

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης,  
Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης

# ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

**Ειδικότητα:** Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη

Κωδικός:28-00-20-0

## ΣΑΕΚ

Ημερομηνία Έκδοσης  
Σεπτέμβριος 2024

1



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Συγγραφή Οδηγού Κατάρτισης  
στην Ειδικότητα:  
«Εκπαιδευτής γυμναστικής με βάρη»**

**Συγγραφική ομάδα**

Δρ. Βασίλειος Γκουράβας

Δρ. Δημήτριος Μπούρδας

Δρ. Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

**Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης  
του οδηγού κατάρτισης**

Παναγιώτης Γ. Παπαδημητρίου

Το περιεχόμενο του Οδηγού Κατάρτισης της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ-ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (ΜΙΣ) 5069281] του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε από σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων, και ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρος της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΣΕ, το ΙΝΣΕΤΕ, καθώς και από τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ).

## Περιεχόμενα

1. Πρόλογος	6
2. Εισαγωγή	7
Μέρος Α' – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	10
1. Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1.1 Τίτλος ειδικότητας	11
1.2 Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2. Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	11
2.1 Ορισμός ειδικότητας	11
2.2 Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	11
2.3 Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	12
3. Προϋποθέσεις εγγραφής και διάρκεια προγράμματος κατάρτισης	12
3.1 Προϋποθέσεις εγγραφής	12
3.2 Διάρκεια προγράμματος κατάρτισης	13
4. Χορηγούμενοι τίτλοι – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά	13
5. Κατατάξεις τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα	13
5.1 Κατάταξη στην ειδικότητα αποφοίτων άλλων ειδικοτήτων της ίδιας ομάδας προσανατολισμού	13
5.2 Κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης στην ειδικότητα	14
6. Πιστοποίηση αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ	14
7. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων	14
8. Πιστωτικές μονάδες	15
9. Επαγγελματικά δικαιώματα	16
10. Σχετική νομοθεσία	16
11. Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	17
Μέρος Β' – ΣΚΟΠΟΣ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	18
1. Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	19
2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	19
Μέρος Γ' – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ & ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	23
Γ1 – ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	24

1. Ωρολόγιο πρόγραμμα	24
2. Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	26
<b>2.1 ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄</b>	26
2.1.Α ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	26
2.1.Β ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	27
2.1.Γ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	28
2.1.Δ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	29
2.1.Ε ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	30
2.1.ΣΤ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	30
2.1.Η ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	31
2.1.Θ ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	32
2.1.Ι ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	34
<b>2.2 ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄</b>	35
2.2.Α ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	35
2.2.Β ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	36
2.2.Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	37
2.2.Δ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	38
2.2.Ε. ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ	39
2.2.ΣΤ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	39
2.2.Ζ. ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	40
2.2.Η ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	42
2.2.Θ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	43
<b>2.3. ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄</b>	44
2.3.Α ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	44
2.3.Β ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	45
2.3.Γ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	46
2.3.Δ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΙΣΧΥΟΣ	47
<b>2.4. ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄</b>	48
2.4.Α. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	48
2.4.Β ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	49
2.4.Γ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ	50

2.4.Δ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ	51
Γ2 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	52
1. Αναγκαίος και επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας	52
2. Διδακτική μεθοδολογία	54
3. Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	55
3.1 Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	55
3.2 Μέσα ατομικής προστασίας	56
Μέρος Δ' – ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	57
1. Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	58
2. Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η	60
2.1 Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	60
2.2 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης/	60
2.3 Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	61
3. Οδηγίες για τους εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης	62
4. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης	63
5. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης	64
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α': Προφίλ εκπαιδευτών/τριών</b>	68
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	70
A. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	71
B. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης	74
Γ. Σχετική εθνική νομοθεσία	76

## 1. Πρόλογος

Ο Οδηγός Κατάρτισης της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)<sup>1</sup>» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281] του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε από σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων, και ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρος της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΣΕ, το ΙΝΣΕΤΕ, καθώς και από τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ).

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων, καθώς και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Καθώς εμπερικλείει μια καινοτομική δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδίωξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπει το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
  - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης.
  - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών.
  - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκπαίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη

---

<sup>1</sup> Όπου αναφέρεται ο όρος «Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης» ή το αρκτικόλεξο «ΙΕΚ», νοούνται οι Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης ή το αρκτικόλεξο «Σ.Α.Ε.Κ», αντίστοιχα, παρ. 2 άρθρο 3 του ν. 5082/2024(Α'9)

του το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής περιοδικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των Οδηγών Κατάρτισης, των Εγχειριδίων και των Τραπεζών Θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

## 2. Εισαγωγή

Στόχος του παρόντος εγχειριδίου είναι η περιγραφή των εκπαιδευτικών και λοιπών προδιαγραφών υλοποίησης ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» και η ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στα στελέχη σχεδιασμού, στους/στις εκπαιδευτές/τριες των προγραμμάτων, καθώς και στους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους – στα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας.

Ο Οδηγός αυτός αποτελεί μια συστηματική βάση η οποία περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για την κατανόηση του ίδιου του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας αλλά και των απαραίτητων προϋποθέσεων για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση ενός οποιουδήποτε προγράμματος που στοχεύει στην ποιοτική και αποτελεσματική κατάρτιση μιας ομάδας εκπαιδευομένων.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί, είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνονται.

Ειδικότερα, ο Οδηγός Κατάρτισης αποτελείται από τέσσερα (Α' -Δ') Μέρη.

- Το Μέρος Α' παρέχει όλες τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας, τόσο ως ενεργό πεδίο εργασιακής εμπειρίας όσο και ως πεδίο υλοποίησης σχετικών προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των βασικών εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, τη σχετική νομοθεσία και τα αναγνωρισμένα επαγγελματικά της δικαιώματα, τις ισχύουσες αντιστοιχίσεις της, τις προϋποθέσεις εγγραφής και τη διάρκεια κατάρτισης των υλοποιούμενων



προγραμμάτων, τις κατατάξεις εγγραφής άλλων τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα, καθώς και την κατάταξη του προγράμματος στο Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων, συνοδευόμενα από την παράθεση προτεινόμενων πηγών πληροφόρησης για την ειδικότητα.

- Το Μέρος Β' επικεντρώνεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους Ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.

Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- Το Μέρος Γ' εστιάζεται στο περιεχόμενο και στη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και στις εκπαιδευτικές προδιαγραφές της υλοποίησής του.

Περιλαμβάνει το ωρολόγιο πρόγραμμα, καθώς και την περίληψη, τους εκπαιδευτικούς στόχους και τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα της κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται σε μια σειρά άλλων προδιαγραφών, όπως στον αναγκαίο εξοπλισμό, στους απαραίτητους κανόνες υγείας και ασφάλειας, στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία.

- Το Μέρος Δ' εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες, τους εργοδότες και τους/τις εκπαιδευτές/τριες στον χώρο εργασίας. Στα περιεχόμενα συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης.

Τέλος, στο παράρτημα του Οδηγού Κατάρτισης περιλαμβάνεται το προσήκον, ανά μαθησιακή ενότητα, προφίλ εκπαιδευτών.

Οι Οδηγοί Κατάρτισης ολοκληρώθηκαν σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης & Νεολαίας και ιδιαίτερα με τους Όλγα Καφετζοπούλου, Δημήτρη Σουλιώτη και Αθανάσιο Τσαγκατάκη. Στηρίχθηκαν σε ένα σύνολο πηγών και κειμένων αναφοράς, συμπεριλαμβανομένων των προηγούμενων Οδηγών Κατάρτισης (σπουδών) των ειδικοτήτων, καθώς και σε μια ειδικά προσαρμοσμένη Μεθοδολογία Ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης. Για τη σύνταξή τους συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Χρήστος Γούλας, Ελένη Θεοδωρή, Ιάκωβος Καρατράσογλου, Κωνσταντίνος Μαρκίδης, Δέσποινα Μπαμπανέλου και Παναγιώτης Νάτσης.





**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## *Μέρος Α' – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ*

## 1. Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

### 1.1 Τίτλος ειδικότητας<sup>2</sup>

«Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη»

### 1.2 Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Βάσει το άρθρου 24, (Φ.Ε.Κ. Α' 193/17-9-2013) η ειδικότητα με τίτλο «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα» και στον τομέα «Προπονητής αθλημάτων». ([https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2018/N\\_4186\\_2013\\_fek193.pdf](https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2018/N_4186_2013_fek193.pdf))

## 2. Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

### 2.1 Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» είναι υπεύθυνος/η για την εκγύμναση και την προπόνηση αθλητικών ομάδων, αθλητών ή ατόμων, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης σε συγκεκριμένο άθλημα ή δραστηριότητα. Ο/Η «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» είναι σε θέση να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης, να θέτει εφικτούς αθλητικούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει.

### 2.2 Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/ καθήκοντα:

- Καταρτίζει τον ετήσιο προγραμματισμό των ασκούμενων για την επίτευξη των βέλτιστων αθλητικών αποτελεσμάτων.
- Σχεδιάζει τις προπονητικές μονάδες για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων που έχει θέσει.
- Συγκεντρώνει όλα τα σχετικά δεδομένα, τα αναλύει, θέτει στόχους, εκπονεί και εφαρμόζει το κατάλληλο δομημένο προπονητικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες των αθλουμένων.
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε αθλητικούς συλλόγους ή είναι ανεξάρτητοι αθλητές, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.

<sup>2</sup> ΦΕΚ 3997/Β'/30-8-2021

- Διαμορφώνει την αγωνιστική εκπαίδευση για την ομαλή και ασφαλή εκγύμναση των ασκούμενων του.
- Αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλουμένων και σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους.
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας, της άθλησης και του ερασιτεχνικού/επαγγελματικού αθλητισμού προκειμένου να επιτευχθούν υψηλές αθλητικές επιδόσεις.
- Δίνει κίνητρο για άσκηση δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα στην διάρκεια της προπόνησης.
- Διασφαλίζει τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης των αθλουμένων, τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφαλείας.

### 2.3 Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» μπορεί να εργαστεί σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης & Fitness (Π.Ο.Σ.Δ.))
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Ο.Ε.), Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Π.Ε.))
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (Ε.Α.Κ.)
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και Αθλητικά Camp
- Εργομετρικά κέντρα.

## 3. Προϋποθέσεις εγγραφής και διάρκεια προγράμματος κατάρτισης

### 3.1 Προϋποθέσεις εγγραφής

Προϋπόθεση εγγραφής των ενδιαφερομένων είναι να είναι κάτοχοι απολυτήριων τίτλων, εκπαιδευτικών μονάδων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ως ακολούθως: Γενικό Λύκειο (ΓΕΛ), Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑΛ), Τεχνικό

Επαγγελματικό Λύκειο (ΤΕΛ), Ενιαίο Πολυκλαδικό Λύκειο (ΕΠΛ), Τεχνικό Επαγγελματικό Εκπαιδευτήριο (ΤΕΕ) Β' Κύκλου σπουδών, καθώς και οι ισότιμοι προς τους προαναφερόμενους τίτλους.

Οι γενικές προϋποθέσεις εγγραφής στα ΙΕΚ ρυθμίζονται στον εκάστοτε ισχύοντα «Κανονισμό Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)».

### 3.2 Διάρκεια προγράμματος κατάρτισης

Η επαγγελματική κατάρτιση στα ΙΕΚ ξεκινά κατά το χειμερινό ή το εαρινό εξάμηνο, διαρκεί κατ' ελάχιστον τέσσερα (4) εξάμηνα και δεν δύναται να υπερβαίνει τα πέντε (5) συνολικά εξάμηνα θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, συμπεριλαμβανομένης σε αυτά της περιόδου πρακτικής άσκησης ή μαθητείας.

Η συνολική διάρκεια της κατάρτισης που υλοποιείται στο ΙΕΚ είναι 1200 ώρες, ενώ της πρακτικής άσκησης είναι 960 ώρες.

## 4. Χορηγούμενοι τίτλοι – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά

Οι απόφοιτοι των ΙΕΚ μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της κατάρτισής τους λαμβάνουν Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΒΕΚ) και μετά την επιτυχή συμμετοχή τους στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο ΕΟΠΠΕΠ λαμβάνουν Δίπλωμα Ειδικότητας της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5). Οι απόφοιτοι των ΙΕΚ οι οποίοι πέτυχαν στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο ΕΟΠΠΕΠ μέχρι την έκδοση του διπλώματος λαμβάνουν Βεβαίωση Πιστοποίησης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

## 5. Κατατάξεις τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ειδικότητα

### 5.1 Κατάταξη στην ειδικότητα αποφοίτων άλλων ειδικοτήτων της ίδιας ομάδας προσανατολισμού

Η κατάταξη της συγκεκριμένης περίπτωσης πραγματοποιείται σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α) και του άρθρου 8 της με Αριθμ. Κ5/160259/15-12-2021 (ΦΕΚ 5837/Β) απόφασης του Γενικού Γραμματέα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Κατάρτισης Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας.

Ειδικότερα: α) Οι κάτοχοι ΒΕΚ των ΙΕΚ και του Μεταλυκειακού Έτους-Τάξη Μαθητείας δύναται να κατατάσσονται σε συναφείς ειδικότητες των ΙΕΚ με απαλλαγή από τα μαθήματα τα οποία ήδη έχουν διδαχθεί ή κατατάσσονται σε εξάμηνο πέραν του Α' και σε συναφείς ειδικότητες ΙΕΚ σύμφωνα με τους Οδηγούς Κατάρτισης και ύστερα από έγκριση του Προϊσταμένου της Διεύθυνσης Εφαρμογής Επαγγελματικής

Κατάρτισης της ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν. Για τον λόγο αυτόν, υποβάλλουν σχετική αίτηση στο ΙΕΚ στο οποίο επιθυμούν να φοιτήσουν από την 1η έως την 15η Σεπτεμβρίου κάθε έτους, συνοδευόμενη από έγγραφο ταυτοποίησης και τη Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης που κατέχουν. β) Σε περίπτωση που ο υποψήφιος κατατάσσεται σε εξάμηνο που δεν λειτουργεί την τρέχουσα περίοδο κατάρτισης, διατηρεί το δικαίωμα εγγραφής στο εξάμηνο της ειδικότητας στην οποία κατατάχθηκε.

## 5.2 Κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης στην ειδικότητα

Η κατάταξη αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης πραγματοποιείται σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α).

Ειδικότερα: α) Η κατάρτιση των αποφοίτων της δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης (ΕΠΑΛ), καθώς και των κατόχων ισότιμων τίτλων επαγγελματικής εκπαίδευσης διαρκεί σε ΙΕΚ από δύο (2) μέχρι τρία (3) εξάμηνα, συμπεριλαμβανομένης σε αυτά περιόδου πρακτικής άσκησης ή μαθητείας, εφόσον πρόκειται για τίτλο σε ειδικότητα του επαγγελματικού τομέα από τον οποίο αποφοίτησαν από το ΕΠΑΛ ή ισότιμη δομή δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης. β) Με απόφαση του Γενικού Γραμματέα ΕΕΚΔΒΜ & Ν (σύμφωνα με την παρ. 18, άρθρο 34 του Ν. 4763/2020) καθορίζονται οι αντιστοιχίες ανά ειδικότητα για την εγγραφή σε ΙΕΚ από ΕΠΑΛ και κάθε άλλο ειδικότερο θέμα.

## 6. Πιστοποίηση αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ

Η διαδικασία πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» διενεργείται από τον ΕΟΠΠΕΠ σύμφωνα με το Ν.4763/20 (254 Α'). Το εξεταστικό σύστημα καθώς και η Τράπεζα Θεμάτων δύνανται να υιοθετούν τις αρχές του διεθνές προτύπου EN ISO/IEC 17024 ως προς την εγκυρότητα, την αξιοπιστία και την αντικειμενικότητα.

## 7. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων

Το «Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων» κατατάσσει τους τίτλους σπουδών που αποκτώνται στη χώρα σε οκτώ (8) επίπεδα. Το Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που χορηγείται στους αποφοίτους ΙΕΚ έπειτα από πιστοποίηση αντιστοιχεί στο πέμπτο (5ο) από τα οκτώ (8) επίπεδα.

Τα επίπεδα των τίτλων σπουδών που χορηγούν τα ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα και η αντιστοιχισή τους με το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων είναι τα παρακάτω:



Πίνακας 1. Τύποι προσόντων



Η δράση υλοποιείται με συγχρηματοδότηση της Ε.Ε., Πρόγραμμα ERASMUS+ (Δράσεις 2018-2020 του Ε.Ο.Π.Ε.Π. για το Εθνικό Σημείο Συντονισμού του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων, EQF-NCP).

<https://www.eoppep.gr/index.php/el/qualification-certificate/national-qualification-framework>.

## 8. Πιστωτικές μονάδες

Οι πιστωτικές μονάδες προσδιορίζονται με βάση το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET) από τον φορέα που έχει το νόμιμο δικαίωμα σχεδιασμού και έγκρισης των προγραμμάτων

εκπαίδευσης και κατάρτισης. Το ECVET είναι ένα από τα ευρωπαϊκά εργαλεία που αναπτύχθηκαν για την αναγνώριση, συγκέντρωση και μεταφορά πιστωτικών μονάδων (credits) στον χώρο της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης. Με το σύστημα αυτό μπορούν να αξιολογηθούν και να πιστοποιηθούν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες (μαθησιακά αποτελέσματα) που απέκτησε ένα άτομο κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής του εκπαίδευσης και κατάρτισης, τόσο εντός των συνόρων της χώρας του όσο και σε άλλα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οι πιστωτικές μονάδες για τις ειδικότητες των ΙΕΚ θα προσδιοριστούν από τους αρμόδιους φορείς όταν εκπονηθεί το εθνικό σύστημα πιστωτικών μονάδων για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση.

## 9. Επαγγελματικά δικαιώματα

Το επάγγελμα του «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» δεν είναι νομοθετικά ρυθμισμένο επάγγελμα και δεν υπάρχει αντίστοιχη ομοσπονδία εργαζομένων ή επαγγελματική οργάνωση που να μπορούν να εγγραφούν οι απόφοιτοι της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Η θεωρητική και πρακτική κατάρτιση, τους δίνει τη δυνατότητα να εργασθούν ως προπονητές μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης (Strength & Conditioning) και ως ατομικοί προπονητές (personal trainers) σε ιδιωτικές επιχειρήσεις (γυμναστήρια), αθλητικούς φορείς, αθλητικές ομάδες, κλπ.

Επίσης μπορούν να εργασθούν ως ελεύθεροι επαγγελματίες με αντίστοιχο κωδικό αριθμό δραστηριότητας (Κ.Α.Δ.) παροχής αθλητικών υπηρεσιών που πρέπει να έχει δηλώσει ο κάθε επαγγελματίας σύμφωνα με το αντικείμενο της επιχείρησης.

## 10. Σχετική νομοθεσία

Παρατίθεται παρακάτω το ισχύον θεσμικό πλαίσιο που αφορά τη λειτουργία των ΙΕΚ, καθώς και τις συγκεκριμένες ρυθμίσεις που αφορούν την ειδικότητα:

- «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία, Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας (ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν)», όπως εκάστοτε ισχύει.
- ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3. Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.
- ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αριθμ. 4763/2020. Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο

αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις.

Σε κάθε περίπτωση, ανατρέχετε στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού (<http://www.minedu.gov.gr>), καθώς και της Γενικής Γραμματείας Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας <https://gsvetlly.minedu.gov.gr/>

## 11. Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/τριας  
<https://www.eoppep.gr/images/EP/EP43.pdf>
- Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού  
<https://www.phed.auth.gr/Λεξικό>
- Europass  
<https://europass.eoppep.gr/>
- ESCO / Ευρωπαϊκά επαγγελματικά προσόντα για όλες τις ειδικότητες  
<https://esco.ec.europa.eu/el>
- Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων ΕΠΠ  
<https://nqf.gov.gr/>
- Έκθεση Αντιστοίχισης Του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων Με Το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων  
[https://nqf.gov.gr/images/nqf/ENTYPO\\_07-12-2017\\_greek.pdf](https://nqf.gov.gr/images/nqf/ENTYPO_07-12-2017_greek.pdf)
- Τα επίπεδα του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων  
<https://proson.eoppep.gr/el>

**Μέρος Β' – ΣΚΟΠΟΣ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ  
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ**

## 1. Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη». Επιδιώκεται, μέσω της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης αλλά και της πρακτικής άσκησης ή της μαθητείας, να αποκτήσουν τις αναγκαίες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για την άσκηση της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη».

## 2. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που καλύπτουν το σύνολο του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας.

Πιο συγκεκριμένα, για την ειδικότητα «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» διακρίνουμε τις παρακάτω ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- (α) «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»
- (β) «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»
- (γ) «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»
- (δ) «Εφαρμοσμένη γυμναστική με αντιστάσεις»
- (ε) «Μεταγνωστικές δεξιότητες»

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα, που προσδιορίζουν με σαφήνεια όσα οι εκπαιδευόμενοι/ες θα γνωρίζουν ή/και θα είναι ικανοί/ές να πράττουν, αφού ολοκληρώσουν το πρόγραμμα κατάρτισης της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Πίνακας 2. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
<b>Α. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιάζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει των στόχων που έχουν θέσει.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολογούν μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών την πρόοδο των αθλητών/τριών.</li> <li>• Αναπροσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών, σύμφωνα και με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης.</li> <li>• Μεριμνούν για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εφαρμόζοντας τα πρότυπα ασφαλείας κατά περίπτωση.</li> </ul>
<p><b>Β. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόζουν τις σύγχρονες προπονητικές πρακτικές σύμφωνα με την αθλητική επιστήμη και τις αρχές της αθλητικής παιδαγωγικής και κοινωνιολογίας.</li> <li>• Βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες και κινήσεις των αθλητών/τριών, σύμφωνα με τις αρχές της εμβιομηχανικής επιστήμης.</li> <li>• Εφαρμόζουν προπονητικές πρακτικές συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος.</li> <li>• Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση, σύμφωνα με την επιστήμη της εργοφυσιολογίας / εργομετρίας.</li> <li>• Αξιολογούν τις επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα με βάση τις αρχές της αθλητιατρικής επιστήμης.</li> <li>• Προετοιμάζουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/τριες για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σύμφωνα με τις αρχές και τις τεχνικές της αθλητικής ψυχολογίας.</li> <li>• Παρέχουν συμβουλές αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής σύμφωνα με τις αρχές της αθλητικής διατροφολογίας.</li> </ul>
<p><b>Γ. «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργανώνουν τα τμήματα του αθλητικού συλλόγου, λαμβάνοντας υπόψιν την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/τριών.</li> <li>• Διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και μεριμνούν για την συντήρησή του, σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διοργανώνουν αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της Ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων.</li> <li>• Συνεπικουρούν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου εφαρμόζοντας ομαδο-συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.</li> </ul>
<p><b>Δ. «Εφαρμοσμένη γυμναστική με αντιστάσεις»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει του αρχικού σχεδιασμού.</li> <li>• Εφαρμόζουν τις κατάλληλες τεχνικές σύμφωνα με τις αρχές της κνησιολογίας.</li> <li>• Ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την χρονική περίοδο, της συνθήκες, και το επίπεδο των ασκούμενων.</li> <li>• Παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.</li> <li>• Χρησιμοποιούν την γυμναστική με αντιστάσεις ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης σε ειδικούς πληθυσμούς ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις της αθλητικής κοινωνιολογίας.</li> <li>• Δίνουν κίνητρο για άσκηση δημιουργώντας ευχάριστο κλίμα στην διάρκεια της προπόνησης.</li> <li>• Διασφαλίζουν τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφαλείας.</li> <li>• Εγκυμαίνουν τους/της αθλητές/τριες λαμβάνοντας υπόψιν την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και τα ειδικά ατομικά χαρακτηριστικά τους.</li> <li>• Προσαρμόζουν τις ασκήσεις του προπονητικού προγράμματος με βάση το άθλημα ενασχόλησης.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συλλογίζονται κριτικά μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων και εργασιών.</li> <li>• Τεκμηριώνουν επιστημονικά την προπονητική τους πρακτική βασιζόμενη στην σύγχρονη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία.</li> <li>• Επικοινωνούν αποτελεσματικά με όλους τους εμπλεκόμενους μέσω κατάλληλων λεκτικών και μη λεκτικών δεξιοτήτων.</li> </ul>

<p><b>Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχουν αναστοχασμό με πρακτικές οι οποίες εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία προς όλους.</li> <li>• Επιδεικνύουν συμπεριφορές οι οποίες συνάδουν με την επαγγελματική ηθική δεοντολογία σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Παιδαγωγικής και Κοινωνιολογίας.</li> <li>• Αναζητούν τη γνώση μέσα από την συνεχή επιστημονική ενημέρωση τους σχετικά με την εξέλιξη της αθλητικής επιστήμης και της ειδικότητας τους.</li> </ul>
---	--

**Μέρος Γ' – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ &  
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

# Γ1 – ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

## 1. Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ) και εργαστηρίων (Ε), καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 3. Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
A/A	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	Λειτουργική ανατομική του ανθρώπου	2		2									
2	Φυσιολογία του ανθρώπου	2		2									
3	Αθλητική εμβιομηχανική	2		2									
4	Βασικές δεξιότητες επαγγελματία προπονητή	2		2									
5	Γενική προπονητική	3		3									
6	Αθλητική παιδαγωγική και διδακτική	2		2									
7	Πρώτες βοήθειες	2	1	3									
8	Άσκηση: υγεία και ευρωστία	2		2									
9	Διδακτική αθλητικών δεξιοτήτων και κινητικός έλεγχος	2		2									
10	Οργάνωση και διοίκηση στον αθλητισμό				2		2						
11	Αθλητική ψυχολογία				2		2						

12	Μεθοδολογία και στατιστική αθλητικής έρευνας				2	2						
13	Εργοφυσιολογία / εργομετρία				3	1	4					
14	Διατροφή: αθλητική απόδοση και υγεία				2	2						
15	Κοινωνιολογία του αθλητισμού				2	2						
16	Αθλητιατρική				2	2						
17	Μέθοδοι διδασκαλίας και προπονητικής στις αναπτυξιακές ηλικίες				2	2						
18	Σχέδιο δράσης / καθοδηγούμενη μελέτη					2	2					
19	Τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών στον αθλητισμό							2	2			
20	Κινησιολογία / ασφάλεια ασκήσεων με αντιστάσεις							2	4	6		
21	Εξατομικευμένη εκγύμναση με αντιστάσεις							2	4	6		
22	Προπόνηση με αντιστάσεις σε αθλήματα ισχύος							2	4	6		
23	Προπόνηση με αντιστάσεις σε αναπτυξιακές ηλικίες									2	3	5
24	Προπόνηση με αντιστάσεις σε ειδικούς πληθυσμούς και στην τρίτη ηλικία									2	3	5
25	Προπόνηση με αντιστάσεις σε									2	4	6

	αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων												
26	Προπόνηση με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής									2	2	4	
ΣΥΝΟΛΟ		19	1	20	17	3	20	6	14	20	8	12	20

## 2. Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

### 2.1 ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

#### 2.1.Α ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου» είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος να εκτελεί αθλητικές κινήσεις. Ειδικότερα, περιγράφεται η τοπογραφία και μορφολογία των αρθρώσεων, των ιστών, του μυοτενόντιου και συνδεσμικού συνόλου, καθώς και η μεταξύ τους συνέργεια. Επίσης, καθίσταται διακριτός ο ρόλος του νεύρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης και αναλύεται η λειτουργική ανατομική θεωρία με γνώμονα την εφαρμογή της στην προπονητική διαδικασία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, γίνεται αναφορά στα φυσιολογικά όρια εύρους κίνησης μιας άρθρωσης, στη συνδεσμολογία και τη σταθεροποίηση της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης αθλητριών/τών και τους δυνητικούς παράγοντες που την περιορίζουν. Επίσης, παρέχεται στις/στους εκπαιδευόμενες/ους η δυνατότητα αναγνώρισης και αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων αθλητριών/τών στην κινητική δραστηριότητα συμβάλλοντας στην ανάλυση των λειτουργικών ανατομικών ορίων κίνησης και κατ' επέκταση στην αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναγνωρίζουν την τοπογραφία και μορφολογία των ιστών.
- Περιγράφουν τη δομή αρθρώσεων, ιστών και μυών.
- Περιγράφουν τις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος.
- Περιγράφουν τη συνέργεια μεταξύ αρθρώσεων, συνδέσμων, μυών και μυϊκών ομάδων.
- Διακρίνουν κινησιολογικά με τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα.



- Διακρίνουν τον ρόλο του νεύρομυϊκού συστήματος στη διαδικασία της αθλητικής κίνησης.
  - Μελετούν κατά την άσκηση τη λειτουργική ικανότητα κίνησης ως μεμονωμένο μηχανικό φαινόμενο αλλά και ως αποτέλεσμα μυοσκελετικής συνέργειας.
  - Αξιολογούν το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης στο παθητικό αλλά και ενεργητικό εύρος κίνησης ως προς τη λειτουργική ανατομική ικανότητα.
  - Εφαρμόζουν τις αρχές της ανατομικής στην προπονητική διαδικασία.
  - Αναγνωρίζουν τα λειτουργικά ανατομικά όρια μειώνοντας τις πιθανότητες τραυματισμού στην προπόνηση.
  - Διακρίνουν με τις δυνατότητες του μυϊκού συστήματος του ανθρώπινου σώματος.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.B ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η κατανόηση της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού στο σύνολο της αλλά και τμηματικά με τη παρουσίαση της λειτουργίας ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού σε συνθήκες ηρεμίας. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη ξεκινά από το κύτταρο και τον ιστό και στη συνέχεια επικεντρώνεται στο όργανο μέχρι τα οργανικά συστήματα και τη λειτουργία τους. Ειδικότερα, τα οργανικά συστήματα περιλαμβάνουν το αναπνευστικό, καρδιαγγειακό, νευρικό, μυϊκό, ερειστικό, πεπτικό, ουροποιητικό και γεννητικό σύστημα, καθώς και το σύστημα των αισθητηρίων οργάνων, του δέρματος, των ενδοκρινών αδένων ή ορμονικό σύστημα, καθώς και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων κι υπό το πρίσμα της επίδρασης των προσαρμογών της προπόνησης εστιάζοντας σε θέματα που αφορούν αθλήτριες /τές.

● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναγνωρίζουν τις αρχές της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού.
- Περιγράφουν τη λειτουργία του κυττάρου και τη φυσιολογική δομή των ιστών.
- Διακρίνουν τα διάφορα όργανα και συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.
- Περιγράφουν τη λειτουργία ξεχωριστών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού.
- Περιγράφουν την έννοια της ομοιόστασης και της οξεοβασικής ισορροπίας.
- Εξηγούν βασικά στοιχεία του μεταβολισμού.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές νευρωνικής και ορμονικής επικοινωνίας.

- Αναγνωρίζουν τον ρόλο του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικό μηχανισμού.
- Διακρίνουν τις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας σε παραμέτρους διαφορετικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού από τις αντίστοιχες τιμές άσκησης.
- Αναγνωρίζουν διακυμάνσεις στις φυσιολογικές τιμές ηρεμίας ως αποτέλεσμα προσαρμογών της άσκησης.
- Χρησιμοποιούν τις γνώσεις της φυσιολογίας ως βάση για την επεξήγηση των ωφελειών και των προσαρμογών της άσκησης.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της φυσιολογίας στην προπονητική διαδικασία.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Γ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός του μαθήματος «Αθλητική Εμβιομηχανική» είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις έννοιες της μηχανικής, της βιομηχανικής και του κινητικού ελέγχου που σχετίζονται με τη μυϊκή προσπάθεια κατά τη διάρκεια απλών ή συνθέτων αθλητικών κινήσεων. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση της κίνησης του αθλήματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενες/οι στην ενότητα αυτή εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, καθώς και κατά τη διάρκεια αθλητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, περιγράφεται ο τρόπος ανάλυσης κίνησης στη τεχνική του αθλήματος και αθλητικών κινήσεων, ενώ παρουσιάζονται τρόποι αξιολόγησης των ποσοτικών και ποιοτικών κινηματικών χαρακτηριστικών τους. Τέλος, αναλύεται η αλληλεπίδραση δυνάμεων σε αθλητικές κινήσεις και τεχνικές καθώς και οι κατάλληλες τεχνικές απόδοσης στο άθλημα.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανοί/ές να:

- Αναγνωρίζουν τα είδη της κίνησης και τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης.
- Διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρωπίνου σώματος.
- Προσδιορίζουν τα ποσοτικά και ποιοτικά κινηματικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης αθλητικών κινήσεων.
- Ελέγχουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις.
- Παρουσιάζουν παραδείγματα ορθής τεχνικής κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης σύμφωνα με τις αρχές της Αθλητικής Εμβιομηχανικής.
- Διορθώνουν την τεχνική σε διάφορες αθλητικές κινήσεις.
- Χρησιμοποιούν τρόπους αξιολόγησης των κινηματικών χαρακτηριστικών.
- Εφαρμόζουν μεθόδους ανάλυσης των δυναμικών χαρακτηριστικών κατά τη διάρκεια της αθλητικής κίνησης – προσπάθειας.
- Ερμηνεύουν δεδομένα που σχετίζονται με την Αθλητική Εμβιομηχανική.

- Υιοθετούν τη χρήση νέων τεχνολογιών στην ανάλυση της κίνησης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

#### 2.1.Δ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενες/οι να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει αρχικά τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του επαγγελματία προπονητή, ώστε οι εκπαιδευόμενες/οι να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας μέσα στα οποία θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του επαγγελματία προπονητή. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενες/οι στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του προπονητή και τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτουν για μια επιτυχημένη καριέρα. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές οι οποίες ενδυναμώνουν συμπεριφορές προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενες/οι διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους υπόβαθρου και των ικανοτήτων τους, τα οποία τους είναι απαραίτητα για την αναζήτηση εργασίας.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Εφαρμόζουν την κείμενη νομοθεσία σχετικά με τον αθλητισμό.
- Περιγράφουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας.
- Εντοπίζουν ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης που προσφέρει το επάγγελμα του προπονητή.
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστημονική τους κατάρτιση.
- Αναπτύσσουν βασικές προπονητικές δεξιότητες που στηρίζονται στην επιστήμη της παιδαγωγικής.
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες.
- Υποστηρίζουν τη συνεργασία μεταξύ τους.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες στην παρουσίαση προτάσεων κι ιδεών.
- Τεκμηριώνουν τις θέσεις τους σε θέματα που άπτονται της αθλητικής επιστήμης.
- Υποστηρίζουν την ανάπτυξη των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων τους.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Ε ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η «Γενική Προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει ως σκοπό να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις βασικές αρχές της προπόνησης και σε γενικές προπονητικές τακτικές, οι οποίες βασίζονται σε θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα που ισχύουν σε διάφορα αθλήματα και μορφές άσκησης. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα αναλύονται προπονητικοί όροι, έννοιες και κοινά χαρακτηριστικά διαφόρων αθλημάτων με εκτενή αναφορά σε γενικές προπονητικές μεθόδους. Επίσης, γίνεται ενδελεχής αναφορά στις αρχές που διέπουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και περιγράφονται τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία και στους ενήλικες με αναφορά στον προπονητικό σχεδιασμό. Επιπροσθέτως, μελετάται η προπονητική τεχνική του περιοδισμού με σκοπό τη κορύφωση της αθλητικής απόδοσης σε συγκεκριμένες περιόδους ή αγώνες. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στην προπονητική διαδικασία με σκοπό την αξιοποίηση της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Εφαρμόζουν τις βασικές προπονητικές αρχές.
- Περιγράφουν προπονητικές τακτικές σχεδιασμού ενός προπονητικού πλάνου.
- Ορίζουν τον σκοπό και τα χαρακτηριστικά της προπόνησης.
- Διακρίνουν τα ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά στην αναπτυξιακή ηλικία.
- Αναγνωρίζουν ταλέντα.
- Οργανώνουν την προπονητική διαδικασία.
- Δημιουργούν συνθήκες για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.
- Σχεδιάζουν την προπονητική πορεία βάσει της αρχής του περιοδισμού.
- Αξιολογούν την προπονητική πορεία και αναπροσαρμόζουν τα προπονητικά ερεθίσματα όταν χρειάζεται.
- Υιοθετούν την ιδέα της διαρκούς προπονητικής εξέλιξης των αθλητριών/τών για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αγωνιστικού αποτελέσματος.

#### ● **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (3), Εργαστήριο (0), Σύνολο (3)

### 2.1.ΣΤ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η «Αθλητική Παιδαγωγική και Διδακτική» έχει ως σκοπό να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις αρχές και μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα της/του αθλήτριας/τή και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησιμοποιηθούν από προπονήτριες/τές. Οι εκπαιδευόμενες/οι

αποκτούν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια, ώστε να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας αρμονικής και πολύπλευρα αναπτυγμένης προσωπικότητας των αθλητριών/τών τους μέσα από άθληση εφαρμόζοντας συνδυαστικά παιδαγωγικές μεθόδους και στοιχεία της αθλητικής ψυχολογίας. Στη συγκεκριμένη ενότητα, τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικό μέσο μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με την/τον αθλήτρια/τη μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων με τρόπους οι οποίοι εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία. Επίσης, αναλύονται μεταξύ άλλων οι αναπτυξιακές διαφορές, η έννοια της συμπερίληψης, η πρόληψη κι αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητριών/τών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητριών/τών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων, και με αθλητική παιδεία.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση των νέων αθλητριών/τών.
- Κατανοούν την παιδαγωγική επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα της/του αθλήτριας/τή.
- Χρησιμοποιούν «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μεθόδους διδασκαλίας.
- Αναγνωρίζουν την σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικό μέσο μάθησης.
- Επικοινωνούν με τον αθλήτρια/τή μέσω της αποτελεσματικής χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία.
- Παρακινούν τους/τις αθλήτριες/τές στην προπόνηση παρέχοντας κι ανατροφοδότηση.
- Προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση βασιζόμενοι στις αρχές της συμπερίληψης.
- Διαχειρίζονται καταστάσεις ανάρμοστων συμπεριφορών από αθλήτριες/τές διακατεχόμενοι από πνεύμα ενσυναίσθησης.
- Υιοθετούν την άθληση ως μέσο για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων, και με αθλητική παιδεία αθλητριών/τών.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.Η ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους



στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησης τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισης σε αρχικό στάδιο, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/νες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτές. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης στην οποία οι εκπαιδευόμενες/οι συμμετέχουν στην ανάνηψη με ή χωρίς τη χρήση του απινιδωτή. Τέλος, αναλύονται οι τρόποι σχεδιασμού ενός πλάνου ενεργειών έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση σοβαρού τραυματισμού, ενεργοποίησης των Υπηρεσιών Υγείας, καθώς και η δημιουργία ενός πλήρους κουτιού πρώτων βοηθειών για έναν αθλητικό χώρο..

