



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ I		
Κωδικός:	ΦΑΑ431		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Αγγελακόπουλος Γεώργιος / Δρ Αλεξόπουλος Αντώνης / Μαρία Έλληνα		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να προσδιορίζουν το εύρος των αθλημάτων που υπάρχει δυνατότητα να δραστηριοποιηθούν στην υπαίθρο, θάλασσα αλλά και στο βουνό.</li><li>2. Να προσδιορίζουν τα αθλήματα παραλίας και θάλασσας</li><li>3. Να γνωρίζουν τους παρεχόμενους οργανωμένους χώρους για αθλητισμό ενασχόλησης και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι και για τον τουρισμό.</li><li>4. Να γνωρίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν για τους ενασχολούμενους με την υπαίθρια φυσική δραστηριότητα ανεξάρτητα από ηλικία ή φύλο.</li><li>5. Να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητας όσο αφορά την υγεία των ατόμων μέσης και τρίτης ηλικίας, ιδιαίτερα σε συνθήκες υψομέτρου.</li><li>6. Να προτείνουν λύσεις για ασφάλεια, εξοπλισμό και τις βασικές ιατρικές εξετάσεις που απαιτούνται για ενασχόληση με υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος θα παραδίδεται στην τάξη. Πρακτική άσκηση με επισκέψεις σε υπαίθριους χώρους άθλησης/δραστηριοτήτων όπως πεζοπορία μονοπάτια βουνών, αναρρίχηση, ασκήσεις σε άμμο, γκολφ, ορειβασία, ποδηλασία βουνού (mountain bike), ποδηλασία (π.χ. σε γύρους των πόλεων), ακραία αθλήματα κτλ.		
Προ-απαιτούμενα:	Ψυχοκοινωνιολογία της Αναψυχής και Τουρισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών, φυσιολογίας της άσκησης ιδιαίτερα μέσης και τρίτης ηλικίας.</li><li>2. Καθοδήγηση σε θέματα διατροφής ατομικής υγιεινής, αντιμετώπιση και διαχείριση ακραίων περιβαλλοντικών καταστάσεων (ζέστη, κρύο, κτλ.).</li><li>3. Γνώση των βασικών παθήσεων που υπάρχουν στη μέση και τρίτη ηλικία λόγο</li></ol>		



	<p>καθιστικής ζωής και μη κινητικής δραστηριότητας και καθοδήγηση των ενασχολούμενων προς τη φυσική άσκηση.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Προσδιορισμός των υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλημάτων στην ύπαιθρο, θάλασσα (αθλήματα παραλίας και θάλασσας) και βουνό.</li><li>5. Προσδιορισμός και ανάλυση των κινδύνων που υπάρχουν στις περιπτώσεις υπαίθριας δραστηριότητας</li><li>6. Δομή και οργάνωση ομαδικής γύμνασης στο ύπαιθρο.</li><li>7. Προγράμματα άθλησης στην αναψυχή και τον τουρισμό. Σκοποί και χαρακτηριστικά.</li><li>8. Αξιοποίηση του αθλητικού τουρισμού ως μέσου για συνεισφορά στο ΑΕΠ της χώρας.</li></ol>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αυθίνος, Ι. Άσκηση – Άθληση– Κινητική αναψυχή – Οργανωτική διάσταση. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα (1998).</li><li>2. Κουθούρης, Χ.. Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – Ακραία αθλήματα – Μάνατζμεντ υπηρεσιών και εκπαίδευση στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. (2009)</li></ol>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Λύτρας, Π. Ο συγκερασμός τουρισμού και αθλητισμού μπροστά στο 2000. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (1991).</li><li>2. Λύτρας, Π. Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στις διακοπές. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (2002).</li><li>3. Σφακιανάκης, Μ. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα (2000).</li><li>4. Gibson, H. Sport tourism concepts and theories. Routledge Taylor and Francis Group (2006).</li><li>5. Standeven, J. &amp; De Knop, P. Sport tourism. Human Kinetics, Champaign, ILL (1999).</li><li>6. Weed, M. &amp; Bull, C. Sports tourism: participants, policy and providers. Elsevier, Amsterdam. (2004)</li><li>7. Turco, D., Riley, R. &amp; Swart, K. Sport tourism. Fitness Information Technologies, Morgantown (2002).</li><li>8. World Tourism Organization (2005). City tourism and culture-the European experience. ETC Research Report. A report produced for the research group of the European Travel Commission (ETC) and for the World Tourism Organization (WTO) by LAgrou &amp; Interarts. Brussels: N° 2005/1. <a href="http://81.47.175.201/stodomingo/attachments/article/122/CityTourismCulture.pdf">http://81.47.175.201/stodomingo/attachments/article/122/CityTourismCulture.pdf</a></li></ol>



# FREDERICK UNIVERSITY

Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος θα παραδίδεται στην τάξη. Πρακτική άσκηση με επισκέψεις σε υπαίθριους χώρους άθλησης/δραστηριοτήτων όπως πεζοπορία μονοπάτια βουνών, αναρρίχηση, ασκήσεις σε άμμο, γκολφ, ορειβασία, ποδηλασία βουνού (mountain bike), ποδηλασία (π.χ. σε γύρους των πόλεων), ακραία αθλήματα κτλ
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τελική εξέταση: 50% (25% θεωρία, 25% πρακτικό)</li><li>• Ενδιάμεση εξέταση: 20% (10% θεωρία, 10% πρακτικό)</li><li>• Εργασία: 20%</li><li>• Συμμετοχή: 10%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική