

Τίτλος Μαθήματος	ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ Ι			
Κωδικός Μαθήματος	SSOUT442-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Αποστολία Ντοβόλη, Δρ. Ορέστης Αντωνιάδης & Στέλλα Δημητρίου			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα "Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός" έχει ως βασικό σκοπό την προώθηση της κατανόησης και αποκόμισης βασικών γνώσεων σε πολλούς τομείς που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα στον ύπαιθρο. Μέσα από το μάθημα, οι σπουδαστές αποκτούν γνώσεις σχετικά με τις πρώτες βοήθειες, τη φυσιολογία της άσκησης σε μέση και τρίτη ηλικία, και τη διαχείριση περιβαλλοντικών συνθηκών. Επιπλέον, το μάθημα επικεντρώνεται στην κατανόηση και ανάλυση των κινδύνων που ενδέχεται να παρουσιαστούν σε υπαίθριες δραστηριότητες, καθώς και στον προσδιορισμό και τη δομή ομαδικής γυμναστικής στον ύπαιθρο. Μέσα από τα περιεχόμενα του μαθήματος εξετάζονται επίσης οι υπαίθριες δραστηριότητες και αθλήματα, με έμφαση στη θάλασσα και το βουνό, καθώς και ο ρόλος του αθλητικού τουρισμού στην συνεισφορά στο Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν (ΑΕΠ) της χώρας. Συνολικά, το μάθημα διασφαλίζει ότι οι φοιτητές αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική συμμετοχή σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες και την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προσδιορίζουν το εύρος των αθλημάτων που υπάρχει δυνατότητα να δραστηριοποιηθούν στην ύπαιθρο, θάλασσα αλλά και στο βουνό. 2. Να προσδιορίζουν τα αθλήματα παραλίας και θάλασσας. 3. Να γνωρίζουν τους παρεχόμενους οργανωμένους χώρους για αθλητισμό ενασχόλησης και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι και για τον τουρισμό. 4. Να γνωρίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν για τους ενασχολούμενους με την υπαίθρια φυσική δραστηριότητα ανεξάρτητα από ηλικία ή φύλο. 			

	<p>5. Να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες όσο αφορά την υγεία των ατόμων μέσης και τρίτης ηλικίας, ιδιαίτερα σε συνθήκες υψομέτρου.</p> <p>6. Να προτείνουν λύσεις για ασφάλεια, εξοπλισμό και τις βασικές ιατρικές εξετάσεις που απαιτούνται για ενασχόληση με υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.</p> <p>7. Να δημιουργούν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων για προαγωγή της υγείας και την αναψυχής που να ανταποκρίνονται σε διάφορους πληθυσμούς.</p>		
Προαπαιτούμενα	PESS104: Διοίκηση και Αθλητισμού Αναψυχής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> 1. Βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών, φυσιολογίας της άσκησης ιδιαίτερα μέσης και τρίτης ηλικίας. 2. Καθοδήγηση σε θέματα διατροφής ατομικής υγιεινής, αντιμετώπιση και διαχείριση ακραίων περιβαλλοντικών καταστάσεων (ζέστη, κρύο, κτλ.). 3. Γνώση των βασικών παθήσεων που υπάρχουν στη μέση και τρίτη ηλικία λόγο καθιστικής ζωής και μη κινητικής δραστηριότητας και καθοδήγηση των ενασχολούμενων προς τη φυσική άσκηση. 4. Προσδιορισμός των υπαίθριων δραστηριοτήτων και αθλημάτων στην ύπαιθρο, θάλασσα (αθλήματα παραλίας και θάλασσας) και βουνό. 5. Προσδιορισμός και ανάλυση των κινδύνων που υπάρχουν στις περιπτώσεις υπαίθριας δραστηριότητας. 6. Δομή και οργάνωση ομαδικής γύμνασης στο ύπαιθρο. 7. Προγράμματα άθλησης στην αναψυχή και τον τουρισμό. Σκοποί και χαρακτηριστικά. 8. Αξιοποίηση του αθλητικού τουρισμού ως μέσου για συνεισφορά στο ΑΕΠ της χώρας. 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που</p>		

	<p>δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το μάθημα 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.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Εγχειρίδια:</p> <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) <p>Βιβλιογραφικές Αναφορές – Άρθρα:</p> <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). 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).

