

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

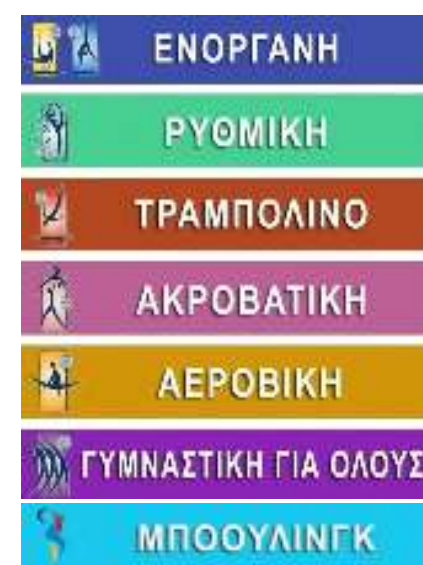
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ – ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

α) ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΕΝΙΑΙΑ ΓΙΑ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ, ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ,

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ & ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ) ΚΑΙ

β) ΜΠΡΟΥΛΙΝΓΚ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.



* Στη Σχολή της Αθήνας θα διδαχθούν τα έξι αθλήματα (εκτός της Αεροβικής).

* Στην Σχολή της Θεσσαλονίκης θα διδαχθούν Ενόργανη, Ρυθμική, Ακροβατική Γυμναστική και Γυμναστική για Όλους.

Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθησαν για την περίοδο

2021 -2022

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου κατ' άθλημα με κατώτατο όριο 250,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

Βάσει της ΑΔΑ: ΩΧ4Ψ4653Π4-Μ9Ζ ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ 26/04/2021 ΥΠΠΟΑ 21/04/2021 Α.Π.: 179921 απόφασης «ΙΔΡΥΣΗ ΕΝΙΑΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ: ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ, ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ και ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΣΕ ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.»

Επιτροπή Διοίκησης

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝΑΔΑ:ΩΧ4Ψ4653Π4-Μ9Ζ ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ 26/04/2021 ΥΠΠΟΑ 21/04/2021 Α.Π.: 179921 απόφασης «ΙΔΡΥΣΗ ΕΝΙΑΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ: ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ, ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ και ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΣΕ ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.»

Διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

- 1.ΠΑΠΑΦΙΛΙΠΠΟΥ ΜΑΡΙΑ,ΠΕ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ –ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ, ΩΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ.
- 2.ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ,ΠΕ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ –ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ,ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΓΓΑ.
- 3.ΜΑΜΕΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΠΕ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ –ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ,ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΤΗΣ ΓΓΑ.
- 4.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΝΤΑΖΗΣ PhD, Γ.Γ. ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ, αναπληρωτής εκπρόσωπος της ΕΓΟ στην ΕΟΕ.
- 5.ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Κ.Φ.Α. Ομοσπονδιακή προπονήτρια άδεια άσκησης επαγγέλματος Α' Κατηγορίας Ρυθμικής.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι ΚΙΟΥΡΤΣΟΓΛΟΥ ΕΛΕΝΗ και ΣΤΡΙΓΓΛΟΥ ΜΑΡΙΑ υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Στα μέλη της επιτροπής και στους γραμματείς δεν καταβάλλεται αποζημίωση, θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους αμισθί.

Διευθύντρια των σχολών ορίζεται η κα. **ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ Msc**, απόφοιτη ΤΕΦΑΑ του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με Ειδίκευση στη Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική και Τεχνική Σύμβουλος Ρυθμικής Γυμναστικής της ΕΓΟ και μέλος της Τεχνικής Επιτροπής Γυμναστικής για Όλους της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Γυμναστικής.

Τεχνική διευθύντρια σχολής Αθήνας ορίζεται η κα. **ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΕΛΛΟΥ** απόφοιτη ΤΕΦΑΑ του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με Ειδίκευση στην Ενόργανη Γυμναστική, Τεχνική Σύμβουλος της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας και πρόεδρος κριτών της Ενόργανης Γυναικών.

Τεχνική διευθύντρια σχολής Θεσσαλονίκης ορίζεται η κα. **ΣΜΑΡΩ ΜΗΤΣΑ** απόφοιτη ΤΕΦΑΑ του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με Ειδίκευση στην Ενόργανη Γυμναστική, Ομοσπονδιακή προπονήτρια Ενόργανης Γυμναστικής της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας..

Πρόγραμμα Σπουδών

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΛΑΧΙΣΤΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	300 (270)	(30) ώρες	50 ώρες	6 Μήνες	350 ώρες

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα.

A. Κατανομή Μαθημάτων.

Το σύνολο των μαθημάτων που θα διδαχθούν στις Σχολές Προπονητών Αθλημάτων Γυμναστικής και Μπόουλινγκ Γ' Κατηγορίας Αθήνας και Θεσσαλονίκης είναι:

Ο αριθμός των μαθημάτων είναι είκοσι (20) και διακρίνονται σε:

α) γενικά μαθήματα, κύκλου /τομέα 1

β) γενικά μαθήματα, κύκλου /τομέα 2 και

γ) μαθήματα ειδίκευσης, κύκλου /τομέα 3 (παρακάτω υπάρχει σχετικός πίνακας με τους κύκλους/τομείς των μαθημάτων σύμφωνα με την απόφαση ίδρυσης των Σχολών).

Τα γενικά μαθήματα είναι θεωρητικά και κοινά για όλα τα αθλήματα (Ενόργανη Γυμναστική, Ρυθμική Γυμναστική, Ακροβατική Γυμναστική, Τραμπολίνο, Γυμναστική για όλους, Αεροβική Γυμναστική και Μπόουλινγκ). Η διδασκαλία τους πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, σε ηλεκτρονικό περιβάλλον και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

Από τα μαθήματα ειδίκευσης κύκλου/τομέα 3 το μάθημα της Γενικής Προπονητικής, οι Κανονισμοί, Η Συμβολή του Ρυθμού στην Εκμάθηση και Απόδοση των Κινητικών Δεξιοτήτων και στα ειδικά θέματα η ενημέρωση για την Φαρμακοδιέργεση (doping) θα γίνουν θεωρητικά. Η Γενική Προπονητική, Η Συμβολή του Ρυθμού στην Εκμάθηση και Απόδοση των Κινητικών Δεξιοτήτων, η Παρουσίαση της Πλατφόρμας- Ενημέρωση για τη λειτουργία της Σχολής και η Φαρμακοδιέργεση (doping) θα διδαχθούν σε όλους τους σπουδαστές όλων των αθλημάτων με κοινή ύλη, ενώ οι κανονισμοί θα διδαχθούν για το κάθε άθλημα ξεχωριστά.

Όλα τα άλλα μαθήματα ειδίκευσης του κύκλου/τομέα 3 θα έχουν θεωρητικό και πρακτικό μέρος και η ύλη τους θα αφορά το κάθε άθλημα ξεχωριστά.

Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους της κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

Μικτά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

Μαθήματα e- learning

Από τα θεωρητικά μαθήματα τα παρακάτω θα γίνουν με e-learning .

Πίνακας 2 Μαθήματα που θα διδαχτούν με e- learning		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10
2.	Φυσιολογία	10
3.	Εργοφυσιολογία	10
4.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
5.	Αθλητική Διατροφή	20
6	Κινητική Μάθηση	10
7	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	10
8	Αθλητική Παιδαγωγική	10
9	Αθλητική Ψυχολογία	10
10	Βιομηχανική	10
11	Γενική Προπονητική	10
12	Φυσικοθεραπεία	10
13	Η Συμβολή του Ρυθμού στην εκμάθηση και απόδοση των κινητικών δεξιοτήτων	10
14	Η Καταπολέμηση του Ντόπινγκ	4
15	Κανονισμοί Αθλημάτων	20
16	Παρουσίαση της Πλατφόρμας- Ενημέρωση για τη λειτουργία της Σχολής- Πρόγραμμα	6
17	Θεωρία Τεχνικής Ανάλυσης (κατ' άθλημα)	5
18	Θεωρία Μεθοδολογία Διδασκαλίας (κατ' άθλημα)	5
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		180

Τα Μαθήματα που θα διδαχτούν με e- learning μέσω πλατφόρμας, θα αναρτώνται στην αρχή της εβδομάδας βάσει προγράμματος και θα παραμένουν για ολόκληρη την εβδομάδα στην πλατφόρμα. Δεδομένου ότι η ώρα στο e- learning θα είναι 30' έως 40' λεπτά κάθε ώρα ήτοι 60' λεπτά θα λογίζονται 2 διδακτικές ώρες. Η παρουσία θα καταγράφεται και θα διαπιστώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας με ελεύθερο πρόγραμμα σε απόλυτη χρονική διάρκεια. Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια σε λεπτά της ώρας, την παραμονή των χρηστών – σπουδαστών σε κάθε μάθημα και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα. Στο τέλος του μαθήματος θα ακολουθεί ερώτηση ανοιχτού τύπου για την πιστοποίηση της παρακολούθησης. Η παρακολούθηση του μαθήματος μαζί με την απάντηση ανοιχτού τύπου είναι υποχρεωτικά. Η μη πλήρης παρακολούθηση για κάθε εκπαιδευτική ώρα λογίζεται ως απουσία στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική ώρα.

Πίνακας 3

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες – επίπεδο ΜΙΚΤΑ	
<p>ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ e-learning</p>	<p>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 10 ώρες Επ.1</p> <p>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ e-learning</p>	<p>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ e-learning</p>	<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος) ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 20 ώρες ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΜΠΑΚΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ</p> <p>ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 20 ώρες ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ- ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ</p> <p>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 20 ώρες ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ</p> <p>ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 20 ώρες ΝΙΓΟΡΑΓΑΝΙΕΒΑ- ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 20 ώρες ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ</p> <p>ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 20 ώρες ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ</p>
<p>ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ e-learning</p>	<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ e-learning</p>		<p>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος) από τις 25 ώρες οι 10 ώρες θα διατεθούν για την συγγραφή εργασίας.</p> <p>ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 6 ώρες Πρακτικό 9 ώρες ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΜΠΑΚΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ-</p>

			<p>ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ ΜΑΒΙΤΖΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΝΙΓΟΡΑΓΑΝΙΕΒΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p>
<p>ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ e-learning</p>	<p>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10 Επ. 1</p> <p>ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ e-learning</p>	<p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ e-learning 20 ώρες Επ. 1</p> <p>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ</p> <p>ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΠΡΟΒΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ</p> <p>ΡΥΘΜΙΚΗ ΠΑΧΤΑ ΜΑΡΙΑ</p> <p>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ</p> <p>ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ</p> <p>ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ</p>	<p>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος) από τις 25 ώρες οι 10 ώρες θα διατεθούν για την συγγραφή εργασίας</p> <p>ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 8 ώρες οι 5 e-learning και οι 3 δια ζώσης Πρακτικό 7 ώρες ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΜΠΑΚΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ- ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΛΑΝΤΙΜΙΡΟΒΑ ΡΑΛΛΙΤΣΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ ΜΑΒΙΤΖΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες</p>

			<p>NIGORAGANIEVA- ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ</p>
<p>ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ e-learning</p>	<p>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 10 ώρες , Επ. 1</p> <p>ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΙΡΗΝΗ e-learning</p>		<p>ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 10 ώρες, Επ. 1</p> <p>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ e-learning ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ 2 ώρες ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 2 ώρες ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΑΛΤΦΟΡΜΑΣ 2 ώρες ΔΟΣΚΟΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ Η ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ e-learning 4 ώρες Δρ. ΓΑΛΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΕΟΚΑΝ)</p> <p>Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 10 ώρες Επ. 1 ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ 4 ώρες- ΠΡΑΚΤΙΚΟ 6 ώρες e-learning</p>
<p>ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ e-learning</p>	<p>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ.ΕΡΕΥΝΑΣ 10 ώρες, Επ. 1</p> <p>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ e-learning</p>		<p>ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος) από τις 25 ώρες οι 10 ώρες θα διατεθούν για την συγγραφή εργασίας</p> <p>ΕΝΟΡΓΑΝΗ Πρακτικό 15 ώρες ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΜΠΑΚΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΛΑΝΤΙΜΙΡΟΒΑ ΡΑΛΛΙΤΣΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΒΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ</p>

			<p>ΜΑΒΙΤΖΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΝΙΓΟΡΑΓΑΝΙΕΒΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΠΙΩΡΓΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες</p> <p>ΜΠΟΥΛΙΝΓΚΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ</p>
<p>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 20 ώρες Επ. 1</p> <p>ΚΟΝΤΕΛΕ ΙΩΑΝΝΑ e-learning</p>			
70 ώρες	50 ώρες	30 ώρες	150 ώρες
120 ώρες		180 ώρες	

Πίνακας 3 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες – επίπεδο ΜΙΚΤΑ
<p>ΑΝΑΤΟΜΙΑ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ e-learning</p>	<p>ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ 10 ώρες Επ.1</p> <p>ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ e-learning</p>	<p>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 10 ώρες Επ. 1</p> <p>ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ e-learning</p>
		<p>ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος)</p> <p>ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ</p> <p>ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΠΟΠΗ</p> <p>ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ</p>

			ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες Επ. 1 ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ e-learning	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ώρες Επ. 1 ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ e-learning		ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος) από τις 25 ώρες οι 10 ώρες θα διατεθούν για την συγγραφή εργασίας ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 6 ώρες Πρακτικό 9 ώρες ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΟΡΝΤΑΝΟΒΑΝΤΙΑΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΔΡΑΚΟΥ ΑΜΑΛΙΑ ΜΙΡΕΛΛΑ ΠΑΡΑΣΤΡΑΤΙΔΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες Πρακτικό 10 ώρες ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΔΕΛΙΑΚΗ ΟΛΓΑ ΜΑΡΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ώρες Επ. 1 ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ e-learning	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10 Επ. 1 ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ e-learning	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ 20 ώρες Επ. 1 e-learning ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΠΡΟΒΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΠΑΧΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό –πρακτικό μέρος) από τις 25 ώρες οι 10 ώρες θα διατεθούν για την συγγραφή εργασίας ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 8 ώρες οι 5 e-learning και οι 3 δια ζώσης Πρακτικό 7 ώρες ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΟΡΝΤΑΝΟΒΑΝΤΙΑΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Θεωρία 5 ώρες e-learning Πρακτικό 10 ώρες ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ

			ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΔΕΛΙΑΚΗ ΟΛΓΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ώρες Επ. 1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ e-learning	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 10 ώρες, Επ. 1 ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ e-learning		ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 10 ώρες Επ. 1 ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ 4 ώρες ΠΡΑΚΤΙΚΟ 6 ώρες e-learning 10 ώρες, Επ. 1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟe-learning ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ 2 ώρες ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 2 ώρες ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ 2 ώρες ΔΟΣΚΟΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Η ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ e-learning 4 ώρες Δρ. ΓΑΛΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ Ε.Ο.ΚΑ.Ν
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ώρες Επ. 1 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ e-learning ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 20 ώρες Επ. 1 ΚΟΝΤΕΛΕ ΙΩΑΝΝΑ e-learning	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ.ΕΡΕΥΝΑΣ 10 ώρες, Επ. 1 ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ e-learning		ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Επ.1 25 ώρες (Θεωρητικό – πρακτικό μέρος) από τις 25 ώρες οι 10 ώρες θα διατεθούν για την συγγραφή εργασίας ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΟΡΝΤΑΝΟΒΑΝΤΙΑΝΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΗΤΣΑ ΣΜΑΡΑΓΔΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΡΥΘΜΙΚΗΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΔΡΑΚΟΥ ΑΜΑΛΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Πρακτικό 15 ώρες ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες
70 ώρες	50 ώρες	30 ώρες	150 ώρες
120 ώρες		180 ώρες	

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η πρακτική εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη άσκηση των 50 ωρών, όπως αναγράφεται στον πίνακα 1, είναι υποχρεωτική για τους σπουδαστές και περιλαμβάνει:

- 1) παρακολούθηση αγώνων της Ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (ομοσπονδία-ένωση-σύλλογο- Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- 2) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της Ομοσπονδίας, τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα ή υπογραφή προπονητού της Ομοσπονδίας σε αθλητικό κέντρο με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- 3) Παρακολούθηση ή συμμετοχή ως κριτής σε αγώνες της ομοσπονδίας στο αντίστοιχο άθλημα τούτο βεβαιωμένο από την Ε.Γ.Ο.Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Οι σπουδαστές είναι υποχρεωμένοι να παρουσιάσουν μια εργασία ατομική ή ανά δύο άτομα, διαθεματική που θα καλύπτει συνολικά 30 ώρες. Οι ώρες αυτές θα καλύπτουν την παρακολούθηση μέρους των μαθημάτων ειδίκευσης (Ειδική Προπονητική, Μεθοδολογία Διδασκαλίας και Προπονητική Εξάσκηση, δηλαδή θα χρεωθεί ο σπουδαστής από δέκα ώρες παρακολούθησης για κάθε διδακτική ενότητα).

Οι εργασίες θα αξιολογηθούν από τους καθηγητές των αντίστοιχων μαθημάτων ειδίκευσης, οι οποίοι θα ενημερωθούν για την υποχρέωση τους αυτή και οι τριάντα ώρες θα προστεθούν μέσα στο ωράριο διδασκαλίας τους.

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (e- learning- Σχολή Αθήνας και Θεσσαλονίκης)

Τίτλος	Α Ν Α Τ Ο Μ Ι Α
ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ	ΜΑΝΘΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ MSc, PhD Programme Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή-Κύτταρο (δομή, λειτουργία, λειτουργική προσαρμογή). Ιστοί – Συστήματα

	2. Οστίτης Ιστός I- Άνω άκρα, Ωμική Ζώνη, Κεφαλή. Οστίτης Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	3. Αρθρώσεις I Αρθρώσεις II
	4. Μυϊκός Ιστός I- Άνω άκρα, Κεφαλή Μυϊκός Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	5. Όργανα I Όργανα II

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές Κινητικός έλεγχος: Ορισμός, βασικά χαρακτηριστικά 2. Κινητική μάθηση: Ορισμός, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά 3. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας) Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα) 4. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά Μνήμη και κινητική συμπεριφορά 5. Αντίληψη – Προσοχή και ο ρόλος στην κινητική απόδοση Ο ρόλος της προσοχή στην κινητική και αθλητική απόδοση

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
---------------	--------------------------------------

Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Επίκουρος Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1.Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας Μεθοδολογία, μέθοδοι και δεδομένα
	2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Σκοπός – χρησιμότητα Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Έλεγχος των πηγών
	3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Μέθοδοι αναζήτησης πηγών Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Προβλήματα αναζήτησης πηγών
	4. Ερωτηματολόγιο: Τρόπος κατασκευής και είδη ερωτήσεων Ερωτηματολόγιο: Χρησιμότητα και εφαρμογή στην προπονητική διαδικασία
	5. Καταχώρηση ερευνητικών δεδομένων και τρόπος ανάλυσης και χρήσης τους Βασικές αρχές συγγραφής μιας εργασίας: Μέρη & δομή της εργασίας

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκουσα	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ MSc, PhD Programme Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή- Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης
	2. Καρδιαγγειακό Σύστημα I Καρδιαγγειακό Σύστημα II
	3. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα Νευρικό Σύστημα
	4. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί I Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί II
	5. Μυϊκό Σύστημα Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Διδάσκων	ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Ph.D Διδάσκων ΣΕΦΑΑ / ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Αθλητικές υπηρεσίες και προϊόντα 2. Αρχές Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού 3. Αθλητικό Μάρκετινγκ 4. Η Χορηγία στον Αθλητισμό 5. Περιβάλλον Διοίκησης και Διαχείρισης Αθλητικών Οργανισμών & Σωματείων

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκουσα	ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, PhD Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΔΟΜΗ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΜΥΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ 2. ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΒΑΣΙΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ/ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ 3. ΒΑΣΙΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ/ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΜΥΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ 4. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ 5. ΘΕΡΜΟΡΥΘΜΙΣΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Διδάσκουσα	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ Diplom, Msc, Msc, Msc, MPhil
Περιεχόμενα	1. Ψυχολογικές Δεξιότητες

	2. Στόχοι και κίνητρα. Η σημασία στον αθλητισμό
	3. Άγχος και Αθλητική Απόδοση
	4. Αυτοσυγκέντρωση
	5. Προγραμματισμός και Προετοιμασία Τεχνικών Ψυχολογικής Παρέμβασης

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ
Διδάσκουσα	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ Diplom, Msc, Msc, Msc, MPhil
Περιεχόμενα	1. Η παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού
	2. Παιδαγωγική αξία της γνώσης των νόμων της σωματικής και κινητικής ανάπτυξης
	3. Μέθοδοι και Στυλ Διδασκαλίας
	4. Δια Βίου Άσκηση και Πρωταθλητισμός
	5. Σχεδιασμός και Προγραμματισμός ενός προπονητικού προγράμματος

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Διδάσκουσα	ΚΟΝΤΕΛΕ ΙΩΑΝΝΑ Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Msc Δημόσια Υγεία
Περιεχόμενα	1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
	2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
	3. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΛΑΝΟΥ
	4. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
	5. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
	6. ΠΙΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
	7. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΟΥ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ
	8. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

	9. ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ
	10. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΓΕΝΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΙΚΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Τίτλος	Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 4 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Εννοιολογικοί προσδιορισμοί: ρυθμός, ρυθμική αγωγή (tempo), ρυθμικό μοτίβο, παλμός, μέτρο, ρυθμικές αξίες, ρυθμική ικανότητα, ρυθμική ακρίβεια, ρυθμική ανάπτυξη. – Οπτικοκινητικός συντονισμός, ακουστικοκινητικός συντονισμός, ανάλυση της κίνησης, ρυθμός και αθλητική κίνηση, ρυθμική αγωγή και αθλητική κίνηση, ρυθμικές κινητικές δεξιότητες • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 6 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Βασικοί ρυθμοί, σχέσεις ρυθμικών αξιών με α) βασικές μορφές μετακίνησης και β) κίνησης σε άξονες και επίπεδα. Εσωτερικός ρυθμός και τεχνικές εσωτερικής απεικόνισης του ρυθμού. Ρυθμική συνοδεία κίνησης. Ο ρυθμός ως στοιχείο ροής της κίνησης. Ο ρυθμός ως στοιχείο δυναμικής της κίνησης. – Ακουστικά ρυθμικά ερεθίσματα στην προπόνηση: συμβολή στην εκμάθηση δεξιοτήτων και στη βελτίωση της απόδοσης. Η μουσική ως εξωτερικό ρυθμικό ερέθισμα. – Μουσική μορφολογία: ρυθμικές και μελωδικές φράσεις. Στοιχεία χορογραφίας με βάση τα ρυθμικά στοιχεία της μουσικής.

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
Διδάσκουσα	ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ Φυσικοθεραπεύτρια, Msc Εργ. Συνεργάτης ΤΕΙ Αθηνών Εξ. Συνεργάτης ΜΠΣ Παιδιατρικής Φυσικοθεραπείας ΤΕΙ Θεσ/νίκης
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Η Φυσικοθεραπεία στον Αθλητισμό – Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων – Θερμοθεραπεία, Κρυοθεραπεία, Μάλαξη, Επιδέσεις – Αποκατάσταση μυϊκών κακώσεων – Αποκατάσταση συνδεσμικών κακώσεων -Αποκατάσταση καταγμάτων – Τραυματισμοί αθλητών στη Γυμναστική.

Υγιεινή και Ασφάλεια της εργασίας στο αθλητικό περιβάλλον -
Εργονομία και πρόληψη ΜΣΚ προβλημάτων κατά την εργασία

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
Διδάσκων	ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *)
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• ΘΕΩΡΙΑ 10ώρες<ul style="list-style-type: none">– Βιομηχανικά χαρακτηριστικά αθλητικής κίνησης– Κέντρο βάρους σώματος (ΚΒΣ): Προσδιορισμός ΚΒΣ– Μυο - Σκελετικό σύστημα και λειτουργία του– Επίπεδα και άξονες ανθρωπίνου σώματος– Μορφές και είδη μυϊκής συστολής - Είδη μυϊκής δύναμης– Μηχανικές ιδιότητες των μυών– Ισορροπία και είδη ισορροπίας– Μυϊκή συνέργεια– Ονοματολογία κινήσεων – Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση– Κινηματική ανάλυση ανθρώπινης κίνησης: Χαρακτηριστικά χώρου, χαρακτηριστικά χρόνου, χαρακτηριστικά χώρου και χρόνου, χαρακτηριστικά αδράνειας, χαρακτηριστικά δύναμης, ενέργεια και μορφές ενέργειας.

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
Διδάσκουσα	ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, PhD Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• ΘΕΩΡΙΑ 10 ώρες<ul style="list-style-type: none">– Γενικές αρχές προπόνησης– Περιοδισμός προπόνησης-Ετήσιος σχεδιασμός– Γενική προπονητική στην παιδική κι εφηβική ηλικία– Γενική προπονητική στους ενήλικους αθλητές– Προπόνηση και αθλητικό ταλέντο

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• ΘΕΩΡΙΑ5 ώρες: E-LEARNING<ul style="list-style-type: none">– Μηχανική ανάλυση των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών και γυναικών– Η μηχανική στην πράξη– Καθοριστικά τεχνικά σημεία σε όλα τα όργανα.• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες<ul style="list-style-type: none">– Ασκήσεις εδάφους Ανδρών -Γυναικών– Πλάγιος Ίππος - Κρίκοι– Άλμα ίππου Ανδρών -Γυναικών– Δίζυγο ανδρών– Μονόζυγο– Δίζυγο Γυναικών– Δοκός Γυναικών– Άλμα: Το σκεπτικό και η διδασκαλία του.– Αιωρήματα: Ποιος είναι ο επαρκέστερος τρόπος εκτέλεσης και γιατί. Πεταχτές αλλαγές μια πολύ σημαντική προάσκηση στο μονόζυγο. Η έξοδος στο μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών– Οι μιάντες ως βασικό βοηθητικό όργανο για το μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών.– Ο ρόλος της κυκλικής δύναμης στην ενόργανη γυμναστική. Βασική τεχνική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών– Ειδική φυσική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών– Τραμπολίνο – Ειδικές τεχνικές για προχωρημένα ακροβατικά.– Έδαφος : Ροντάτ και φλικ ποια είναι τα σημεία κλειδιά για τη διδασκαλία τους.

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης Τζελέπη Δέσποινα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

<p>Περιεχόμενα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 8 ώρες E-LEARNING 5 ώρες και 3 δια ζώσης – Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών – Οι κανόνες και τα «ΠΡΕΠΕΙ» του προπονητή. – Ανάπτυξη τρόπων σκέψης και αρχές της προπόνησης (Φιλοσοφία της προπόνησης) – Προγραμματισμός της προπόνησης (Ετήσιος-μηνιαίος-εβδομαδιαίος) – Η δομή της προπόνησης και το περιεχόμενό της (ημερήσια γύμναση) – Ψυχολογική προπόνηση στην ενόργανη γυμναστική.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 7 ώρες – Ασκήσεις εδάφους – Πλάγιος Ίππος – Κρίκοι – Άλμα ίππου – Δίζυγο ανδρών (παράλληλες μπάρες) – Μονόζυγο – Βασική Τεχνική Προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Βασική Τεχνική Προετοιμασία Άλμα Γυναικών – Δοκός-Προσαρμογή των γυμναστικών και ακροβατικών ασκήσεων στο όργανο – Δίζυγο-Μεθοδική των βασικών ασκήσεων: ανακυβίστηση-ελεύθερος κύκλος πίσω και εμπρός-εκτίναξη προς την κατακόρυφο-ανάπλαση (ΚΙΡ)- ανακυβίστηση στην κατακόρυφο-πατητό – Δρομικές ασκήσεις και η χρησιμότητά τους στη φορά (τρέξιμο) για το άλμα
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

<p>Τίτλος</p>	<p>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες</p>
<p>Διδάσκων</p>	<p>Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *)</p> <p>Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης</p> <p>Τζελέπη Δέσποινα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής</p>
<p>Περιεχόμενα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 6 ώρες – Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία προγραμματισμός αγωνιστικού πλάνου – Παρουσίαση της ύλης και της μεθόδου διδασκαλίας των μαθημάτων – Εισαγωγή στο σκεπτικό της προπονητικής στην Ενόργανη Γυμναστική. – Η γυμναστική τότε και τώρα-Ομοιότητες και διαφορές της γυμναστικής ανδρών και γυναικών. – Επιλογή ταλέντων για την ενόργανη γυμναστική. – Μεγάλες ομάδες συγγενικών κινήσεων και ελάττωση των πολυάριθμων τεχνικών. – Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών –τριών την ενόργανη.

-	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 9 ώρες - Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία - Ευλυγισία – Ευκαμψία - Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός - Εβδομαδιαίος προπονητικός προγραμματισμός - Ημερήσιος προπονητικός προγραμματισμός - Ειδική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών - Ειδική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών - Ειδική φυσική προετοιμασία Άλμα Γυναικών - Ειδική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών - Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας - Η σύνθεση της χορογραφίας στις ασκήσεις εδάφους γυναικών. - Έδαφος: Άλματα-στροφές -ισορροπίες - Βασική τεχνική προετοιμασία για τους κρίκους. - Ειδική φυσική προετοιμασία για τους κρίκους.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκων	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης Τζελέπη Δέσποινα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 15 ώρες - Μέθοδοι εφαρμογής και καθοδήγησης στην διδασκαλία των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα - Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών - Γενική φυσική προετοιμασία - Ειδική φυσική προετοιμασία - Περιεχόμενο προπόνησης αρχάριων αθλητών-τριών (Τα πρώτα βήματα) - Αναφορά για την οργάνωση και τον σχεδιασμό της αθλητικής προετοιμασίας. - Γενική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών - Γενική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών - Γενική φυσική προετοιμασία Γυναικών - Γενική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών - Σύνθεση χορογραφίας στο Έδαφος - Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας - Ασκησιολόγιο Δοκού - Δημιουργία χορογραφίας Δοκού - Φυσική προετοιμασία θέσεις σώματος (Δυνάμωμα) - Το Τραμπολίνο στην ενόργανη γυμναστική το σημαντικότερο μέσο εκμάθησης ακροβατικών. - Ακροβατική Προετοιμασία-Έδαφος - Βασικές θέσεις σώματος-Μπαλέτο αρχάριων αθλητών-τριών. - Η Ευλυγισία ως απαραίτητη ικανότητα για την ενόργανη

	<p>γυμναστική.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Βασικά ακροβατικά και δυναμικά στοιχεία προθέρμανσης. - Ειδική Φυσική Προετοιμασία για τον ίππο με λαβές. - Βασική Τεχνική Προετοιμασία στον ίππο με λαβές.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες E-LEARNING
Διδάσκων	<p>ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Διεθνής κριτής - Πρόεδρος κριτών -Τεχνική σύμβουλος ΕΓΟ</p> <p>ΠΡΟΒΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Διεθνής κριτής - Μέλος τεχνικής επιτροπής Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας</p>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 20 ώρες <p>Κανονισμοί γυναικών</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γενικό μέρος- θεωρία - Άλμα Θεωρία & video ανάλυση - Δίζυγο θεωρία & video ανάλυση - Δοκός θεωρία & video ανάλυση - Έδαφος θεωρία & video ανάλυση <p>Κανονισμοί ανδρών</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θεωρία - Γενικό μέρος - Θεωρία Έδαφος-Άλμα - Θεωρία Πλάγιος ίππος –Κρίκοι - Θεωρία Δίζυγο-Μονόζυγο - Video ανάλυση

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	<p>ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής</p> <p>ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής</p>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες: E-LEARNING - Βασικές αρχές εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων στη γυμναστική. - Βασικές αρχές διδασκαλίας των ασκήσεων στη ρυθμική. - Γενικά χαρακτηριστικά του συστήματος της αθλητικής προετοιμασίας. - Τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων του σώματος (άλματα, ισορροπίες, στροφές, προακροβατικών και άλλων) - Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων χειρισμού με τα φορητά όργανα της ρυθμικής γυμναστικής
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες - Πρακτική ανάλυση αλμάτων

	<ul style="list-style-type: none"> - Πρακτική ανάλυση ισορροπιών - Πρακτική ανάλυση στροφών - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων προακροβατικών και άλλων ακροβατικών στοιχείων - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων σχοινογιού - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων μπάλας - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων στεφανιού - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων κορυνών - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων κορδέλας - Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων εναλλακτικών φορητών οργάνων
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής -Ομοσπονδιακή προπονήτρια ΒΛΑΝΤΙΜΙΡΟΒΑ ΡΑΛΛΙΤΣΑ Χορογράφος
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING <ul style="list-style-type: none"> - Βασικές αρχές της μεθοδολογίας της διδακτικής στη γυμναστική. - Ειδική διδακτική και μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων χωρίς όργανο. - Ειδική διδακτική και μέθοδοι εκμάθησης και τελειοποίησης των δεξιοτήτων με τα όργανα στη Ρυθμική Γυμναστική. - Μεθοδολογία ειδικής φυσικής προετοιμασίας στη ρυθμική. - Χορογραφική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική - Μεθοδολογική προσέγγιση της κινήσιολογίας σώματος στη ρυθμική γυμναστική (αλμάτων, ισορροπιών, στροφών) - Μεθοδολογική προσέγγιση των ειδικών φυσικών ικανοτήτων - Μουσική & Ρυθμική αγωγή για το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> - Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χωρίς όργανο. - Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων με όργανο. - Ειδική φυσική προετοιμασία και μέθοδοι ανάπτυξης των φυσικοσωματικών ικανοτήτων - Μουσική και ρυθμική αγωγή - Βασική τεχνική προετοιμασία: άλματα - Βασική τεχνική προετοιμασία: ισορροπίες - Βασική τεχνική προετοιμασία: στροφές - Βασική τεχνική προετοιμασία: προακροβατικά και άλλα στοιχεία εδάφους - Τεχνική προετοιμασία απουσιολογίου ειδικής φυσικής κατάστασης
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
--------	----------------------------

Διδάσκουσα	<p>ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής</p> <p>ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής</p> <p>ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής -Ομοσπονδιακή προπονήτρια</p>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες - Πολυετής προετοιμασία των αθλητριών ρυθμικής. - Περιορισμός της προπόνησης της ρυθμικής γυμναστικής. - Χαρακτηριστικά των προπονητικών μονάδων. - Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας. - Σχεδιασμός σύνθεσης αγωνιστικών συνδυασμών - Ειδική προπόνηση στη ρυθμική γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες- Προετοιμασία αγώνων - Ανίχνευση και επιλογή ταλέντων στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής - Οργάνωση της εξάσκησης και της μάθησης στη ρυθμική γυμναστική - Προπονητικός προγραμματισμός (ετήσιος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος)
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες - Οδηγίες – κατευθύνσεις για την δόμηση χορογραφιών ατομικών προγραμμάτων - Οδηγίες – κατευθύνσεις για την δόμηση χορογραφιών προγραμμάτων ομαδικού - Μέθοδοι διδασκαλίας και τρόποι οργάνωσης των προπονητικών μονάδων στη ρυθμική γυμναστική - έλεγχος και αξιολόγηση της απόδοσης στη ρυθμική γυμναστική - Οδηγίες-κατευθύνσεις για τη χορογραφία στο ατομικό - Οδηγίες-κατευθύνσεις για τη χορογραφία στο ensemble
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	<p>ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής</p> <p>ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής</p> <p>ΚΩΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής -Ομοσπονδιακή προπονήτρια</p> <p>ΒΛΑΝΤΙΜΙΡΟΒΑ ΡΑΛΛΙΤΣΑ Χορογράφος</p>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 15 ώρες - Τακτική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική. - Ιδιαιτερότητες στη σύνθεση και στην προπόνηση του ανσάμπλ. - Συμμετοχή του κλασικού χορού στην διαδικασία εκπαίδευσης αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής - Προσέγγιση των ασκήσεων μπαλέτου αθλητριών αρχαρίων – παγκορασίδων-κορασίδων - Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητριών - Εξάσκηση ασκήσεων μπαλέτου για αθλήτριες ανά ηλικία και τα στάδια της. - Δόμηση ρυθμικών βημάτων σε μια χορογραφία ρυθμικής γυμναστικής

	<ul style="list-style-type: none"> - Εξάσκηση μικρών παιδιών σε σύγχρονους και λάτιν χορούς - Εξάσκηση μικρών παιδιών σε ευρωπαϊκούς χορούς - Εξάσκηση στη δόμηση χορογραφιών ατομικών προγραμμάτων - Εξάσκηση ensemble με διαφορετικά όργανα για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών - Πρακτική εξάσκηση ατομικών προγραμμάτων (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) - Πρακτική εξάσκηση ομαδικών προγραμμάτων με ένα όργανο - Πρακτική εξάσκηση ομαδικών προγραμμάτων με συνδυασμό οργάνων.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΠΑΧΤΑ ΜΑΡΙΑ Κ. Φ. Α.- Πρόεδρος κριτών Ρυθμικής -Τεχνική σύμβουλος ΕΓΟ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> - Γενικότητες - Ατομικά προγράμματα - Δυσκολία (Difficulty) (D) - Ατομικά προγράμματα – Εκτέλεση (E) - Ομαδικά προγράμματα - Δυσκολία (Difficulty) (D) - Ομαδικά προγράμματα – Εκτέλεση (E) - Απαιτήσεις Γ' - Δ' - Κατηγοριών

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Διεθνής κριτής- Τεχνικός Συνεργάτης Ομοσπονδίας ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια Τραμπολίνο-Διεθνής κριτής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING - ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΩΝ <ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> - ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ- ΑΛΜΑΤΑ- ΠΤΩΣΕΙΣ ΕΜΠΡΟΣ-ΠΙΣΩ-ΣΤΡΟΦΕΣ - ΜΟΝΑ ΕΜΠΡΟΣ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ - ΜΟΝΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ - ΠΟΛΑΠΛΑ ΣΑΛΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΕΣ - ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ

Αίθουσα διδασκαλίας: Κέντρο Υψηλών Επιδόσεων Άγιου Κοσμά –Προπονητήριο

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Διεθνής κριτής- Τεχνικός Συνεργάτης Ομοσπονδίας ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια Τραμπολίνο-Διεθνής κριτής ΜΑΒΙΤΖΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής- Προπονητής Τραμπολίνο
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες – ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ Φ. Κ. – ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΥΚΑΜΨΙΑ – ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΠ. ΠΡΟΓ. – ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΠΡΟΠ. ΠΡΟΓ. – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΤΑΞΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κέντρο Υψηλών Επιδόσεων Άγιου Κοσμά –Προπονητήριο

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες
Διδάσκων	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Διεθνής κριτής- Τεχνικός Συνεργάτης Ομοσπονδίας ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια Τραμπολίνο-Διεθνής κριτής ΜΑΒΙΤΖΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής- Προπονητής Τραμπολίνο
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΩΝ-ΑΛΜΑΤΩΝ-ΣΑΛΤΩΝ
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες – ΜΟΝΑ ΕΜΠΡΟΣ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ – ΜΟΝΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ – ΠΟΛΑΠΛΑ ΣΑΛΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΕΣ – ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ – ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ- ΑΛΜΑΤΑ- ΠΤΩΣΕΙΣ ΕΜΠΡΟΣ-ΠΙΣΩ-ΣΤΡΟΦΕΣ
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κέντρο Υψηλών Επιδόσεων Άγιου Κοσμά –Προπονητήριο

Τίτλος	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
--------	---------------------------

Διδάσκων	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Διεθνής κριτής- Τεχνικός Συνεργάτης Ομοσπονδίας ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια Τραμπολίνο-Διεθνής κριτής ΜΑΒΙΤΖΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής- Προπονητής Τραμπολίνο
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ : 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – ΑΛΜΑΤΑ-ΠΕΣΙΜΑΤΑ-ΣΑΛΤΑ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΠΟΛΑΠΛΑ – ΖΕΣΤΑΜΑ-ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ-ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ – ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κέντρο Υψηλών Επιδόσεων Άγιου Κοσμά –Προπονητήριο

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκων	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Τεχνικός Συνεργάτης Ομοσπονδίας Διεθνής κριτής Τραμπολίνο
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (ΚΡΙΤΕΣ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΒΙΝΤΕΟ) – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΝΙΓΟΡΑΓΑΝΙΕΒΑ- ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Προπονήτρια Ακροβατικής Γυμναστικής-Κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING <ul style="list-style-type: none"> – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε΄ κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ΄ κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ΄ κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών (στατικές, ευλυγισίας, επιδεξιότητας, χορογραφικά στοιχεία.) – Τεχνική ανάλυση ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων. Μεταβάσεις μεταφορές συνδέσεις

	ακροβατικών ασκήσεων
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών. – Ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων-μεταβάσεις -μεταφορές -συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων. Πρακτική εξάσκηση