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών με βάση τη νεότερη έκδοση του επίσημου Εγχειρίδιου Πρώτων Βοηθειών του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β.).
  - Διαχωρίζουν τα περιστατικά που χρήζουν πρώτων βοηθειών σε απειλητικά και μη απειλητικά για τη ζωή.
  - Εφαρμόζουν τους ενδεδειγμένους τρόπους περίδεσης τραυματισμένου μέλους και εφαρμογής νάρθηκα ανάγκης.
  - Περιγράφουν τα στάδια αντιμετώπισης αιμορραγικών περιστατικών.
  - Επιλέγουν άμεσα τον ενδεδειγμένο τρόπο αντιμετώπισης κλειστών κι ανοιχτών τραυμάτων.
  - Φέρουν σε θέση ανάνηψης τραυματία με και χωρίς αισθήσεις.
  - Εφαρμόζουν τις τεχνικές της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, με βάση το πρωτόκολλο του Ε.Κ.Α.Β..
  - Αντιδρούν άμεσα σε καταστάσεις έκτακτων περιστατικών είτε ατομικά είτε σε συνεργασία με άλλους διασώστες.
  - Εφαρμόζουν ενδεδειγμένα πρωτόκολλα δράσης στην αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών.
  - Ελέγχουν το περιεχόμενο κουτιού πρώτων βοηθειών με το απαραίτητο υλικό αντιμετώπισης τραυματισμών ή άλλων έκτακτων καταστάσεων σε έναν αθλητικό χώρο.
  - Ενθαρρύνουν τη διαρκή πρακτική εξάσκηση πάνω στην παροχή πρώτων βοηθειών και της ταχείας αντίδρασης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3)

### 2.1.Θ ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Άσκηση: Υγεία και Ευρωστία» είναι να εισάγει



τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στην τριαδική σχέση μεταξύ της άσκησης, της ευρωστίας και της υγείας. Η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στον τεκμηριωμένο ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη μέσω της βελτίωσης δεικτών υγείας, στην ανάπτυξη της ευρωστίας και στη διατήρηση της υγείας των αθλητριών/τών. Επίσης, περιγράφονται οι παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο όπως είναι τα μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ενώ αναφέρονται και τρόποι αξιολόγησης της ευρωστίας και υγείας βάσει διεθνών νορμών που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου από την ένταξή του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης, όσον αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητα τους, και αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους όσον αφορά την ευρωστία και τη βελτίωση δεικτών υγείας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα αναλύεται και η έννοια της «συνταγογράφησης» της άσκησης, καθώς και η ένταξη κι ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας. Παράλληλα, γίνεται ειδική μνεία στα προγράμματα αποκατάστασης ασθενών, τα οποία περιλαμβάνουν την άσκηση ως ακρογωνιαίο λίθο θεραπείας σε χρόνιες παθήσεις μαζί με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή.

#### ● Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Περιγράφουν την τριαδική σχέση μεταξύ άσκησης, υγείας και ευρωστίας.
  - Αναγνωρίζουν την ένταξη και το ρόλο της αθλητικής επιστήμης στις επιστήμες υγείας.
  - Κοινωνούν, στο ευρύ κοινό, τα οφέλη της άσκησης σχετικά με την υγεία και την ευρωστία.
  - Αναγνωρίζουν τα ενδεδειγμένα επίπεδα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της ευρωστίας και υγείας.
  - Αναγνωρίζουν τον ρόλο της άσκησης στη διαχείριση άγχους και στη ποιότητα ζωής.
  - Λαμβάνουν υπόψη τους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο.
  - Περιγράφουν τους βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε κάθε έναν από αυτούς.
  - Αξιολογούν την ευρωστία και την υγεία του ατόμου μέσω δοκιμασιών άσκησης βασιζόμενοι σε διεθνείς νόρμες.
  - Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα βελτίωσης της ευρωστίας και της υγείας.
  - Επιλέγουν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα κατά περίπτωση για βέλτιστα αποτελέσματα ευρωστίας και υγείας.
  - Προάγουν την άσκηση για όλους και τον υγιεινό τρόπο ζωής.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.1.1 ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

#### • **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Διδακτική των Αθλητικών Δεξιοτήτων και Κινητικός Έλεγχος» είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στη μελέτη και κατανόηση των ψυχολογικών λειτουργιών και των νευροφυσιολογικών μηχανισμών που συμμετέχουν στην κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου και επηρεάζουν το συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνεται η ανάλυση των παραγόντων που καθορίζουν την ανθρώπινη απόδοση, οι αρχές της μεθοδολογίας εκμάθησης των κινήσεων, η ταξινόμηση και η καλλιέργεια των αθλητικών δεξιοτήτων, η μνήμη και η σύνδεσή της με την κινητική μάθηση, η ανατροφοδότηση, οι νευρικοί μηχανισμοί της αντίληψης, η προσοχή ως ενισχυτικός παράγοντας μάθησης, η μελέτη του νευρικού συστήματος και ο ρόλος του στην κινητική συμπεριφορά καθώς και οι νευρογνωστικοί μηχανισμοί της νοερής προπόνησης κατά την προετοιμασία και την εκτέλεση των κινήσεων. Η γνώση όλων αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και στην βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

#### • **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Περιγράφουν το ρόλο του κεντρικού νευρικού συστήματος στον κινητικό έλεγχο.
- Αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα των διαφορετικών ειδών ανατροφοδότησης στην κινητική μάθηση.
- Προσδιορίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητριών/τών.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της αντίληψης και της προσοχής στην κινητική συμπεριφορά.
- Σχεδιάζουν κινητικά προγράμματα για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης μέσα από την άσκηση.
- Αναπτύσσουν τους μηχανισμούς βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης μέσα από διαφοροποιημένα προγράμματα ασκήσεων.
- Προετοιμάζουν προγράμματα θετικής ανατροφοδότησης σε ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα αθλουμένων, ώστε να προάγουν την αποτελεσματική εκμάθηση δεξιοτήτων.
- Αναλύουν τη χρησιμότητα της νοερής προπόνησης στην κινητική μάθηση.
- Προτείνουν ενισχυτικά κινητικά προγράμματα άσκησης και μνήμης.
- Αναγνωρίζουν την επίδραση της έντασης της αθλητικής δραστηριότητας και της κόπωσης με τη νοητική απόδοση του αθλητή/τριας.
- Υποστηρίζουν τις αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων.

34

- Υιοθετούν κανόνες και πρωτόκολλα διαχείρισης, ώστε να διαμορφώνουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2 ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

### 2.2.Α ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού» είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις βασικές οργανωτικές και διοικητικές αρχές που διέπουν ένα αθλητικό σύλλογο - σωματείο και στον τρόπο εφαρμογής τους στο χώρο του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενες/οι αναλύουν διαφορετικά σενάρια εφαρμογής των αρχών διοίκησης και οργάνωσης αθλητικών σωματείων στα οποία περιλαμβάνεται και η διαφημιστική προώθηση του αθλητικού προϊόντος, καθώς και οι δημόσιες σχέσεις με αθλητικούς παράγοντες. Στόχος της συγκεκριμένης ενότητας είναι η αξιοποίηση αυτών των γνώσεων από τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στην αγορά εργασίας λαμβάνοντας υπόψη τη σύνδεση των αθλητικών υπηρεσιών και των προϊόντων που προσφέρουν βάσει των στόχων τους, καθώς και το υπάρχον οικονομικό περιβάλλον, το οποίο θα καθορίσει τις στρατηγικές κινήσεις τους. Οι συγκεκριμένοι παράγοντες κρίνονται απαραίτητοι για τον καθορισμό εφικτών στόχων στον αθλητικό χώρο. Επιμέρους στόχοι της ενότητας είναι να καθιστά τις/τους εκπαιδευόμενες/ους ικανούς να αναλάβουν την οργάνωση και διαχείριση αθλητικών εκδηλώσεων και αρμοδιότητες στον κατασκηνωτικό θεσμό και στον αθλητικό τουρισμό. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα δίνει έμφαση στην κατανόηση των εννοιών της επιχειρηματικότητας και καινοτομίας για ένα ανταγωνιστικό αθλητικό προϊόν στη σύγχρονη εποχή.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά των λειτουργιών της οργάνωσης και διοίκησης του αθλητισμού, καθώς την σύνδεσή τους με τους στόχους και τις αρχές των αθλητικών σωματείων.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές στελέχωσης στη διοικητική διάρθρωση των αθλητικών σωματείων.
- Περιγράφουν την οργανωτική και διοικητική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα και το εξωτερικό.
- Περιγράφουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της αθλητική αγοράς.
- Συλλέγουν πληροφορίες ή/και δεδομένα για να σχεδιάσουν αποτελεσματικά τη λειτουργία ενός αθλητικού σωματείου ως μια αθλητική επιχειρηματική μονάδα.
- Εξετάζουν μελέτες περίπτωσης σχετικά με τα αθλητικά σωματεία.

- Δημιουργούν πλάνο διαφημιστικής προώθησης και προτάσεις για χορηγία σε αθλητικό σωματείο.
  - Εφαρμόζουν τις αρχές της διαφημιστικής προώθησης στην αγορά του αθλητικού τουρισμού και τις υπηρεσίες αναψυχής.
  - Σχεδιάζουν αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και προγράμματα κατασκηνώσεων.
  - Προωθούν διάφορες μορφές αθλητικού τουρισμού.
  - Υιοθετούν την αξία του αθλητικού προϊόντος για ψυχαγωγία και κοινωνική προβολή.
  - Υποστηρίζουν την ανάγκη δημιουργίας ενός βιώσιμου πλάνου αθλητικού σωματείου.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
 Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.2.B ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
 Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Ψυχολογία» είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στον τρόπο μελέτης των ψυχολογικών θεμελίων της φυσικής δραστηριότητας των αθλητριών/τών αξιοποιώντας τις νοητικές και ψυχικές ικανότητες τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχολογικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και μελετώνται προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν στις/στους αθλούμενες/ους, καθώς και ενδεικτικοί τρόποι αντιμετώπισής τους. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσω χρήσιμων και σύγχρονων συμβουλών σε προπονήτριες/τές και αθλούμενες/ους, ενώ μελετώνται διάφορες ψυχολογικές τεχνικές και στρατηγικές διευκόλυνσης. Τέλος, αναφέρετε εκτενώς η σύνδεση των ψυχολογικών θεωριών της προσωπικότητας με τον αθλητισμό.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
 Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:
  - Προσδιορίζουν τις θεωρίες των κινήτρων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια του κατάλληλου κλίματος για την μεγιστοποίηση της προσπάθειας και απόδοσης των αθλητριών/τών.
  - Εφαρμόζουν την μελέτη της προσωπικότητας των αθλητών.
  - Ελέγχουν την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων στην ψυχολογία των αθλητών/τριών και στον προπονητικό σχεδιασμό.
  - Ερμηνεύουν το άγχος, το στρες, τη διέγερση και τον τρόπο επίδρασης τους στην αθλητική απόδοση.
  - Μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων.
  - Αξιολογούν και βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας.
  - Συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητριών/τών.
  - Υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων.
  - Καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στις/στους αθλήτριες/τές.

- Διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή των αγώνων.
- Ενθαρρύνουν παιδαγωγικά και ψυχολογικά τις/τους αθλήτριες/τές/.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2.Γ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Μεθοδολογία και Στατιστική Αθλητικής Έρευνας» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις αρχές της μεθοδολογίας και της στατιστικής στην αθλητική έρευνα. Ειδικότερα, στην ενότητα περιλαμβάνονται η φύση και τα είδη της έρευνας (βιβλιογραφική, περιγραφική και πειραματική έρευνα), οι επιστημονικές και αντεπιστημονικές μέθοδοι στην έρευνα, η οργάνωση και τα στάδια διεξαγωγής μίας επιστημονικής αθλητικής έρευνας και η βιβλιογραφική έρευνα (αναζήτηση βιβλιογραφίας στο διαδίκτυο, συγγραφή). Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων και των δοκιμασιών, οι βασικές έννοιες της στατιστικής (πληθυσμός, δείγμα, δειγματοληψία, μεταβλητές, σφάλμα μέτρησης, σημαντικότητα), οι μέθοδοι δειγματοληψίας, τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς (μέσος, διάμεσος, διασπορά, τυπική απόκλιση, κατανομή), η διμεταβλητή συσχέτιση (θετική, αρνητική) και οι συντελεστές συσχέτισης ( $r$  του Pearson και  $r$  του Spearman).

