

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης (N 148), Εαρινό εξάμηνο 2024-2025

Εβδομάδα	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ – ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
1η	10/02/2025 - 14/02/2025	Φυσική Απόδοση (1^ο μάθημα): Εισαγωγικό μάθημα: παρουσίαση του μαθήματος, των στόχων του, επεξήγηση των περιεχομένων του και του τρόπου διεξαγωγής.
2η	17/02/2025 - 21/02/2025	Φυσική Απόδοση (2ο μάθημα): Αξιολόγηση της βιολογικής ωρίμανσης κατά την αναπτυξιακή ηλικία.
3η	24/02/2025 - 28/02/2025	Φυσική Απόδοση (3ο μάθημα): Αξιολόγηση της κινητικής επάρκειας με τη δέσμη BOT2.
4η	03/03/2025 - 07/03/2025	Φυσική Απόδοση (4ο μάθημα): Αξιολόγηση αδρών κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών με τη δέσμη TGMD-3.
5η	10/03/2025 - 14/03/2025	Κινητική Μάθηση (1ο μάθημα): Χρόνος Αντίδρασης. Πειραματική διαδικασία για την αξιολόγηση της ταχύτητας αντίδρασης κάτω από απλές και σύνθετες συνθήκες.
6η	17/03/2025 - 21/03/2025	Κινητική Μάθηση (2ο μάθημα) : Ανατροφοδότηση. Πειραματική διαδικασία για την καταγραφή της επίδρασης της ανατροφοδότησης στην απόδοση και μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.
7η	24/03/2025 - 28/03/2025	Αποκατάσταση: Λειτουργικά τεστ αξιολόγησης. Βιντεοανάλυση-καταγραφή των τραυματισμών στους αγώνες- εντοπισμός των παραγόντων κινδύνου.
8η	31/03/2025 - 04/04/2025	Εμβιομηχανική (1ο μάθημα): Κινηματική ανάλυση της τεχνικής επιλεγμένων κινήσεων και αξιολόγηση της ταχύτητας κίνησης

9η	07/04/2025 - 11/04/2025	Εμβιομηχανική (2ο μάθημα): Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων μέσω διεξαγωγής διαφόρων τύπων κατακόρυφων αλμάτων.
10η	28/04/2025 – 02/05/2025	Ψυχολογία (Χώρος Κινητικής Μάθησης): Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση.
11η	05/05/2025 - 09/05/2025	Εργοφυσιολογία (1ο μάθημα): Μεταβολισμός ηρεμίας και ενεργειακό κόστος φυσικών δραστηριοτήτων. Σύσταση σώματος και έλεγχος σωματικού βάρους.
12η	12/05/2025 - 16/05/2025	Εργοφυσιολογία (2ο μάθημα): Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας μέσω μέγιστων και υπομέγιστων δοκιμασιών. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας.
13η	19/05/2025- 23/05/2025	Φυσική Απόδοση (5ο μάθημα): Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος, ευκινησίας, ταχύτητας και ευλυγισίας.
	26/05/2025 - 30/05/2025	Εβδομάδα αναπλήρωσης

Αξιολόγηση φοιτητών: 1. Γραπτή τελική εξέταση (40%)

2. Ενδιάμεσες ασκήσεις προόδου (60%)

Οι ασκήσεις διεξάγονται **στο τέλος της διδακτικής ώρας στο e-class** σε κάθε μάθημα (12 εβδ. Διαλέξεων X 0.5= 6 μονάδες)

3. Ερώτηση: μπορώ να περάσω το μάθημα μόνο από τα κουίζ αν πάρω 6/6?

Απάντηση: **όχι**, είναι υποχρεωτική η προσέλευση στις εξετάσεις.

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

III. **Δεν επιτρέπεται η μετακίνηση** σε άλλα τμήματα εκτός αυτού που έχετε δηλώσει

(μπορείτε ενδεχομένως να παρακολουθήσετε το μάθημα αλλά **δεν κατοχυρώνετε παρουσία** και **δεν λαμβάνετε βαθμό κουίζ**)

Επικοινωνία: alavloni@phyed.duth.gr

Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Αναπλ. Καθηγήτρια

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

1. 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 και να γράψει το κουίζ και να βαθμολογηθεί στο τέλος του μαθήματος.**
2. Τα κουίζ ανατίθενται μέσα από τις ομάδες χρηστών και **δικαίωμα έχουν να συμμετέχουν μόνο τα άτομα που ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα του τμήματός τους.**
3. Το κουίζ εμφανίζεται τα τελευταία **10-15 λεπτά του μαθήματος** και το συμπληρώνετε όση ώρα βρίσκεστε εντός του εργαστηρίου. Όταν τελειώσει το μάθημα έχει τελειώσει και η διάρκεια του κουίζ.
4. Η παρουσία σας κατοχυρώνεται στο τέλος του μαθήματος, αφού **υπογράψετε τις έντυπες καταστάσεις/παρουσιολόγια** στον διδάσκοντα.
5. Για τις **επίσημες αργίες** όπως Καθαρά Δευτέρα (03-03-2025), Τρίτη 25η Μαρτίου, Τετάρτη 14-05-2025 (Ελευθέρια Θράκης) και Πέμπτη 01-05-2025 (Πρωτομαγιά), θα γίνεται αναπλήρωση σε επιπλέον τμήματα (ανάλογα με τον αριθμό που χάθηκαν), εκτός των παραπάνω κάθε Τετάρτη ή και Παρασκευή (δείτε τον Πίνακα στην επόμενη σελίδα).

148: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΜΗΜΑΤΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ			ΤΡΙΤΗ			ΤΕΤΑΡΤΗ			ΠΕΜΠΤΗ			ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
ΩΡΑΡΙΟ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ
08:15-09:45							N148 Τμήμα Αναπλήρωσης						N148 Τμήμα Αναπλήρωσης		
09:45-10:00	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
10:00-11:30							N148 Τμήμα BA8	Εργαστήριο					N148 Τμήμα Αναπλήρωσης		
11:30-11:45	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
11:45-13:15				N148 Τμήμα BΘ5	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BA7	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BA4	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BA3	Εργαστήριο	
13:15-14:30	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
14:30-16:00	N148 Τμήμα BA1	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BΘ3	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BΘ2	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BA5	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BΘ1	Εργαστήριο	
16:00-16:15	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
16:15-17:45	N148 Τμήμα BA2	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BA6	Εργαστήριο		N148 Τμήμα BΘ4	Εργαστήριο					N148 Τμήμα Αναπλήρωσης		
17:45-18:00	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
18:00-19:30							N148 Τμήμα Αναπλήρωσης						N148 Τμήμα Αναπλήρωσης		
19:30-21:00													N148 Τμήμα Αναπλήρωσης		