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	NIGORAGANIEVA- ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Προπονήτρια Ακροβατικής Γυμναστικής-Κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING <ul style="list-style-type: none"> – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία. – Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος συν χορογραφικά άλματα – Ψυχολογική προετοιμασία στην ακροβατική γυμναστική
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων. Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος όλων των κατηγοριών. – Βοήθεια και ασφάλεια στην Ακροβατική Γυμναστική .
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	NIGORAGANIEVA Προπονήτρια Ακροβατικής Γυμναστικής-Κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Εισαγωγή στην Ακροβατική Γυμναστική. Σύντομη αναφορά στην ιστορία της Ακροβατικής (Παγκόσμια - Ελληνική). Επιλογή αθλητών στην ακροβατική. Ταξινόμηση κατηγοριών (ηλικίες - μεγέθη - φύλο - είδη ζευγαριών) – Βίντεο σχετικό με το ξεκίνημα της Ακροβατικής. (σχολιασμός). Ανάπτυξη και τάσεις στην Ακροβατική Γυμναστική. Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας – Φυσική κατάσταση: Γενική φυσική κατάσταση, Ειδική φυσική κατάσταση, δύναμη, ευλυγισία, αντοχή, ταχύτητα. Ειδική προπόνηση για την ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης και της ταχυδύναμης. Θεωρητική προσέγγιση. – Γενικές αρχές της τεχνικής και της μεθοδολογίας των ασκήσεων της ακροβατικής γυμναστικής. Τεχνική, μοντέλα της τεχνικής και της μεθοδολογίας- υπόσταση και βασικές αρχές. Γενικά κριτήρια για τη βιομηχανική σκοπιμότητα των κινήσεων. Μεθοδολογία των ακροβατικών ασκήσεων.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ειδική προπόνηση με βάρη για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης στις ηλικίες 9-18. – Γενική και ειδική προθέρμανση στην ακροβατική γυμναστική. Ευλυγισία άνω κάτω άκρων και κορμού – Λαβες όλων των ειδών (χέρια - χέρια, χέρια – πόδια, πόδια - πόδια) Σε όλα τα ύψη κ επίπεδα (3 διαφορετικά επίπεδα) (μεσαίο, χαμηλό, υψηλό) – Τεχνική και μεθοδολογία των δυναμικών ασκήσεων – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	NIGORAGANIEVA Προπονήτρια Ακροβατικής Γυμναστικής-Κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Η χρήση του τραμπολίνο στο δυναμικό πρόγραμμα και η χρήση των ξύλων στήριξης για το πρόγραμμα Ισορροπίας. Θεωρητική και

	<p>πρακτική εξάσκηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Φάσεις πτήσεις: Περιστροφές από 1/4 έως 8/4 στον εγκάρσιο άξονα και από 180° έως 720° στον επιμήκη άξονα.Υποδοχές από διάφορες φάσεις πτήσης πάνω στο συναθλητή, προσγειώσεις. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. - Το μπαλέτο στην ακροβατική γυμναστική. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. - Χρήση βοηθητικών οργάνων για την ανάπτυξη σταθεροποιήσεις αρθρώσεων. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. - Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας. Θεωρητική και πρακτική προσέγγιση.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 20 ώρες - Σκοποί – επιδιώξεις / διαδικασία μέτρησης ύψους/ αγωνιστική - Ενδυμασία – καλλιτεχνία - Εκτέλεση - τεχνική αξία - Δυσκολία - Αξιολόγηση προγραμμάτων/ λάθη και ποινές - Κρίση καλλιτεχνίας/κρίση εκτέλεσης - video- ανάλυση - Δομή και σύνθεση προγραμμάτων - Ανάλυση φύλλων ασκήσεων

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Μπούρα Σοφία, M.Sc ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία: 5 ώρες E-LEARNING - Επιλογή και εκμάθηση ασκήσεων Σώματος ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία των ασκουμένων - Δημιουργία Συνθέσεων - Σύνθεση προγραμμάτων των μεγάλων ομάδων και ομάδων σε

	<p>μεγάλες επιφάνειες</p> <ul style="list-style-type: none"> - Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων - Ανάλυση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής
	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτικό 20 ώρες - Ασκήσεις προθέρμανσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) - Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) - Ασκήσεις ειδικής φυσικής κατάστασης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10ετών και πάνω)

Αίθουσα διδασκαλίας:Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία 5 ώρες E-LEARNING <ul style="list-style-type: none"> - Μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων, - Μεθοδολογία Στηρίξεων, (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ) - Αργή χειροκυβίστηση-χειροανακυβίστηση- χειροκυβίστηση με φόρα - Μεθοδολογία ελεύθερου τροχού-ελεύθερης χειροκυβίστησης - Μεθοδολογία φλικ- φλακ- - Μεθοδολογία Σάλτο • Πρακτική 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> - Ρολαρίσματα (μπροστά, πίσω, πλάγια-μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων) Τρόποι βοήθειας - Στηρίξεις (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ -μεθοδολογία εκμάθησης-παραλλαγές) Τρόποι βοήθειας - Χειροκυβιστήσεις (φόδες μπροστά- φόδες πίσω-χειροκυβίστηση με φόρα-παραλλαγές) - Μεθοδολογία εκμάθησης ελεύθερης χειροκυβίστησης& ελεύθερου τροχού- Τρόποι βοήθειας - Μεθοδολογία εκμάθησης φλικ- φλακ-τρόποι βοήθειας-πιθανά λάθη - Σάλτο (σάλτο πίσω συσπειρωτικό-τεντωμένο, σάλτα μπροστά συσπειρωτικό -τεντωμένο, πλάγιο -αραβικό) Τρόποι βοήθειας - Γυμναστικά άλματα (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών αλμάτων) - Περιστροφές (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών στροφών) - Σύνδεση αλμάτων και περιστροφών • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας:Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
--------	----------------------------

Διδάσκουσα	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ , M.Sc. Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία: 5 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων
	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτική 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Προθέρμανση – ευλυγισία – ενδυνάμωση – Ασκήσεις σώματος με και χωρίς όργανα (πρωτότυπα ή μη) – Ασκήσεις σώματος με άλλα φορητά όργανα – Ασκήσεις σώματος με φορητά όργανα Ρυθμικής Γυμναστικής – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων – Συνεργασίες
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ,M.Sc. Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής. ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Χορογράφος
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτική 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Χορογραφία, θέμα – επιλογή μουσικής – σύνθεση – Δημιουργία χορογραφιών – προγραμμάτων. – Χορογραφική προετοιμασία σειρά των ασκήσεων της μπάρας του κλασικού μπαλέτου ,θέσεις σώματος ,ασκήσεις στο κέντρο – Χορογραφική προετοιμασία βασικά βήματα μπαλέτου, πιρουέτες, ποζισιόν μπαλέτου, άλματα, στροφές.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Βλάσης Μάρας», Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις Μαζαράκη

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ,MSc Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ανάλυση του κριτηρίου Ψυχαγωγικής αξίας- Ενότητα Σύνθεσης Προγραμμάτων-Επιλογή μουσικής (Διδασκαλία και μουσικά μοτίβα – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση του κριτηρίου Καινοτομίας – Πρωτοτυπίας- Ποικιλία – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση κριτηρίου Τεχνική – Ποιότητα- Ασφάλεια – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση του κριτηρίου Συνολική Εντύπωση – Βίντεο ανάλυση
--------------------	---

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣΚαθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING <ul style="list-style-type: none"> – Βασικές έννοιες προπονητικής – Βασικές έννοιες τεχνικής – Βασικές έννοιες τακτικής
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΗ 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Βασικές έννοιες προπονητικής – Βασικές έννοιες τεχνικής – Βασικές έννοιες τακτικής

Αίθουσες διδασκαλίας: CosmosBowling Ρέντη -MetropolitanBowling - RoyalBowling - StrikeBowling Χαϊδαρίου

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣΚαθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING <ul style="list-style-type: none"> – Στόχοι, μέθοδοι και αρχές της διδασκαλίας του Μπόουλινγκ – Βασικές ασκήσεις εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων, ο ρόλος και τα καθήκοντα του προπονητή – Οργάνωση, εκτέλεση και αξιολόγηση της προπονητικής μονάδας
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΗ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Στόχοι, μέθοδοι και αρχές της διδασκαλίας του Μπόουλινγκ – Βασικές ασκήσεις εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων, ο ρόλος και τα καθήκοντα του προπονητή

	<ul style="list-style-type: none"> – Οργάνωση, εκτέλεση και αξιολόγηση της προπονητικής μονάδας
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσες διδασκαλίας: CosmosBowling Ρέντη -MetropolitanBowling- RoyalBowling - StrikeBowling Χαϊδαρίου

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ειδική ανάλυση τεχνικής – Ειδική ανάλυση τακτικής – Αθλητική Απόδοση – Προπονητικός – Αγωνιστικός σχεδιασμός
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΗ 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ειδική ανάλυση τεχνικής – Ειδική ανάλυση τακτικής – Αθλητική Απόδοση – Προπονητικός – Αγωνιστικός σχεδιασμός
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσες διδασκαλίας: CosmosBowling Ρέντη -MetropolitanBowling - RoyalBowling - StrikeBowling Χαϊδαρίου

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΗ 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Πρακτική εξάσκηση με ενδεικτικές ασκήσεις και προγράμματα στην προπονητική του Μπούουλινγκ.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσες διδασκαλίας: CosmosBowling Ρέντη -MetropolitanBowling - RoyalBowling - StrikeBowling Χαϊδαρίου

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκων	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> – Αγωνιστικοί κανόνες – Προδιαγραφές διαδρόμων – Προδιαγραφές μπαλών – Προδιαγραφές κορυμών

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 10 ώρες
Διδάσκων	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ Msc Δ/ΝΤΡΙΑ ΣΧΟΛΗΣ–Μέλος της Ευρωπαϊκής Τεχνικής επιτροπής ΓγΟ Τεχνική Σύμβουλος ΕΓΟ Ενημέρωση της λειτουργίας της σχολής ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Πρόεδρος κριτών ΕΓΟ – Τεχνική Σύμβουλος ΕΓΟ Παρουσίαση Προγράμματος ΔΟΣΚΟΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ Παρουσίαση πλατφόρμας σχολής 2 ώρες
Περιεχόμενα	Η ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ 4 ώρες Δρ. ΓΑΛΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ -ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΟΥ ΕΟΚΑΝ)

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ,PhD ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
Περιεχόμενα	ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες: E- Learning <ul style="list-style-type: none">- Μηχανική ανάλυση των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών και γυναικών- Η μηχανική στην πράξη- Καθοριστικά τεχνικά σημεία σε όλα τα όργανα.
	<ul style="list-style-type: none">• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες<ul style="list-style-type: none">- Ασκήσεις εδάφους Ανδρών -Γυναικών- Πλάγιος Ίππος - Κρίκοι- Άλμα ίππου Ανδρών -Γυναικών- Δίζυγο ανδρών- Μονόζυγο

	<ul style="list-style-type: none"> - Δίζυγο Γυναικών - Δοκός Γυναικών - Άλμα –το σκεπτικό και η διδασκαλία του. - Αιωρήματα: ποιος είναι ο επαρκέστερος τρόπος εκτέλεσης και γιατί. Πεταχτές αλλαγές μια πολύ σημαντική προάσκηση στο μονόζυγο. Η έξοδος στο μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών - Οι μάντες ως βασικό βοηθητικό όργανο για το μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών. - Ο ρόλος της κυκλικής δύναμης στην ενόργανη γυμναστική. Βασική τεχνική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών - Ειδική φυσική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών - Τραμπολίνο – Ειδικές τεχνικές για προχωρημένα ακροβατικά. - Έδαφος : Ροντάτ και φλικ ποια είναι τα σημεία κλειδιά για τη διδασκαλία τους.
--	--

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΟΡΝΤΑΝΟΒΑ ΝΤΙΑΝΑ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 8 ώρες 5 E- Learning και 3 δια ζώσης <ul style="list-style-type: none"> - Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών - Οι κανόνες και τα «ΠΡΕΠΕΙ» του προπονητή. - Ανάπτυξη τρόπων σκέψης και αρχές της προπόνησης (Φιλοσοφία της προπόνησης) - Προγραμματισμός της προπόνησης (Ετήσιος-μηνιαίος-εβδομαδιαίος) - Η δομή της προπόνησης και το περιεχόμενό της (ημερήσια γύμναση) - Ψυχολογική προπόνηση στην ενόργανη γυμναστική. • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 7 ώρες <ul style="list-style-type: none"> - Ασκήσεις εδάφους - Πλάγιος Ίππος – Κρίκοι - Άλμα ίππου - Δίζυγο ανδρών (παράλληλες μπάρες) - Μονόζυγο - Βασική Τεχνική Προετοιμασία Δοκός Γυναικών - Βασική Τεχνική Προετοιμασία Άλμα Γυναικών

	<ul style="list-style-type: none"> - Δοκός-Προσαρμογή των γυμναστικών και ακροβατικών ασκήσεων στο όργανο - Δίζυγο-Μεθοδική των βασικών ασκήσεων: ανακυβίστησ-ελεύθερος κύκλος πίσω και εμπρός-εκτίναξη προς την κατακόρυφο-ανάπλωση (ΚΙΡ)- ανακυβίστησ στην κατακόρυφο-πατητό - Δρομικές ασκήσεις και η χρησιμότητά τους στη φορά (τρέξιμο)για το άλμα
	ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ - ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ- ΓΙΟΡΝΤΑΝΟΒΑΝΤΙΑΝΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ – ΜΗΤΣΑ ΣΜΑΡΑΓΔΗ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 15 ώρες - Μέθοδοι εφαρμογής και καθοδήγησης στην διδασκαλία των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα - Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών - Γενική φυσική προετοιμασία - Ειδική φυσική προετοιμασία - Περιεχόμενο προπόνησης αρχάριων αθλητών-τριών (Τα πρώτα βήματα) - Αναφορά για την οργάνωση και τον σχεδιασμό της αθλητικής προετοιμασίας. - Γενική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών - Γενική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών - Γενική φυσική προετοιμασία Γυναικών - Γενική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών - Σύνθεση χορογραφίας στο Έδαφος - Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας - Ασκησιολόγιο Δοκού - Δημιουργία χορογραφίας Δοκού - Φυσική προετοιμασία θέσεις σώματος (Δυνάμωμα) - Το Τραμπολίνο στην ενόργανη γυμναστική το σημαντικότερο μέσο εκμάθησης ακροβατικών. - Ακροβατική Προετοιμασία-Έδαφος - Βασικές θέσεις σώματος-Μπαλέτο αρχάριων αθλητών-τριών. - Η Ευλυγισία ως απαραίτητη ικανότητα για την ενόργανη γυμναστική. - Βασικά ακροβατικά και δυναμικά στοιχεία προθέρμανσης. - Ειδική Φυσική Προετοιμασία για τον ίππο με λαβές.

	– Βασική Τεχνική Προετοιμασία στον ίππο με λαβές.
	ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΟΡΝΤΑΝΟΒΑΝΤΙΑΝΑ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 6 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία προγραμματισμός αγωνιστικού πλάνου – Παρουσίαση της ύλης και της μεθόδου διδασκαλίας των μαθημάτων – Εισαγωγή στο σκεπτικό της προπονητικής στην Ενόργανη Γυμναστική. – Η γυμναστική τότε και τώρα-Ομοιότητες και διαφορές της γυμναστικής ανδρών και γυναικών. – Επιλογή ταλέντων για την ενόργανη γυμναστική. – Μεγάλες ομάδες συγγενικών κινήσεων και ελάττωση των πολυάριθμων τεχνικών. – Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών –τριών της ενόργανης.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 9 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία – Ευλυγισία – Ευκαμψία – Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Εβδομαδιαίος προπονητικός προγραμματισμός – Ημερήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Ειδική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Άλμα Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών – Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας – Η σύνθεση της χορογραφίας στις ασκήσεις εδάφους γυναικών. – Έδαφος: Άλματα-στροφές -ισορροπίες – Βασική τεχνική προετοιμασία για τους κρίκους. – Ειδική φυσική προετοιμασία για τους κρίκους.
	ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκων	<p>ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ</p> <p>Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Διεθνής κριτής - Πρόεδρος κριτών -Τεχνική σύμβουλος ΕΓΟ</p> <p>ΠΡΟΒΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ</p> <p>Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Διεθνής κριτής - Μέλος τεχνικής επιτροπής Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας</p>
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 20 ώρες • Κανονισμοί γυναικών <ul style="list-style-type: none"> - Γενικό μέρος- θεωρία - Άλμα Θεωρία & video ανάλυση - Δίζυγο θεωρία & video ανάλυση - Δοκός θεωρία & video ανάλυση - Έδαφος θεωρία & video ανάλυση <p>Κανονισμοί ανδρών</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θεωρία - Γενικό μέρος - Θεωρία Έδαφος-Άλμα - Θεωρία Πλάγιος ίππος –Κρίκοι - Θεωρία Δίζυγο-Μονόζυγο - Video ανάλυση

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ. Φ. Α. -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής

<p>Περιεχόμενα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες ELearning <ul style="list-style-type: none"> – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών (στατικές, ευλυγισίας, επιδεξιότητας, χορογραφικά στοιχεία.) – Τεχνική ανάλυση ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων. Μεταβάσεις μεταφορές συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών. – Ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων-μεταβάσεις -μεταφορές -συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων. Πρακτική εξάσκηση

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

<p>Τίτλος</p>	<p>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ</p>
<p>Διδάσκουσα</p>	<p>ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑΚ. Φ. Α. -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής</p>
<p>Περιεχόμενα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες ELearning <ul style="list-style-type: none"> – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία. – Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος συν χορογραφικά άλματα – Ψυχολογική προετοιμασία στην ακροβατική γυμναστική

	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων. Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος όλων των κατηγοριών. – Βοήθεια και ασφάλεια στην Ακροβατική Γυμναστική .
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑΚ. Φ.Α. -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Εισαγωγή στην Ακροβατική Γυμναστική. Σύντομη αναφορά στην ιστορία της Ακροβατικής (Παγκόσμια - Ελληνική). Επιλογή αθλητών στην ακροβατική. Ταξινόμηση κατηγοριών (ηλικίες - μεγέθη - φύλο - είδη ζευγαριών – Βίντεο σχετικό με το ξεκίνημα της Ακροβατικής. (σχολιασμός). Ανάπτυξη και τάσεις στην Ακροβατική Γυμναστική. Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας. – Φυσική κατάσταση: Γενική φυσική κατάσταση, Ειδική φυσική κατάσταση, δύναμη, ευλυγισία , αντοχή, ταχύτητα. Ειδική προπόνηση για την ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης και της ταχυδύναμης. Θεωρητική προσέγγιση. Γενικές αρχές της τεχνικής και της μεθοδολογίας των ασκήσεων της ακροβατικής γυμναστικής. Τεχνική, μοντέλα της τεχνικής και της μεθοδολογίας-υπόσταση και βασικές αρχές. Γενικά κριτήρια για τη βιομηχανική σκοπιμότητα των κινήσεων. Μεθοδολογία των ακροβατικών ασκήσεων.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ειδική προπόνηση με βάρη για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης στις ηλικίες 9-18. – Γενική και ειδική προθέρμανση στην ακροβατική γυμναστική. Ευλυγισία άνω κάτω άκρων και κορμού – Λαβές όλων των ειδών (χέρια -χέρια, χέρια – πόδια, πόδια - πόδια) Σε όλα τα ύψη κ επίπεδα (3 διαφορετικά επίπεδα) (μεσαίο, χαμηλό, υψηλό) – Τεχνική και μεθοδολογία των δυναμικών ασκήσεων – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας

• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑΚ. Φ. Α. -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Η χρήση του τραμπολίνο στο δυναμικό πρόγραμμα και η χρήση των ξύλων στήριξης για το πρόγραμμα Ισοροπίας. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Φάσεις πτήσεις : Περιστροφές από 1/4 έως 8/4 στον εγκάρσιο άξονα και από 180° έως 720° στον επιμήκη άξονα. Υποδοχές από διάφορες φάσεις πτήσης πάνω στο συναθλητή, προσγειώσεις. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Το μπαλέτο στην ακροβατική γυμναστική. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Χρήση βοηθητικών οργάνων για την ανάπτυξη σταθεροποιήσεις αρθρώσεων. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισοροπίας. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ.Φ. Α. -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • ΘΕΩΡΙΑ 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Σκοποί – επιδιώξεις / διαδικασία μέτρησης ύψους/ αγωνιστική – Ενδυμασία – καλλιτεχνία - Εκτέλεση - τεχνική αξία - Δυσκολία – Αξιολόγηση προγραμμάτων/ λάθη και ποινές – Κρίση καλλιτεχνίας/κρίση εκτέλεσης - video- ανάλυση – Δομή και σύνθεση προγραμμάτων – Ανάλυση φύλλων ασκήσεων

