, που συνεπάγεται την επιβολή κυρώσεων. Αναλυτικές πληροφορίες για θέματα Δεοντολογίας παρουσιάζονται στη διεύθυνση:

<https://www.uth.gr/panepistimio/thesmika/themata-deontologias>

3.7. Υπηρεσία πρόληψης λογοκλοπής

Τα πνευματικά δικαιώματα των Μεταπτυχιακών Διπλωματικών Εργασιών ή δικαιώματα ευρεσιτεχνίας ή εμπορικής εκμετάλλευσης των εργασιών καθορίζονται με σχετικές αποφάσεις της Επιτροπής Δεοντολογίας του ΠΘ.

Κάθε είδους λογοκλοπή στις εργασίες των μαθημάτων, τις δημοσιεύσεις ή τη συγγραφή των Μεταπτυχιακών Διπλωματικών Εργασιών επινόηση ερευνητικών δεδομένων και αντιεπιστημονική συμπεριφορά γενικότερα απαγορεύεται. Η Επιτροπή Δεοντολογίας είναι αρμόδια να ενημερώνει σχετικά τους φοιτητές και φοιτήτριες των ΠΜΣ και να επιβάλλει ποινές, όπου αυτό είναι αναγκαίο. Λεπτομερείς οδηγίες για το θέμα θα εκδίδονται από την Επιτροπή Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου.

Καμία μεταπτυχιακή εργασία δεν κατατίθεται για υποστήριξη αν προηγουμένως δεν ελεγχθεί από την ηλεκτρονική υπηρεσία πρόληψης λογοκλοπής της κεντρικής βιβλιοθήκης του ιδρύματος.

Το ΠΘ, μέσω της Βιβλιοθήκης και Κέντρου Πληροφόρησης, έχει εξασφαλίσει πρόσβαση στη διαδικτυακή υπηρεσία πρόληψης λογοκλοπής (Turnitin), η οποία παρέχει τη δυνατότητα στους διδάσκοντες να ελέγξουν την πρωτοτυπία των εργασιών και διατριβών των φοιτητών.

3.8. Χρήση υπηρεσιών πληροφορικής

Η Διεύθυνση Μηχανοργάνωσης του ΠΘ, αξιοποιώντας τις Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών, υποστηρίζει σειρά υπηρεσιών, ώστε τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας να έχουν στη διάθεσή τους σύγχρονα συστήματα και εργαλεία για να επιτελέσουν πληρέστερα το έργο τους. Οι προσφερόμενες υπηρεσίες εντάσσονται σε 12 μεγάλες κατηγορίες: Λογαριασμός Χρήστη, Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο, Ανταλλαγή-Αποθήκευση Αρχείων, Τηλεφωνία, Λογισμικό, Υπηρεσίες e-Π.Θ., Εφαρμογές Διοίκησης, Φιλοξενία Ιστοχώρων, Τηλεκπαιδεύσεις-Τηλεδιασκέψεις, Πρόσβαση στο Διαδίκτυο-Ασφάλεια, Υπηρεσίες Υποδομής, Γραφείο Αρωγής. Αναλυτικές πληροφορίες παρουσιάζονται στη διεύθυνση: <https://it.uth.gr>

3.9. Οργάνωση και εργαλεία της εξ αποστάσεως διδασκαλίας

Ένα βασικό στοιχείο του σχεδιασμού της φοιτητοκεντρικής μάθησης είναι ο συνδυασμός δια ζώσης παρουσίας και σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (blended learning). Έτσι σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 88 του ν. 4957/2022 είναι δυνατή η διδασκαλία μαθημάτων με μέσα εξ αποστάσεως ασύγχρονης εκπαίδευσης σε ποσοστό 25%. Ο συνδυασμός των διαφορετικών μεθόδων ευνοεί τη μάθηση και λαμβάνει υπόψη τις εργασιακές και οικογενειακές ανάγκες των μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών μας.

Τα μαθήματα εξ αποστάσεως σύγχρονης εκπαίδευσης υποστηρίζονται με την πλατφόρμα Office 365 της Microsoft στην οποία το ΠΘ παρέχει πρόσβαση σε όλους τους φοιτητές ΠΜΣ. Το Office 365 είναι μια συλλογή από διαδικτυακά εργαλεία και υπηρεσίες της Microsoft, σχεδιασμένα για παραγωγικότητα και για αποτελεσματική διδασκαλία και συνεργασία. Παρέχουν τη δυνατότητα σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας καθώς και αποθηκευτικό χώρο 1 Terabyte σε κάθε χρήστη του ΠΘ. Λεπτομέρειες για τη σύνδεση και χρήση της εν λόγω πλατφόρμας παρουσιάζονται στη διεύθυνση: <https://it.uth.gr/content/ex-apostaseos-mathimata>.

Επίσης, το ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό αναρτάται από τους διδάσκοντες στην πλατφόρμα <https://eclass.uth.gr/> και είναι διαθέσιμο συνεχώς στους μεταπτυχιακούς φοιτητές. Η πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης eClass αποτελεί το ενοποιημένο Σύστημα Διαχείρισης Ηλεκτρονικών Μαθημάτων του ΠΘ, έχει προσανατολισμό την ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και υποστηρίζεται από τη Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Μηχανοργάνωσης. Βασικός στόχος της είναι η ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία, μέσα από την ηλεκτρονική οργάνωση, αποθήκευση και παρουσίαση του εκπαιδευτικού υλικού σε ψηφιακή μορφή, άμεσα προσβάσιμη από το διαδίκτυο, τη διαχείριση χρηστών και τη δημιουργία ομάδων χρηστών για συνεργατική μάθηση, τη σύγχρονη και την ασύγχρονη επικοινωνία (τηλεδιάσκεψη, chat, forum, μηνύματα) εκπαιδευτών-εκπαιδευόμενων.

3.10. Αξιολόγηση μαθημάτων

Το ΠΜΣ εφαρμόζει πλήρως τις διατάξεις περί αξιολόγησης του ν. 4957/2022, ως εξής:

- Στη λήξη κάθε εξαμήνου, οι μεταπτυχιακοί φοιτητές καλούνται μέσω ηλεκτρονικής εφαρμογής που έχει αναπτύξει η ΜΟΔΙΠ του ΠΘ να αξιολογήσουν όλα τα μαθήματα/διδασκτικές ενότητες που έχουν διδαχθεί. Πιο συγκεκριμένα, οι μεταπτυχιακοί φοιτητές λαμβάνουν στον Ιδρυματικό λογαριασμό τους ειδικό αυτοματοποιημένο μήνυμα με σχετικές οδηγίες μαζί με τους συνδέσμους μιας χρήσης και μοναδικούς κωδικούς για κάθε μάθημα/διδασκτική ενότητα του εξαμήνου που

παρακολούθησαν, όπου καλούνται να συμπληρώσουν ανώνυμα και εξ' αποστάσεως, ένα σχετικό ερωτηματολόγιο.

- Το ερωτηματολόγιο είναι δομημένο στις εξής ενότητες: Μάθημα, Διδάσκων, Εργαστήριο Ελεύθερο πεδίο ανάπτυξης σχολίων.
- Η ανωνυμία των συμμετεχόντων στην αξιολόγηση διασφαλίζεται πλήρως από τη ΜΟΔΙΠ και παρέχεται η σχετική διαβεβαίωση, καθώς δεν διατηρούνται στοιχεία ταυτοποίησης και στο τέλος της διαδικασίας διαγράφονται τα όποια στοιχεία συσχέτισης.
- Κανένας διδάσκων δεν λαμβάνει το αποτέλεσμα της αξιολόγησης πριν τη λήξη των μαθημάτων, τη διενέργεια των εξετάσεων και την παράδοση της βαθμολογίας. Στη συνέχεια αποστέλλεται από το σύστημα της ΜΟΔΙΠ ηλεκτρονικά το αποτέλεσμα της αξιολόγησης σε κάθε διδάσκοντα και συγκριτικά εμφανίζεται ο μέσος όρος όλων των μαθημάτων.

Κατά τη λήξη της θητείας της ΣΕ με ευθύνη του Διευθυντή, συντάσσεται αναλυτικός απολογισμός του ερευνητικού και εκπαιδευτικού έργου του ΠΜΣ, καθώς και των λοιπών δραστηριοτήτων του, με στόχο την αναβάθμιση των σπουδών, την καλύτερη αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού, τη βελτιστοποίηση των υφιστάμενων υποδομών και την κοινωνικά επωφελή χρήση των διαθέσιμων πόρων του ΠΜΣ. Ο απολογισμός κατατίθεται στη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ.

3.11. Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης

Η Βιβλιοθήκη και Κέντρο Πληροφόρησης του ΠΘ λειτουργεί ως ενιαία μονάδα ακαδημαϊκών υπηρεσιών και αποτελείται από την Κεντρική Βιβλιοθήκη στον Βόλο με Παραρτήματα σε επίπεδο Σχολής ή ομάδων Σχολών στις πόλεις του Βόλου, της Λάρισας, των Τρικάλων, της Καρδίτσας και της Λαμίας, τα οποία υπάγονται διοικητικά στην Κεντρική Βιβλιοθήκη και αποτελούν ενιαίο με αυτή σύνολο, τόσο ως προς τους ανθρώπινους πόρους, όσο και ως προς την πολιτική ανάπτυξης και τη διαχείριση των οικονομικών πόρων.

Αποστολή της Βιβλιοθήκης και του Κέντρου Πληροφόρησης είναι η ενίσχυση και υποστήριξη των εκπαιδευτικών και ερευνητικών δραστηριοτήτων του Ιδρύματος, η συμβολή της στην ανάκτηση, διαχείριση, παροχή και διάχυση εξειδικευμένων πληροφοριών στην ευρύτερη εθνική και διεθνή κοινότητα και η ουσιαστική της συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες για την παιδεία και τον πολιτισμό.

Η Βιβλιοθήκη και το Κέντρο Πληροφόρησης προσφέρει τις υπηρεσίες της σε όλα τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας του Πανεπιστημίου, καθώς και σε ενδιαφερόμενα μέλη του εξωτερικού κοινού, υπό την προϋπόθεση ότι διαθέτει τους απαραίτητους οικονομικούς και ανθρώπινους πόρους. Αναλυτικές πληροφορίες για τη δομή, λειτουργία και όλες τις τρέχουσες υπηρεσίες (επιτόπιες και ηλεκτρονικές) παρέχονται μέσω του δικτυακού τόπου: http://www.lib.uth.gr/LWS/el/el_hp.asp.

3.12. Προπαρασκευαστικά μαθήματα και σεμινάρια

Σε περίπτωση που κριθεί απαραίτητο από τους φοιτητές και τους διδάσκοντες, πριν την έναρξη του προγράμματος, το ΠΜΣ προσφέρει σε ορισμένα αντικείμενα προπαρασκευαστικά μαθήματα με σκοπό να καλύψει κενά και να συντελέσει στην ομοιογένεια όσο είναι δυνατό του

γνωστικού υποβάθρου των συμμετεχόντων των φοιτητών. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα συμμετοχής σε επιστημονικές διαλέξεις του Τμήματος όπως και σε εκπαιδευτικές επισκέψεις σε επιχειρήσεις, αλλά και ιδρύματα εσωτερικού και εξωτερικού

3.13. Erasmus

Η κινητικότητα των φοιτητών του Προγράμματος λαμβάνει χώρα στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Erasmus Plus. Οι ενδιαφερόμενοι φοιτητές έχουν την δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε Κινητικότητα για Διδασκαλία σε κάποιο από τα Ιδρύματα του εξωτερικού που προβλέπονται από τις διμερείς συμφωνίες που είναι σε ισχύ για το Τμήμα (η σχετική λίστα είναι αναρτημένη στη σελίδα του Γραφείου Διεθνών Σχέσεων του Πανεπιστημίου, http://erasmus.uth.gr/docs/Greek/Spoudes/Xores/IRO_LARISSA/TEFAA.pdf) ή Κινητικότητα για Πρακτική σε σχετικό Φορέα μετά από αποδοχή του Φορέα. Η διαδικασία για την κινητικότητα των φοιτητών περιγράφεται παρακάτω:

3.13.1. Αίτηση

Η διαδικασία ξεκινά με την εκδήλωση ενδιαφέροντος από τον φοιτητή/τρια. Αυτό γίνεται με την υποβολή αίτησης προς το Γραφείο Διεθνών Σχέσεων. Πέρα από την συμπλήρωση του εγγράφου της αίτησης, η διαδικασία προβλέπει και την αποστολή συνοδευτικών εγγράφων, όπως ένα έγγραφο ταυτοποίησης, ένα βιογραφικό σημείωμα και ένα πιστοποιητικό γλωσσομάθειας του οποίου το ελάχιστο επίπεδο και η γλώσσα καθορίζονται από το Πανεπιστήμιο στο οποίο θέλει να μεταβεί το ενδιαφερόμενο άτομο.

3.13.2. Επιλογή

Το Γραφείο Διεθνών Σχέσεων με τη σειρά του επικοινωνεί στο Τμήμα τις αιτήσεις των φοιτητών και αποστέλλει φακέλους με τα σχετικά έγγραφα. Η Συνέλευση του Τμήματος έπειτα προχωρά στην έγκριση εκείνων των φοιτητών που ικανοποιούν συγκεκριμένα κριτήρια όπως το επίπεδο της γλωσσομάθειας και την επίδοσή τους. Το Γραφείο Διεθνών Σχέσεων ανακοινώνει τα αποτελέσματα στη σελίδα του και ενημερώνει το Πανεπιστήμιο Υποδοχής για την κινητικότητα των φοιτητών οι οποίοι μπορούν να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο της διαδικασίας.

3.13.3. Πριν την κινητικότητα

Τουλάχιστον 30 ημέρες πριν την προβλεπόμενη ημερομηνία κινητικότητας, οι φοιτητές προχωρούν στην συμπλήρωση του Learning Agreement μέσω της σχετικής πλατφόρμας OLA (Online Learning Agreement). Το Learning Agreement καθορίζει τα μαθήματα τα οποία θα παρακολουθήσουν στο Πανεπιστήμιο Υποδοχής και υπογράφεται από τους Ακαδημαϊκούς Συντονιστές των δύο Πανεπιστημίων. Ο φοιτητής/τρια καταθέτει στο Γραφείο Διεθνών Σχέσεων απαραίτητα έγγραφα και πληροφορίες όπως το IBAN του τραπεζικού τους λογαριασμού, αντίγραφο της Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλειας Ασθένειας, αντίγραφο ασφαλιστηρίου συμβολαίου για ατυχήματα ή τυχόν ευθύνες προς τρίτους και αντίγραφο της Σύμβασης Κινητικότητας. Ταυτόχρονα, το Πανεπιστήμιο Υποδοχής θα ενημερώσει τους φοιτητές για τυχόν περαιτέρω διαδικασίες που πρέπει να ακολουθηθούν όπως για παράδειγμα η εγγραφή τους στο Πρόγραμμα Σπουδών του Πανεπιστημίου.

Οι φοιτητές καλούνται επίσης να εξεταστούν διαδικτυακά στην γλώσσα αξιολόγησης που έχει καθοριστεί από την εκάστοτε διμερή συμφωνία μέσω της πλατφόρμας OLS (Online Language Support).

Με την ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας, το Γραφείο Διεθνών Σχέσεων μπορεί να προχωρήσει στην εκταμίευση της πρώτης δόσης της υποτροφίας. Η πρώτη δόση ανέρχεται στο 80% του συνόλου που προβλέπεται και κατατίθεται στους λογαριασμούς των φοιτητών πριν την αναχώρησή τους.

3.13.4. Κατά τη διάρκεια της κινητικότητας

Αν, για τον οποιοδήποτε λόγο, υπάρξει αλλαγή στα προβλεπόμενα από το Learning Agreement, υπάρχει η δυνατότητα να γίνει επικαιροποίηση αυτού. Αυτό γίνεται μετά από επικοινωνία και συνεννόηση με τους Ακαδημαϊκούς Συντονιστές οι οποίοι και θα χρειαστεί να υπογράψουν ξανά το έγγραφο ενώ ενημερώνεται για τις αλλαγές και το Γραφείο Διεθνών Σχέσεων.

3.13.5. Μετά την κινητικότητα

Με το τέλος της κινητικότητας και πριν περάσει χρονικό διάστημα ενός μήνα, οι φοιτητές πρέπει να στείλουν στο Γραφείο Διεθνών Σχέσεων, α) την αναλυτική βαθμολογία των μαθημάτων που παρακολούθησαν στο Πανεπιστήμιο Υποδοχής και β) βεβαίωση του διαστήματος παρακολούθησης των μαθημάτων. Στην περίπτωση πρακτικής άσκησης, θα χρειαστεί βεβαίωση από τον επιβλέποντα στον φορέα/Πανεπιστήμιο η οποία θα πιστοποιεί το χρονικό διάστημα για το οποίο απασχολήθηκε ο φοιτητής/τρια καθώς και μια περιγραφή των καθηκόντων και επιδόσεων τους. Επικαιροποιείται, επίσης, το Learning Agreement το οποίο και υπογράφεται μια τελευταία φορά από τον φοιτητή/τρια και τους Ακαδημαϊκούς Συντονιστές.

Η Συνέλευση του Τμήματος, μετά από ενέργειες του Ακαδημαϊκού Συντονιστή ο οποίος έχει παραλάβει αντίγραφα των παραπάνω, προχωρά στην αναγνώριση της περιόδου σπουδών ή πρακτικής. Τα πιστοποιητικά αυτών των αναγνωρίσεων αποστέλλονται στο Γραφείο Διεθνών Σχέσεων, το οποίο έχει ήδη προχωρήσει στην εκταμίευση του υπόλοιπου ποσού της υποτροφίας, για το κλείσιμο των φακέλων των φοιτητών.

3.14. Επαγγελματικές προοπτικές

Για τα στελέχη των παραγωγικών σχολών καθώς και των οργανισμών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, η φοίτηση σε αυτό το ΠΜΣ συμβάλλει στην απόκτηση ακαδημαϊκών και στρατιωτικών ηγετικών προσόντων, δίνει δυνατότητες πραγματοποίησης έρευνας αιχμής, και στηρίζει φιλοδοξίες ανέλιξης.

Για πολίτες, η φοίτηση σε αυτό το ΠΜΣ παρέχει εμπειριστατωμένες γνώσεις για την παροχή αποτελεσματικής συμβουλευτικής σε θέματα σωματικής επάρκειας για την προαγωγή της υγείας. Δίνει τεχνογνωσία και εξειδίκευση σε θέματα που σχετίζονται με το ένστολο αλλά και το πολιτικό προσωπικό. Αυτή η εξειδικευμένη γνώση δίνει σημαντικό πλεονέκτημα σε μια εποχή που πολλοί εργοδότες αυξάνουν τις εκπαιδευτικές απαιτήσεις για νέες θέσεις.

