



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ II
Κωδικός:	ΦΑΑ432
Κατηγορία:	Ειδικότητα
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	4
Εξάμηνο:	Εαρινό
ECTS:	10
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Αγγελικόπουλος 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">1. Να αποκτήσουν τις εξειδικευμένες γνώσεις για αξιοποίηση της φύσης και υπαίθρου για άσκηση, φυσική γύμναση χωρίς την απαίτηση εξειδικευμένης γνώσης αθλήματος.2. Να σχεδιάζουν, να εκτελούν και να επιβλέπουν συγκεκριμένα προγράμματα/εξορμήσεις για άθληση στο ύπαιθρο και για συγκεκριμένους πληθυσμούς με βάση την ηλικία αφού λάβει υπόψη τα χαρακτηριστικά του χώρου (βουνό, θάλασσα κτλ.).3. Να σχεδιάζουν, να εκτελούν και να επιβλέπουν ομαδικά προγράμματα άσκησης με ασφάλεια, προβλέποντας τους κύριους κινδύνους που πιθανόν να υπάρχουν στον πληθυσμό που ασκείται ή στο χώρο διεξαγωγής.4. Να δίνουν πλήρη εξήγηση και καθοδήγηση στους αθλούμενους για τις προϋποθέσεις για ασφαλή άσκηση (εξοπλισμός, διατροφή, ένδυση, υπόδηση κτλ.).5. Να αποκτήσουν τις ειδικές γνώσεις σεβασμού προς το περιβάλλον άσκησης.
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται 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, κατασκηνώσεις κτλ.



Προ-απαιτούμενα:	Ψυχοκοινωνιολογία της Αναψυχής και του Τουρισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Βασικές γνώσεις και προϋποθέσεις αθλημάτων θαλάσσης, παραλίας, βουνού (πεζοπορία, αναρρίχηση, ορειβασία) και πεδιάδας (γκολφ) τόσο σε επίπεδο θάλασσας όσο και σε ορεινές περιοχές2. Γνώση του τρόπου γύμνασης σε υψόμετρο και τις ιδιαιτερότητες στα θέματα αναπνοής του ασκούμενου3. Γνώσεις άσκησης εντός της θάλασσας και των πιθανών κινδύνων που υπάρχουν (κράμβες, πνευστιάσεις)4. Καθοδήγηση των ενασχολούμενων προς αποφυγή τραυματισμών.5. Βασικές γνώσεις μάρκετινγκ και διαφήμισης σε συνδυασμό με τους υπεύθυνους τουριστικούς φορείς του κράτους6. Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση και επίβλεψη συγκεκριμένων προγραμμάτων και εξορμήσεων για δραστηριότητες στη θάλασσα, παραλία, βουνό (πεζοπορία, αναρρίχηση, ορειβασία, zip-line) και πεδιάδα (γκολφ) λαμβάνοντας υπόψη τον πληθυσμό που ασκείται και τα χαρακτηριστικά του χώρου7. Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση και επίβλεψη συγκεκριμένων προγράμματα και εξορμήσεων ομαδικών προγραμμάτων άσκησης με ασφάλεια, προβλέποντας τους κύριους κινδύνους που πιθανόν να υπάρχουν στον πληθυσμό που ασκείται ή στο χώρο διεξαγωγής8. Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση και επίβλεψη παιγνιώδους ομαδικής δραστηριότητας στη θάλασσα και βουνό, απευθύνοντας αυτήν σε παιδικές ηλικίες (π.χ. κατασκηνώσεις)		
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Αυθίνος, Ι. Άσκηση – Άθληση – Κινητική αναψυχή – Οργανωτική διάσταση. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα (1998).2. Κουθούρης, Χ. Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – Ακραία αθλήματα – Μάνατζμεντ υπηρεσιών και εκπαίδευση στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. (2009)		
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Λύτρας, Π. Ο συγκερασμός τουρισμού και αθλητισμού μπροστά στο 2000. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (1991).2. Λύτρας, Π. Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στις διακοπές. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (2002).3. Σφακιανάκης, Μ. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα (2000).		



	<ol style="list-style-type: none">4. Gibson, H. Sport tourism concepts and theories. Routledge Taylor and Francis Group (2006).5. Standeven, J. & De Knop, P. Sport tourism. Human Kinetics, Champaign, ILL (1999).6. Weed, M. & Bull, C. Sports tourism: participants, policy and providers. Elsevier, Amsterdam. (2004)7. Turco, D., Riley, R. & Swart, K. Sport tourism. Fitness Information Technologies, Morgantown (2002).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 LAGroup & Interarts. Brussels: N° 2005/1. http://81.47.175.201/stodomingo/attachments/article/122/CityTourismCulture.pdf
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται 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, κατασκηνώσεις κτλ.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Τελική εξέταση: 50% (25% θεωρία, 25% πρακτικό)• Ενδιάμεση εξέταση: 20% (10% θεωρία, 10% πρακτικό)• Εργασία: 20%• Συμμετοχή: 10%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική