

### Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης (N 148), Εαρινό εξάμηνο 2023-2024

Εβδομάδα	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ – ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ
1η	19/02/2024 - 23/02/2024	<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	Αυλωνίτη
2η	26/02/2024 - 01/03/2024	<b>Φυσική Απόδοση (2ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση αδρών κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών με τη δέσμη TGMD-3.	Καμπάς
3η	04/03/2024 - 08/03/2024	<b>Φυσική Απόδοση (3ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση βιολογικής ωρίμανσης	Αυλωνίτη
4η	11/03/2024 - 15/03/2024	<b>Κινητική Μάθηση (1ο μάθημα):</b> Χρόνος Αντίδρασης. Πειραματική διαδικασία για την αξιολόγηση της ταχύτητας αντίδρασης κάτω από απλές και σύνθετες συνθήκες.	Μιχαλοπούλου Κουφού
5η	18/03/2024 - 22/03/2024	<b>Κινητική Μάθηση (2ο μάθημα):</b> Ανατροφοδότηση. Πειραματική διαδικασία για την καταγραφή της επίδρασης της ανατροφοδότησης στην απόδοση και μάθηση κινητικών δεξιοτήτων.	Μιχαλοπούλου Κουφού
6η	25/03/2024 - 29/03/2024	<b>Εργοφυσιολογία (1ο μάθημα):</b> Μεταβολισμός ηρεμίας και ενεργειακό κόστος φυσικών δραστηριοτήτων. Σύσταση σώματος και έλεγχος σωματικού βάρους.	Καρακίριου
7η	01/04/2024-05/04/2024	<b>Εργοφυσιολογία (2ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας μέσω μέγιστων και υπομέγιστων δοκιμασιών. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας.	Καρακίριου

8η	08/04/2024-12/04/2024	<b>Αθλητική Ψυχολογία (Χώρος Κινητικής Μάθησης):</b> Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση.	Μπεμπέτσος
9η	15/04/2024 - 19/04/2024	<b>Φυσική Απόδοση (4<sup>ο</sup> μάθημα):</b> Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος, ευκινησίας, ταχύτητας και ευλυγισίας.	Αυλωνίτη
10η	22/04/2024 – 26/04/2024	<b>Αποκατάσταση:</b> Λειτουργικά τεστ αξιολόγησης. Βιντεοανάλυση-καταγραφή των τραυματισμών στους αγώνες- εντοπισμός των παραγόντων κινδύνου.	Παπαδημητρίου
11η	13/05/2024 - 17/05/2024	<b>Εμβιομηχανική (1ο μάθημα):</b> Κινηματική ανάλυση της τεχνικής επιλεγμένων κινήσεων και αξιολόγηση της ταχύτητας κίνησης	Γιαννακού
12η	20/05/2024 - 24/05/2024	<b>Εμβιομηχανική (2ο μάθημα):</b> Αξιολόγηση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων μέσω διεξαγωγής διαφόρων τύπων κατακόρυφων αλμάτων.	Γιαννακού
13η	27/05/2024- 31/05/2024	<b>Φυσική Απόδοση (5<sup>ο</sup> μάθημα):</b> Αξιολόγηση των στοιχείων καθορισμού της έντασης της αερόβιας άσκησης και η εφαρμογή τους στον σχεδιασμό του προπονητικού πλάνου.	Αυλωνίτη
	03/06/2024 - 07/06/2024	<b>Εβδομάδα αναπλήρωσης</b>	

\*Για τις επίσημες αργίες όπως Καθαρά Δευτέρα (18/03) και Παρασκευή (15/03), 25<sup>η</sup> Μαρτίου (Δευτέρα), Ελευθέρια Θράκης (Τρίτη 14/05) κτλ., θα γίνεται αναπλήρωση σε τρία επιπλέον τμήματα, **εκτός των παραπάνω** κάθε **Πέμπτη (15.15-16.45 1<sup>ο</sup> Αναπλήρωσης), Πέμπτη (17.00-18.30 2ο Αναπλήρωσης) και Πέμπτη (18.45-20.15 3ο 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)

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

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

Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Αναπλ. Καθηγήτρια

### N148: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΩΡΑΡΙΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ			ΤΡΙΤΗ			ΤΕΤΑΡΤΗ			ΠΕΜΠΤΗ			ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΤΜΗΜΑ	ΧΩΡΟΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ
08:15-09:45															
09:45-10:00	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
10:00-11:30							N148 Τμήμα ΒΘ1	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΑ5	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΘ2	Εργαστήριο	
11:30-11:45	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
11:45-13:15				N148 Τμήμα ΒΘ5	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΘ3	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΑ6	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΑ3	Εργαστήριο	
13:15-13:30	Διάλειμμα						Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
13:30-15:00	N148 Τμήμα ΒΑ2	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΑ7	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΘ4	Εργαστήριο							
15:00-15:15	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
15:15-16:45	N148 Τμήμα ΒΑ1	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΑ4	Εργαστήριο		N148 Τμήμα ΒΑ8	Εργαστήριο		N148 1ο Τμήμα Αναπλήρωσης	Για τις επίσημες αργίες				
16:45-17:00	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
17:00-18:30										N148 2ο Τμήμα Αναπλήρωσης	Για τις επίσημες αργίες				
18:30-18:45	Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα			Διάλειμμα		
18:45-20:15										N148 3ο Τμήμα Αναπλήρωσης	Για τις επίσημες αργίες				

**Σημείωση: Εγγραφή στο e-class**