Επομένως, ο τίτλος από αυτό το ΠΜΣ είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για την εξέλιξη της καριέρας σας. Θα ενισχύσει σημαντικά το βιογραφικό σας σε οποιαδήποτε αίτηση κάνετε:

- α) Σχετικά με αιτήσεις που αφορούν την περαιτέρω εξέλιξή σας στον ακαδημαϊκό χώρο (π.χ., αιτήσεις σε μεταπτυχιακά και διδακτορικά), ο τίτλος από αυτό το ΠΜΣ είναι αναγνωρισμένος από όλους τους φορείς και τις υπηρεσίες στην Ελλάδα, την Ευρώπη καθώς και διεθνώς ως ισότιμος μεταπτυχιακός τίτλος.
- β) Σχετικά με αιτήσεις που αφορούν την εργασία σας σε παραγωγικές σχολές καθώς και οργανισμούς των ενόπλων δυνάμεων και των σωμάτων ασφαλείας, για παράδειγμα το συγκεκριμένο ΠΜΣ αναγνωρίζεται / μοριοδοτείται από τις Ένοπλες Δυνάμεις.
- γ) Σχετικά με αιτήσεις που αφορούν την εργασία σας σε φορείς και επιχειρήσεις όπου η σωματική επάρκεια και η υγεία χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής (π.χ., δημόσια και ιδιωτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα, κέντρα αποκατάστασης, αθλητικά σωματεία και οργανισμούς, προγράμματα άθλησης για όλους, εργομετρικά κέντρα, γυμναστήρια, επιχειρήσεις τουρισμού, κατασκηνώσεις, κ.α.), ο τίτλος από αυτό το ΠΜΣ είναι αναγνωρισμένος από όλους τους φορείς και τις υπηρεσίες στην Ελλάδα, την Ευρώπη καθώς και διεθνώς ως ισότιμος μεταπτυχιακός τίτλος.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, πλέον το 90% των θέσεων εργασίας απαιτεί αυξημένες ψηφιακές δεξιότητες, λόγω της διείσδυσης των τεχνολογιών σε κάθε τομέα της ζωής μας. Η φοίτηση σε αυτό το ΠΜΣ θα σας προσφέρει ασφάλεια στο ανταγωνιστικό εργασιακό περιβάλλον, αφού περιλαμβάνει ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των φοιτητών (π.χ., δημιουργία παρουσιάσεων και εκτενείς οδηγίες για σωστή εκτέλεση ομιλίας σε κοινό με υποβοήθηση τεχνικών μέσων).

Για άτομα που αναζητούν εργασία ή επιθυμούν να αλλάξουν εργασιακό περιβάλλον, ο τίτλος από αυτό το ΠΜΣ είναι ιδιαίτερα χρήσιμος και θα ενισχύσει σημαντικά το βιογραφικό σας σε οποιαδήποτε αίτηση κάνετε. Το ΠΜΣ αυτό είναι πιο συναφές με (α) παραγωγικών σχολών καθώς και των οργανισμών των ενόπλων δυνάμεων και των σωμάτων ασφαλείας, καθώς και (β) φορείς και επιχειρήσεις όπου η σωματική επάρκεια και η υγεία χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής (π.χ., δημόσια και ιδιωτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα, κέντρα αποκατάστασης, αθλητικά σωματεία και οργανισμούς, προγράμματα άθλησης για όλους, εργομετρικά κέντρα, γυμναστήρια, επιχειρήσεις τουρισμού, κατασκηνώσεις, κ.α.). Παρόλα αυτά, ο τίτλος από αυτό το ΠΜΣ είναι αναγνωρισμένος από όλους τους δημόσιους και τους ιδιωτικούς φορείς και τις υπηρεσίες στην Ελλάδα, την Ευρώπη καθώς και διεθνώς ως ισότιμος μεταπτυχιακός τίτλος. Εκτός από την εξειδίκευση που παρέχει στην παροχή συμβουλευτικής σε θέματα σωματικής επάρκειας για την προαγωγή της υγείας, οι φοιτητές διδάσκονται και μαθήματα που περιλαμβάνουν την ενίσχυση ψηφιακών δεξιοτήτων, την ηγεσία, την ομιλία σε κοινό, καθώς και την ανάπτυξη κριτικής σκέψης. Όλα αυτά είναι σημαντικά προσόντα που μπορούν να στηρίξουν φιλοδοξίες ανέλιξης καριέρας αλλά και να σας ανοίξουν μονοπάτια σε πρόσθετες ευκαιρίες απασχόλησης.

Για άτομα που ήδη εργάζονται, ο τίτλος από αυτό το ΠΜΣ θα ενισχύσει σημαντικά το βιογραφικό σας και τις δυνατότητες ανέλιξής σας. Για παράδειγμα, σε στελέχη παραγωγικών σχολών και οργανισμών των ενόπλων δυνάμεων και των σωμάτων ασφαλείας, το συγκεκριμένο ΠΜΣ αναγνωρίζεται / μοριοδοτείται. Το ίδιο ισχύει και σε εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αλλά και σε άλλους δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς (στην Ελλάδα, την Ευρώπη και διεθνώς) όπου η σωματική επάρκεια και η υγεία χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής. Σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς με διαφορετική

δραστηριότητα, ο τίτλος από το συγκεκριμένο ΠΜΣ αναγνωρίζεται ως ισότιμος μεταπτυχιακός τίτλος.

Παρακάτω αναλύεται μια σειρά από πλεονεκτήματα που παρέχει το ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ στους φοιτητές και τις φοιτήτριες που το παρακολουθούν:

Εύρεση μιας αξιόλογης εργασίας: Η απόκτηση ενός μεταπτυχιακού τίτλου συχνά οδηγεί σε γρηγορότερη εξέλιξη καριέρας και προαγωγή σε θέσεις υψηλότερων απαιτήσεων και απολαβών. Αυτός είναι και ένας από τους βασικούς λόγους για την αύξηση κατά 25% του αριθμού μεταπτυχιακών φοιτητών στην Ελλάδα κατά τα τελευταία χρόνια, καθώς γίνεται εμφανές ότι ένα πτυχίο δεν αρκεί για την εξεύρεση μια αξιόλογης εργασίας.

Γνώση και εξειδίκευση: Η φοίτηση σε αυτό το ΠΜΣ παρέχει εμπειριστατωμένες γνώσεις για την παροχή αποτελεσματικής συμβουλευτικής σε θέματα σωματικής επάρκειας για την προαγωγή της υγείας. Δίνει τεχνογνωσία και εξειδίκευση σε θέματα που σχετίζονται με το ένστολο αλλά και το πολιτικό προσωπικό. Αυτή η εξειδικευμένη γνώση δίνει σημαντικό πλεονέκτημα σε μια εποχή που πολλοί εργοδότες αυξάνουν τις εκπαιδευτικές απαιτήσεις για νέες θέσεις.

Έμφαση στην πρακτική γνώση: Η παράδοση των μαθημάτων έχει δημιουργηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες χρησιμοποιώντας όσο γίνεται περισσότερο τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο. Σκοπός είναι ο χρόνος των φοιτητών στις εγκαταστάσεις μας να είναι χρόνος πρακτικής εξάσκησης και διαδραστικότητας με τους διδάσκοντες όσο και τα εργαστήρια.

Ευέλικτη διδασκαλία: Το ΠΜΣ διαρθρώνεται σε 1 έτος και 6 μήνες (3 ακαδημαϊκά εξάμηνα). Κατά τα πρώτα δύο εξάμηνα οι φοιτητές / φοιτήτριες έρχονται στα Τρίκαλα συνολικά 4 φορές και παρακολουθούν διαδικτυακά μαθήματα. Κατά το 3^ο εξάμηνο οι φοιτητές / φοιτήτριες επιλέγουν αν θέλουν να εκπονήσουν Μεταπτυχιακή Διατριβή ή να παρακολουθήσουν επιπλέον μαθήματα.

3.15. Σύνδεση της διδασκαλίας με την έρευνα

Στο ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ η διδασκαλία με την έρευνα συνδέονται ως εξής:

- Αποτελεί τη φυσική συνέχεια των προπτυχιακών σπουδών αφού εμβαθύνει σε γνώση με νέα γνώση, μεθόδους, καθώς και νέες τεχνικές, δεξιότητες και εργαλεία.
- Δίνει τη δυνατότητα στους μεταπτυχιακούς φοιτητές και τους διδάσκοντες να συμμετάσχουν σε ερευνητικά προγράμματα και έργα τα οποία ήδη υλοποιούνται, ή έχουν συμπεριληφθεί στις υποβληθείσες ερευνητικές προτάσεις, αλλά και αυτές που θα ακολουθήσουν μελλοντικά στο ΤΕΦΑΑ.
- Όλες οι διπλωματικές εργασίες είναι ερευνητικές με πρωτοτυπία θεμάτων.
- Παρέχει ευκαιρίες ανάπτυξης τόσο βασικής, όσο και εφαρμοσμένης έρευνας καθώς λόγω του περιεχομένου και της δομής του προτεινόμενου προγράμματος προβλέπεται η ισχυρή διασύνδεση με την έρευνα.

- Το περιεχόμενο και οι διδάσκοντες των διδασκόμενων μαθημάτων επικαιροποιούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα σύμφωνα με τι πιο πρόσφατες εξελίξεις στον τομέα της έρευνας σε ότι αφορά τα διδασκόμενα γνωστικά αντικείμενα.
- Ανά τακτά χρονικά διαστήματα γίνονται ειδικές διαλέξεις, τεχνικές εισηγήσεις και λοιπές εκδηλώσεις στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ, αναφορικά με τις νέες τεχνικές, μεθόδους, τα νέα προϊόντα και διαδικασίες που αναπτύσσονται διεθνώς.
- Σημαντικό μέρος των διδάκτρων διατίθεται για ερευνητικούς σκοπούς, για την κάλυψη των εξόδων των μεταπτυχιακών διατριβών των φοιτητών/τριών του ΠΜΣ.
- Σημαντικό ποσοστό των εργασιών που δίνονται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων έχει πειραματικό / ερευνητικό μέρος.
- Αξιοποιείται σε μεγάλο βαθμό από τους μεταπτυχιακούς φοιτητές η χρήση των σύγχρονων εργαστηρίων του ΤΕΦΑΑ.
- Παρέχεται η δυνατότητα στους μεταπτυχιακούς φοιτητές να πάρουν μέρος σε διεθνή και εθνικά συνέδρια παρουσιάζοντας τις ερευνητικές εργασίες τους ενθαρρύνοντας έτσι τη συμμετοχή τους σε ερευνητική δραστηριότητα.
- Προϊόντα της έρευνας των διδασκόντων συζητούνται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και αποτελούν εφελκυστικό συζήτησης και εκκίνησης νέων ευκαιριών έρευνας στις οποίες οι μεταπτυχιακοί φοιτητές καλούνται να συμμετέχουν.
- Με τη διοργάνωση και πραγματοποίηση εκπαιδευτικών επισκέψεων στην Ελλάδα και το εξωτερικό και την επαφή με αυτές αυξάνεται και η πιθανότητα επαγγελματικής αποκατάστασης των μεταπτυχιακών φοιτητών.
- Η σημαντική ερευνητική δραστηριότητα του ΤΕΦΑΑ είναι αλληλένδετη με την εκπαιδευτική αποστολή του. Υπάρχει άμεση διασύνδεση του ΠΜΣ με την έρευνα σε συγκεκριμένα επιστημονικά πεδία μέσω της εμπλοκής των φοιτητών, καθώς και στα ερευνητικά προγράμματα που υλοποιούνται στο Τμήμα. Επίσης, όλα τα ερευνητικά έργα, που έχουν εκπονηθεί ή βρίσκονται σε εξέλιξη καλύπτουν επιστημονικά αντικείμενα τα οποία βρίσκονται σε απόλυτη συνάφεια με τα γνωστικά αντικείμενα που θεραπεύουν τα μέλη ΔΕΠ του Τμήματος, διδάσκουν στο ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ, και περιλαμβάνονται στο Πρόγραμμα Σπουδών του. Το Τμήμα υποστηρίζει τη διαρκή προσαρμογή του περιεχομένου των διδασκόμενων μαθημάτων με βάση τις νέες επιστημονικές εξελίξεις στα πεδία που θεραπεύει και την ενεργή διασύνδεση των φοιτητών του με την ερευνητική αγορά εργασίας.

3.16. Επίβλεψη πορείας φοιτητών

Στον Κανονισμό Σπουδών του ΠΜΣ, υπάρχει ο θεσμός του Συμβούλου Καθηγητή/τριας ο /η οποίος/α αναλαμβάνει την καθοδήγηση του φοιτητή για οποιαδήποτε θέμα αφορά τις σπουδές του, καθώς και την υποστήριξη, κατά το δυνατόν, σε διάφορα προσωπικά ζητήματα που σχετίζονται με τις σπουδές του. Εκτός των άλλων ο/η Σύμβουλος Καθηγητής/τρια ενημερώνει και συμβουλεύει τους/τις φοιτητές/τριες για τα μαθήματα και τις διαδικασίες του ΠΜΣ, την ερευνητική διαδικασία, την αξιοποίηση των υποδομών των εργαστηρίων του τμήματος, καθώς και για τις υπηρεσίες που προσφέρει το ΠΘ στους/στις φοιτητές/τριες του, όσο αφορά την ερευνητική διαδικασία. Για κάθε μεταπτυχιακό φοιτητή ή φοιτήτρια, ορίζεται από τη ΣΕ ένα μέλος ΔΕΠ ως Σύμβουλος Καθηγητής/τρια. Ο/Η Σύμβουλος Καθηγητής/τρια έχει

την ευθύνη της παρακολούθησης και του ελέγχου της γενικής πορείας των σπουδών του μεταπτυχιακού φοιτητή ή της φοιτήτριας.

4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η γλώσσα μέρους ή του συνόλου των μαθημάτων καθώς και της εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας είναι η Ελληνική, αλλά μπορεί να είναι κι άλλη επίσημη γλώσσα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

4.1. Μαθησιακά Αποτελέσματα επιπέδου 7 και πιστωτικές μονάδες

4.1.1. Γνώσεις

Οι φοιτητές/τριες του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ λαμβάνουν πολύ εξειδικευμένες γνώσεις που αφορούν: την εφαρμογή γνώσεων της άσκησης στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, την προαγωγή της υγείας και ποιότητας ζωής των ένστολων στελεχών μέσω καθιερωμένων μεθόδων σωματικής δραστηριότητας, την κατανόηση μεθόδων αποκατάστασης και στην εφαρμογή της άσκησης ως μέσο αποκατάστασης στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, την ορθολογική διατροφή των ένστολων στελεχών, την προσαρμογή των δράσεων και των διαδικασιών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας σε διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες, καθώς και τις ψυχολογικές στρατηγικές για τη θωράκιση της πνευματικής επάρκειας των ένστολων στελεχών. Κατά την παροχή όλων αυτών των γνώσεων θα δίνεται έμφαση στην κριτική ανάλυση των επιστημονικών πρακτικών που χρησιμοποιούνται διεθνώς προκειμένου οι απόφοιτοι να είναι σε θέση να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του σύγχρονου επιχειρησιακού περιβάλλοντος.

4.1.2. Δεξιότητες

Οι φοιτητές/τριες του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ αποκτούν εξειδικευμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων οι οποίες απαιτούνται στην έρευνα, στην καινοτομία και στη χρήση προηγμένων συστημάτων για να αναπτυχθούν νέες γνώσεις και διαδικασίες και να ενσωματωθούν γνώσεις από διαφορετικά πεδία για την επίδραση που έχει η άσκηση στην απόδοση, την υγεία και την ποιότητα ζωής στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας (εργοφυσιολογία, βιοχημεία της άσκησης, διατροφή, εμβιομηχανική, περιβαλλοντική φυσιολογία, ψυχολογία, κλπ).

4.1.3. Ικανότητες

Οι φοιτητές/τριες του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ μαθαίνουν να λειτουργούν σε σύγχρονες διαδικασίες και περιβάλλοντα εργασίας που απαιτούν εξειδικευμένη γνώση και καινοτόμες διαδικασίες όπως η προσαρμογή των δράσεων και των διαδικασιών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας σε διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες, ή οι ψυχολογικές στρατηγικές που απαιτούνται για τη θωράκιση της πνευματικής επάρκειας των ένστολων στελεχών. Επίσης, η ανάληψη ευθύνης για τη μεταφορά γνώσεων και η δημιουργία νέας κουλτούρας για τη βέλτιστη σωματική επάρκεια, απόδοση και ποιότητα ζωής των ένστολων στελεχών.

4.2. Πρόγραμμα μαθημάτων για το Δίπλωμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Κατά τη διάρκεια των σπουδών οι μεταπτυχιακοί φοιτητές υποχρεούνται σε παρακολούθηση μεταπτυχιακών μαθημάτων, συμμετοχή στο σύνολο των εκπαιδευτικών και ερευνητικών δραστηριοτήτων. Επίσης, υπάρχει δυνατότητα εκπόνησης μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας ή αντικατάστασης αυτής από παρακολούθηση μεταπτυχιακών μαθημάτων.

Το Πρόγραμμα Σπουδών ολοκληρώνεται με την παρακολούθηση 90 πιστωτικών μονάδων (ECTS) εκ των οποίων 60 ECTS σε εξειδικευμένα μαθήματα και 30 ECTS είτε από την εκπόνηση της ερευνητικής διπλωματικής εργασίας είτε από την παρακολούθηση επιπλέον εξειδικευμένων μαθημάτων. Έτσι, κατά τα πρώτα δύο εξάμηνα οι πιστωτικές μονάδες προκύπτουν από την παρακολούθηση και επιτυχή εξέταση σε μαθημάτων (4 σε κάθε εξάμηνο). Για το τρίτο εξάμηνο υπάρχουν δύο επιλογές:

- Εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διατριβής (30 ECTS)
- Παρακολούθηση 4 μαθημάτων (30 ECTS)

Συνολικά, η επιτυχής ολοκλήρωση του ΜΠΣ περιλαμβάνει μια από τις παρακάτω δύο περιπτώσεις:

- (1) Παρακολούθηση και εξέταση σε 8 μαθήματα (4 στο 1^ο εξάμηνο και 4 στο 2^ο εξάμηνο, από τα οποία 3 υποχρεωτικά και 5 επιλογής) και εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διατριβής (στο 3^ο εξάμηνο).
- ή
- (2) Παρακολούθηση και εξέταση σε 12 μαθήματα (4 στο 1^ο εξάμηνο, 4 στο 2^ο εξάμηνο, 4 στο 3^ο εξάμηνο, από τα οποία 3 υποχρεωτικά και 9 επιλογής).



Ο φοιτητής δύναται να συμπληρώσει ισοδύναμο αριθμό πιστωτικών μονάδων (ECTS) μαθημάτων και να εκπονήσει την ερευνητική διπλωματική του εργασία σε συνεργαζόμενα ιδρύματα μέσω του προγράμματος Erasmus+. Προϋπόθεση αποτελεί η συνάφεια των μαθημάτων με το αντικείμενο του παρόντος ΠΜΣ.

Κάθε εξάμηνο σπουδών διαρκεί 13 πλήρεις εβδομάδες και αντιστοιχεί σε φόρτο εργασίας 30 πιστωτικών μονάδων (ECTS), οι οποίες κατανέμονται στα διδασκόμενα μαθήματα και τη διπλωματική εργασία.

Η οργάνωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του ΠΜΣ πραγματοποιείται με συνδυασμό διαλέξεων με φυσική παρουσία καθώς και με μεικτό σύστημα (blended learning) διαλέξεων με τη χρήση μεθόδων σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Η υλικοτεχνική υποδομή του ΠΘ για την υποστήριξη προγραμμάτων σπουδών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης περιλαμβάνει την πλατφόρμα Office 365 της Microsoft. Το Office 365 είναι μια συλλογή από διαδικτυακά εργαλεία και υπηρεσίες της Microsoft, σχεδιασμένα για παραγωγικότητα και για αποτελεσματική διδασκαλία και συνεργασία. Παρέχουν τη δυνατότητα σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας καθώς και αποθηκευτικό χώρο 1 Terabyte σε κάθε χρήστη του ΠΘ.

Το ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό αναρτάται από τους διδάσκοντες στην πλατφόρμα <https://eclass.uth.gr/> και είναι διαθέσιμο συνεχώς στους μεταπτυχιακούς φοιτητές. Η ψηφιακή αξιολόγηση των φοιτητών που διεξάγεται από τη ΜΟΔΙΠ του ΠΘ περιλαμβάνει ερωτήσεις που καλύπτουν και το ψηφιακό υλικό αξιολόγησης.

Τα μαθήματα διεξάγονται στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ με φυσική παρουσία από την Τρίτη μέχρι και την Κυριακή για μια εβδομάδα κατά τον πρώτο και τον τελευταίο μήνα του κάθε εξαμήνου. Το υπόλοιπο διάστημα, τα μαθήματα διεξάγονται με μεικτό σύστημα (blended learning) διαλέξεων με τη χρήση μεθόδων σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, κατά το 1^ο εξάμηνο οι φοιτητές/τριες:

- Εβδομάδα 1: Κατά τον Σεπτέμβριο παρακολουθούν μαθήματα στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ για μια εβδομάδα (Τρίτη-Κυριακή).
- Εβδομάδα 2: Κατά τον Οκτώβριο παρακολουθούν μαθήματα με μεικτό σύστημα (blended learning) διαλέξεων με τη χρήση μεθόδων σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Εβδομάδα 3: Κατά τον Νοέμβριο παρακολουθούν μαθήματα με μεικτό σύστημα (blended learning) διαλέξεων με τη χρήση μεθόδων σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Εβδομάδα 4: Κατά τον Δεκέμβριο παρακολουθούν μαθήματα στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ για μια εβδομάδα (Τρίτη-Κυριακή).
- Εξέταση: Κατά τον Ιανουάριο εξετάζονται στα μαθήματα που παρακολούθησαν.

Αντίστοιχα, κατά το 2^ο εξάμηνο οι φοιτητές/τριες:

- Εβδομάδα 1: Κατά το Φεβρουάριο παρακολουθούν μαθήματα στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ για μια εβδομάδα (Τρίτη-Κυριακή).
- Εβδομάδα 2: Κατά το Μάρτιο παρακολουθούν μαθήματα με μεικτό σύστημα (blended learning) διαλέξεων με τη χρήση μεθόδων σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

- Εβδομάδα 3: Κατά τον Απρίλιο παρακολουθούν μαθήματα με μεικτό σύστημα (blended learning) διαλέξεων με τη χρήση μεθόδων σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Εβδομάδα 4: Κατά το Μάιο παρακολουθούν μαθήματα στο ΤΕΦΑΑ ΠΘ για μια εβδομάδα (Τρίτη-Κυριακή).
- Εξέταση: Κατά τον Ιούνιο εξετάζονται στα μαθήματα που παρακολούθησαν.



Τα μαθήματα ακολουθούν το παραπάνω πρόγραμμα, εκτός αν κριθεί διαφορετικά από σχετική απόφαση της Συνέλευσης του Τμήματος. Η διάρκεια της ώρας διδασκαλίας καθορίζεται στα 45' με 15 λεπτά διάλειμμα. Κάθε μάθημα ενός εξαμήνου περιλαμβάνει 12 διαλέξεις δίωρης διάρκειας με συνδυασμό παρακολούθησης διαλέξεων και εργαστηρίων δια ζώσης, διαλέξεων σύγχρονης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης, καθώς και διαλέξεων ασύγχρονης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης. Η χρήση μεθόδων ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης δεν υπερβαίνει το είκοσι πέντε τοις εκατό (25%) των πιστωτικών μονάδων του ΠΜΣ.

Αν κριθεί αναγκαίο, πριν την έναρξη του προγράμματος, το ΠΜΣ προσφέρει σε ορισμένα αντικείμενα προπαρασκευαστικά μαθήματα με σκοπό να καλύψει κενά και να συντελέσει στην ομοιογένεια του υπόβαθρου των συμμετεχόντων φοιτητών στο πρόγραμμα.

Υπάρχει επιπλέον η δυνατότητα συμμετοχής σε σεμινάρια και επιστημονικές διαλέξεις του Τμήματος όπως και σε εκπαιδευτικές επισκέψεις σε επιχειρήσεις, άλλα ιδρύματα εσωτερικού και εξωτερικού.

Η διδασκαλία και οι εξετάσεις στο ΠΜΣ γίνονται στην ελληνική γλώσσα ή στην αγγλική γλώσσα, ενώ η βιβλιογραφία και αρθρογραφία καλύπτει ελληνικές και διεθνείς πηγές. Σε ειδικές περιπτώσεις, όπως πχ. πρόσκληση διδάσκοντα αλλοδαπού ΑΕΙ, η διδασκαλία γίνεται στην αγγλική γλώσσα.

Η έναρξη των μαθημάτων σε κάθε εξάμηνο γίνεται κατά κανόνα το 2^ο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου (για τα μαθήματα του 1^{ου} Εξαμήνου) και το 2^ο δεκαήμερο του Φεβρουαρίου (για

τα μαθήματα του 2^{ου} Εξαμήνου). Αμέσως μετά τη 13^η εβδομάδα μαθημάτων, ακολουθεί η εξεταστική περίοδος που έχει διάρκεια μίας εβδομάδας. Οι εξετάσεις και οι διαδικτυακές συναντήσεις διενεργούνται κατά κανόνα Σάββατο και Κυριακή, για την εξυπηρέτηση των εργαζόμενων μεταπτυχιακών φοιτητών, εκτός κι αν αποφασιστεί διαφορετικά μετά την έγκριση του προγράμματος από τη Συνέλευση του Τμήματος, κατόπιν εισήγησης του Δ/ντού του ΠΜΣ.

Η ΣΕ του ΠΜΣ, μετά από σχετική εισήγηση του Δ/ντή του ΠΜΣ εγκρίνει το ακαδημαϊκό ημερολόγιο όπου περιλαμβάνονται όλες οι ημερομηνίες που αφορούν τόσο τη διεξαγωγή των μαθημάτων και εξετάσεων, όσο και την υποστήριξη των διπλωματικών εργασιών και των ορκωμοσιών του ΠΜΣ.

Συνολικά το ΠΜΣ περιλαμβάνει δεκαοκτώ (18) μαθήματα και για τη λήψη του πτυχίου απαιτούνται είτε οκτώ (8) μαθήματα και μεταπτυχιακή διατριβή, είτε δώδεκα (12) μαθήματα. Το αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων ανά εξάμηνο διαμορφώνεται ως εξής:

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

(ΚΩΔ)	ECTS	Μαθήματα	Υ/Ε
Α' Εξάμηνο (2 Υ + 2 Ε από τα προσφερόμενα)			
601	7.5	Μέθοδοι αξιολόγησης και στατιστικής	Υ
602	7.5	Δεξιότητες επικοινωνίας και ηγεσίας	Υ
604	7.5	Περιβαλλοντική φυσιολογία	Ε
605	7.5	Τεχνικές κινητικού ελέγχου και μάθησης – ευφυείς τεχνολογίες	Ε
508	7.5	Αξιολόγηση και συνταγογράφηση άσκησης για τον υγιή πληθυσμό	Ε
	30	← σύνολο εξαμήνου	
Β' Εξάμηνο (1 Υ + 3 Ε από τα προσφερόμενα)			
616	7.5	Συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας	Υ
611	7.5	Υπέρχρηση και κατάχρηση του ανθρωπίνου σώματος	Ε
612	7.5	Εμβιομηχανική – εργονομία και ασφάλεια εργασίας στις Ένοπλες Δυνάμεις	Ε
614	7.5	Διατροφή και ένστολοι	Ε
615	7.5	Φυσιολογία της άσκησης και προπονητική	Ε
513	7.5	Μεταβολικές ασθένειες και άσκηση	Ε
516	7.5	Φυσιολογία του μυός – λειτουργία και πλαστικότητα	Ε
	30	← σύνολο εξαμήνου	
Γ' Εξάμηνο (Διατριβή ή 4 Ε από τα προσφερόμενα)			
ME	30	Μεταπτυχιακή διατριβή	Ε
ή			
701	7.5	Φυσική δραστηριότητα, κινητική λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία	Ε
702	7.5	Εφαρμοσμένη ψυχολογία	Ε
503	7.5	Νέες τεχνολογίες στην ανάλυση κίνησης	Ε
505	7.5	Άσκηση και παχυσαρκία	Ε
506	7.5	Βιοχημεία της άσκησης	Ε

507	7.5	Κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος και αποκατάσταση	E
	30	← σύνολο εξαμήνου	

Σημείωση: Υ = υποχρεωτικό μάθημα, E = μάθημα επιλογής.

4.3. Περιεχόμενο μαθημάτων

Τα αναλυτικά περιγράμματα μαθημάτων βρίσκονται στο Παράρτημα του παρόντος Οδηγού Σπουδών. Στη συνέχεια παρουσιάζεται το βασικό περιεχόμενο των μαθημάτων του ΠΜΣ ΕΚΕΔΥΣΑ.

4.3.1. Εξάμηνο Α

4.3.1.1. Μέθοδοι αξιολόγησης και στατιστικής (κωδικός: 601 – υποχρεωτικό μάθημα)

Το μάθημα «Μέθοδοι αξιολόγησης και στατιστικής» θα εστιάσει στις βασικές έννοιες αξιολόγησης και στατιστικής. Θα παρουσιάσει τις έννοιες της εγκυρότητας και αξιοπιστίας και θα αναλύσει το σχεδιασμό μιας απλής έρευνας καθώς και τον έλεγχο της εγκυρότητας και την αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων της με χρήση στατιστικής. Στο μάθημα επίσης θα καλυφθεί η έννοια της ερευνητικής υπόθεσης που εμπλέκει μια εξαρτημένη μεταβλητή και θα συζητηθεί ο έλεγχος αυτής με στατιστικές αναλύσεις. Τέλος, το μάθημα θα καλύψει μια σειρά στατιστικών αναλύσεων όπου χρησιμοποιείται μία ή περισσότερες εξαρτημένες μεταβλητές. Βασικός σκοπός, τέλος, του μαθήματος είναι να γίνει εφαρμογή και πρακτική άσκηση όλων των παραπάνω με στατιστικά λογισμικά.

4.3.1.2. Δεξιότητες επικοινωνίας και ηγεσίας (κωδικός: 602 – υποχρεωτικό μάθημα)

Το μάθημα «Δεξιότητες επικοινωνίας και ηγεσίας» θα εστιάσει στις βασικές έννοιες παρουσίασης ερευνητικών δεδομένων καθώς και στις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για την συγγραφής της μεταπτυχιακής διατριβής. Το μάθημα θα ασχοληθεί με θέματα δεοντολογίας, δεξιότητες επικοινωνίας, παρουσίασης δεδομένων και συγγραφής διατριβής χρησιμοποιώντας πλατφόρμες και βάσεις δεδομένων. Μέσα από το μάθημα αυτό θα καλυφθούν έννοιες όπως «επαγγελματισμός στον χώρο εργασίας», «SWOT ανάλυση-οριοθέτηση στόχων», και «Αποτελεσματική εύρεση έμμισθης θέσης». Τέλος το μάθημα καθοδηγεί τους φοιτητές για το επόμενο βήμα στην καριέρα τους (career coaching).

4.3.1.3. Περιβαλλοντική φυσιολογία (κωδικός: 604 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Περιβαλλοντική φυσιολογία» θα εστιάσει στο βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού που εκτίθεται σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες (ζέστη, κρύο, υψόμετρο, βυθός, διάστημα, ρύπανση, τοξικά, κ.α.). Επίσης, το μάθημα θα δώσει πρακτικές γνώσεις για την εφαρμογή των αρχών της φυσιολογίας της άσκησης σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες. Θα καλύψει θέματα προσαρμογής με ασφάλεια στο περιβάλλον διαφορετικών επιλεγμένων δραστηριοτήτων καθώς και της προαγωγής της ασφαλούς άσκησης και σωματικής δραστηριότητα σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Τέλος, το μάθημα θα αναλύσει σε βάθος θέματα προστασίας της υγείας των εργαζομένων σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες.

4.3.1.4. Τεχνικές κινητικού ελέγχου και μάθησης – ευφυείς τεχνολογίες (κωδικός: 605 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Τεχνικές Κινητικού Ελέγχου και Μάθησης – ευφυείς τεχνολογίες», αποσκοπεί στην κατανόηση των μηχανισμών του Κινητικού Ελέγχου, σε επίπεδο εγκεφαλικής, κινητικής και γνωστικής λειτουργίας. Την οργάνωση τεχνικών προσαρμοσμένης κινητικής μάθησης, για μεγιστοποίηση της γνωστικής και κινησιολογικής απόδοσης στα πολλαπλά πεδία εφαρμογής των ενόπλων δυνάμεων. Επιχειρείται γνωριμία με τεχνολογίες επανεκπαίδευσης του κινητικού ελέγχου και της μάθησης. Πρακτική άσκηση στον σύγχρονο εξοπλισμό του Εργαστηρίου Εμβιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ και του ΚΕΤΕΑΘ και ανάλυση εμβιομηχανικών και νευροφυσιολογικών δεδομένων.

4.3.1.5. Αξιολόγηση και συνταγογράφηση άσκησης για τον υγιή πληθυσμό (κωδικός: 508 – μάθημα επιλογής)

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να ελέγχει την υγεία ενός ατόμου και τους πιθανούς κινδύνους πριν από την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και ενός προγράμματος άσκησης. Επίσης, θα γνωρίζει τις κυριότερες δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης και θα μπορεί να οργανώνει και να εκτελεί ο/η ίδιος/ίδια τα πρωτόκολλα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση κάθε φυσικής ικανότητας. Τέλος, θα μπορεί να ερμηνεύει τα αποτελέσματα κάθε δοκιμασίας και να συνταγογραφεί την κατάλληλη άσκηση για την περαιτέρω βελτίωση κάθε επιμέρους φυσικής ικανότητας, αλλά και της γενικότερης φυσικής κατάστασης υγιών ατόμων.

4.3.2. Εξάμηνο Β

4.3.2.1. Συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (κωδικός: 616 – υποχρεωτικό μάθημα)

Το μάθημα καλύπτει τις βασικές έννοιες της Συστηματικής Ανασκόπησης της Βιβλιογραφίας ώστε να μάθουν οι φοιτητές να αξιολογούν τα επιστημονικά δεδομένα και να μπορούν, κατ' επέκταση να τα εφαρμόζουν στην πρακτική τους. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να έχει το απαιτούμενο υπόβαθρο για να κατανοεί το περιεχόμενο των συστηματικών ανασκοπήσεων βιβλιογραφίας. Συγκεκριμένα οι φοιτητές θα ενημερωθούν στις βασικές αρχές της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης και θα μάθουν να πραγματοποιούν συστηματικές βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις.

4.3.2.2. Υπέρχρηση και κατάχρηση του ανθρώπινου σώματος (κωδικός: 611 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Υπέρχρηση και κατάχρηση του ανθρώπινου σώματος» θα εστιάσει στο να κατανοήσει ο φοιτητής τον όρο «υπέρχρηση» κατά τη σωματική άσκηση, καθώς και την επιδημιολογία, την παθοφυσιολογία και δυνατότητες πρόληψής της. Στην συνέχεια, ο φοιτητής θα εμβαθύνει στον όρο «κατάχρηση» κατά τις διάφορες συνθήκες και την επίδραση που μπορεί να έχει αυτό στην λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Ένα σημαντικό μέρος των διαλέξεων σχετίζεται με την γνώση για την αποφυγή των τραυματισμών υπέρχρηση και την συστηματική καταπόνηση του ανθρώπινου σώματος. Τέλος το μάθημα αποσκοπεί στο να συνδέσει ο φοιτητής τις επιστημονικές γνώσεις που απέκτησε, με την πράξη (δηλ τις οδηγίες και την εφαρμογή άσκησης), μέσα στα πλαίσια της θεραπευτικής αγωγής του πάσχοντα και σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό.

4.3.2.3. Εμβιομηχανική – εργονομία και ασφάλεια εργασίας στις Ένοπλες Δυνάμεις (κωδικός: 612 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Εμβιομηχανική – εργονομία και ασφάλεια εργασίας στις Ένοπλες Δυνάμεις», αποσκοπεί στην κατανόηση των σύγχρονων μεθόδων Εργονομίας, Εργονομικού σχεδιασμού και ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης. Περιλαμβάνει τις τελευταίες μεθοδολογικές εξελίξεις στο χώρο των αυτόματων οπτοηλεκτρονικών κινηματικών συστημάτων, ασύρματης ηλεκτρομυογραφίας, δυναμομετρίας μέσω δυναμοδαπέδων και πλατφόρμων πίεσης, εικονικής πραγματικότητας και ρομποτικής. Περιλαμβάνει πρακτική άσκηση στον σύγχρονο εξοπλισμό του Εργαστηρίου Εμβιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ και του ΚΕΤΕΑΘ και ανάλυση εμβιομηχανικών δεδομένων. Κατανόηση του σχεδιασμού και της σωστής χρήσης διαφορετικών ειδών εξοπλισμού για αύξηση της αποδοτικότητας και της ασφάλειας στους χώρους εργασίας.

4.3.2.4. Διατροφή και ένστολοι (κωδικός: 614 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα θα επιτρέψει στους φοιτητές να κατανοήσουν βασικές γνώσεις γύρω από θέματα μακροστοιχείων και ιχνοστοιχείων καθώς και ποια είναι η επίδραση της έλλειψης ή της υπερβολικής πρόσληψης ορισμένων από αυτά τα στοιχεία στην υγεία του ανθρώπου. Επίσης, θα παρέχει τις γνώσεις που απαιτούνται έτσι ώστε οι φοιτητές να μπορούν να αξιολογούν περιπτώσεις διατροφικών διαταραχών και παράγοντες που προάγουν αυξομειώσεις του σωματικού βάρους, καθώς και να αναπτύσσουν τεχνικές διαμόρφωσης σωστών πρακτικών στη διατροφή.

4.3.2.5. Φυσιολογία της άσκησης και προπονητική (κωδικός: 615 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Φυσιολογία της άσκησης και προπονητική» θα εστιάσει σε βασικά θέματα καρδιαγγειακής, αναπνευστικής και μυοσκελετικής φυσιολογίας της άσκησης, καθώς και του ασκησιογενούς ενεργειακού μεταβολισμού. Επίσης θα εστιάσει στις βασικές αρχές προγραμματισμού άσκησης και περιορισμού τακτικών αθλητών και σε βασικά μοντέλα προπόνησης για τις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας. Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα μπορούν να κατανοήσουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης, λειτουργικής προπόνησης, μυϊκής ισχύος, αντοχής και κινητικότητας τακτικών αθλητών, αλλά και τις βασικές αρχές πρόληψης και διάγνωσης της υπερπροπόνησης.

4.3.2.6. Μεταβολικές ασθένειες και άσκηση (κωδικός: 513 – μάθημα επιλογής)

Αυτό το μάθημα θα δώσει τη δυνατότητα στον φοιτητή να κατανοήσει την παθοφυσιολογία διαφόρων μεταβολικών ασθενειών καθώς και να συνδέσει τις θεωρητικές γνώσεις των προηγούμενων επιστημών με την πράξη. Επίσης, θα παρουσιάσει το ρόλο που παίζει η άσκηση στην πρόληψη και την αντιμετώπιση μεταβολικών ασθενειών. Τέλος, το μάθημα θα αναλύσει τους παράγοντες οι οποίοι έχουν σχέση με το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης και οι οποίοι είναι σημαντικοί για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

4.3.2.7. Φυσιολογία του μυός – λειτουργία και πλαστικότητα (κωδικός: 516 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα αυτό θα παρουσιάσει το μηχανισμό λειτουργίας των σκελετικών μυών, τους παράγοντες που συμβάλλουν στην διατήρηση και σωστή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο μυϊκό σύστημα του ανθρώπου. Επίσης, θα μεταδώσει στους φοιτητές τα αίτια και τα χαρακτηριστικά των δυσλειτουργιών του μυϊκού συστήματος και πως η κατάλληλη μυϊκή επιβάρυνση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο

διατήρησης της υγείας και πρόληψης των παθήσεων ή ως μέσο αποκατάστασης από αυτές. Τέλος, θα επιτρέψει στους φοιτητές να συνδέσουν τις επιστημονικές γνώσεις που απέκτησαν με την πράξη (δηλ τις οδηγίες για την εφαρμογή άσκησης), μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής αγωγής του πάσχοντα και σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό.

4.3.3. Εξάμηνο Γ

4.3.3.1. Φυσική δραστηριότητα κινητική λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία (κωδικός: 701 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Φυσική δραστηριότητα κινητική λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία» εστιάζει σε βασικές έννοιες του επιστημονικού πεδίου της γηροντοκινησιολογίας (gerokinesiology), όπως είναι το λειτουργικό fitness, η κοινωνική και η ψυχολογική λειτουργικότητα. Παρουσιάζονται τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε όλες τις διαστάσεις της λειτουργικότητας, καθώς και η σχέση τους με την ποιότητα ζωής. Δίνονται κατευθύνσεις για περαιτέρω μελέτη σε αυτές τις περιοχές, ενώ παρουσιάζονται βασικά μεθοδολογικά ζητήματα στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή έρευνας σε άτομα μεγάλης ηλικίας. Τέλος, παρουσιάζεται στην πράξη η χρήση συγκεκριμένων εργαλείων αξιολόγησης της ψυχολογικής λειτουργικότητας και του λειτουργικό fitness, καθώς και οι εξειδικευμένες αρχές για τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους. Στο τέλος του μαθήματος γίνεται ένα workshop, στο οποίο οι φοιτητές εργάζονται ομαδικά ώστε να προετοιμάσουν παρουσιάσεις σχετικά με τις πιο πρόσφατες εξελίξεις στην έρευνα σε θέματα σχετικά με τις ενότητες του μαθήματος.

4.3.3.2. Εφαρμοσμένη ψυχολογία (κωδικός: 702 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα «Εφαρμοσμένη ψυχολογία» έχει ως σκοπό την κατανόηση των βασικών θεωριών, της έρευνας, και των εφαρμογών της ψυχολογίας και της κοινωνικής ψυχολογίας σε σχέση με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και την ανθρώπινη απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, (α) αποσκοπεί στο να δώσει στον φοιτητή να κατανοήσει τις θεωρητικές προσεγγίσεις που αφορούν την άσκηση και την ψυχολογία της απόδοσης, (β) να έχει τις γνώσεις που θα του επιτρέπουν να αναπτύσσει τεκμηριωμένη άποψη και κριτική σκέψη για τα θέματα της ψυχολογίας της φυσικής δραστηριότητας και της ανθρώπινης απόδοσης, (γ) να έχει κατανόηση για την εφαρμογή των ψυχολογικών αρχών στην άσκηση και την απόδοση, και τέλος, (δ) να μπορεί να σχεδιάσει και να υλοποιήσει προγράμματα ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων.

4.3.3.3. Νέες τεχνολογίες στην ανάλυση κίνησης (κωδικός: 503 – μάθημα επιλογής)

Στο μάθημα αυτό δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές να κατανοήσουν τις σύγχρονες μεθόδους ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης. Αυτό περιλαμβάνει τις τελευταίες μεθοδολογικές εξελίξεις στο χώρο των αυτόματων οπτοηλεκτρονικών κινηματικών συστημάτων, ασύρματης ηλεκτρομυογραφίας, δυναμομετρίας μέσω δυναμοδαπέδων και πλατφόρμων πίεσης, εικονικής πραγματικότητας και ρομποτικής. Το μάθημα επίσης περιλαμβάνει πρακτική άσκηση στον σύγχρονο εξοπλισμό του Εργαστηρίου Εμβιομηχανικής καθώς και ανάλυση εμβιομηχανικών δεδομένων.

4.3.3.4. Άσκηση και παχυσαρκία (κωδικός: 505 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα επιδιώκει οι φοιτητές να κατανοήσουν την αιτιολογία και επιπολασμό της παχυσαρκίας αλλά και να γνωρίσουν τους παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξή της, να κατανοήσουν και να εξασκηθούν στις διαδικασίες αξιολόγησης της παχυσαρκίας, να κατανοήσουν τις οικονομικές διαστάσεις του προβλήματος της παχυσαρκίας, να κατανοήσουν τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο μεταβολισμό του ανθρώπου, να κατανοήσουν τους παράγοντες που προωθούν τον καθιστικό ή τον δραστήριο τρόπο ζωής, να γνωρίσουν τις κλινικές προεκτάσεις της παχυσαρκίας, να κατανοήσουν τους στόχους και τον τρόπο σχεδιασμού του προγράμματος άσκησης για έναν παχύσαρκο, να κατανοήσουν τους στόχους και τον τρόπο σχεδιασμού του διαιτολογίου για το παχύσαρκο άτομο και την αλληλεπίδραση με την άσκηση και άλλες παρεμβάσεις, να κατανοήσουν τις πολιτικές δημόσιας υγείας που πρέπει να ακολουθηθούν για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

4.3.3.5. Βιοχημεία της άσκησης (κωδικός: 506 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα αυτό θα δώσει τη δυνατότητα στον φοιτητή να κατανοήσει τις βασικές αρχές ενδοκρινολογίας και βιοχημείας και πως συνδέονται αυτές με την άσκηση. Επίσης, θα συμβάλει στη σύνδεση των θεωρητικών γνώσεων ενδοκρινολογίας και βιοχημείας με την πράξη. Με την παρακολούθηση του μαθήματος, ο φοιτητής θα μπορέσει να καταλάβει ποιοι είναι οι παράγοντες που έχουν σχέση με το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης και είναι σημαντικοί για την απόδοση καθώς και να κατανοήσει τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο μεταβολισμό του ανθρώπου.

4.3.3.6. Κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος και αποκατάσταση (κωδικός: 507 – μάθημα επιλογής)

Το μάθημα αυτό θα επιτρέψει στους φοιτητές να κατανοούν τις φορτίσεις που δέχεται το ανθρώπινο σώμα κατά την εκτέλεση των αθλητικών δραστηριοτήτων και τη συμβολή τους στη εξέλιξη και δημιουργία μιας κάκωσης ή παθολογίας. Επίσης, το μάθημα θα καλύψει τα είδη, τους τύπους και τις διαδικασίες επούλωσης των αθλητικών κακώσεων καθώς και την αναγνώριση των αιτιολογικών παραγόντων των αθλητικών κακώσεων και την εφαρμογή τεχνικών πρόληψης τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τέλος, το μάθημα θα μεταδώσει στους φοιτητές τις γενικές αρχές εφαρμογών της επιστήμης της Φυσικοθεραπείας για όλους τους τύπους των αθλητικών κακώσεων (μυϊκούς, συνδεσμικούς, τενόντιους, οστεοχόνδρινους, νευρικούς κ.α), ώστε σε συνεργασία με τους ειδικούς (Ιατρούς-Φυσικοθεραπευτές) να οργανώσουν την ομάδα επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα.

4.4. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Οι φοιτητές/τριες μπορούν να επιλέξουν να εκπονήσουν διπλωματική εργασία στο 3^ο εξάμηνο. Η εργασία θα πρέπει να έχει σαφώς ερευνητικό χαρακτήρα, σε θέμα σχετικό με ένα από τα μαθήματα του ΠΜΣ, την οποία και υποστηρίζει δημόσια ενώπιον τριμελούς εξεταστικής επιτροπής (1 επιβλέπων και 2 μέλη ΔΕΠ) που ορίζει η Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ, μετά από σχετική εισήγηση του Δ/ντού του ΠΜΣ. Τα μέλη της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής πρέπει να έχουν την ίδια ή συναφή επιστημονική ειδικότητα με το γνωστικό αντικείμενο του ΠΜΣ και της διπλωματικής εργασίας.

Διπλωματική εργασία που κατά δήλωση του Επιβλέποντος Καθηγητή περιλαμβάνει έρευνα στον άνθρωπο, σε υλικό που προέρχεται από άνθρωπο, όπως γενετικό υλικό, κύτταρα,

ιστοί και προσωπικά δεδομένα, σε ζώα ή στο περιβάλλον, φυσικό και πολιτιστικό, υποβάλλεται υποχρεωτικά για έγκριση στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Τμήματος και δεν μπορεί να αρχίσει να υλοποιείται στο ΠΘ αν δεν λάβει προηγουμένως τη σχετική έγκριση της επιτροπής αυτής. Το ίδιο ισχύει για έρευνα στις κοινωνικές επιστήμες, με την τήρηση των κανόνων της εχεμύθειας, προστασίας των προσωπικών δεδομένων και το σεβασμό των ατομικών.

Η παρουσίαση της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας υποστηρίζεται δημόσια, ενώπιον της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής σε ημερομηνία και τόπο που ορίζεται από τη Συνέλευση του Τμήματος, κατόπιν εισήγησης του Δ/ντού του ΠΜΣ. Κατόπιν της έγκρισής της από την Επιτροπή, αναρτάται υποχρεωτικά στο διαδικτυακό τόπο του Ιδρυματικού Αποθετηρίου του ΠΘ <http://ir.lib.uth.gr> και του ΠΜΣ.

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, αν υφίσταται αντικειμενική αδυναμία ή σπουδαίος λόγος (ασθένεια, απουσία στο εξωτερικό κλπ), είναι δυνατή η αντικατάσταση του επιβλέποντα ή μέλους της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής μετά από απόφαση του Δ/ντή του ΠΜΣ και σύμφωνη γνώμη της ΣΕ.

4.4.1. Διαδικασία για την υποβολή της διπλωματικής εργασίας προς εξέταση

Ο οδηγός εκπόνησης της Διπλωματικής Εργασίας για τον τρόπο σύνταξης και της δομής της είναι αναρτημένος στην ιστοσελίδα του ΠΜΣ, όπου καθορίζονται μεταξύ άλλων: η έκταση, η γραμματοσειρά, ο τρόπος συγγραφής και οτιδήποτε άλλο σχετικό με τη δομή της καθώς και χρονοδιάγραμμα διορθώσεων της.

Μετά την ανάληψη του θέματος της Διπλωματικής Εργασίας και σε χρονικό διάστημα τουλάχιστον ενός ακαδημαϊκού εξαμήνου, έχοντας υπάρξει μια εποικοδομητική συνεργασία μεταξύ του μεταπτυχιακού φοιτητή και του επιβλέποντα καθηγητή της διπλωματικής εργασίας, όταν ο επιβλέπων καθηγητής κρίνει ότι η διπλωματική εργασία έχει ολοκληρωθεί, δίνει τη συγκατάθεσή του ώστε ο μεταπτυχιακός φοιτητής την υποβάλει προς κρίση και αξιολόγηση. Στη συνέχεια, ο μεταπτυχιακός φοιτητής επικοινωνεί με τα μέλη της συμβουλευτικής επιτροπής, τα οποία μπορεί να ζητήσουν τυχόν διευκρινίσεις ή διορθώσεις. Μετά την ολοκλήρωση της παραπάνω διαδικασίας, ο μεταπτυχιακός φοιτητής υποβάλλει στη Γραμματεία του ΠΜΣ, τη διπλωματική του εργασία σε ηλεκτρονική μορφή.

Αφού ολοκληρωθούν τα παραπάνω, ο επιβλέπων καθηγητής και ο μεταπτυχιακός φοιτητής συμπληρώνουν και υπογράφουν από κοινού το έντυπο «ΕΙΣΗΓΗΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΡΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗ» του ΠΘ που προβλέπεται από το Σύστημα Διασφάλισης Ποιότητας. Η διπλωματική εργασία μαζί με το παραπάνω έντυπο θα πρέπει να παραδοθούν στη Γραμματεία του ΠΜΣ τουλάχιστον δέκα (10) ημέρες πριν την ημερομηνία παρουσίασης.

Η εξέταση και η βαθμολόγηση των διπλωματικών εργασιών γίνεται από τα μέλη της τριμελούς εξεταστικής επιτροπής, μετά την προφορική παρουσίαση και υποστήριξη του θέματος από το μεταπτυχιακό φοιτητή, συμπληρώνοντας το σχετικό έντυπο «ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΟ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ», όπου αξιολογούνται οι ουσιαστικές προδιαγραφές της εργασίας σε ποσοστό 60%, οι τυπικές προδιαγραφές σε ποσοστό 20% και η προφορική παρουσίαση σε ποσοστό 20% της συνολικής βαθμολογίας. Ο κάθε εξεταστής υπογράφει το σχετικό έντυπο. Ο τελικός βαθμός της διπλωματικής εργασίας προκύπτει από το μέσο όρο της βαθμολογίας και

των 3 εξεταστών. Το παραπάνω σχετικό έντυπο στην πρωτότυπη μορφή παραδίδεται με ευθύνη του επιβλέποντα καθηγητή άμεσα στη Γραμματεία του ΠΜΣ.

Σε περίπτωση που ο φοιτητής δεν έλαβε προβιβάσιμο βαθμό στην προφορική παρουσίαση της Διπλωματικής Εργασίας, μπορεί να κληθεί μια ακόμη φορά για την εξέταση αυτή σε επόμενη περίοδο, μετά από αίτησή του. Αν αποτύχει και δεύτερη φορά, ο φοιτητής με αίτησή του ζητά νέο θέμα στην ίδια περιοχή προκειμένου να εξετασθεί σε μελλοντικό χρόνο.

Μετά την επιτυχή υποστήριξη και την ενσωμάτωση τυχόν διορθώσεων ο/η υποψήφιος/α καταθέτει ηλεκτρονικά αντίγραφα της Διπλωματικής Εργασίας στη Γραμματεία του ΠΜΣ και στη Βιβλιοθήκη. Η Γραμματεία του Τμήματος δεν ολοκληρώνει τα στάδια της απόδοσης του αντίστοιχου ακαδημαϊκού τίτλου, αν προηγουμένως δεν λαμβάνει από τους υποψηφίους, βεβαίωση κατάθεσης της μεταπτυχιακής διατριβής από τη Βιβλιοθήκη του ιδρύματος. Με ευθύνη της κεντρικής βιβλιοθήκης του ΠΘ όλες οι εργασίες αυτές δημοσιεύονται στο ιδρυματικό αποθετήριο του Πανεπιστημίου <http://ir.lib.uth.gr/handle/11615/1>.

4.5. Ολοκλήρωση σπουδών

Ένας μεταπτυχιακός φοιτητής ή φοιτήτρια θεωρείται κάτοχος του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών από τη στιγμή που ολοκλήρωσε πλήρως τις υποχρεώσεις του/της. Για να λάβει μέρος στην τελετή καθομολόγησης πρέπει να έχει:

- Ολοκληρώσει με επιτυχία τον κύκλο σπουδών, όπως προβλέπεται από το Πρόγραμμα Σπουδών.
- Να έχει παραδώσει την Ακαδημαϊκή ταυτότητα.
- Να μην έχει εκκρεμότητες με τη βιβλιοθήκη.
- Να έχει τακτοποιήσει τις οικονομικές εκκρεμότητες.

Ο βαθμός του Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΔΜΣ) για φοιτητές/τριες που εκπονήσουν Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία προκύπτει από το σταθμικό μέσο όρο των μαθημάτων του ΠΜΣ και της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας (η στάθμιση γίνεται από τις πιστωτικές μονάδες των μαθημάτων και της διπλωματικής εργασίας) και υπολογίζεται, με ακρίβεια δεύτερου δεκαδικού ψηφίου, με τον ακόλουθο τρόπο: ο βαθμός κάθε μαθήματος και της διπλωματικής εργασίας (όπου υπάρχει), πολλαπλασιάζεται με τον αντίστοιχο αριθμό πιστωτικών μονάδων (ECTS) και το άθροισμα των γινομένων διαιρείται με τον ελάχιστο αριθμό πιστωτικών μονάδων που απαιτούνται για τη λήψη του ΔΜΣ που είναι 90. Ο υπολογισμός του ΔΜΣ περιγράφεται στην παρακάτω εξίσωση:

$$\text{Βαθμός ΔΜΣ} = (\text{Βαθμός Μαθήματος 1} \times \text{ECTS Μαθήματος 1} + \text{Βαθμός Μαθήματος 2} \times \text{ECTS Μαθήματος 2} + \dots + \text{Βαθμός Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας} \times \text{ECTS Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας}) / \text{Συνολικός Αριθμός ECTS ΔΜΣ}$$

Η καθομολόγηση για τους μεταπτυχιακούς φοιτητές/τριες τελείται από τις Πρυτανικές Αρχές, παρουσία του Διευθυντή του ΠΜΣ και του Προέδρου του Τμήματος. Το τελετουργικό αποφοίτησης ορίζεται με απόφαση του Πρυτανικού Συμβουλίου.

4.5.1. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης

Το ΠΜΣ απονέμει Δίπλωμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΔΜΣ) με τίτλο: «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας» (*MSc in Fitness and Wellbeing for Military and Security Forces*).

Η μορφή του Μεταπτυχιακού Διπλώματος, και το τελετουργικό της ορκωμοσίας, καθορίζονται στον κανονισμό του ιδρύματος. Για τη μορφή του Παραρτήματος Διπλώματος, ισχύει η απόφαση του Πρυτανικού Συμβουλίου της 224ης /17-10-2008 συνεδριάσής του και οι διατάξεις της Υ.Α. Φ5/89656/Β3/13-8-2007.

5. ΤΕΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Το ΠΜΣ είναι αυτοχρηματοδοτούμενο και η βασική πηγή χρηματοδότησής του θα είναι τα τέλη φοίτησης των μεταπτυχιακών φοιτητών που ανέρχονται σε 3.900 € ανά μεταπτυχιακό φοιτητή για το σύνολο του κάθε κύκλου σπουδών. Το προαναφερόμενο ποσό τελών φοίτησης μπορεί να μειωθεί, κατόπιν σχετικής απόφασης των αρμοδίων οργάνων του ΤΕΦΑΑ και του ΠΘ, εφόσον κριθεί ότι τα έσοδα του ΠΜΣ από άλλες πηγές επαρκούν για τις ανάγκες του ΠΜΣ. Τα προαναφερόμενα δεν αφορούν φοιτητές που απαλλάσσονται από τέλη φοίτησης βάσει των προβλεπομένων στις διατάξεις του άρθρου 84 του Ν.4957/2022.

Η πληρωμή των τελών φοίτησης γίνεται σε τρεις (3) ισόποσες δόσεις κατά την έναρξη του κάθε εξαμήνου. Η καθυστέρηση πληρωμής του ποσού της δόσης των διδασκτρων πέραν των 30 ημερών δημιουργεί κώλυμα συμμετοχής των φοιτητών στις εξετάσεις. Δεν επιστρέφονται δίδακτρα μετά την έναρξη μαθημάτων κάθε ακαδημαϊκού έτους.

5.1. Δωρεάν φοίτηση

Σύμφωνα με το άρθρο 86 του Ν. 4957/2022 εγγεγραμμένοι φοιτητές του ΠΜΣ δύνανται να φοιτούν δωρεάν σε αυτό, αν προβλέπεται η καταβολή τελών φοίτησης, εφόσον πληρούν τα κατά νόμο οικονομικά ή κοινωνικά κριτήρια. Προϋπόθεση για τη χορήγηση του δικαιώματος δωρεάν φοίτησης λόγω οικονομικών ή κοινωνικών κριτηρίων είναι η πλήρωση προϋποθέσεων αριστείας κατά τον πρώτο κύκλο σπουδών, που αντιστοιχεί κατ' ελάχιστον στην κατοχή βαθμού ίσου ή ανώτερου του επτάμισι με άριστα στα δέκα (7,5/10), εφόσον η αξιολόγηση στον βασικό τίτλο σπουδών που προσκομίζεται για την εισαγωγή στο ΠΜΣ, έχει πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τη δεκάβαθμη κλίμακα αξιολόγησης ΑΕΙ της ημεδαπής, άλλως το κριτήριο αυτό εφαρμόζεται αναλογικά σύμφωνα με την εκάστοτε κλίμακα αξιολόγησης, εφόσον ο προσκομιζόμενος τίτλος σπουδών έχει χορηγηθεί από Ίδρυμα της αλλοδαπής.

Ο συνολικός αριθμός των φοιτητών που φοιτούν δωρεάν δεν δύναται να υπερβαίνει τον αριθμό που αντιστοιχεί στο τριάντα τοις εκατό (30%) του συνόλου των εγγεγραμμένων φοιτητών ανά ακαδημαϊκό έτος. Αν, κατά τον αριθμητικό υπολογισμό του αριθμού των δικαιούχων απαλλαγής από τα τέλη φοίτησης προκύπτει δεκαδικός αριθμός, γίνεται στρογγυλοποίηση στην πλησιέστερη ακέραιη μονάδα. Αν ο αριθμός των δικαιούχων απαλλαγής υπερβαίνει το ποσοστό της παρούσας, οι δικαιούχοι επιλέγονται με σειρά φθίνουσας κατάταξης έως τη συμπλήρωση του αριθμού.

Η υποβολή των αιτήσεων για τη δωρεάν φοίτηση στο ΠΜΣ πραγματοποιείται μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας εισδοχής των φοιτητών στο ΠΜΣ και σε χρονικό διάστημα που θα ορίζει το ίδιο το ΠΜΣ.

Δικαίωμα δωρεάν φοίτησης έχει ο φοιτητής του ΠΜΣ που πληροί την προϋπόθεση της παρ. 1 του άρθρου 86 του Ν. 4957/2022, εφόσον ισχύουν τα ακόλουθα κριτήρια:

- α) ο μέσος όρος του αθροίσματος των φορολογητέων εισοδημάτων των δύο (2) τελευταίων οικονομικών ετών του συνόλου των μελών της οικογένειας του αιτούντος την απαλλαγή από τα τέλη φοίτησης, ήτοι του ίδιου του αιτούντος, των γονέων του, ανεξαρτήτως αν κάνουν κοινή ή χωριστή φορολογική δήλωση, και των αδελφών του έως είκοσι έξι (26) ετών, εφόσον είναι άγαμοι και έχουν ίδιο φορολογητέο εισόδημα κατά την έννοια του άρθρου 7 του ν. 4172/2013 (Α' 167), δεν υπερβαίνει το εβδομήντα τοις εκατό (70%) του εθνικού διάμεσου διαθέσιμου ισοδύναμου εισοδήματος, σύμφωνα με τα πλέον πρόσφατα δημοσιευμένα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής

(ΕΛΣΤΑΤ), αν ο αιτών δεν έχει συμπληρώσει το εικοστό έκτο (26ο) έτος της ηλικίας του και είναι άγαμος ή δεν έχει συνάψει σύμφωνο συμβίωσης,

- β) ο μέσος όρος του ατομικού φορολογητέου εισοδήματος των δύο (2) τελευταίων οικονομικών ετών του αιτούντος δεν υπερβαίνει το εκατό τοις εκατό (100%) του εθνικού διάμεσου διαθέσιμου ισοδύναμου εισοδήματος, σύμφωνα με τα πλέον πρόσφατα δημοσιευμένα στοιχεία της ΕΛ.ΣΤΑΤ., αν ο αιτών έχει συμπληρώσει το 26ο έτος της ηλικίας του,
- γ) ο μέσος όρος του αθροίσματος του φορολογητέου εισοδήματος των δύο (2) τελευταίων οικονομικών ετών του αιτούντος την απαλλαγή από τέλη φοίτησης και του ή της συζύγου ή συμβιούντος του, εφόσον είναι έγγαμος ή έχει συνάψει σύμφωνο συμβίωσης, ανεξαρτήτως αν υποβάλλουν κοινή ή χωριστή φορολογική δήλωση, δεν υπερβαίνει το εκατό τοις εκατό (100%) του εθνικού διάμεσου διαθέσιμου ισοδύναμου εισοδήματος, σύμφωνα με τα πλέον πρόσφατα δημοσιευμένα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ.

Αν ο αιτών την απαλλαγή δεν έχει συμπληρώσει το 26ο έτος της ηλικίας του και είναι τέκνο τρίτεκνης ή πολύτεκνης οικογένειας ή τέκνο άγαμου γονέα ή ορφανός τουλάχιστον από έναν (1) γονέα ή άτομο με αναπηρία ή μέλος νοικοκυριού με άτομο με αναπηρία δύναται να αιτηθεί την απαλλαγή κατά το ήμισυ (50%) από την υποχρέωση καταβολής τελών φοίτησης, εφόσον ο μέσος όρος στην περ. α) της παρ. 4 του άρθρου 86 του ν. 4172/2013 υπερβαίνει το εβδομήντα τοις εκατό (70%) και δεν υπερβαίνει το εκατό τοις εκατό (100%) του εθνικού διάμεσου διαθέσιμου ισοδύναμου εισοδήματος.

Η εξέταση των κριτηρίων περί απαλλαγής από τα τέλη φοίτησης πραγματοποιείται από τη Συνέλευση του ΤΕΦΑΑ ΠΘ και εκδίδεται αιτιολογημένη απόφαση περί αποδοχής ή απόρριψης της αίτησης.

Η δυνατότητα απαλλαγής από την υποχρέωση καταβολής τελών φοίτησης παρέχεται αποκλειστικά για τη φοίτηση σε ένα (1) ΠΜΣ που οργανώνεται από ΑΕΙ της ημεδαπής.

Τα παραπάνω δεν εφαρμόζονται σε πολίτες τρίτων χωρών.

6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μαθήματα εξαμήνου Α

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	601	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μέθοδοι Αξιολόγησης και Στατιστικής		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Ανδρέας Φλουρής	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_149		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Εστιάζει στις βασικές έννοιες αξιολόγησης και στατιστικής. 2. Παρουσιάζει τις έννοιες της εγκυρότητας και αξιοπιστίας. 3. Αναλύει το σχεδιασμό μιας απλής έρευνας καθώς και τον έλεγχο της εγκυρότητας και την αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων της με χρήση στατιστικής. 4. Κατανοεί την έννοια της ερευνητικής υπόθεσης που εμπλέκει μια εξαρτημένη μεταβλητή και να συνδέει τον έλεγχο αυτής με στατιστικές αναλύσεις. 5. Γνωρίζει μια σειρά στατιστικών αναλύσεων όπου χρησιμοποιείται μία ή περισσότερες εξαρτημένες μεταβλητές. 6. Εφαρμόζει στατιστικές αναλύσεις διαμέσου πρακτικής άσκησης όλων των παραπάνω με στατιστικά λογισμικά.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας

- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στη Μεθοδολογία Έρευνας
- Επαγωγική στατιστική και ερευνητικές υποθέσεις – προσδιορισμός δείγματος
- Εισαγωγή στη Στατιστική. Έννοιες των μετρήσεων και μέτρα κεντρικής τάσης
- Βασικοί χειρισμοί στο SPSS
- Εργαλεία εκτίμησης και συσχέτισης
- Έλεγχος διαφορών μεταξύ δύο ομάδων σε μία εξαρτημένη μεταβλητή
- Διαφορές σε μία εξαρτημένη μεταβλητή μεταξύ τριών ή και περισσότερων ομάδων
- ≥ 1 εξαρτημένες μεταβλητές και ≥ 2 ανεξάρτητες μεταβλητές διακριτού τύπου
- Έλεγχος διαφορών σε μια ομάδα μεταξύ δύο μετρήσεων μιας ανεξάρτητης μεταβλητής
- Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε μία εξαρτημένη μεταβλητή
- Πρόβλεψη των τιμών μίας εξαρτημένης μεταβλητής
- Μη παραμετρικά τεστ
- Εφαρμοσμένη στατιστική για έλεγχο εγκυρότητας και αξιοπιστίας

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση												
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.												
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)												
Διαλέξεις	36												
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5												
Μελέτη για εξετάσεις	39												
Εξετάσεις	2												
Σύνολο μαθήματος	187.5												

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Ι. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις Ανάπτυξης
- Επίλυση Προβλημάτων

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Παπαϊωάννου και Ζουρμπάνος (2015). Εφαρμοσμένη στατιστική για έλεγχο εγκυρότητας και αξιοπιστίας. ISBN-13: 978-960-9935-08-1. Εκδόσεις ΔΙΣΙΓΜΑ.
- Vincent & Weir (2012). Statistics in Kinesiology. 4th Ed. ISBN-13: 9781450402545. Human Kinetics.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	602	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Δεξιότητες επικοινωνίας και ηγεσίας		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Γιώργος Σακκάς	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_150		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Εστιάζει στις βασικές έννοιες παρουσίασης ερευνητικών δεδομένων καθώς και στις γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται για την συγγραφής της μεταπτυχιακής διατριβής. 2. Να κατανοεί θέματα δεοντολογίας, δεξιότητες επικοινωνίας, παρουσίασης δεδομένων και συγγραφής διατριβής χρησιμοποιώντας πλατφόρμες και βάσεις δεδομένων. 3. Γνωρίζει έννοιες όπως «επαγγελματισμός στον χώρο εργασίας», «SWOT ανάλυση-οριοθέτηση στόχων», και «Αποτελεσματική εύρεση έμμοιθης θέσης». 4. Να κατανοεί ποια είναι τα σημαντικά θέματα για το επόμενο βήμα στην καριέρα τους (career coaching).
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στις αρχές έρευνας και ακαδημαϊκής ηθικής
- Χρήση Βιβλιοθήκης - Βάσεις δεδομένων - Βιβλιογραφικού λογισμικού End Note (Εργαστήριο Πληροφορικής)
- Χρήση Word, Excel, Power Point, και δράσεις διάχυσης (ιστοσελίδα, βίντεο, blogs) (Εργαστήριο Πληροφορικής)
- Δεξιότητες Ζωής I (Γλώσσα του Σώματος, Αποφυγή Παρενόχληση, Επαγγελματισμός στον χώρο εργασίας, Διαχείριση Θυμού)
- Δεξιότητες Ζωής II (Διαχείριση χρόνου, SWOT analysis-οριοθέτηση στόχων)
- Δεξιότητες Επικοινωνίας (Τεχνικές Διαπραγμάτευσης, Character profiling, Leadership, παρακίνηση)
- Προφορική παρουσίαση I – (elevator pitch, corridor pitch, casual meeting pitch, pechakucha)
- Προφορική παρουσίαση II - (υποστήριξη διατριβής, παρουσίαση σε συνέδριο)
- Διεκδίκηση Χρηματοδότησης, Συγγραφή Ερευνητικής Πρότασης
- Συγγραφή Διατριβής
- Αποτελεσματική εύρεση έμμισθης θέσης (Αίτηση, Βιογραφικό, Συνέντευξη)
- What next? (Career Coaching)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση												
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.												
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)												
Διαλέξεις	36												
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5												
Μελέτη για εξετάσεις	39												
Εξετάσεις	2												
Σύνολο μαθήματος	187.5												

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Προφορική ενδιάμεση παρουσίαση (40%) που περιλαμβάνει: ▪ Αυτό-παρουσίαση βιογραφικού (elevator pitch) σε μορφή βίντεο ▪ Γλώσσα του σώματος σε μορφή βίντεο II. Προφορική τελική παρουσίαση (60%) που περιλαμβάνει: ▪ Παρουσίαση ερευνητικού άρθρου δια ζώσης ▪ Δεξιότητες επικοινωνίας και χρήσεις πλατφόρμας παρουσίασης Power Point - δια ζώσης.
----------------------------	---

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ S. Olivier and L. Fishwick Qualitative Research in Sport Sciences: Is the Biomedical Ethics Model Applicable? Volume 4, No. 1 – http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-03/1-03olivierfishwick-e.htm, 2003 ▪ https://www.public.gr/product/books/english/economics/management/goal-setting/prod453026/ ▪ https://www.epixeiro.gr/article/82509 ▪ https://www.pechakucha.com/
--

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	604	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Περιβαλλοντική φυσιολογία		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Ανδρέας Φλουρής	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_157		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Εστιάζει στο βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού που εκτίθεται σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες (ζέστη, κρύο, υψόμετρο, βυθός, διάστημα, ρύπανση, τοξικά, κ.α.). 2. Έχει πρακτικές γνώσεις για την εφαρμογή των αρχών της φυσιολογίας της άσκησης σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες. 3. Γνωρίζει θέματα προσαρμογής με ασφάλεια στο περιβάλλον διαφορετικών επιλεγμένων δραστηριοτήτων καθώς και της προαγωγής της ασφαλούς άσκησης και σωματικής δραστηριότητας σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. 4. Γνωρίζει σε βάθος θέματα προστασίας της υγείας των εργαζομένων σε διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Επιπτώσεις παραγόντων του περιβάλλοντος στην υγεία, την απόδοση και την παραγωγικότητα
- Έκθεση σε θερμό περιβάλλον και εγκλιματισμός
- Έκθεση σε ψυχρό περιβάλλον και εγκλιματισμός
- Ισοζύγιο υγρών - Απώλεια και παραγωγή νερού στο σώμα - Οδηγίες αναπλήρωσης υγρών - Εκτίμηση επιπέδου ενυδάτωσης
- Ακτινοβολία, χημικοί παράγοντες, ατμοσφαιρική ρύπανση
- Ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία: βιολογικές επιδράσεις, νομοθεσία, μετρήσεις και διαχείριση
- Περιβάλλον και γνωστική εργονομία: νοητική λειτουργία, επαγρύπνηση και χειρισμός μηχανημάτων
- Βύθιση σε κρύο νερό: άσκηση, απόδοση και επιβίωση
- Καταδυτική φυσιολογία και υπερβαρικό περιβάλλον
- Ιατρική και φυσιολογία υψομέτρου
- Φυσιολογία πτήσεων
- Εισαγωγή στη θεωρία των καταστροφών και στην ιατρική των καταστροφών
- Διαστημική φυσιολογία: μυϊκή ατροφία, άσκηση, υγεία και απόδοση

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>70.5</td></tr> <tr> <td>Ατομική εργασία</td><td>40</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	70.5	Ατομική εργασία	40	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	70.5														
Ατομική εργασία	40														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης ▪ Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής ▪ Επίλυση Προβλημάτων ▪ Περιπτωσιολογική μελέτη II. Γραπτή εργασία (20%) που περιλαμβάνει: ▪ Περιπτωσιολογική μελέτη
----------------------------	--

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ Human Environmental Physiology. Authors: Mike Tipton and Igor Mekjavic. Routledge, 2014. ▪ Advanced Environmental Exercise Physiology. Author: Stephen Cheung. Human Kinetics Publishers, 2010. ▪ Military Quantitative Physiology: Problems and Concepts in Military Operational Medicine (Textbooks of Military Medicine). Borden Institute (U.S.) (Editor). Office of the Surgeon General (U.S.) 2012. ▪ Performing in Extreme Environments. Author: Lawrence E. Armstrong. Human Kinetics, 2000. (Μετάφραση στα ελληνικά: Χ. Καρατζαφέρη, Τελέθριον, 2011, ISBN10: 9608410932).
--

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	605	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Τεχνικές κινητικού ελέγχου και μάθησης – ευφυείς τεχνολογίες		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Παναγιώτης Τσακλής	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_180		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τους μηχανισμούς του Κινητικού Ελέγχου, σε επίπεδο εγκεφαλικής, κινητικής και γνωστικής λειτουργίας. 2. Γνωρίζει την οργάνωση τεχνικών προσαρμοσμένης κινητικής μάθησης, για μεγιστοποίηση της γνωστικής και κινησιολογικής απόδοσης στα πολλαπλά πεδία εφαρμογής των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας. 3. Κατέχει τεχνολογίες επανεκπαίδευσης του κινητικού ελέγχου και της μάθησης. 4. Έχει εμπειρία από πρακτική άσκηση στο σύγχρονο εξοπλισμό του Εργαστηρίου Εμβιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ στη συλλογή και ανάλυση εμβιομηχανικών και νευρο-φυσιολογικών δεδομένων.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Γενικά περί μετρήσεων στο χώρο της νευροβιολογίας
- Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και οργάνωση του Κινητικού Ελέγχου
- Περιφερικό Νευρικό Σύστημα και οργάνωση του Κινητικού Ελέγχου
- Κινητική μάθηση και τεχνικές επανεκπαίδευσης
- Νευροβιολογία και έλεγχος της κεντρικής και περιφερικής κόπωσης
- Τεχνικές και εφαρμογές βιοανατροφοδότησης
- Τεχνικές και εφαρμογές στατικού ελέγχου
- Exergames, εικονική πραγματικότητα, video games και κινητική μάθηση
- Μηχανική υποστηρικτική τεχνολογία στην επανεκπαίδευση της κίνησης
- Ρομποτικά συστήματα και εξωσκελετοί για μεγιστοποίηση της κίνησης
- Νοητική (νοερή) προπόνηση
- Εξάσκηση προσομοίωσης και μηχανισμοί μάθησης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση												
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.												
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)												
Διαλέξεις	36												
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5												
Μελέτη για εξετάσεις	39												
Εξετάσεις	2												
Σύνολο μαθήματος	187.5												
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις Ανάπτυξης ▪ Επίλυση Προβλημάτων												

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Rose Debra J. (1998). Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος. UNIVERSITY STUDIO PRESS.
- Shumway – Cook, Woollacott H Marjorie (2000). Κινητικός έλεγχος. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Α. ΣΙΩΚΗΣ & ΣΙΑ ΕΕ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	508	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Αξιολόγηση και συνταγογράφηση άσκησης για τον υγιή πληθυσμό		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Χαρίκλεια Δελή	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_182		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Ελέγχει την υγεία ενός ατόμου και τους πιθανούς κινδύνους πριν από την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και ενός προγράμματος άσκησης. 2. Γνωρίζει τις κυριότερες δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής απόδοσης. 3. Μπορεί να οργανώνει και να εκτελεί ο/η ίδιος/ίδια τα πρωτόκολλα που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση κάθε φυσικής ικανότητας. 4. Μπορεί να ερμηνεύει τα αποτελέσματα κάθε δοκιμασίας και να συνταγογραφεί την κατάλληλη άσκηση για την περαιτέρω βελτίωση κάθε επιμέρους σωματικής ικανότητας, αλλά και της γενικότερης σωματικής κατάστασης υγιών ατόμων.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Έλεγχος υγείας και κατηγοριοποίηση πιθανών κινδύνων
- Αξιολόγηση πριν από την άσκηση
- Αξιολόγηση της Σωματικής σύστασης (I)
- Αξιολόγηση της Σωματικής σύστασης (II)
- Αξιολόγηση της Καρδιοαναπνευστικής ικανότητας – Μέγιστα τεστ
- Αξιολόγηση της Καρδιοαναπνευστικής ικανότητας – Υπομέγιστα τεστ
- Αξιολόγηση της Μυϊκής αντοχής
- Αξιολόγηση της Μυϊκής δύναμης
- Αξιολόγηση της Ευλυγισίας
- Βασικές αρχές και οδηγίες για τη ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης για την υγεία
- Συνταγογράφηση άσκησης για υγιείς πληθυσμούς (I)
- Συνταγογράφηση άσκησης για υγιείς πληθυσμούς (II)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση																		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.																		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>70.5</td></tr> <tr> <td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>20</td></tr> <tr> <td>Ατομική εργασία</td><td>20</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	70.5	Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20	Ατομική εργασία	20	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)																		
Διαλέξεις	36																		
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	70.5																		
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20																		
Ατομική εργασία	20																		
Μελέτη για εξετάσεις	39																		
Εξετάσεις	2																		
Σύνολο μαθήματος	187.5																		

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ▪ Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης ▪ Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους ▪ Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Ατομικές Εργασίες (30%)
----------------------------	---

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th Edition. Walters Kluwer. Philadelphia, 2018. ▪ Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης. ACSM. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα, 2015. ▪ Θα δοθούν σημειώσεις. ▪ Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.
--

Μαθήματα εξαμήνου Β

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	616	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Πέτρος Ντίνας	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_199		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Γνωρίζει τις βασικές έννοιες της Συστηματικής Ανασκόπησης της Βιβλιογραφίας. 2. Μπορεί να αξιολογεί τα επιστημονικά δεδομένα και, κατ' επέκταση, να τα εφαρμόζει στην πρακτική του/της. 3. Κατανοεί το περιεχόμενο των συστηματικών ανασκοπήσεων βιβλιογραφίας. 4. Πραγματοποιεί συστηματικές βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: ▪ Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης ▪ Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης

- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην Συστηματική Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας
- Ερευνητική υπόθεση και αναζήτηση μελετών με βάσεις δεδομένων
- Επιλογή κριτηρίων καταλληλότητας και Επιλογή μελετών
- Εξαγωγή δεδομένων
- Κίνδυνος μεροληψίας για συγχρονικές και επιδημιολογικές μελέτες
- Κίνδυνος μεροληψίας για τυχατοποιημένες μελέτες
- Σύνθεση δεδομένων, πίνακες και γραφήματα
- Μετα-ανάλυση 1: Ερμηνεία, Αρχές, Μοντέλα και Μέθοδοι
- Μετα-ανάλυση 2: Ετερογένεια, ανάλυση υπό-ομάδων, στατιστική ορολογία
- Μετα-ανάλυση 3: Πρακτική με το Software RevMan
- Ανάλυση GRADE
- Συγγραφή Συστηματικής Ανασκόπησης της Βιβλιογραφίας
- Ανακεφαλαίωση

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Εργασία 1: Αναζήτηση μελετών από την βάση δεδομένων PubMed (10%)														

	III. Εργασία 2: Εξαγωγή δεδομένων από επιλέξιμες μελέτες (15%) IV. Εργασία 3: Έλεγχος μεροληψίας επιλέξιμων μελετών (15%) <i>Προϋπόθεση για να μετρήσει ο βαθμός των εργασιών είναι η επίδοση στην τελική εξέταση να είναι τουλάχιστον 49% και πάνω.</i>
--	---

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions: https://training.cochrane.org/handbook/current ▪ Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA): https://www.prisma-statement.org ▪ Το μάθημα θα υποστηριχθεί και από σχετικά δημοσιευμένα άρθρα συστηματικών ανασκοπήσεων βιβλιογραφίας του διδάσκοντα μέσω eClass και email.
--

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	611	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υπέρχρηση και κατάχρηση του ανθρώπινου σώματος		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Χριστίνα Καρατζαφέρη	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_155		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τον όρο «υπέρχρηση» κατά τη σωματική άσκηση, καθώς και την επιδημιολογία, την παθοφυσιολογία και δυνατότητες πρόληψής της. 2. Εμβαθύνει στον όρο «κατάχρηση» κατά τις διάφορες συνθήκες και την επίδραση που μπορεί να έχει αυτό στην λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. 3. Γνωρίζει πώς να αποφεύγει τραυματισμούς υπέρχρησης και τη συστηματική καταπόνηση του ανθρώπινου σώματος. 4. Συνδέσει τις επιστημονικές γνώσεις που απέκτησε, με την πράξη (δηλ τις οδηγίες και την εφαρμογή άσκησης), μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής αγωγής του πάσχοντα και σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>ειδικών</u> ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Σύνδρομο Υπερπροπόνησης: Εισαγωγή-Διάγνωση-Διαχείριση
- Σύνδρομο Υπέρχρηση-Καταπόνησης: Εισαγωγή-Διάγνωση-Διαχείριση
- Μυαλγική Εγκεφαλομυελίτιδα (ΜΕ) ή Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης (ΣΧΚ)
- Εργαστήριο Μυϊκός Κάματος
- Διαταραχές του Κιρκαδικού Ρυθμού του Ύπνου
- The Soldier's Heart and the Effort Syndrome
- Ιοντιζούσες Ακτινοβολίες - Οξύ Σύνδρομο Ραδιενέργειας.
- Σύνδρομο Πορτοκαλί Παράγοντα - Agent Orange syndrome
- Νόσοι των ορυχείων – Πυριτιάση, Νόσος του ύπνου και των πνευμόνων
- Σύνδρομο Βασανισμού – Μετατραυματικό στρες
- Σύνδρομο του Κόλπου
- Ανακεφαλαίωση και Συζήτηση περιπτώσιολογίας

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση												
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.												
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)												
Διαλέξεις	36												
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5												
Μελέτη για εξετάσεις	39												
Εξετάσεις	2												
Σύνολο μαθήματος	187.5												
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: ▪ Επίλυση μιας περίπτωσης (case study) σχετιζόμενη με τις διαλέξεις												

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Hunter's Diseases of Occupations, tenth edition Hardcover – 29 Oct. 2010 by Peter J Baxter (Editor), Tar-Ching Aw (Editor), Anne Cockcroft (Editor), Paul Durrington (Editor), J Malcolm Harrington (Editor) Publisher: CRC Press; 10 edition (29 Oct. 2010), Language: English, ISBN-10: 0340941669, ISBN-13: 978-0340941669
- Overuse Syndromes of Upper Limb and Their Management: Physical Therapy Management Principles Paperback – 6 Jan. 2020 by Nihar Ranjan Mohanty (Author) Publisher: Scholars' Press (6 Jan. 2020) Language: English, ISBN-10: 613892049X, ISBN-13: 978-6138920496
- Overtraining Syndrome in Athletes: A Comprehensive Review and Novel Perspectives Hardcover –2020, by Flavio Cadegiani (Author) Publisher: Springer; 1st ed. 2021 edition (23 Oct. 2020), Language: English, ISBN-10: 3030526275, ISBN-13: 978-3030526276

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	612	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Εμβιομηχανική – εργονομία και ασφάλεια εργασίας στις Ένοπλες Δυνάμεις		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Παναγιώτης Τσακλής	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_147		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τις σύγχρονες μεθόδους Εργονομίας, Εργονομικού σχεδιασμού και ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης. 2. Γνωρίζει τις τελευταίες μεθοδολογικές εξελίξεις στο χώρο των αυτόματων οπτοηλεκτρονικών κινηματικών συστημάτων, ασύρματης ηλεκτρομυογραφίας, δυναμομετρίας μέσω δυναμοδαπέδων και πλατφορμών πίεσης, εικονικής πραγματικότητας και ρομποτικής. 3. Έχει εμπειρία, μέσω πρακτικής άσκησης, στη χρήση σύγχρονου εξοπλισμού του Εργαστηρίου Εμβιομηχανικής του ΤΕΦΑΑ και στην ανάλυση εμβιομηχανικών δεδομένων. 4. Κατανοεί το σχεδιασμό και τη σωστή χρήση διαφορετικών ειδών εξοπλισμού για αύξηση της αποδοτικότητας και της ασφάλειας στους χώρους εργασίας.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων

- Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Γενικά περί μετρήσεων. Μετασχηματισμός από χρόνο σε συχνότητες
- Δυναμομετρία, δυναμοδάπεδα και συστήματα πίεσης
- Σύγχρονα όργανα μέτρησης για την ανάλυση βάδισης και Ενεργειακό κόστος βάδισης
- Δυναμομετρία και ανάλυση της βάδισης (εργαστήριο – μετρήσεις)
- Βάδιση ατόμων με προβλήματα πέλματος (πλατυποδία, διαβήτη κλπ). Διαγνωστική πελματογραφία και δημιουργία ορθωτικών μέσων.
- Ηλεκτρική δραστηριότητα του μυός. Ηλεκτρομυογραφία Εργαστήριο μετρήσεις
- Εργονομία, εργονομικοί παράγοντες και Ανθρωπομετρία
- Εργονομική ανάλυση, χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, μυοσκελετικές καταπονήσεις και Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα
- Εργασία σε καθιστή θέση workstation Η/Υ και οθόνες οπτικής απεικόνισης
- Φυσιολογία της εργασίας, δαπάνη ενέργειας και μυϊκό έργο κατά την εργασία
- Υγεία και Ασφάλεια της εργασίας, Μέσα Ατομικής Προστασίας και επιπτώσεις κατά τη σωματική δραστηριότητα
- Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και εργασία

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση												
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.												
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)												
Διαλέξεις	36												
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5												
Μελέτη για εξετάσεις	39												
Εξετάσεις	2												
Σύνολο μαθήματος	187.5												

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Ι. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις Ανάπτυξης
- Επίλυση Προβλημάτων

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Παναγιώτης Β. Τσακλής (2005). Γενικές αρχές εργονομίας και προληπτική Φυσικοθεραπεία, University Studio Press; ISBN: 960-12-1452-6
- Robertson GE, Caldwell G, Hamill J, Kamen G and S Whittlesey (2004). Research Methods in Biomechanics. Human Kinetics.
- Kirtley C (2006). Clinical gait analysis, theory and practice. Elsevier
- Rose J and J G Gamble (2006). Human Walking (3rd Edition). Lippincott Williams & Wilkins

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	614	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διατροφή και ένστολοι		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Αθανάσιος Τζιαμούρτας	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_146		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί βασικές γνώσεις γύρω από θέματα μακροστοιχείων και ιχνοστοιχείων καθώς και ποια είναι η επίδραση της έλλειψης ή της υπερβολικής πρόσληψης ορισμένων από αυτά τα στοιχεία στην υγεία του ανθρώπου. 2. Μπορεί να αξιολογεί περιπτώσεις διατροφικών διαταραχών και παράγοντες που προάγουν αυξομειώσεις του σωματικού βάρους, καθώς και να αναπτύσσει τεχνικές διαμόρφωσης σωστών πρακτικών στη διατροφή.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>ειδικών</u> ικανοτήτων: ▪ Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης ▪ Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης ▪ Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

▪ Γενικές πληροφορίες για τα θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα ▪ Ισορροπημένη διατροφή (πυραμίδες τροφών κ.λ.π.) ▪ Αυξομείωση σωματικού βάρους (Δίαιτες και παρενέργειες) ▪ Εργαστήριο – Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης Ηρεμίας ▪ Ανορεξία – βουλιμία – Υποσιτισμός – επίδραση στη υγεία και απόδοση ▪ Ποιότητα τροφών και Υγιεινή – Αποθήκευση και διατήρηση τροφών ▪ Βιταμίνες και απαραίτητα μέταλλα για το στρατιωτικό προσωπικό ▪ Συμπληρώματα διατροφής και άσκηση ▪ Επιβίωση – Διατροφή στην ύπαιθρο – Διατροφική υποστήριξη τραυματισμένων ▪ Αναβολικά στεροειδή – επίδραση στην υγεία και στην απόδοση ▪ Αναπλήρωση υγρών, υδατανθράκων, λιπών και ιχνοστοιχείων ▪ Μεταβολωμική και Άσκηση
--

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr><tr><td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr><tr><td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr><tr><td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr><tr><td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr></table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ▪ Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης ▪ Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Εργασία Ανασκόπησης (40%)														

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

- Εγχειρίδιο Τροφίμων και Διατροφής της Αμερικανικής Διαιτητικής Εταιρείας, Roberta Larson Duyff Ειρήνη Κοϊδου,, Εκδόσεις Σοφία, 2014
- Κλινική Διαιτολογία και Διατροφή με Στοιχεία Παθολογίας, Αντώνης Ζαμπέλας, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2011

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- British Journal of Sports Medicine
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Military Medicine
- Military medical Research
- Annual Review of Nutrition
- Advances in Nutrition
- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- American Journal of Clinical Nutrition
- Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics
- Nutrition Research Reviews

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	615	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φυσιολογία της άσκησης και προπονητική		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Χαρίκλεια Δελή	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_156		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Γνωρίζει βασικά θέματα της καρδιαγγειακής, αναπνευστικής και μυοσκελετικής φυσιολογίας της άσκησης, καθώς και του ασκησιογενούς ενεργειακού μεταβολισμού. 2. Κατανοεί τις βασικές αρχές προγραμματισμού άσκησης και περιορισμού τακτικών αθλητών και σε βασικά μοντέλα προπόνησης για τις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας. 3. Κατανοεί τις βασικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης, λειτουργικής προπόνησης, μυϊκής ισχύος, αντοχής και κινητικότητας τακτικών αθλητών, αλλά και τις βασικές αρχές πρόληψης και διάγνωσης της υπερπροπόνησης.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>ειδικών</u> ικανοτήτων: ▪ Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης

- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στη φυσιολογία της άσκησης – Μυοσκελετικό σύστημα και άσκηση
- Καρδιοαναπνευστικό σύστημα και άσκηση
- Ενεργειακός μεταβολισμός και άσκηση
- Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης – Έννοιες περιοδισμού
- Μοντέλα άσκησης για τις ένοπλες δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας
- Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης τακτικών αθλητών
- Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για μυϊκή ενδυνάμωση
- Αρχές σχεδιασμού εναλλακτικών προγραμμάτων άσκησης με μη παραδοσιακά μέσα
- Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της μυϊκής ισχύος
- Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας
- Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της ευλυγισίας
- Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας
- Υπερπροπόνηση και ασκησιογενής φλεγμονή

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>70.5</td></tr> <tr> <td>Ατομική εργασία</td><td>40</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	70.5	Ατομική εργασία	40	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	70.5														
Ατομική εργασία	40														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις Ανάπτυξης ▪ Επίλυση Προβλημάτων														

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alvar BA, Sell K, Deuster PA. NSCA's essentials of tactical strength and conditioning. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2017.
- Haff GG, Triplett NT. Essentials of strength training and conditioning / National Strength and Conditioning Association, 4th ed. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2016.
- Chandler TJ, Brown LE. Conditioning for Strength and Human Performance. Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, USA, 2008.
- ACSM's Advanced Exercise Physiology, 2nd ed. Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, USA, 2012.
- Φατούρος ΙΓ, Χατζηνικολάου Α. Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων. Εκδόσεις Τελέθριο, Αθήνα, 2011.
- Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL Physiology of Sport and Exercise. 7th Ed. Human Kinetics. Champaign, IL.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	513	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μεταβολικές ασθένειες και άσκηση		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Αθανάσιος Τζιαμούρτας	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_116		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί την παθοφυσιολογία διαφόρων μεταβολικών ασθενειών καθώς και να συνδέει τις θεωρητικές γνώσεις των προηγούμενων επιστημών με την πράξη. 2. Παρουσιάζει το ρόλο που παίζει η άσκηση στην πρόληψη και την αντιμετώπιση μεταβολικών ασθενειών. 3. Αναλύει τους παράγοντες οι οποίοι έχουν σχέση με το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης και οι οποίοι είναι σημαντικοί για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>ειδικών</u> ικανοτήτων: ▪ Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης ▪ Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης ▪ Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

▪ Σακχαρώδης διαβήτης ▪ Σακχαρώδης διαβήτης ▪ Σακχαρώδης διαβήτης ▪ Νεφρική ανεπάρκεια ▪ Νεφρική ανεπάρκεια ▪ Διαταραχές του ύπνου – άπνοιες και υπόπνοιες ▪ Μεταβολικές ασθένειες του μυός (ασθένεια McArdles κ.λ.π.) ▪ Μυϊκή δυστροφία ▪ Μεταβολικό σύνδρομο - παχυσαρκία ▪ Μεταβολωμική και άσκηση ▪ Υπέρταση ▪ Εργαστήριο – άσκηση και αρτηριακή πίεση
--

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr><tr><td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr><tr><td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr><tr><td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr><tr><td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr></table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής II. Εβδομαδιαία report (30%). III. Εργασία Ανασκόπησης (30%).														

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Devendra D, Liu E, Eisenbarth GS. Type 1 diabetes: recent developments. *BMJ* 328: 750-754, 2004.
- Alan R. Saltiel. New Perspectives into the Molecular Pathogenesis and Treatment of Type 2 Diabetes. *Cell*, 104: 517–529, 2001.
- Position Statement by the Canadian Diabetes Association: Guidelines for the Nutritional Management of Diabetes Mellitus in the New Millenium. *Canadian Journal of Diabetes Care* 23(3): 56-69.
- KL Johansen, PL Painter, GK. Sakkas, P Gordon, DW Doyle, T Shubert. Effects of Resistance Exercise Training and Nandrolone Decanoate on Body Composition and Muscle Function among Patients Receiving Hemodialysis: A Randomized, Controlled Trial. *Journal of American Society of Nephrology* 2006
- Vgontzas AN, Bixler EO, Chrousos GP Sleep apnea is a manifestation of the metabolic syndrome. *Sleep Med Rev.* 2005 Jun;9(3):211-24. Review
- Drust B, Waterhouse J, Atkinson G, Edwards B, Reilly T Circadian rhythms in sports performance--an update. *Chronobiol Int.* 2005;22(1):21-44.
- Carroll S, Dudfield M. What is the relationship between exercise and metabolic abnormalities? A review of the metabolic syndrome. *Sports Med.* 2004;34(6):371-418.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	516	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φυσιολογία του μυός – λειτουργία και πλαστικότητα		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Χριστίνα Καρατζαφέρη	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_125		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Γνωρίζει το μηχανισμό λειτουργίας των σκελετικών μυών, τους παράγοντες που συμβάλλουν στην διατήρηση και σωστή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο μυϊκό σύστημα του ανθρώπου. 2. Κατανοεί τα αίτια και τα χαρακτηριστικά των δυσλειτουργιών του μυϊκού συστήματος και το πως η κατάλληλη μυϊκή επιβάρυνση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο διατήρησης της υγείας και πρόληψης των παθήσεων ή ως μέσο αποκατάστασης από αυτές. 3. Συνδέσει τις επιστημονικές γνώσεις που απέκτησε με την πράξη (δηλ τις οδηγίες για την εφαρμογή άσκησης), μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής αγωγής του πάσχοντα και σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή
- Μοριακή – κυτταρική ποικιλομορφία του μυός
- Συντονισμός της συστατικότητας και της κατανάλωσης ενέργειας – Στοιχεία νευρομυϊκού ελέγχου
- Μυϊκός κάματος – κόπωση – Εργαστήριο
- Χρήση φωσφαγόνων και υδατανθράκων
- Χρήση λιπών και πρωτεϊνών – Εργαστήριο
- Μυϊκή βλάβη και ανάνηψη
- Πλαστικότητα του μυός: ατροφία, καχεξία
- Εργογόνες ουσίες - Ανάθεση εργασιών
- Πλαστικότητα του μυός: προσαρμογές στην άσκηση
- Πλαστικότητα του μυός: μυϊκή παθολογία
- Παρουσιάσεις εργασιών- Ανακεφαλαίωση

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση												
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.												
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2	Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)												
Διαλέξεις	36												
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5												
Μελέτη για εξετάσεις	39												
Εξετάσεις	2												
Σύνολο μαθήματος	187.5												
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (65%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις Ανάπτυξης ▪ Επίλυση Προβλημάτων												

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- McArdle W .D., et al. (2001). Προσαρμογές που προκαλούνται με την προπόνηση. Στο: Φυσιολογία της Άσκησης (μετάφραση-επιμέλεια Β. Κλεισούρας), Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, 494-503.
- Staron, R.S. Human skeletal muscle fiber types: delineation, development, and distribution. Can J Appl Physiol 22(4):307-27, 1997
- Bottinelli, R. and C. Reggiani. Human skeletal muscle fibers: molecular and functional diversity. Progress in Biophysics and Molecular Biology. 73:195-262, 2000.
- Kushmerick, M.J. Bioenergetics and muscle cell types. Adv. Exp. Med. Biol. 384:175-84, 1995.
- Fitts, R.H. and J.J. W idrick. Muscle mechanics: adaptations with exercise-training. in Exerc. Sport Sci.
- Rev., J., O. Holloszy, Ed. W illiams & W ilkins, Baltimore, 1996, Vol. 24, pgs. 427 –473.
- Karatzaferi, C., Franks-Skiba, K. and Cooke, R. The inhibition of shortening velocity in conditions that mimic fatigue. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 294(3):R948-55, 2008.

Μαθήματα εξαμήνου Γ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	701	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φυσική δραστηριότητα κινητική λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Βασιλική Ζήση	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_124		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί βασικές έννοιες του επιστημονικού πεδίου της γηροντοκινησιολογίας (gerokinesiology), όπως είναι το λειτουργικό fitness, η κοινωνική και η ψυχολογική λειτουργικότητα. 2. Γνωρίζει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε όλες τις διαστάσεις της λειτουργικότητας, καθώς και η σχέση τους με την ποιότητα ζωής. 3. Ακολουθεί κατευθύνσεις για περαιτέρω μελέτη σε αυτές τις περιοχές, αναλύοντας βασικά μεθοδολογικά ζητήματα στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή έρευνας σε άτομα μεγάλης ηλικίας. 4. Γνωρίζει τη χρήση συγκεκριμένων εργαλείων αξιολόγησης της ψυχολογικής λειτουργικότητας και του λειτουργικό fitness, καθώς και τι εξειδικευμένες αρχές για το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους. 5. Προετοιμάζει ομαδικές παρουσιάσεις με συμφοιτητές/συμφοιτήτριες για τις πιο πρόσφατες εξελίξεις στην έρευνα σε θέματα σχετικά με τις ενότητες του μαθήματος.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής

- Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Η θεωρία του γήρατος, αίτια και συνέπειες
- Φυσιολογικές μεταβολές, απόδοση και fitness κατά την αύξηση της ηλικίας
- Μεθοδολογικά ζητήματα και ατομικές διαφορές στην έρευνα για την γήρανση
- Αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας και κινητικής απόδοσης στην τρίτη ηλικία
- Υγεία, fitness και ευεξία κατά την αύξηση της ηλικίας
- Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία
- Άσκηση, υγεία, γνωστική λειτουργία και μάθηση στους ηλικιωμένους
- Άσκηση, υγεία και συναισθηματική λειτουργία στους ηλικιωμένους
- Παρεμβάσεις για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στους ηλικιωμένους

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Ατομική εργασία</td><td>21</td></tr> <tr> <td>Ομαδική εργασία</td><td>20</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Ατομική εργασία	21	Ομαδική εργασία	20			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5														
Ατομική εργασία	21														
Ομαδική εργασία	20														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Ατομική Εργασία - ανασκόπηση βιβλιογραφίας (30%)														

	II. Ομαδική εργασία - Παρουσίαση (30%) III. Γραπτή εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: ▪ Πολλαπλής επιλογής με μία σωστή απάντηση ▪ Πολλαπλής επιλογής με περισσότερες από μία σωστή απάντηση ▪ Αντιστοίχιση ▪ Σωστό/Λάθος ▪ Συμπλήρωση κειμένου
--	--

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ Rose (2020) Physical activity instruction of older adults (2nd ed). Champaign IL: Human Kinetics. Για την ελληνική έκδοση: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους. Επιμέλεια Β. Ζήση & Μ. Μιχαλοπούλου. Αθήνα: Κωνσταντινίδης. ▪ Birren, J.E. & Schaie, W.K. (2006). Handbook of the Psychology of aging, 6th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press. ▪ Spirduso, W.W., Fransis, K.L., & MacRae, P.G. (2005). Physical Dimensions of Aging, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	702	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Εφαρμοσμένη ψυχολογία		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Αντώνης Χατζηγεωργιάδης Ευάγγελος Γαλάνης	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_148		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τις βασικές θεωρίες της έρευνας και των εφαρμογών της ψυχολογίας και της κοινωνικής ψυχολογίας σε σχέση με τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και την ανθρώπινη απόδοση. 2. Γνωρίζει τις θεωρητικές προσεγγίσεις που αφορούν την άσκηση και την ψυχολογία της απόδοσης. 3. Κατέχει τις γνώσεις που θα του/της επιτρέπουν να αναπτύσσει τεκμηριωμένη άποψη και κριτική σκέψη για τα θέματα της ψυχολογίας της φυσικής δραστηριότητας και της ανθρώπινης απόδοσης. 4. Κατανοεί την εφαρμογή των ψυχολογικών αρχών στην άσκηση και την απόδοση. 5. Μπορεί να σχεδιάσει και να υλοποιήσει προγράμματα ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία
- Παρακίνηση
- Αυτο-αποτελεσματικότητα & Αυτοεκτίμηση
- Εισαγωγή στις ψυχολογικές δεξιότητες
- Εξάσκηση προσοχής
- Καθορισμός στόχων & Νοερή απεικόνιση
- Αυτο-ομιλία
- Χαλάρωση
- Ρουτίνες απόδοσης
- Άγχος
- Δυναμική ομάδας
- Ηγεσία

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>66.5</td></tr> <tr> <td>Συγγραφή εργασιών</td><td>40</td></tr> <tr> <td>Ημερολόγιο εφαρμογών</td><td>45</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	66.5	Συγγραφή εργασιών	40	Ημερολόγιο εφαρμογών	45			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	66.5														
Συγγραφή εργασιών	40														
Ημερολόγιο εφαρμογών	45														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Συγγραφή εργασιών (70%) II. Ημερολόγιο εφαρμογών (30%)														

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A.-M. & Hatzigeorgiadis, A. (2016). Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. Elsevier.
- Papaioannou, A. & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts. Routledge: Taylor & Francis.
- Murphy, S. (2012.) The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology (pp. 191-212). Oxford University Press.
- Tenenbaum, G., Eklund, R.C. (Eds.) (2007). Handbook of Sport Psychology (3rd Edition). New York: Wiley.
- Carron, A., Hausenblas, H.A., & Eys, M.A. (2005). Group Dynamics in Sport. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jowett, S. & Lavallee, D. (2007). Social Psychology in Sport. Champaign, Ill: Human Kinetics.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	503	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Νέες τεχνολογίες στην ανάλυση κίνησης		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Αθανάσιος Τσιόκανος	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_118		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τις σύγχρονες μεθόδους ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης. 2. Γνωρίζει τις τελευταίες μεθοδολογικές εξελίξεις στο χώρο των αυτόματων οπτοηλεκτρονικών κινηματικών συστημάτων, ασύρματης ηλεκτρομυογραφίας, δυναμομετρίας μέσω δυναμοδαπέδων και πλατφόρμων πίεσης, εικονικής πραγματικότητας και ρομποτικής. 3. Κάνει χρήση των παραπάνω μέσω πρακτικής άσκησης στον σύγχρονο εξοπλισμό του Εργαστηρίου Εμβιομηχανικής.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>ειδικών</u> ικανοτήτων: ▪ Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης ▪ Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης

- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Γενικά περί μετρήσεων. Μετασχηματισμός από χρόνο σε συχνότητες
- Δυναμομετρία. Δυναμοδάπεδα
- Δυναμομετρία. Εργαστήριο - μετρήσεις
- Δυναμομετρία. Συστήματα πίεσης
- Ηλεκτρική δραστηριότητα του μυός. Ηλεκτρομυογραφία
- Ηλεκτρομυογραφία στην ανάλυση της κίνησης. Κόπωση και εισαγωγή στην Βιοανατροφοδότηση
- Δισδιάστατη (2-D) ανάλυση
- Τρισδιάστατη (3-D) ανάλυση. Χρησιμότητα οπτοηλεκτρονικών συστημάτων
- Εργαστήριο 3-D ανάλυσης. Συλλογή δεδομένων
- Εργαστήριο 3-D ανάλυσης. Παρουσίαση αποτελεσμάτων
- Τρισδιάστατη ανάλυση IV - Εργαστήριο – μετρήσεις και συγγραφή ψηφιακού
- Συστήματα Εικονικής Πραγματικότητας - Ρομποτικής και ανασκόπηση ύλης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ▪ Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης ▪ Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Διαγώνισμα προόδου (30%)														

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

- Βασική Εμβιομηχανική (Basic biomechanics 7th ed, by S Hall) εκδόσεις Παρισιάνου, 2018. ISBN: 9789605833879
- Biomechanics of Movement, The Science of Sports, Robotics, and Rehabilitation. Uchida TK and SL Delp, MIT Press, 2021. ISBN 9780262044202

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Journal of Biomechanical
- Clinical Biomechanical
- Journal of applied Biomechanics
- Gait and Posture
- Sports biomechanics
- Journal of electromyography and Kinesiology

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	505	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Άσκηση και παχυσαρκία		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Γιάννης Φατούρος	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_107		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Γνωρίζει την αιτιολογία και τον επιπολασμό της παχυσαρκίας αλλά και τους παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξή της. 2. Κατανοεί τις διαδικασίες αξιολόγησης της παχυσαρκίας, έχοντας εξασκηθεί σε αυτές. 3. Γνωρίζει τις οικονομικές και κλινικές προεκτάσεις του προβλήματος της παχυσαρκίας. 4. Κατανοεί τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο μεταβολισμό, καθώς και τους παράγοντες που προωθούν τον καθιστικό ή τον δραστήριο τρόπο ζωής. 5. Κατανοεί τους στόχους και τον τρόπο σχεδιασμού του προγράμματος άσκησης και του διαιτολογίου για ένα παχύσαρκο άτομο, καθώς και την αλληλεπίδραση με την άσκηση και άλλες παρεμβάσεις. 6. Γνωρίζει τις πολιτικές δημόσιας υγείας που πρέπει να ακολουθηθούν για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Θεωρητικό μέρος

- Εισαγωγή στην παχυσαρκία – Επιδημιολογία της παχυσαρκίας
- Η παθοφυσιολογία της παχυσαρκίας
- Η σχέση παχυσαρκίας, ινσουλινοαντίστασης και φλεγμονής.
- Η κλινική διάσταση της παχυσαρκίας: φλεγμονή και διαβήτης
- Το οικονομικό κόστος της παχυσαρκίας και της καθιστικής ζωής
- Παιδική παχυσαρκία
- Η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας και της καθιστικής ζωής
- Η αξιολόγηση της φυσικής και λειτουργικής κατάστασης ατόμων με παχυσαρκία.
- Συνταγογράφηση άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
- Άλλες μέθοδοι αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.
- Η αλληλοεπίδραση της άσκησης με άλλες μεθόδους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας
- Ανάπτυξη ενός συνολικού πλάνου αντιμετώπισης της παχυσαρκίας

Εργαστηριακό-Βιωματικό μέρος

- Μέθοδοι αξιολόγησης της παχυσαρκίας.
- Αξιολόγηση του ενεργειακού ισοζυγίου
- Μεταβολικές εξισώσεις
- Μέτρηση μεταβολισμού ηρεμίας
- Μέτρηση ενεργειακής δαπάνης
- Μέτρηση ενεργειακής δαπάνης κατά την άσκηση ή σωματική δραστηριότητα

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)
	Διαλέξεις	36
	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5

	Μελέτη για εξετάσεις	39
	Εξετάσεις	2
	Σύνολο μαθήματος	187.5
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (70%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ▪ Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης ▪ Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας ▪ Ανάλυση περιπτώσιακών σεναρίων (case studies)	
	II. Εργαστηριακές ασκήσεις (30%)	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American College of Sports Medicine (ACSM). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th ed., Wolters Kluwer, 2021.
- Bouchard C, Katzmarzyk PT. Physical Activity and Obesity, 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2010.
- Rippe JM, Angelopoulos TJ. Obesity: Prevention and Treatment, CRC Press, Boca Raton, FL, USA, 2012.
- Andersen RE. Obesity Etiology, Assessment and Treatment. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2003.
- Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd ed., Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2016.
- American College of Sports Medicine (ACSM). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th ed., Wolters Kluwer, 2013.
- Sauberlich HE. Assessment of Nutritional Status, 2nd ed. CRC Press LLC, Boca Raton, FL, USA, 1999.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- Medicine and Science in Sports and Exercise
- International Journal of Obesity
- Cell Metabolism
- Annual Review of Nutrition
- Advances in Nutrition
- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- American Journal of Clinical Nutrition
- International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism
- Obesity
- Clinical Nutrition
- Nutrition Research Reviews