	<p>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 & Interarts. Brussels: N° 2005/1.</p> <p>http://81.47.175.201/stodomingo/attachments/article/122/CityTourismCulture.pdf</p>
Αξιολόγηση	<p>Η αξιολόγηση αυτού του μαθήματος είναι δομημένη έτσι ώστε να παρέχει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της κατανόησης και της εφαρμογής του υλικού του μαθήματος από τους μαθητές, ενσωματώνοντας τόσο τη συνεχή αξιολόγηση όσο και το στοιχείο τελικής εξέτασης, καθένα από τα οποία συμβάλλει εξίσου στον τελικό βαθμό.</p> <p>(α) Μέθοδοι: Οι φοιτητές θα υποβάλλονται σε συνεχή αξιολόγηση, αντιπροσωπεύοντας το 50% του τελικού τους βαθμού, που περιλαμβάνει κουίζ εισιτηρίων εξόδου (Exit tickets) για την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης και πρακτικές ασκήσεις (report και μελέτες περίπτωσης) για την εμπέδωση των πρακτικών στοιχείων του μαθήματος. Αυτή η συνεχής αξιολόγηση στοχεύει στην τακτική συμμετοχή των φοιτητών και στη διασφάλιση της βαθιάς κατανόησης του περιεχομένου του μαθήματος καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου. Η τελική εξέταση, η οποία συνεισφέρει επίσης κατά 50% στον τελικό βαθμό, θα αποτελείται από ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου που καλύπτουν ολόκληρο το αναλυτικό πρόγραμμα και ερωτήσεις επίλυσης προβλημάτων μελέτης περίπτωσης.</p> <p>(β) Κριτήρια: Τα κριτήρια αξιολόγησης έχουν σχεδιαστεί για να αξιολογούν αντικειμενικά το βάθος και το εύρος των γνώσεων των μαθητών και τις αναλυτικές τους δεξιότητες. Για παράδειγμα, σε στοιχεία συνεχούς αξιολόγησης όπως κουίζ και πρακτικές ασκήσεις, οι φοιτητές βαθμολογούνται ως προς την ακρίβεια, την πληρότητα και την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης. Για την τελική εξέταση, τα κριτήρια θα περιλαμβάνουν την πληρότητα των απαντήσεων σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και την αποτελεσματικότητα των λύσεων σε προβλήματα μελέτης περίπτωσης. Λεπτομερή κριτήρια αξιολόγησης για κάθε στοιχείο θα παρέχονται με κατευθυντήριες γραμμές ανάθεσης, οδηγίες εξετάσεων για να διασφαλιστεί η σαφήνεια και η διαφάνεια στη βαθμολόγηση.</p> <p>(γ) Ποσοστό: Η στάθμιση της αξιολόγησης του μαθήματος έχει ως εξής: η συνεχής αξιολόγηση (κουίζ και πρακτικές ασκήσεις) θα συνεισφέρει κατά 50% στον τελικό βαθμό, ενώ η τελική εξέταση θα αντιπροσωπεύει επίσης το υπόλοιπο 50%. Αυτή η ισορροπία διασφαλίζει ότι η επίδοση των φοιτητών καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου είναι εξίσου σημαντική με την απόδοσή τους στην τελική εξέταση, προωθώντας τη συνεπή προσπάθεια και δέσμευση με το υλικό του μαθήματος.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά



ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
THE CYPRUS AGENCY OF QUALITY ASSURANCE AND ACCREDITATION IN HIGHER EDUCATION

