

### Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης (N 148), Εαρινό εξάμηνο 2025-2026

Εβδομάδα	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ – ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
1η	09/02/2026 - 13/02/2026	<b>Φυσική Απόδοση (1<sup>ο</sup> μάθημα):</b> Εισαγωγικό μάθημα: παρουσίαση του μαθήματος, των στόχων του, επεξήγηση των περιεχομένων του και του τρόπου διεξαγωγής.
2η	16/02/2026 - 20/02/2026	<b>Φυσική Απόδοση (2ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση της βιολογικής ωρίμανσης κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
3η	23/02/2026 - 27/02/2026	<b>Φυσική Απόδοση (3ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση αδρών κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών με τη δέσμη TGMD-3.
4η	02/03/2026 - 06/03/2026	<b>Φυσική Απόδοση (4ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση της κινητικής επάρκειας των παιδιών με τη δέσμη BOT.
5η	09/03/2026 - 13/03/2026	<b>Κινητική Μάθηση (1ο μάθημα):</b> Χρόνος Αντίδρασης. Πειραματική διαδικασία για την αξιολόγηση της ταχύτητας αντίδρασης κάτω από απλές και σύνθετες συνθήκες.
6η	16/03/2026 - 20/03/2026	<b>Κινητική Μάθηση (2ο μάθημα) :</b> Ανατροφοδότηση. Πειραματική διαδικασία για την καταγραφή της επίδρασης της ανατροφοδότησης στην απόδοση και μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.
7η	23/03/2026 - 27/03/2026	<b>Εμβιομηχανική (1ο μάθημα):</b> Κινηματική ανάλυση της τεχνικής επιλεγμένων κινήσεων και αξιολόγηση της ταχύτητας κίνησης

8η	30/03/2026 - 03/04/2026	<b>Εμβιομηχανική (2ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων μέσω διεξαγωγής διαφόρων τύπων κατακόρυφων αλμάτων.
9η	20/04/2026 - 24/04/2026	<b>Ψυχολογία (Χώρος Κινητικής Μάθησης):</b> Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση.
10η	27/04/2026 – 01/05/2026	<b>Αποκατάσταση:</b> Λειτουργικά τεστ αξιολόγησης. Βιντεοανάλυση-καταγραφή των τραυματισμών στους αγώνες- εντοπισμός των παραγόντων κινδύνου.
11η	04/05/2026 - 08/05/2026	<b>Εργοφυσιολογία (1ο μάθημα):</b> Μεταβολισμός ηρεμίας και ενεργειακό κόστος φυσικών δραστηριοτήτων. Σύσταση σώματος και έλεγχος σωματικού βάρους.
12η	11/05/2026 - 15/05/2026	<b>Εργοφυσιολογία (2ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας μέσω μέγιστων και υπομέγιστων δοκιμασιών. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας.
13η	18/05/2026- 22/05/2026	<b>Φυσική Απόδοση (5° μάθημα):</b> Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος, ευκινησίας, ταχύτητας και ευλυγισίας.
	26/05/2026 - 30/05/2026	<b>Εβδομάδα αναπλήρωσης</b>

I. Αξιολόγηση φοιτητών: Γραπτή τελική εξέταση (100%)

II. Δικαίωμα απουσιών: **4** το μέγιστο

III. **Δεν επιτρέπεται η μετακίνηση** σε άλλα τμήματα εκτός του τμήματός τους

(μπορείτε ενδεχομένως να παρακολουθήσετε το μάθημα αλλά **δεν κατοχυρώνετε παρουσία**)

Επικοινωνία: [alavloni@phyed.duth.gr](mailto:alavloni@phyed.duth.gr)

Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Αναπλ. Καθηγήτρια

Μερικές **απαραίτητες** διευκρινήσεις σχετικά με τη διεξαγωγή του μαθήματος:

1. Για τις **επίσημες αργίες** όπως Καθαρά Δευτέρα (23-02-2026), Τετάρτη 25η Μαρτίου, Πέμπτη 14-05-2026 (Ελευθέρια Θράκης) και Παρασκευή 01-05-2026 (Πρωτομαγιά), θα γίνεται αναπλήρωση σε επιπλέον τμήματα (ανάλογα με τον αριθμό που χάθηκαν), εκτός των παραπάνω. Μόλις οριστικοποιηθεί το πρόγραμμα για όλα τα μαθήματα του Δ' Εξαμήνου, θα ανακοινωθούν τα τμήματα αναπλήρωσης.
2. Δεν επιτρέπονται οι μετακινήσεις φοιτητών από τμήμα σε τμήμα. Ειδικότερα, αν κάποιος χάσει το μάθημα στο τμήμα του μπορεί να παρακολουθήσει άλλο τμήμα, όμως **χωρίς να έχει δικαίωμα να κατοχυρώσει παρουσία**.
3. Η παρουσία κατοχυρώνεται στο τέλος του μαθήματος, αφού **υπογραφούν οι έντυπες καταστάσεις/παρουσιολόγια** στον διδάσκοντα.