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	506	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Βιοχημεία της άσκησης		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Αθανάσιος Τζιαμούρτας	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_110		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τις βασικές αρχές ενδοκρινολογίας και βιοχημείας και πώς αυτές συνδέονται με την άσκηση. 2. Κατανοεί τη σύνδεση των θεωρητικών γνώσεων ενδοκρινολογίας και βιοχημείας με την πράξη. 3. Καταλάβει ποιοι είναι οι παράγοντες που έχουν σχέση με το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης και είναι σημαντικοί για την απόδοση. 4. Γνωρίζει τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο μεταβολισμό του ανθρώπου.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας ▪ Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων ▪ Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>ειδικών</u> ικανοτήτων: ▪ Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης ▪ Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης

- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Εισαγωγή
- Το ενδοκρινολογικό σύστημα και οι παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα ορμονών
- Άσκηση και μεταβολισμός λιπιδίων
- Άσκηση και μεταβολισμός υδατανθράκων
- Μεταβολικές προσαρμογές από την προπόνηση αντοχής
- Άσκηση και οστίτης ιστός
- Άσκηση και μυϊκή βλάβη
- Άσκηση και παραγωγή ελευθέρων ριζών – Αντιοξειδωτικό σύστημα
- Άσκηση και έλλειψη ενζύμου G6PD
- Επίδραση της οξείας και χρόνιας άσκησης στο αιματολογικό σύστημα του ανθρώπου – Ανοσοποιητικό σύστημα
- Εργογόνα βοηθήματα
- Άσκηση και Ρευματοειδής αρθρίτιδα

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση														
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.														
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td><td>36</td></tr> <tr> <td>Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας</td><td>110.5</td></tr> <tr> <td>Μελέτη για εξετάσεις</td><td>39</td></tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td><td>2</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>Σύνολο μαθήματος</td><td>187.5</td></tr> </tbody> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Διαλέξεις	36	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5	Μελέτη για εξετάσεις	39	Εξετάσεις	2			Σύνολο μαθήματος	187.5
Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)														
Διαλέξεις	36														
Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5														
Μελέτη για εξετάσεις	39														
Εξετάσεις	2														
Σύνολο μαθήματος	187.5														
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ▪ Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης ▪ Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας														

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία :

- Βιοχημεία της Άσκησης, Vassilis Mougios, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2008
- Biochemical Monitoring of Sport Training, Akto Viru & Mehis Viru, Human Kinetics, 2001

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

- British Journal of Sports Medicine
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- International Journal of Exercise Science
- European Journal of Sports Science
- Annual Review of Nutrition
- Advances in Nutrition
- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- American Journal of Clinical Nutrition
- International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism
- Nutrition Research Reviews

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	507	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος και αποκατάσταση		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
Διαλέξεις	36	7.5	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Υποβάθρου		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά	Παναγιώτης Τσακλής	
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uth.gr/courses/PE_P_113		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Κατανοεί τις φορτίσεις που δέχεται το ανθρώπινο σώμα κατά την εκτέλεση των αθλητικών δραστηριοτήτων και τη συμβολή τους στη εξέλιξη και δημιουργία μιας κακώσης ή παθολογίας. 2. Γνωρίζει τα είδη, τους τύπους και τις διαδικασίες επούλωσης των αθλητικών κακώσεων και να αναγνωρίζει τους αιτιολογικούς παράγοντες των αθλητικών κακώσεων και την εφαρμογή τεχνικών πρόληψής τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. 3. Καταλάβει τις γενικές αρχές εφαρμογών της επιστήμης της Φυσικοθεραπείας για όλους τους τύπους των αθλητικών κακώσεων (μυϊκούς, συνδεσμικούς, τενόντιους, οστεοχόνδρινους, νευρικούς κ.α), ώστε σε συνεργασία με τους ειδικούς (Ιατρούς-Φυσικοθεραπευτές) να οργανώνει την ομάδα επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω <u>γενικών</u> ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) ▪ Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων ▪ Ικανότητας συνεργασίας

- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τύποι κακώσεων (οξείες κακώσεις-κακώσεις υπέρχρησης,) Αθλητική Κάκωση: Φλεγμονή-Παθοφυσιολογία, επούλωση
- Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας I (φυσικά μέσα και τεχνολογίες)
- Παρουσίαση μέσων Φυσικοθεραπείας II (φυσικά μέσα και θεραπευτικές τεχνικές)
- Τεχνικές ανάκτησης εύρους τροχιάς και τεχνικές ανάκτησης δύναμης- ισχύος
- Τεχνικές αποκατάστασης νευρομυϊκού ελέγχου και η πλειομετρική άσκηση στον αθλητισμό
- Γενικές αρχές αποκατάστασης μυϊκών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Γενικές αρχές αποκατάστασης συνδεσμικών κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Γενικές αρχές αποκατάστασης τενόντιων κακώσεων: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Γενικές αρχές αποκατάστασης κακώσεων των οστών και του χόνδρου: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Κακώσεις κεφαλής και νεύρων στον αθλητισμό: α) Αιτίες πρόκλησης β) δοκιμασίες αξιολόγησης (tests) γ) θεραπεία δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης: α) Οσφυαλγία- ισχιαλγία β) Πόνος στη μέση, δοκιμασίες (tests) γ) Πρόγραμμα θεραπείας δ) επιστροφή στην προπόνηση
- Αθλητική περίδεση (προστατευτική-προληπτική): Τεχνικές περίδεσης αρθρώσεων κάτω-άνω άκρου με μη αυτοκόλλητο επίδεσμο (βαμβάκερό).

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο καθώς και με σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Χρήση MS Teams, MS PowerPoint και videos στο πλαίσιο των διαλέξεων. Το διδακτικό υλικό αναρτάται σε μορφή Word και PDF στη σελίδα του μαθήματος στο eClass. Η επικοινωνία με τους φοιτητές και η ενημέρωσή τους γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του eClass ή με email.		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	

	Διαλέξεις	36
	Προετοιμασία για μάθημα και μελέτη-ανάλυση βιβλιογραφίας	110.5
	Μελέτη για εξετάσεις	39
	Εξετάσεις	2
	Σύνολο μαθήματος	187.5
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: ▪ Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής ▪ Ερωτήσεις Ανάπτυξης	
	II. Εργασία μετρήσεων (40%).	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ Φουσέκης Κ (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης ▪ Τσακλής Π (2019). Ισοκινητική δυναμομέτρηση και εξάκηση, University Studio Press ▪ Αμπατζίδης Γ. (2003). Αθλητικές Κακώσεις, University Studio Press. ▪ Prentice W.E. (2007). Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου. ▪ Δεληγιάννης Α. (1997). Ιατρική της άθλησης, University Studio Press. ▪ Μπαλτόπουλος Π (2002). Αθλητιατρική I,II, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης

Διπλωματική Εργασία

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας		
ΤΜΗΜΑ	Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Μεταπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΕ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Διπλωματική Εργασία		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
	---		30
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιλογής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Όχι		ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ/Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ	Ελληνικά και Αγγλικά		Επιβλέπων Καθηγητής
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Όχι		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	---		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά αποτελέσματα
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / η φοιτήτρια θα είναι σε θέση να: 1. Μπορεί να εμβαθύνει στην έρευνα σε μια συγκεκριμένη θεματική περιοχή χρησιμοποιώντας τις γνώσεις που απέκτησε κατά τη διάρκεια των σπουδών του/της. 2. Ενσωματώνεται σε ερευνητικές ομάδες και να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις της ομάδας. 3. Ανατρέξει στη διεθνή βιβλιογραφία, να οργανώσει την έρευνά του/της, να σχεδιάσει πειράματα, να υιοθετήσει πρωτόκολλα και πρακτικές διεθνώς αποδεκτές, να συγγράψει επιστημονικό κείμενο με βιβλιογραφικές παραπομπές αποφεύγοντας τη λογοκλοπή, να αποτυπώσει με κριτικό πνεύμα τα αποτελέσματα της έρευνάς του/της (υπογραμμίζοντας τη συνεισφορά τους στο επιστημονικό γίγνεσθαι). 4. Οργανώσει και να εκτελέσει μία παρουσίαση επιστημονικής εργασίας ενώπιον κοινού κατά την παρουσίαση της ΔΕ και την εξέταση της από Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή (συμπεριλαμβανομένου του Επιβλέποντα Καθηγητή), απαντώντας σε ερωτήσεις που αφορούν είτε το στενό αντικείμενο της ΔΕ ή το γενικότερο επιστημονικό πεδίο.
Γενικές ικανότητες
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: ▪ Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής ▪ Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)

- Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
- Ικανότητας συνεργασίας
- Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
- Ηγετικής ικανότητας και αυτονομίας
- Ικανότητας ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω **ειδικών** ικανοτήτων:

- Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης
- Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Η ΔΕ είναι ερευνητική και ανατίθεται ατομικά σε έναν μόνο φοιτητή/τρια, σε θέμα που αποφασίζεται σε συνεργασία με τον Επιβλέποντα Καθηγητή. Η ΔΕ εκπονείται με ευθύνη του φοιτητή/τριας, υπό την καθοδήγηση του Επιβλέποντα Καθηγητή.

Το κείμενο της ΔΕ θα πρέπει να περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες (με τη σειρά που αναγράφονται, όπως αναλύονται στη συνέχεια:

Εξώφυλλο

- σε χοντρό χαρτί
- περιλαμβάνει το λογότυπο του ΠΘ, τον τίτλο της Σχολής, του Τμήματος και του ΠΜΣ, τον εγκεκριμένο τίτλο της ΔΕ, το όνομα του φοιτητή, τα ονόματα της Τριμελούς Επιτροπής και του Επιβλέποντα Καθηγητή, το έτος παρουσίασης και την πόλη που είναι η έδρα του Τμήματος.

Εσώφυλλο

- τίτλος ΔΕ στην ελληνική και αγγλική γλώσσα
- μέλη Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής (συνοδευόμενα από τον τίτλο και το γνωστικό αντικείμενο κάθε μέλους καθώς και το Ίδρυμα στο οποίο ανήκει)

Αφιέρωση (προαιρετικά)

- στην πάνω δεξιά θέση της σελίδας, στοίχιση δεξιά

Υπεύθυνη Δήλωση

- Το παρακάτω κείμενο υπογράφεται από τον φοιτητή που εκπόνησε την ΠΕ «Βεβαιώνω ότι είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής εργασίας, η οποία εκπονήθηκε σύμφωνα με τον Κανονισμό Εκπόνησης Διπλωματικής Εργασίας του ΠΜΣ του ΑΚΥΓΑΣ»

Ευχαριστίες (προαιρετικά)

Περιεχόμενα

Κατάλογος Πινάκων (προαιρετικά)

Κατάλογος Εικόνων/Φωτογραφίες (προαιρετικά)

Κατάλογος Συντομογραφιών (προαιρετικά)

Περίληψη

- έως 250 λέξεις
- περιγράφει συνοπτικά το αντικείμενο της ΔΕ (σκοπός, μεθοδολογία, αποτελέσματα, συμπεράσματα)
- λέξεις κλειδιά, που δε συμπεριλαμβάνονται στο τίτλο (στο τέλος της Περίληψης)

Εισαγωγή

- η έκταση της εισαγωγής συστήνεται να αποτελεί το 10-25% του συνόλου της διατριβής
- περιλαμβάνει τη βιβλιογραφική ανασκόπηση
- παρουσιάζει τα κύρια σημεία της υπάρχουσας γνώσης σχετικά με το αντικείμενο της ΔΕ, από αξιόπιστες και έγκυρες δημοσιευμένες εργασίες
- ο τρόπος με τον οποίο γίνονται οι εντός κειμένου αναφορές περιγράφεται στην Ενότητα III (Βιβλιογραφικές Αναφορές)
- η τελευταία παράγραφος της εισαγωγής περιλαμβάνει το σκοπό της ΔΕ

Υλικά και Μέθοδοι

- περιλαμβάνει την αναλυτική περιγραφή των πειραματικών μεθόδων που ακολουθήθηκαν, χωρίς σχολιασμό σχετικά με τα αποτελέσματα
- θα πρέπει να υπάρχει αντιστοίχιση των μεθόδων που περιγράφονται με το Κεφάλαιο των Αποτελεσμάτων
- όταν ακολουθούνται μέθοδοι που περιγράφονται σε δημοσιεύσεις, θα πρέπει να γίνεται σχετική αναφορά εντός κειμένου (και η πηγή να συμπεριλαμβάνεται στη Βιβλιογραφία). Αν έχουν γίνει τροποποιήσεις στη μέθοδο, αυτές θα πρέπει να αναφέρονται επακριβώς

Αποτελέσματα

- παρουσιάζονται τα προϊόντα της ανάλυσης των δεδομένων και τα αποτελέσματα (ποσοτικά ή/και ποιοτικά) που προκύπτουν από αυτά, χωρίς να γίνεται κάποιο ιδιαίτερο σχόλιο ή σύγκριση με αποτελέσματα άλλων ερευνητών
- κάθε εικόνα, διάγραμμα ή πίνακας, πρέπει να σχολιάζεται και να αναφέρεται στο κείμενο

Συζήτηση

- παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ΔΕ παράλληλα με αποτελέσματα συναφών δημοσιευμένων εργασιών, συνδέονται τα αποτελέσματα με σκοπό την εξήγηση τους, γίνεται σύγκριση και αντιπαραβολή επισημαίνοντας της συνεισφορά της ΔΕ στην επιστημονική έρευνα και παραθέτοντας πεδία για μελλοντική έρευνα

Συμπεράσματα

- παρουσιάζονται επιγραμματικά (σε μορφή λίστας) τα κύρια αποτελέσματα της ΔΕ

Βιβλιογραφία

- όσες αναφορές γίνονται μέσα στο κείμενο, θα πρέπει υποχρεωτικά να αναφέρονται και στην βιβλιογραφία

Παραρτήματα (προαιρετικά)

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Έρευνα
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Καθοδήγηση από τον Επιβλέποντα Καθηγητή με όλους τους πρόσφορους τρόπους και εργαλεία. Χρήση του Εργαστηριακού και λοιπού εξοπλισμού του Τμήματος για ανάλυση και επεξεργασία δεδομένων, υλοποίηση πειραμάτων, τεχνικών δοκιμών κ.λ.π.
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	

	<table><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)</th></tr><tr><td>Ανασκόπηση βιβλιογραφίας</td><td>150</td></tr><tr><td>Ανάπτυξη μεθοδολογικής προσέγγισης και εφαρμοζόμενης μεθοδολογίας</td><td>100</td></tr><tr><td>Συγκέντρωση και ανάλυση δεδομένων</td><td>250</td></tr><tr><td>Παρουσίαση αποτελεσμάτων – συζήτηση επί των ερωτημάτων</td><td>100</td></tr><tr><td>Τελική συγγραφή της διπλωματικής εργασίας</td><td>150</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο μαθήματος</td><td>750</td></tr></table>	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	150	Ανάπτυξη μεθοδολογικής προσέγγισης και εφαρμοζόμενης μεθοδολογίας	100	Συγκέντρωση και ανάλυση δεδομένων	250	Παρουσίαση αποτελεσμάτων – συζήτηση επί των ερωτημάτων	100	Τελική συγγραφή της διπλωματικής εργασίας	150			Σύνολο μαθήματος	750
	Δραστηριότητα	Φόρτος εργασίας εξαμήνου (ώρες)															
	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	150															
	Ανάπτυξη μεθοδολογικής προσέγγισης και εφαρμοζόμενης μεθοδολογίας	100															
	Συγκέντρωση και ανάλυση δεδομένων	250															
	Παρουσίαση αποτελεσμάτων – συζήτηση επί των ερωτημάτων	100															
	Τελική συγγραφή της διπλωματικής εργασίας	150															
Σύνολο μαθήματος	750																
Με την ολοκλήρωση της ΔΕ παρουσιάζεται (προφορικά και δημόσια) σε σχετική εκδήλωση που διοργανώνεται μετά από ανακοίνωση από την πλευρά της γραμματείας Τα κριτήρια που λαμβάνονται υπόψη για την αξιολόγηση της ΔΕ αφορούν στην πρόοδο των φοιτητών κατά την εκπόνηση της ΔΕ, στο γραπτό επιστημονικό κείμενο και στην παρουσίαση και υπεράσπιση της ΔΕ, όπως: 1. Η επάρκεια και αποτελεσματικότητα του φοιτητή κατά την ερευνητική και μαθησιακή πορεία εκπόνησης της ΔΕ. 2. Η συνέπεια ως προς τα συμφωνηθέντα με τον Επιβλέποντα: βιβλιογραφική προετοιμασία, ακρίβεια εκτέλεσης πειραμάτων/μελετών, χρονοδιαγράμματα και παραδοτέα. 3. Ο όγκος του έργου και ο όγκος δουλειάς στη διάρκεια των ακαδημαϊκών εξαμήνων που μεσολάβησαν μέχρι το πέρας της ΔΕ. 4. Η ποιότητα του γραπτού επιστημονικού λόγου, της προσέγγισης στη διερεύνηση του θέματος και της χρήσης της σχετικής βιβλιογραφίας. Η δομή της ΔΕ και η γραπτή παρουσίαση της, π.χ. η συνοχή του κειμένου, η σωστή χρήση της ορολογίας και της γλώσσας, η ακριβής διατύπωση των εννοιών, η επιστημονικά ορθή τεκμηρίωση των συμπερασμάτων. 5. Η ορθή χρήση γραπτού και προφορικού επιστημονικού λόγου κατά την παρουσίαση της ΔΕ. 6. Η συνοχή της παρουσίασης και η απόδειξη της επαρκούς γνώσης τόσο του θέματος που πραγματεύεται όσο και																	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ																	

	της θεματικής ενότητας που εντάσσεται η ΔΕ (απαντήσεις στις ερωτήσεις). Κάθε μέλος της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής βαθμολογεί με κλίμακα από το 0 έως το 10 (με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου). Τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής βαθμολογούν την πτυχιακή εργασία αξιολογώντας το γραπτό κείμενο (60%) και την απόδοση του φοιτητή κατά την παρουσίαση - υποστήριξη της πτυχιακής εργασίας του (40%). Ο τελικός βαθμός της ΔΕ προκύπτει από το Μέσο Όρο των βαθμών της Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής (με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου) με κατώτερο βαθμό επιτυχίας 5.0 (πέντε).
--	---

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

▪ American Psychological Association (1994). Publication manual of the American Psychological Association (5th ed.). Washington, DC:APA. ▪ Thomas J.R., & Nelson J.K. (1996). Research methods in physical activity (3rd. ed., μτφρ. Καρτερολιώτης, Κ.). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