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία: 5 ώρες E Learning <ul style="list-style-type: none"> – Επιλογή και εκμάθηση ασκήσεων Σώματος ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία των ασκουμένων – Δημιουργία Συνθέσεων – Σύνθεση προγραμμάτων των μεγάλων ομάδων και ομάδων σε μεγάλες επιφάνειες – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ανάλυση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής
	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτικό 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ασκήσεις προθέρμανσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) – Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) – Ασκήσεις ειδικής φυσικής κατάστασης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10ετών και πάνω)

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες
Διδάσκων	ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΔΕΛΙΑΚΗ ΟΛΓΑ
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία 5 ώρες E Learning <ul style="list-style-type: none"> – Μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων, – Μεθοδολογία Στηρίξεων, (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ) – Αργή χειροκυβίστηση- χειροανακυβίστηση- χειροκυβίστηση με φόρα – Μεθοδολογία ελεύθερου τροχού-ελεύθερης χειροκυβίστησης – Μεθοδολογία φλικ- φλακ- – Μεθοδολογία Σάλτο
	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτική 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ρολαρίσματα (μπροστά, πίσω, πλάγια-μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων) Τρόποι βοήθειας – Στηρίξεις (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ -μεθοδολογία εκμάθησης-παραλλαγές) Τρόποι βοήθειας – Χειροκυβιστήσεις (φόδες μπροστά- φόδες πίσω-χειροκυβίστηση με φόρα-παραλλαγές) – Μεθοδολογία εκμάθησης ελεύθερης χειροκυβίστησης & ελεύθερου τροχού- Τρόποι βοήθειας – Μεθοδολογία εκμάθησης φλικ- φλακ-τρόποι βοήθειας-πιθανά λάθη – Σάλτο (σάλτο πίσω συσπειρωτικό-τεντωμένο, σάλτα μπροστά συσπειρωτικό -τεντωμένο, πλάγιο -αραβικό) Τρόποι βοήθειας – Γυμναστικά άλματα (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών

	<ul style="list-style-type: none"> αλμάτων) – Περιστροφές (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών στροφών) – Σύνδεση αλμάτων και περιστροφών
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Ομοσπονδιακός προπονητής ΜΑΡΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δάσκαλος χορού- Χορογράφος
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία: 5 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων • Πρακτική 10 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Προθέρμανση – ευλυγισία – ενδυνάμωση – Ασκήσεις σώματος με και χωρίς όργανα (πρωτότυπα ή μη) – Ασκήσεις σώματος με άλλα φορητά όργανα – Ασκήσεις σώματος με φορητά όργανα Ρυθμικής Γυμναστικής – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων – Συνεργασίες
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Ομοσπονδιακός προπονητής ΜΑΡΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δάσκαλος χορού- Χορογράφος
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Πρακτική 15 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Χορογραφία, θέμα – επιλογή μουσικής – σύνθεση – Δημιουργία χορογραφιών – προγραμμάτων. – Χορογραφική προετοιμασία σειρά των ασκήσεων της μπάρας του κλασικού μπαλέτου ,θέσεις σώματος ,ασκήσεις στο κέντρο – Χορογραφική προετοιμασία βασικά βήματα μπαλέτου, πιρουέτες, ποζισιόν μπαλέτου, άλματα, στροφές.
	<ul style="list-style-type: none"> • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ,Μ.ScΚαθηγήτρια Φυσικής
Περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία 20 ώρες <ul style="list-style-type: none"> – Ανάλυση του κριτηρίου Ψυχαγωγικής αξίας- Ενότητα Σύνθεσης Προγραμμάτων-Επιλογή μουσικής (Διδασκαλία και μουσικά μοτίβα – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση του κριτηρίου Καινοτομίας – Πρωτοτυπίας- Ποικιλία – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση κριτηρίου Τεχνική – Ποιότητα- Ασφάλεια – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση του κριτηρίου Συνολική Εντύπωση – Βίντεο ανάλυση

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 10 ώρες
Διδάσκοντες	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΔΟΣΚΟΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Παρουσίαση ηλεκτρονικής πλατφόρμας
Περιεχόμενα	Η ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ 4 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά με διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών ανά δύο ώρες. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες έως δέκα (10) ανά ημέρα κατάρτισης.
2. Η διάρκεια του μαθήματος **e-learning ορίζεται σε 30' – 40' ανά εκπαιδευτική ώρα.**
3. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
4. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
5. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα).

Οι ώρες των εξετάσεων δεν υπολογίζονται στις διδακτικές ώρες.

Το αναλυτικό περιεχόμενο του κάθε μαθήματος για κάθε επίπεδο αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Γ' κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να «μεταφέρουν» τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς. Ειδικά οι απόφοιτοι σχολών προπονητών Γυμναστικής & Μπόουλινγκ Γ' κατηγορίας της ΓΓΑ μπορούν να κατοχυρώσουν τα μαθήματα «Γενική Προπονητική» και «η Συμβολή του Ρυθμού στην εκμάθηση και απόδοση των κινητικών δεξιοτήτων» του 3^{ου} κύκλου, εφόσον τα έχουν διδαχθεί.

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 60% των ωρών).

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής-τρια της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη-τρια της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Εξετάσεις

A. Οργάνωση Εξετάσεων.

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική), όπου προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.

2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου δεκαημέρου μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων των Σχολών έχουν ο Δ/ντής-τρια των Σχολών, οι οποίοι μεριμνούν έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Το περιεχόμενο των εξετάσεων είναι με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής και οι εξετάσεις υπό την ευθύνη του Δ/ντή-τριας.
5. Η διάρκεια των γραπτών εξετάσεων σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων.

1. Για την γραπτή εξέταση των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια υπογεγραμμένα από το διευθυντή-τρια της σχολής.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές έλεγχος ταυτοπροσωπίας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της γραπτής εξέτασης.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος του γραπτού, καταμετρά τα γραπτά και τα αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια τα γραπτά παραδίδονται από τον επιτηρητή στο Δ/ντή-τρια της Σχολής.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση.

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ πρέπει να προσκομίσουν βεβαίωση παρακολούθησης με την αντίστοιχη βαθμολογία μαθημάτων που έχουν ήδη διδαχθεί και περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα σπουδών των Σχολών, ώστε να απαλλαγούν από τις παρακολουθήσεις και να κατοχυρώσουν το μάθημα με τον αντίστοιχο βαθμό.
3. Η αξιολόγηση των σπουδαστών θα γίνει λαμβάνοντας υπόψη τη βαθμολογία της γραπτής ή προφορικής και πρακτικής εξέτασης, καθώς επίσης και από την υποχρεωτική εργασία, την οποία θα καταθέσει ο σπουδαστής μετά το πέρας των μαθημάτων και εντός πέντε ημερών.

Δ.Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

Στα γενικά μαθήματα οι εξετάσεις θα γίνονται μέσα σε αίθουσα και θα είναι γραπτές. Οι ερωτήσεις θα είναι πολλαπλών επιλογών (multiplechoice). Τα ονόματα των σπουδαστών θα είναι καλυμμένα με ευθύνη της ΓΓΑ και τα γραπτά θα διορθωθούν από το διευθυντή-τρια της . Στα μαθήματα ειδίκευσης οι εξετάσεις θα είναι προφορικές. Πιο συγκεκριμένα στα μαθήματα ειδίκευσης Ειδική Προπονητική, Μεθοδολογία Διδασκαλίας και Προπονητική Εξάσκηση οι σπουδαστές είναι υποχρεωμένοι ανά δύο άτομα να εκπονήσουν μια διαθεματική εργασία ταυτόσημη ή με μεγάλη συνάφεια με τα παραπάνω μαθήματα. Η βαθμολόγηση της εργασίας θα καλύπτει το 30% του βαθμού για κάθε ένα από τα μαθήματα. Το υπόλοιπο 70% της

βαθμολογίας θα απορρέει από την προφορική εξέταση για κάθε μάθημα και θα περιλαμβάνει πράξη και θεωρία με αντίστοιχο ποσοστό 40% πράξη και 30% θεωρία. Ο κάθε σπουδαστής θα εξετάζεται μέσα στο γυμναστήριο και θα αξιολογείται στο πρακτικό και θεωρητικό μέρος του μαθήματος. Στο πρακτικό μέρος οι σπουδαστές θα πρέπει να είναι ικανοί να δείξουν κάποιες προασκήσεις, να εκτελέσουν μερικές ασκήσεις απλής δυσκολίας με σωστή τεχνική εκτέλεση και να γνωρίζουν τη βοήθεια σχετικά με το συγκεκριμένο ασκησιολόγιο που διδάχθηκαν.

Η θεωρία θα περιλαμβάνει περιγραφή των ασκήσεων, μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων, τρόπους βοήθειας και τρόπους αποφυγής τραυματισμού κτλ. Παράδειγμα του άριστα: 3 βαθμοί από τη εργασία, 4 βαθμοί από την πράξη και 3 βαθμοί από την θεωρία, συνολική βαθμολογία 10 βαθμοί. Στο μάθημα ειδικευσης Τεχνική Ανάλυση, η εξέταση θα είναι προφορική και θα περιλαμβάνει θεωρία και πράξη με ποσοστό αξιολόγησης 50% πράξη και 50% θεωρία. Εξεταστής του κάθε μαθήματος θα είναι ένας ή και δύο διδάσκοντες του συγκεκριμένου μαθήματος, οι οποίοι θα οριστούν από τον Διευθυντή της Σχολής.

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		100%			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ			50%		50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ			30%	30%	40%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ			30%	30%	40%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ			30%	30%	40%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%			

Χορήγηση Διπλώματος

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Γυμναστικής Γ' Κατηγορίας έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

2021-2022

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΔΙΑΚΤΥΑΚΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 12/12/2021 11:00-14:00

- ΧΑΡΕΤΙΣΜΟΙ/ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΗΣ

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022			
ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ 14:00- 20:30	ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ 9:30 - 18:00
1η	14:00-14:45	1η	9:30-10:15
2η	14:45-15:30	2η	10:15-11:00
3η	15:30-16:15	3η	11:00-11:45
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min
4η	16:30-17:15	4η	12:00-12:45
5η	17:15-18:00	5η	12:45-13:30
6η	18:00-18:45	6η	13:30-14:15
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min
7η	19:00-19:45	7η	14:45-15:30
8η	19:45-20:30	8η	15:30-16:15
			ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min
		9η	16:30 -17:15
		10η	17:15-18:00

ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΑΣ

Α' ΚΥΚΛΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021- 2022

ΤΜΗΜΑ ΑΘΗΝΑΣ

Α' ΚΥΚΛΟΣ

	Α' ΚΥΚΛΟΣ		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ
α/α	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12/12/2021	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	
1	ΔΕΥΤΕΡΑ	27/12/2021	10	10
2	ΤΡΙΤΗ	28/12/2021	10	10
3	ΤΕΤΑΡΤΗ	29/12/2021	10	10

4	ΠΕΜΠΤΗ	30/12/2021	10	10
5	ΔΕΥΤΕΡΑ	3/1/2022	10	10
6	ΤΡΙΤΗ	4/1/2022	10	10
7	ΤΕΤΑΡΤΗ	5/1/2022	10	10
8	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	7/1/2021	10	10
9	ΣΑΒΒΑΤΟ	8/1/2022	10	10
10	ΚΥΡΙΑΚΗ	9/1/2022	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ			90	90
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ			10	10
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ			20	20
ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ			30	30
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ			150	150

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022				
		Α΄ ΚΥΚΛΟΣ	ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ	
	Ημερομηνία	Τόπος	Ώρες	Θέμα
	ΚΥΡΙΑΚΗ 12/12/2021	ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ	
1	Παρασκευή - 07/01/2022	Metropolitan	9	Πρακτ + Θεωρία
2	Σάββατο - 08/01/2022	Metropolitan	9	Πρακτική
3	Κυριακή - 09/01/2022	Metropolitan	9	Πρακτική
4	Δευτέρα - 10/01/2022	Metropolitan	9	Θεωρία
5	Τρίτη - 11/01/2022	Metropolitan	9	Πρακτ + Θεωρία
6	Τετάρτη - 12/01/2022	Metropolitan	9	Πρακτική
7	Τετάρτη - 26/01/2022	Metropolitan	9	Πρακτική
8	Πέμπτη - 27/01/2022	Strike	9	Πρακτική
9	Παρασκευή - 28/01/2022	Strike	9	Πρακτική
10	Σάββατο - 29/01/2022	Strike	9	Πρακτική
	TBC	TBC	TBC	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ			90	
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ			10	
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ			20	
ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ			30	
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ			150	

ΩΡΑΡΙΟ ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ ΤΜΗΜΑ ΑΘΗΝΑΣ		
ΩΡΕΣ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ- ΩΡΑΡΙΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ - ΩΡΑΡΙΟ
1η	13.00 - 13.45	10.00 - 10.45
2η	13.45 - 14.30	10.45 - 11.30
3η	14.30 - 15.15	11.30 - 12.15
	15.15 - 15.30 (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ)	12.15 - 12.30 (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ)
4η	15.30 - 16.15	12.30 - 13.15
5η	16.15 - 17.00	13.15 - 14.00
6η	17.00 - 17.45	14.00 - 14.45
	17.45 - 18.00 (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ)	14.45 - 15.00 (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ)
7η	18.00 - 18.45	15.00 - 15.45
8η	18.45 - 19.30	15.45 - 16.30
9η	19.30 - 20.15	16.30 - 17.15

ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΑΣ

Β΄ ΚΥΚΛΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022

	Β΄ ΚΥΚΛΟΣ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ 1ο group ΧΩΡΙΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ
α/α	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12/12/2021	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		
1	ΣΑΒΒΑΤΟ	15/1/2022	8	8	8
2	ΚΥΡΙΑΚΗ	16/1/2022	10	10	10
3	ΣΑΒΒΑΤΟ	22/1/2022	8	8	8
4	ΚΥΡΙΑΚΗ	23/1/2022	10	10	10
5	ΣΑΒΒΑΤΟ	29/1/2022	8	8	8
6	ΚΥΡΙΑΚΗ	30/1/2022	10	10	10
7	ΣΑΒΒΑΤΟ	5/2/2022	8	8	8
8	ΚΥΡΙΑΚΗ	6/2/2022	10	10	10
9	ΣΑΒΒΑΤΟ	12/2/2022	8	8	8
10	ΚΥΡΙΑΚΗ	13/2/2022	10	10	10
11	ΚΥΡΙΑΚΗ	20/2/2022	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 12:00-13:00	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 13:00-14:00	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 09:00-12:00
	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ		90	90	90
	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		10	10	10
	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		20	20	20

	ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	30	30	30
	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ	150	150	150

ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΑΣ

Γ΄ ΚΥΚΛΟΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022**

	Γ΄ ΚΥΚΛΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ 2ο group	
α/α	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12/12/2021	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ
1	ΣΑΒΒΑΤΟ	26/2/2022	8
2	ΚΥΡΙΑΚΗ	27/2/2022	10
3	ΣΑΒΒΑΤΟ	12/3/2022	8
4	ΚΥΡΙΑΚΗ	13/3/2022	10
5	ΣΑΒΒΑΤΟ	19/3/2022	8
6	ΚΥΡΙΑΚΗ	20/3/2022	10
7	ΣΑΒΒΑΤΟ	26/3/2022	8
8	ΚΥΡΙΑΚΗ	27/3/2022	10
9	ΣΑΒΒΑΤΟ	2/4/2022	8
10	ΚΥΡΙΑΚΗ	3/4/2022	10
11	ΚΥΡΙΑΚΗ	10/4/2022	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ		90
	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		10
	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		20
	ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		30
	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ		150

ΣΧΟΛΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022

ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ 14:00-20:30	ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΑΙ <u>ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ</u> 10:00 - 18:00
1η	14:00-14:45	1η	9:30-10:15
2η	14:45-15:30	2η	10:15-11:00
3η	15:30-16:15	3η	11:00-11:45
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min
4η	16:30-17:15	4η	12:00-12:45
5η	17:15-18:00	5η	12:45-13:30
6η	18:00-18:45	6η	13:30-14:15
	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min
7η	19:00-19:45	7η	14:45-15:30
8η	19:45-20:30	8η	15:30-16:15
			ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min
		9η	16:30 -17:15
		10η	17:15-18:00

ΣΧΟΛΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Α' ΚΥΚΛΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022

ΤΜΗΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

α/α	Α' ΚΥΚΛΟΣ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ
	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
	ΚΥΡΙΑΚΗ	12/12/2021	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		
1	ΣΑΒΒΑΤΟ	8/1/2022	8	8	8
2	ΚΥΡΙΑΚΗ	9/1/2022	10	10	10
3	ΣΑΒΒΑΤΟ	15/1/2022	8	8	8
4	ΚΥΡΙΑΚΗ	16/1/2022	10	10	10
5	ΣΑΒΒΑΤΟ	22/1/2022	8	8	8
6	ΚΥΡΙΑΚΗ	23/1/2022	10	10	10
7	ΣΑΒΒΑΤΟ	29/1/2022	8	8	8
8	ΚΥΡΙΑΚΗ	30/1/2022	10	10	10
9	ΣΑΒΒΑΤΟ	5/2/2022	8	8	8
10	ΚΥΡΙΑΚΗ	6/2/2022	10	10	10
11	ΚΥΡΙΑΚΗ	13/2/2022	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ		90		90
	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		10		10
	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		20		20
	ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		30		30
	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ		150		150

ΣΧΟΛΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**Β΄ ΚΥΚΛΟΣ****ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΜΠΡΟΥΛΙΝΓΚ Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2021-2022****ΤΜΗΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Β΄ ΚΥΚΛΟΣ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ	12/12/2021	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ	19/2/2022	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	20/2/2022	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	26/2/2022	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	27/2/2022	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	12/3/2022	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	13/3/2022	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	19/3/2022	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	20/3/2022	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	26/3/2022	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	27/3/2022	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	3/4/2022	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ		90
ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		10
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ		20
ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		30
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ		150

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ E-LEARNING

α/α	ΜΑΘΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
1.	Αθλητική Παιδαγωγική	13/12/2021-19/12/2021	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
2.	Αθλητική Ψυχολογία	20/12/2021-24/12/2021	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
3.	Θεωρία μαθήματος Ρυθμικής Γυμναστικής	03/1/2022– 09/1/2022	ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ

4.	Θεωρία μαθήματος Ενόργανης Γυμναστικής	03/1/2022– 09/1/2022	ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
5.	Θεωρία μαθήματος Τραμπολίνο	03/1/2022– 09/1/2022	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
6.	Θεωρία μαθήματος Ακροβατικής Γυμναστικής	03/1/2022– 09/1/2022	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ
7.	Θεωρία μαθήματος Μπόουλινγκ	03/1/2022– 09/1/2022	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
8.	Θεωρία μαθήματος Γυμναστικής για Όλους	03/1/2022– 09/1/2022	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
9.	Κινητική Μάθηση	10/1/2022 – 16/1/2022	ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ
10.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	17/1/2022 – 23/1/2022	ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ
11.	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	24/1/2022 – 30/1/2022	ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
12.	Ανατομία	31/1/2022-06/2/2022	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
13.	Φυσιολογία	07/2/2022-13/2/2022	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
14.	Εργοφυσιολογία	14/2/2022-20/2/2022	ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
15.	Βιομηχανική	21/2/2022-27/2/2022	ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
16.	Γενική Προπονητική	28/2/2022- 06/3/2022	ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
17.	Φυσικοθεραπεία	7/3/2022- 13/3/2022	ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
18.	Αθλητική Διατροφή	14/3/2022- 20/3/2022	ΚΟΝΤΕΛΕ ΙΩΑΝΝΑ
19.	Η Συμβολή Του Ρυθμού Στην Εκμάθηση Και Απόδοση Των Κινητικών Δεξιοτήτων	21/3/2022- 27/3/2022	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ
20.	Κανονισμοί Ενόργανης	28/3/2022 - 3/4/2022	ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΡΟΒΙΑΣ ΝΙΚΟΣ
21.	Κανονισμοί Ρυθμικής	28/3/2022 - 3/4/2022	ΠΑΧΤΑ ΜΑΡΙΑ
22.	Κανονισμοί Τραμπολίνο	28/3/2022 - 3/4/2022	ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
23.	Κανονισμοί Ακροβατικής	28/3/2022 - 3/4/2022	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ

24.	Κανονισμοί Μπόουλινγκ	28/3/2022 - 3/4/2022	ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
25.	Κανονισμοί Γυμναστικής για όλους	4/4/2022 - 10/4/2022	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ
26.	Ειδικά Θέματα-Αντιντόπινγκ	11/4/2022 - 17/4/2022	ΓΑΛΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