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Περιγράφουν τη φύση και τα είδη της έρευνας.
- Παρουσιάζουν την δομή της ερευνητικής εργασίας.
- Σχεδιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας.
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία στο διαδίκτυο.
- Εκπονούν βιβλιογραφική έρευνα.
- Αξιοποιούν την αναζήτηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας για την επικαιροποίηση της γνώσης και της επαγγελματικής αυτοβελτίωσης.
- Περιγράφουν τις βασικές έννοιες στατιστικής και τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς.
- Υπολογίζουν τα κύρια μέτρα κεντρικής τάσης και διασποράς με τη χρήση υπολογιστικών φύλλων και στατιστικών προγραμμάτων.
- Ερμηνεύουν τη διμεταβλητή συσχέτιση και τον συντελεστή συσχέτισης.
- Αναλύουν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των μετρήσεων.
- Ερμηνεύουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας.
- Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της αθλητικής επιστημονικής έρευνας.
- Εφαρμόζουν τα αποτελέσματα των αθλητικών επιστημονικών ερευνών στην προπονητική διαδικασία.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)



## 2.2.Δ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Εργοφυσιολογία / Εργομετρία» είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων η ομοιοστάση (βασικά ομοιοστατικά συστήματα, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης της γλυκόζης στο αίμα), η ενεργειακή δαπάνη κατά την ηρεμία και την άσκηση, η δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών (νευρομυϊκός έλεγχος, μυϊκή συστολή, είδη και επιστράτευση των μυϊκών ινών), τα ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση (ATP, δεσμοί υψηλής ενέργειας, φωσφορογόνο, γλυκολυτικό και οξειδωτικό σύστημα παροχής ενέργειας, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) και οι πηγές ενέργειας κατά την άσκηση (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες). Επίσης, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στις προσαρμογές κατά την άσκηση, στον μυϊκό κάματο, στον έλεγχο της υγείας, καθώς και στον εργομετρικό έλεγχο και αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων με εργαστηριακές, υπαίθριες, έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες.

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Περιγράφουν την ομοιοστάση και τη δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών.
  - Αναγνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα και τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση.
  - Εντοπίζουν της αιτίες κόπωσης κατά την άσκηση.
  - Αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου.
  - Αξιολογούν την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη.
  - Μετρούν την αναερόβια και αερόβια ικανότητα.
  - Αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη, αντοχή και ισχύ.
  - Μετρούν τη σωματική σύσταση και την ευλυγισία-ευκαμψία.
  - Επιλέγουν έγκυρες και αξιόπιστες υπαίθριες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης.
  - Ερμηνεύουν τις μετρήσεις και τα αποτελέσματά τους.
  - Αναγνωρίζουν τη σημασία του προληπτικού ελέγχου υγείας και της εργομετρικής αξιολόγησης.
  - Σχεδιάζουν την προπόνηση των ενεργειακών συστημάτων.
  - Εφαρμόζουν τις αρχές εργοφυσιολογίας και εργομετρίας στην προπονητική διαδικασία.
  - Σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και απόδοσης αξιοποιώντας τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα<sup>3</sup>**

Θεωρία (3), Εργαστήριο (1), Σύνολο (4)

### 2.2.Ε. ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ & ΥΓΕΙΑ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσει η/ο εκπαιδευόμενη/ος τις απαραίτητες γνώσεις στις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων οι πηγές ενέργειας και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητριών/τών και ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδος, φάσης προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος). Περιεχόμενα της εκπαίδευσης αποτελούν η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητριών/τών και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση των αθλητριών/τών και την υγεία. Αναλύονται τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα αντιοξειδωτικά, οι εργογόνες ουσίες και ο ρόλος όλων αυτών στην αθλητική απόδοση των ασκούμενων. Επίσης, περιγράφεται ο ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία και την άσκηση, καθώς και οι ενεργειακές απαιτήσεις και η πρόσληψη υγρών κατά τον αγώνα και την προπόνηση.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την υγεία των ασκούμενων.
- Περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητριών/τών.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της διατροφής στην αθλητική απόδοση και υγεία των ασκούμενων.
- Ελέγχουν το θερμιδικό ισοζύγιο των ασκούμενων.
- Προτείνουν τις κατάλληλες τροφές με θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των ενεργειακών απαιτήσεων των ασκούμενων κατά τον αγώνα, την προπόνηση και ανάλογα με την αγωνιστική περίοδο.
- Μεριμνούν για την σωστή ενυδάτωση των ασκούμενων.
- Ενθαρρύνουν την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής.
- Υιοθετούν την ισορροπημένη διατροφή με στόχο την υγεία των ασκούμενων.

#### ● **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.2.ΣΤ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Κοινωνιολογία» είναι οι εκπαιδευόμενες/οι να λάβουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια προκειμένου να



κατανοήσουν την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και την πολύμορφη σχέση του με τον αθλητισμό παράλληλα, να δημιουργηθούν οι κατάλληλες βάσεις για την κοινωνική ένταξη των νέων στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο μέσω του αθλητισμού. Επιπλέον, μέσα από το περιεχόμενο της ενότητας αυτής γίνεται προσπάθεια σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής με στόχο την κοινωνική συμπερίληψη ατόμων. Επίσης, προσδιορίζεται ο κοινωνικός ρόλος τους προπονητή και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού και του πρωταθλητισμού συμπεριλαμβάνοντας και το κοινωνικό νόημα της δια βίου άσκησης. Επιπροσθέτως, αναλύονται οι αιτίες της παράνομης φαρμακοδιέγερσης σε συνδυασμό με την εμπορευματοποίηση και την οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Τέλος, στο περιεχόμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας, διερευνώνται διεξοδικά τα θέματα της βίας των γηπέδων και προτείνονται μέθοδοι αντιμετώπισης της.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Εφαρμόζουν τις αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στον αθλητισμό.
- Αναγνωρίζουν την σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία.
- Διακρίνουν το ρόλο της εκπαίδευσης στην πολυπολιτισμικότητα.
- Δημιουργούν πλάνο εφαρμογής αθλητικών δραστηριοτήτων στις δομές των κοινωνικών ομάδων.
- Συνεισφέρουν στην κοινωνική συνοχή με εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Συζητούν την εξάρτηση του αθλητισμού από τις κοινωνικές δομές και τη σημασία του για την κοινωνία.
- Αναπτύσσουν εκπαιδευτικό υλικό για την παρότρυνση διαφόρων κοινωνικών ομάδων συμμετοχής στον αθλητισμό.
- Αναπτύσσουν σχετικό υλικό ευαισθητοποίησης των νέων ενάντια στην φαρμακοδιέγερση.
- Συνεισφέρουν στην αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό.
- Εφαρμόζουν, στα αθλητικά προγράμματα, πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων.
- Αναγνωρίζουν τη κοινωνική διάσταση του πρωταθλητισμού και των θετικών/αρνητικών συνεπειών στο άτομο και κατ' επέκταση στην κοινωνία.
- Αναγνωρίζουν τις κοινωνικές αιτίες της βίας στα γήπεδα και λειτουργούν ανασταλτικά προς αυτές.
- Κοινωνούν την αξία της δια βίου άσκησης.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

### 2.2.Ζ. ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Αθλητιατρική» είναι να βοηθήσει τις/τους

εκπαιδευόμενες/ους στην επίβλεψη των αθλητριών/τών με σκοπό την προστασία της υγείας τους εστιάζοντας στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία τραυματισμών και παθήσεων που σχετίζονται με την άσκηση. Ειδικότερα, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τις επιδράσεις της σωματικής άσκησης, καθώς και της υποκινητικότητας, στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού περιλαμβάνοντας το καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μεταβολικό, μυοσκελετικό, και ανοσοποιητικό σύστημα με σκοπό την εξαγωγή συμπερασμάτων για την πρόληψη, θεραπεία και αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων των αθλητριών/τών. Επίσης, αναλύονται μεταξύ άλλων θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλητή, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητής και στο σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις μετά από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, και η παρακολούθηση και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών σε αθλήτριες/τές, καθώς παρουσιάζονται και ειδικά θέματα εφηβικής αθλητιατρικής παθολογίας. Επιπροσθέτως, αναφέρονται συμβουλές διατροφής για αθλήτριες/τές που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα του φαρμακοδιέγερσης των αθλητριών/τών με τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

#### ● Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναγνωρίζουν τους βασικούς μηχανισμούς αντίστασης του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια σε παθογόνους παράγοντες που τον απειλούν.
- Αναγνωρίζουν την επίδραση της σωματικής άσκησης στη λειτουργία και την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αναγνωρίζουν τους κινδύνους στην υγεία από την υποκινητικότητα.
- Διαχειρίζονται τις καταστάσεις του ασκησιογενούς άσθματος.
- Κατηγοριοποιούν τους ασκούμενους ως χαμηλού, μεσαίου, ή υψηλού κινδύνου αναλόγως με την κατάσταση της υγείας τους και άλλα κριτήρια όπως είναι η ηλικία, το βάρος, και κληρονομικότητα.
- Σχεδιάζουν προπονήσεις κατάλληλες για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και άλλους ειδικούς πληθυσμούς.
- Ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες, οι οποίοι σχετίζονται με την απόδοση του αθλητή/τριας.
- Κατευθύνουν τις/τους αθλούμενες/νους με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας.
- Καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητριών/τών στην προπόνηση ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού.
- Ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητριών/τών μέσω εγκεκριμένων πρωτοκόλλων δοκιμασιών.
- Αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητριών/τών.

- Εφαρμόζουν στάση ενάντια στη φαρμακοδιέγερση και την υπέρχρηση συμπληρωμάτων διατροφής.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2.Η ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/νους στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξη αθλητριών/τών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και τα περιεχόμενα της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Πιο ειδικά, στη συγκεκριμένη ενότητα γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητες της αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και τη ψυχοσύνθεση της/του αθλήτριας/τή. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές όπως η μετάδοση των γνώσεων (θεωρητικών και πρακτικών), της προπονητικής καθοδήγησης αθλητριών/τών του αθλήματος στην παιδική και την εφηβική ηλικία, στο αρχικό στάδιο κυρίως της εποικοδομητικής φάσης - μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι κατάλληλες για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης και οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης αθλητικών δεξιοτήτων, με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης και τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύεται ο κινητικός έλεγχος και η αθλητική αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες, ώστε να αξιοποιείται το αθλητικό ταλέντο. Τέλος, δίνεται έμφαση στους παράγοντες επιρροής της βιολογικής ανάπτυξης σε σχέση με την αθλητική απόδοση, τη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευκαμψίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων.

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Αναγνωρίζουν τα βιολογικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες που έχει η παιδική και εφηβική ηλικία.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
- Αναγνωρίζουν τα στοιχεία της ψυχοσύνθεσης των αθλητριών/τών βάσει της ηλικίας τους και προσαρμόζουν ανάλογα την επικοινωνιακή τους συμπεριφορά.
- Περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης.
- Οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητριών/τών στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- Αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μεθόδους μύησης στον αθλητισμό, με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης.

- Δημιουργούν ένα μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών αναπτυξιακών ηλικιών με διακριτό στόχο, τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή.
- Υιοθετούν τρόπους θετικής ανατροφοδότησης και αξιολόγησης του αθλητικού ταλέντου.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2)

## 2.2.Θ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ / ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στη μαθησιακή διαδικασία παρέχοντας τους γνώση βασικών τεχνικών για τη δυνατότητα εκπόνησης μελέτης με την καθοδήγηση της/του εκπαιδευτριας/τη τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας ώστε να προβούν οι εκπαιδευόμενες/οι σε δικά τους συμπεράσματα αναφορικά με την μελέτη τους και την τελική παρουσίαση της. Οι εκπαιδευόμενες/οι μέσω αυτής της μαθησιακής διαδικασίας που βασίζεται στην έρευνα λειτουργούν μεταγνωστικά, αποκτούν σύνθετη γνώση για θέματα της αθλητικής επιστήμης μαθαίνοντας να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές για να συγκεντρώσουν στοιχεία από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενες/οι έρχονται σε επαφή με μελέτη που απαιτεί συνεργασία και τους παρέχεται η ευκαιρία να επικοινωνήσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν. Σημαντικό στοιχείο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι ότι ο/η εκπαιδευτρια/τής και οι εκπαιδευόμενες/οι εργάζονται μαζί ως συνεργαζόμενες/οι.

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Παράγουν γραπτό λόγο κατάλληλο για συγγραφή εργασίας.
- Δομούν εννοιολογικά το κείμενο της εργασίας τους.
- Προβαίνουν σε ολοκληρωμένα συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα της εργασίας τους.
- Αναζητούν πληροφορίες/δεδομένα από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο διαδίκτυο κ.α.).
- Εντοπίζουν και συλλέγουν τις κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
- Συνδυάζουν και αναλύουν πληροφορίες/δεδομένα από πολλαπλές επιστημονικές πηγές.
- Αξιοποιούν τις πληροφορίες/δεδομένα στη συγγραφή εργασίας ή εκπόνησης σχεδίου δράσης.
- Παραθέτουν βιβλιογραφικές αναφορές σε κείμενα.
- Παρουσιάζουν την εργασία τους με ή χωρίς τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων.

- Υποστηρίζουν με επιχειρήματα τα συμπεράσματα της εργασίας τους.
- Επικαιροποιούν τις γνώσεις τους από επιστημονικές πηγές.
- Ενθαρρύνουν τη συνεργασία για τη μελέτη ερευνητικών υποθέσεων.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2)

## 2.3. ΕΞΑΜΗΝΟ Γ'

### 2.3.A ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

#### ● **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Τεχνολογία Πληροφοριών και Επικοινωνίας στον Αθλητισμό» είναι να εισάγει τις/τους εκπαιδευόμενες/ους στις κύριες λειτουργίες και τα προγράμματα των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Η/Υ), καθώς και σε αθλητικές ηλεκτρονικές εφαρμογές. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται οι βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ, οι εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου, οι βασικές μορφοποιήσεις κειμένου σε κειμενογράφο, η πραγματοποίηση υπολογισμών σε υπολογιστικά φύλλα, η διαχείριση δεδομένων και η υλοποίηση παρουσιάσεων με προγράμματα παρουσίασης. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας αποτελεί η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην αναζήτηση επιστημονικής βιβλιογραφίας μέσω διαδικτύου (GoogleScholar, PubMed, ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες) και σε εφαρμογές από τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (ημερολόγια, ερωτηματολόγια, διαχείριση και περιγραφική ανάλυση αθλητικών δεδομένων). Τέλος, οι εκπαιδευόμενες/οι έρχονται σε επαφή με δίκτυα προσωπικής / επαγγελματικής ανάπτυξης (Personal / Professional Learning Networks – PLN), τα οποία περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες – φόρα, ιστολόγια, κοινωνικά δίκτυα μέσω των οποίων καθίσταται δυνατή η ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και πληροφοριών μεταξύ επαγγελματιών του κλάδου και υπάρχει διαρκής ενημέρωση σχετική με θέματα που αφορούν στην επιστήμη του αθλητισμού.

#### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενες/οι θα είναι ικανές/οί να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των Η/Υ.
- Αξιοποιούν τις εφαρμογές αυτοματισμού γραφείου.
- Συντάσσουν κείμενα με χρήση ηλεκτρονικού κειμενογράφου.
- Πραγματοποιούν μορφοποιήσεις ηλεκτρονικού κειμένου.
- Υπολογίζουν τύπους και συναρτήσεις σε υπολογιστικά φύλλα.
- Σχεδιάζουν ηλεκτρονικές παρουσιάσεις για αθλητικά θέματα.
- Παρουσιάζουν αθλητικά θέματα στο ευρύ κοινό με τη χρήση νέων τεχνολογιών.
- Αναζητούν επιστημονική βιβλιογραφία μέσω διαδικτύου.
- Αξιοποιούν ψηφιακές εφαρμογές στην προπόνηση, όπως τα ερωτηματολόγια και τα ημερολόγια.



- Αξιολογούν τα δεδομένα των μετρήσεων των αθλητών/τριών μέσω υπολογιστικών και στατιστικών προγραμμάτων.
- Εξοικειώνονται με τα δίκτυα προσωπικής / επαγγελματικής μάθησης για την ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, καθώς και για τη διαρκή ενημέρωσή τους σε θέματα αθλητικής επιστήμης.
- Ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες μεταξύ των επαγγελματιών του κλάδου χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής και επαγγελματικής δικτύωσης.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2)

### 2.3.B ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην ανάλυση των αθλητικών κινήσεων, παρουσιάζοντας τις τεχνικές εκτέλεσης και τις μεθόδους διδασκαλίας των ασκήσεων με αντιστάσεις καθώς και τους κανόνες ασφαλείας που διέπουν αυτό το είδος άσκησης. Επίσης προσεγγίζονται όλα τα σχετικά θέματα που άπτονται της υγιεινής και κυρίως της ασφάλειας των ασκούμενων κατά τη διάρκεια της προπόνησης με αντιστάσεις ώστε να προλαμβάνουν μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται με τον αθλητικό εξοπλισμό και εξοικειώνονται στον έλεγχο της τεχνικής παρατήρησης ασκούμενων και στις μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων.
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων με αντιστάσεις και την αντίστοιχη μετάφραση τους στην ελληνική γλώσσα.
- Εφαρμόζουν τις αρχές της κινησιολογίας στην προπονητική των αθλητικών κινήσεων με αντιστάσεις.
- Προβαίνουν σε κινησιολογική ανάλυση ποικίλων αθλητικών κινήσεων με αντιστάσεις.
- Χρησιμοποιούν ορθή και ασφαλή τεχνική κατά την εκτέλεση των αθλητικών κινήσεων με αντιστάσεις
- Ακολουθούν συγκεκριμένα κριτήρια αξιολόγησης της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων με αντιστάσεις.
- Βελτιώνουν την τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων με αντιστάσεις των αθλητών τους (προς βελτίωση της απόδοσης και της αποφυγής τραυματισμών).
- Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης

- Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.
  - Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

### 2.3.Γ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στον τρόπο οργάνωσης της προπονητικής διαδικασίας, ώστε να εξυπηρετούνται οι ειδικές ατομικές ανάγκες της/του ασκούμενης/ου σε θέματα σχετικά με τον σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων τα οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν σε γυμναστήριο, στο σπίτι ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο άσκησης και αναψυχής οργανωμένο ή μη. Στη συγκεκριμένη ενότητα μεταξύ άλλων δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού και ασκησιολογίου, στην ορθή εκτέλεση των ασκήσεων, στην ασφάλεια και πρόληψη τραυματισμών, στην σωστή ενημέρωση πάνω σε βασικά θέματα υγείας και άσκησης αλλά και στην οργάνωση της συγκεκριμένης δραστηριότητας ως ατομική επιχείρηση. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/ες εντρυφούν σε προπονητικές μεθόδους για την επίτευξη διαφορετικών προπονητικών στόχων, όπως και να σχεδιάσουν και να διεξάγουν σύνθετες κι αποτελεσματικές ατομικές προπονήσεις. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται με τον αθλητικό εξοπλισμό και εξοικειώνονται στον έλεγχο της τεχνικής παρατήρησης ασκούμενων και στις μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων.
- Αναγνωρίζουν την επίσημη ορολογία (λεξικό) των ασκήσεων με αντιστάσεις και την αντίστοιχη μετάφραση τους στην ελληνική γλώσσα.
- Αναγνωρίζουν τις προσωπικές ανάγκες των ασκούμενων αναφορικά με το άθλημά τους.
- Σχεδιάζουν εξατομικευμένες προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης αναφορικά με το άθλημά τους.
- Διεξάγουν ολοκληρωμένες και αποτελεσματικές προπονήσεις βάσει προπονητικού σχεδιασμού.
- Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο.
- Χρησιμοποιούν διδακτικές και παιδαγωγικές αθλητικές πρακτικές προκειμένου να πετύχουν τους αθλητικούς στόχους τους.



- Αναγνωρίζουν τυχόν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.
  - Εφαρμόζουν τρόπους και μεθόδους διόρθωσης σφαλμάτων τεχνικής.
  - Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης
  - Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.
  - Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

### 2.3.Δ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΙΣΧΥΟΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Στόχος του μαθήματος είναι να δοθεί έμφαση στον μηχανισμό της μυϊκής διέγερσης, σύσπασης, με όλα τα υφιστάμενα μοντέλα προπόνησης ενδυνάμωσης και βελτίωσης της εκρηκτικότητας. Από την άλλη στοχεύει στην βραχύχρονη και μακρόχρονη εφαρμογή πρωτοκόλλων ενδυνάμωσης καθώς στην οργάνωση και τον σχεδιασμό τους. Μέσα σε αυτή την ενότητα αναλύονται και όλες οι βασικές προπονητικές αρχές οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στο σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης ώστε αυτό να είναι αποτελεσματικό για τη βελτίωση της επίδοσης - απόδοσης ισχύος. Σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι η κατανόηση των μηχανισμών, των παραμέτρων και των επιδράσεων της προπόνησης δύναμης και η ανάδειξη της αναγκαιότητάς της.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τις βασικές αρχές εμβιομηχανικής (μοχλοί κ.λπ.), είδη αντίστασης και παράγοντες που επηρεάζουν την βελτίωση μυϊκής δύναμης.
- Περιγράφουν τους βασικούς μηχανισμούς παραγωγής δύναμης.
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της λειτουργικής προπόνησης.
- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων.
- Αναγνωρίζουν τα σύγχρονα πρωτόκολλα ενδυνάμωσης και εκρηκτικότητας καθώς και τους μηχανισμούς προσαρμογών.
- Σχεδιάζουν και να αξιολογούν πρωτόκολλα ενδυνάμωσης σε εργαστηριακή βάση και πεδίο.
- Περιγράφουν τα βασικά είδη διδασκαλίας των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Περιγράφουν τον τρόπο οργάνωσης του πεδίου άσκησης.
- Διακρίνουν τα βασικά είδη εξοπλισμού μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Σχεδιάζουν προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης για τα αθλήματα ισχύος.

- Υποστηρίζουν προγράμματα ενδυνάμωσης ως προπονητές φυσικής κατάστασης σε αθλητικούς και μαζικούς φορείς, σε γυμναστήρια αλλά και ως ατομικοί προπονητές (Personal trainers).
  - Αναγνωρίζουν τους βασικούς κανόνες ασφαλείας κατά την εκτέλεση των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης.
  - Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης
  - Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις, για τα αθλήματα ισχύος.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

## 2.4. ΕΞΑΜΗΝΟ Δ'

### 2.4.A. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Στόχος του μαθήματος αυτού είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να γίνουν ικανοί να αναγνωρίζουν και να αξιολογούν τα διάφορα χαρακτηριστικά αλλά και διαδικασίες που αφορούν στην ωρίμανση και ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού ενώ παράλληλα να είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν παρεμβατικά προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε νέους λαμβάνοντας υπ' όψη τους τις επιδράσεις της αναπτυξιακής διαδικασίας στην ανθρώπινη απόδοση και λειτουργία. Η ενότητα αυτή στοχεύει στην κατανόηση των νομοτελειών της κινητικής ανάπτυξης και της διδακτικής της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες ώστε να είναι ικανοί οι εκπαιδευόμενοι/ες αφενός να οργανώσουν αθλητικές υποδομές αφετέρου να είναι σε θέση να αξιολογούν και να αξιοποιούν το αθλητικό ταλέντο.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/τριών αναπτυξιακών ηλικιών.
- Υποδέχονται παιδαγωγικά τους ασκούμενους στο χώρο άσκησης.
- Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/τριών αναπτυξιακών ηλικιών, αναφορικά με την προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις.
- Αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών / ελέγχων τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους.
- Σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.
- Καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης τους.

- Εφαρμόζουν ατομικά ή ομαδικά προγράμματα άσκησης, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό και παιδαγωγικό τρόπο.
  - Αναγνωρίζουν τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και να προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά ή έφηβοι), αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.
  - Ανιχνεύουν και να αξιολογούν το αθλητικό ταλέντο.
  - Εφαρμόζουν εναλλακτικά προγράμματα ενδυνάμωσης με τη χρήση κάθε διαθέσιμου εξοπλισμού, όπως ιμάντες ενδυνάμωσης, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, όργανα ενδυνάμωσης, αλλά και με το βάρος του σώματος.
  - Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για αναπτυξιακές ηλικίες.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (3), Σύνολο (5)

#### *2.4.B ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ*

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Στόχος του μαθήματος είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να γίνουν ικανές/οί, να αναγνωρίσουν περιορισμούς που επιφέρουν η διαδικασία γήρανσης και οι χρόνιες παθήσεις στις ανθρώπινες ικανότητες καθώς και τις ιδιαιτερότητες των ειδικών πληθυσμών, που βρίσκονται σε διάφορα στάδια και καταστάσεις της ζωής (όπως η εγκυμοσύνη, η παχυσαρκία, η καρδιαγγειακή νόσος και ο καρκίνος) ώστε να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων τους καθώς και να μπορούν να επιλέξουν και να εφαρμόσουν όλες τις κατάλληλες δοκιμασίες ελέγχου. Μέσα από αυτή την ενότητα οι εκπαιδευόμενοι/ες θα μπορούν να αξιολογούν τις θετικές επιδράσεις αυτού του είδους άσκησης, με σκοπό η βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων και επιδόσεων, καθώς και διάφορων φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού των ειδικών πληθυσμών.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- Περιγράφουν τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές του ανθρώπου ως συνέπεια της γήρανσης και των χρόνιων παθήσεων καθώς και τις επιδράσεις αυτών στην ψυχική υγεία, τον κοινωνικό σύνολο και γενικότερα στην ποιότητα ζωής.
- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση ασκούμενων τρίτης ηλικίας.

- Αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες και τις μειονεξίες που βιώνουν οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις.
  - Δίνουν τις κατευθυντήριες οδηγίες για να ασκούνται με ασφάλεια οι ασθενείς.
  - Εφαρμόζουν στην πράξη τις αποκτηθείσες βασικές θεωρητικές γνώσεις, ώστε να σχεδιάζουν και να οργανώνουν ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ειδικών πληθυσμών.
  - Χρησιμοποιούν την προπόνηση με αντιστάσεις και ως μέσο πρόληψης τραυματισμών.
  - Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για την τρίτη ηλικία.
  - Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκούμενων.
  - Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.
  - Αναγνωρίζουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.
  - Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για τη τρίτη ηλικία και τους ειδικούς πληθυσμούς.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (3), Σύνολο (5)

#### 2.4.Γ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν, να εφαρμόσουν και να αξιολογήσουν προγράμματα ενδυνάμωσης για ασκούμενες/ους ποικίλων αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων, διαφορετικού ηλικιακού και αθλητικού επιπέδου. Στην ενότητα αυτή δίνονται πληροφορίες για το μυϊκό σύστημα του ανθρώπου, τα σύγχρονα συστήματα προπόνησης ενδυνάμωσης, καθώς και για την εξειδικευμένη μυολογία που αφορά τα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων. Τέλος, γίνεται αναφορά στην τεχνική των ασκήσεων, στα σημεία προσοχής, αλλά και στη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού ώστε να εφαρμοστεί η προπόνηση ενδυνάμωσης με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - Περιγράψουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων.

- Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά ποικίλων αθλημάτων πολλαπλών ταχυτήτων.
  - Σχεδιάζουν προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης για τα αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων.
  - Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/τριών αναφορικά με την προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων.
  - Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκούμενων.
  - Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.
  - Εφαρμόζουν εναλλακτικά προγράμματα ενδυνάμωσης με τη χρήση κάθε διαθέσιμου εξοπλισμού, όπως ιμάντες ενδυνάμωσης, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, όργανα ενδυνάμωσης, αλλά και με το βάρος του σώματος.
  - Χρησιμοποιούν την προπόνηση με αντιστάσεις και ως μέσο πρόληψης τραυματισμών.
  - Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα πολλαπλών ταχυτήτων.
  - Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6)

#### 2.4.Δ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν, να εφαρμόσουν και να αξιολογήσουν προγράμματα ενδυνάμωσης για ασκούμενες/ους ποικίλων αθλημάτων αντοχής, διαφορετικού ηλικιακού και αθλητικού επιπέδου. Επίσης, εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε πρακτικό επίπεδο στις αρχές της προπονητικής διαδικασίας, προσαρμοσμένη ως προς τις μεθόδους προπόνησης και τα προπονητικά περιεχόμενα στα αθλήματα αντοχής. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/νες καλούνται να εκτελέσουν προπονητικές μεθόδους για την επίτευξη διαφορετικών προπονητικών στόχων, όπως και να σχεδιάσουν και να διεξάγουν σύνθετες κι αποτελεσματικές προπονήσεις. Τέλος, γίνεται αναφορά στην τεχνική των ασκήσεων, στα σημεία προσοχής, αλλά και στη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού ώστε να εφαρμοστεί η προπόνηση ενδυνάμωσης με αποτελεσματικότητα και ασφάλεια.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:



- Περιγράφουν την ορθή τεχνική που σχετίζεται με την εκτέλεση ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση των αθλητών/τριών διαφορετικών ηλικιών και προπονητικών επιπέδων.
  - Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά ποικίλων αθλημάτων αντοχής.
  - Σχεδιάζουν προπονήσεις βελτίωσης φυσικής κατάστασης για τα αθλήματα αντοχής.
  - Αναγνωρίζουν τις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/τριών αναφορικά με την προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής.
  - Χρησιμοποιούν διαφορετικές προπονητικές μεθόδους ανάλογα με τον προπονητικό στόχο για τη βελτίωση της απόδοσης των ασκούμενων.
  - Διαχειρίζονται ικανά όλο τον διαθέσιμο εξοπλισμό για τη δημιουργία προπονητικών προγραμμάτων ενδυνάμωσης με αντιστάσεις για διαφορετικές ηλικίες και προπονητικά επίπεδα.
  - Εφαρμόζουν εναλλακτικά προγράμματα ενδυνάμωσης με τη χρήση κάθε διαθέσιμου εξοπλισμού, όπως ιμάντες ενδυνάμωσης, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, όργανα ενδυνάμωσης, αλλά και με το βάρος του σώματος.
  - Χρησιμοποιούν την προπόνηση με αντιστάσεις και ως μέσο πρόληψης τραυματισμών.
  - Παρέχουν ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον προπόνησης στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί πρόγραμμα ενδυνάμωσης με αντιστάσεις σε αθλήματα αντοχής.
  - Αναζητούν τη γνώση που προέρχεται από επιστημονικές μελέτες και τις σύγχρονες αθλητικές τάσεις.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4)

## **Γ2 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

### **1. Αναγκαίος και επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας**

#### 1.1 Θεωρητική κατάρτιση

Αναγκαίος εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Πίνακας μαρκαδόρου (whiteboard).
- Βιντεοπροβολέας (projector).

52

- Ηλεκτρονικός Υπολογιστής (Η/Υ).
- Σύνδεση στο διαδίκτυο (Internet).

Επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Διαδραστικός πίνακας.

## 1.2 Εργαστήρια

Αναγκαίος εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Αίθουσα γυμναστηρίου με αποδυτήρια και καταιωνητήρες.
- Ελεύθερα βάρη, αλτήρες, μπάρες.
- Μηχανήματα αντιστάσεων.
- Πάγκοι ίσιοι και επικλινείς.
- Χρονόμετρο.
- Μετροταινία.
- Κώνοι οριοθέτησης.
- Στρώματα γυμναστικής.
- Λάστιχα ενδυνάμωσης.
- Προσωπικοί Η/Υ για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.
- Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.
- Μονόζυγο.
- Δίζυγο.
- Ιατρικές μπάλλες.
- Ελλειπτικά μηχανήματα.

Επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Φορητό ηχείο για δοκιμασίες προκαθορισμένης ταχύτητας (πχ παλίνδρομο τρέξιμο).
- Εκπαιδευτικό πρόπλασμα σκελετού ανθρωπίνου σώματος.
- Ρολόι παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας – παλμογράφος.
- Όργανο μέτρησης αρτηριακής πίεσης.
- Δαπεδοεργόμετρο.



## 2. Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων, με άξονα προσανατολισμού τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν ανακύπτοντα προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευομένους/ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ένα αλληλεπιδραστικό περιβάλλον μάθησης υποστηρίζουν η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών, όπως ο καταιγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας, καθώς και από τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε ζητήματα που αφορούν την απασχόληση στην ειδικότητα προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων («project»), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Οι παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα – ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

### 3. Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων, τόσο στο πλαίσιο της αίθουσας διδασκαλίας και των εργαστηριακών χώρων στο ΙΕΚ όσο και στο πλαίσιο των επιχειρήσεων για την υλοποίηση της πρακτικής άσκηση/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και στο επάγγελμα αλλά και ευρύτερα όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, καθώς και ο σχετικός αναγκαίος εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας:

#### 3.1 Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Αρχικά οι εκπαιδευόμενοι/νες θα πρέπει να έχουν προσκομίσει ατομικό δελτίο υγείας όπου θα διαφαίνεται ότι μπορούν να γυμναστούν με αντιστάσεις. Οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας όπως ορίζονται από την διεύθυνση του εκάστοτε αθλητικού χώρου θα πρέπει να τηρούνται ευλαβικά από όλους τους εμπλεκόμενους.

Η χρήση και η άρση των ελεύθερων βαρών (όπως αλτήρες και μπάρες) επιτρέπεται μόνο παρουσία του/της εκπαιδευτή/τριας.

### 3.2 Μέσα ατομικής προστασίας

Οι εκπαιδευόμενοι/νες θα πρέπει να ασκούνται απαρέγκλιτα με κατάλληλη αθλητική ένδυση και υπόδηση, να φέρουν μαζί τους σακίδιο με πετσέτα, νερό και ρούχα αλλαγής. Επίσης, ατομικά μέσα προστασίας (π.χ. ελαστικός επίδεσμος) προς αποφυγή αθλητικών κακώσεων και υγιεινής (π.χ. αντισηπτικά) θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

# **Μέρος Δ' – ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

## 1. Ο Θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού κατά τη διάρκειά της οι πρακτικά ασκούμενοι/ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να ανταπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και στην προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία – μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους εκπαιδευομένους των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία, και που αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

### Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8) ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

Η περίοδος της πρακτικής άσκησης της ειδικότητας «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική, ύστερα από την επιτυχή ολοκλήρωση της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης του 2<sup>ου</sup> εξαμήνου και πρέπει να ολοκληρωθεί εντός είκοσι τεσσάρων (24) μηνών από τη λήξη του τελευταίου εξαμήνου θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης.

### Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙ., δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α' και β' βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης
- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών

ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/η εκπαιδευόμενος/η ΙΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον εργοδότη, η οποία θεωρείται από το ΙΕΚ φοίτησης. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασκούμενων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/η ως «Εκπαιδευτή στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η ίδιος/α πρακτικά ασκούμενος/η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώριση ελέγχεται και υπογράφεται από τον εκπαιδευτή στον χώρο εργασίας.



## 2. Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/η

### 2.1 Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη», οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 2<sup>ο</sup> εξάμηνο φοίτησης στα ΙΕΚ. Στην περίπτωση αυτή, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

### 2.2 Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/ης/

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία. Στη συνέχεια παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκούμενων.

- **Δικαιώματα πρακτικά ασκούμενων**
  1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
  2. Δυνατότητα αποζημίωσης η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομίσθιου του ανειδίκευτου εργάτη ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του εργοδότη να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
  3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της, καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότης) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.
  4. Δικαίωμα αναφοράς στο ΙΕΚ της μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
  5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και σχετική δήλωση στο ΙΕΚ εποπτείας.
  6. Αλλαγή εργοδότη, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
  7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

- **Υποχρεώσεις πρακτικά ασκούμενων**
  1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
  2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του εργοδότη.
  3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του εργοδότη.
  4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του εργοδότη.
  5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
  6. Προσκόμιση στο ΙΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
  7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκούμενου/ης της επιχείρησης και του ΙΕΚ εποπτείας.
  8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από το ΙΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/ες κατά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και περιγράφονται συνοπτικά τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης πρακτικής άσκησης.
  9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στο ΙΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
  10. Υποβολή μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης στο ΙΕΚ φοίτησης συμπληρωμένο με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας, και την επίδοση του/της πρακτικά ασκούμενου/ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένο, υπογεγραμμένο και σφραγισμένο από τον εργοδότη-νόμιμο εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
  11. Άμεση ενημέρωση του ΙΕ. φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/η την πρακτική άσκηση για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος στον ίδιο ή σε άλλον φορέα απασχόλησης (εργοδότη), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον εργοδότη, τότε οφείλει ο τελευταίος να ενημερώσει άμεσα το ΙΕΚ φοίτησης του πρακτικά ασκούμενου/ης.

### 2.3 Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία υπεύθυνου του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης & Fitness (Π.Ο.Σ.Δ.))
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Ο.Ε.), Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Π.Ε.))
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια
- Γραφεία αθλητισμού Δήμων και Περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (Ε.Α.Κ.)
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και Αθλητικά Camp
- Εργομετρικά κέντρα.

### 3. Οδηγίες για τους εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης

Οι εργοδότες που προσφέρουν θέση πρακτικής άσκησης πρέπει να πληρούν ορισμένες προϋποθέσεις και να λαμβάνουν υπόψη τους κάποια δεδομένα με γνώμονα τη διασφάλιση της ποιότητας της πρακτικής άσκησης αλλά και τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού έργου. Ενδεικτικά αναφέρονται τα παρακάτω:

- Παροχή άρτιων συνθηκών για την εκπαίδευση στον χώρο εργασίας, διάθεση κατάλληλων εγκαταστάσεων, μέσων και εξοπλισμού, ορισμός υπεύθυνου εκπαιδευτή για τους εκπαιδευόμενους.
- Τήρηση συνθηκών υγείας και ασφάλειας εργαζομένων και παροχή όλων των απαραίτητων ατομικών μέσων προστασίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- Ενημέρωση των πρακτικά ασκούμενων για τις δραστηριότητες, τα αντικείμενα και τους τομείς της εργασίας και διευκόλυνση της ομαλής ένταξής τους στο εργασιακό περιβάλλον.
- Συμβολή στην απόκτηση προσωπικών δεξιοτήτων και στη διαμόρφωση εργασιακής κουλτούρας στους πρακτικά ασκούμενους.
- Τήρηση των όρων της σύμβασης πρακτικής άσκησης και στόχευση στα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης όπως αυτά ορίζονται στον Οδηγό Κατάρτισης της ειδικότητας.
- Απαγόρευση υπέρβασης του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.
- Απαγόρευση πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης νυχτερινές ώρες (22:00-06:00), την Κυριακή και στις επίσημες αργίες.

- Συμπλήρωση και καταχώριση του ειδικού εντύπου «E3.5 Αναγγελία Έναρξης/Μεταβολών Πρακτικής Άσκησης» σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις του αρμόδιου Υπουργείου, την έναρξη της πρακτικής άσκησης και τη λήξη αυτής για κάθε πρακτικά ασκούμενο. Οι εργοδότες του Δημοσίου υποχρεούνται επιπλέον να καταχωρίζουν το απογραφικό δελτίο κάθε πρακτικά ασκούμενου/ης στο Μητρώο Μισθοδοτούμενων Ελληνικού Δημοσίου, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις. Τα ανωτέρω έγγραφα τηρούνται στο αρχείο εργοδότη, ώστε να είναι διαθέσιμα σε περίπτωση ελέγχου.
- Ο ανώτατος αριθμός πρακτικά ασκούμενων ανά εργοδότη εξαρτάται από τον αριθμό των εργαζομένων όπως αυτός παρουσιάζεται στην ετήσια κατάσταση προσωπικού προς την Επιθεώρηση Εργασίας. Ειδικότερα:
  - α) Οι ατομικές επιχειρήσεις, χωρίς κανέναν εργαζόμενο, μπορούν να δέχονται έναν (1) πρακτικά ασκούμενο.
  - β) Οι εργοδότες που απασχολούν 1-10 άτομα μπορούν να προσφέρουν θέσεις πρακτικής άσκησης που αντιστοιχούν στο 25% (1-2 άτομα) των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας. Ειδικότερα για εργοδότες που απασχολούν 1-5 άτομα, το αποτέλεσμα της ποσόστωσης στρογγυλοποιείται προς τα κάτω, ενώ για εργοδότες που απασχολούν από 6-10 άτομα τα αποτελέσματα της ποσόστωσης στρογγυλοποιούνται προς τα πάνω.
  - γ) Οι εργοδότες που απασχολούν από 10 και πάνω εργαζομένους μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας, με ανώτατο όριο τα σαράντα (40) άτομα σε κάθε περίπτωση.
  - δ) Οι εργοδότες που απασχολούν πάνω 250 εργαζομένους μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας ανά υποκατάστημα, με ανώτατο όριο τα σαράντα (40) άτομα σε κάθε περίπτωση, αν ο αριθμός που προκύπτει από την ποσόστωση είναι μεγαλύτερος. Τα νομικά πρόσωπα δημοσίου δικαίου, τα οποία δεν διαθέτουν υποκαταστήματα, μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους/ες που αντιστοιχούν στο 17% των υπαλλήλων τους.
- Σε περίπτωση που ο εργοδότης παρέχει παράλληλα θέσεις μαθητείας ή πρακτικής άσκησης άλλων εκπαιδευτικών βαθμίδων τα ανωτέρω ποσοστά λειτουργούν σωρευτικά.

#### 4. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/η εργοδότης/τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/η ως «εκπαιδευτή στον χώρο εργασίας», ο οποίος αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/τρια είναι το συνδεδετικό πρόσωπο του εργοδότη της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΙΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκούμενων.

## 5. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της *πρακτικής άσκησης* επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/τριων ΙΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας και μάλιστα κάτω από πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και που δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης δίνεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεση της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/η.

Στον πίνακα που ακολουθεί αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Εκπαιδευτής/τρια γυμναστικής με βάρη» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες ανά ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

Πίνακας 4. Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πρακτικής άσκησης

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
--	--	----------------------



<p><b>A. «Σχεδιασμός προπόνησης και έλεγχος προπονητικής διαδικασίας»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδίαση και στοχοθεσία του ετήσιου πλάνου προπόνησης.</li> <li>• Αξιολόγηση της προόδου των αθλητών/τριών μέσω έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών.</li> <li>• Αναπροσαρμογή του προπονητικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και την πρόοδο των αθλητών/τριών.</li> <li>• Μέριμνα για την ασφάλεια των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια της προπόνησης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή, σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</li> <li>• Αθλητικά όργανα μετρήσεων.</li> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>
<p><b>B. «Μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή σύγχρονων προπονητικών πρακτικών.</li> <li>• Βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων και κινήσεων των αθλητών/τριών.</li> <li>• Εφαρμογή προπονητικών πρακτικών συνδυάζοντας τις επιστήμες της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος.</li> <li>• Επιλογή υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης των βιολογικών προσαρμογών κατά την άσκηση.</li> <li>• Αξιολόγηση των επιδράσεων της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα.</li> <li>• Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριων για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</li> <li>• Αθλητικά όργανα μετρήσεων.</li> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή συμβουλών αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.</li> </ul>	
<p><b>Γ. «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οργάνωση των τμημάτων του αθλητικού συλλόγου.</li> <li>• Διαχείριση και συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού.</li> <li>• Διοργάνωση αθλητικών αγώνων.</li> <li>• Συμμετοχή στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</li> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>
<p><b>Δ. «Εφαρμοσμένη γυμναστική με αντιστάσεις»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης.</li> <li>• Εφαρμογή των κατάλληλων τεχνικών άσκησης.</li> <li>• Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης.</li> <li>• Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/τριών τους.</li> <li>• Χρησιμοποίηση της γυμναστικής με αντιστάσεις ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης.</li> <li>• Δημιουργία κινήτρου για άσκηση.</li> <li>• Διασφάλιση κατάλληλων συνθηκών άσκησης.</li> <li>• Εκγύμναση των αθλητών ανάλογα με την ηλικία, το</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Αθλητικός εξοπλισμός και εγκαταστάσεις με προδιαγραφές σύμφωνες με την κείμενη νομοθεσία.</li> <li>• Αθλητικά όργανα μετρήσεων.</li> <li>• Προπονητικό ημερολόγιο και σημειωματάριο.</li> </ul>

	<p>αθλητικό επίπεδο και τα ειδικά χαρακτηριστικά τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προπόνηση των αθλητών/τριών ανάλογα το άθλημα ενασχόλησης τους.</li> </ul>	
<p><b>Ε. «Μεταγνωστικές δεξιότητες»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κριτικός συλλογισμός μέσω εφαρμοσμένων ασκήσεων.</li> <li>• Επιστημονική τεκμηρίωση της προπονητικής πρακτικής.</li> <li>• Αποτελεσματική επικοινωνία με όλους τους εμπλεκόμενους.</li> <li>• Παροχή αναστοχασμού με πρακτικές οι οποίες εκφράζουν σεβασμό και ευαισθησία προς όλους.</li> <li>• Επαγγελματική συμπεριφορά που συνάδει με τον χώρο του αθλητισμού.</li> <li>• Αναζήτηση γνώσης μέσα από συνεχή επιστημονική ενημέρωση.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη πρόσβαση σε σταθμό εργασίας με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση σε ηλεκτρονικά αποθετήρια.</li> <li>• Επιδότηση ή/και παροχή κινήτρων για "διά βίου μάθηση (ή εκπαίδευση)", παρακολούθηση επιμορφωτικών αθλητικών προγραμμάτων, αθλητικών συνεδρίων, σεμιναρίων, αθλητικών δρώμενων κλπ.</li> </ul>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄: Προφίλ εκπαιδευτών/τριών

Για όλα τα πτυχία που αναφέρονται παρακάτω είναι αποδεκτά και τα ισότιμα πτυχία αντίστοιχης ειδικότητας της αλλοδαπής που έχουν αναγνωρισθεί από το ΔΙΚΑΤΣΑ-ΔΟΑΤΑΠ ή έχουν αντίστοιχη επαγγελματική ισοδυναμία από το ΣΑΕΠ- ΑΤΕΕΝ.

Τα απαιτούμενα προσόντα των εκπαιδευτών/τριών ανά μάθημα, στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη» των ΙΕΚ, είναι τα εξής:

Μαθησιακή ενότητα	Ειδικότητα εκπαιδευτή/τριας
<b>Α΄ Εξάμηνο</b>	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	Πτυχίο Ιατρικής Σχολής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Νοσηλευτικής
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	Πτυχίο Ιατρικής Σχολής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Νοσηλευτικής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο Ιατρικής Σχολής
ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
<b>Β΄ Εξάμηνο</b>	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Διοίκησης Επιχειρήσεων ή Πτυχίο Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	Πτυχίο Τμήματος Ψυχολογίας ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο Τμήματος Πληροφορικής ή Πτυχίο Τμήματος Στατιστικής
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ Τμήματος Διατροφής-Διαιτολογίας
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ή Πτυχίο Τμήματος Κοινωνιολογίας
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	Πτυχίο Ιατρικής Σχολής ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ – ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
<b>Γ' Εξάμηνο</b>	
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο Πληροφορικής ΑΕΙ/ΑΤΕΙ ή πτυχίο Ηλεκτρονικών Μηχανικών ΑΕΙ ή Μηχανικών Ηλεκτρονικών Υπολογιστών & Πληροφορικής ΑΕΙ ή Μηχανικών Πληροφορικής, Υπολογιστών και Επικοινωνιών ΑΕΙ ή Μηχανικών Πληροφοριακών και Επικοινωνιακών Συστημάτων ΑΕΙ ή Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ / ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΙΣΧΥΟΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
<b>Δ' Εξάμηνο</b>	
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## A. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

- Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM) (2008). *Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή*. Εκδόσεις ΑΘΛΟΤΥΠΟ. Αθήνα.
- Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*. Εκδόσεις University Studio Press.
- Γελαδάς, Ν., Κλεισούρας, Β., & Κοσκόλου, Μ. (2015). *Εργομετρία*. Εκδόσεις: Cassoulides
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας –Τμήμα Εκπαίδευσης (2017). *Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών*, Α΄ Έκδοση. Ανακτήθηκε 30 Σεπτεμβρίου, 2022 από <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>
- Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Έκδοση: Ι. Ζέρβα
- Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική, Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της κίνησης (ebook)*. Ανακτήθηκε 30 Σεπτεμβρίου, 2022 από <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4943>
- Κέλλης, Σ., Μουρατίδου, Μ. (2002). *Μυολογία των ασκήσεων δύναμης*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία*. – 12η έκδοση, Εκδόσεις Πασχαλίδης. Αθήνα.
- Λάιος, Α. (1997). *Οι Οργανωτικές Και Διοικητικές Αρμοδιότητες Του Προπονητή Του Μπάσκετ*. Εκδότης ΑΘΛΟΤΥΠΟ. Αθήνα.
- Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας – η Σχολική Τάξη – Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος*. Εκδόσεις: Γρηγόρη.
- Ομάδα συγγραφέων (2017). *7+1, Windows 2010, Office 2016*. Εκδόσεις: Κλειδάριθμος.
- Παπαδημητρίου Δ. (2005). *Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων*. Εκδόσεις: Κλειδάριθμος.
- Πατσαντάρας, Γ. Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Εκδόσεις: Τελέθριον.
- Πουλής, Ι. (2016). *Φυσικοθεραπεία Στις Μυοσκελετικές Παθήσεις*. Εκδόσεις Κωνσταντάρας. Αθήνα.
- Σακελλαρίου Κ., & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική Παιδαγωγική Α΄*. Εκδόσεις: Σάλτο.
- Φατούρος, Ι., Χατζηνικολάου, Α. (2011). *Προπόνηση με Βάρη: Εκτέλεση, Διδασκαλία, Ασφάλεια και Οργάνωση των Ασκήσεων*. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα.



- Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της Σωματικής Άσκησης - Αθλητιατρική Παθολογία Ι*. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.
- Appenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης - Φυσική Κατάσταση – Εκπαίδευση – κακώσεις*. 3<sup>η</sup> Έκδοση. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ε. Μπάκας. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.
- Austin, C. (2021). *Science of Strength Training: Understand the anatomy and physiology to transform your body*. Εκδότης Dorling Kindersley Ltd.
- Bakirtzoglou, P. (2009). *Structure of Participants in fitness club programs in the town of Thessaloniki*. Sport Science & Practice, 1(1): 59-73.
- Bakirtzoglou, P., Ioannou, P. (2011). *Discipline of Greek students in relation to gender, interest in physical education lesson and sport activity*. Sport Logia, 7(2):103-111.
- Baechle, T.R., Earle, R.W. (2011). *Weight Training; Steps to Success -4th Edition*. Εκδότης Human Kinetics Publishers.
- Baechle, T., Earle, R. (2009). *Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση*. National Strength and Conditioning Association. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα.
- Brill, A. P. (2006). *Σωστή Άσκηση Στην Τρίτη Ηλικία, Προγράμματα Άσκησης Για Τη Βελτίωση Της Ποιότητας Ζωής*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Contreras, B. (2014). *Bodyweight Strength Training Anatomy: Your illustrated guide to strength, power, and definition*. Εκδότης Human Kinetics.
- Corbin, C., Lindsey, R., & Welk, I. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία*. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ν. Γελαδάς. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Cox, R. (2018). *Αθλητική ψυχολογία, έννοιες και εφαρμογές*. (7η έκδοση), Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα.
- Delavier, F. & Gundill, M. (2014). *Delavier's women's strength training anatomy workouts*. Εκδότης Human Kinetics.
- Delavier, F. (2005). *Strength Training Anatomy - 2nd Edition*. Εκδότης Human Kinetics.
- Dietrich, H. (1991). *Προπονητική - Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης*. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Β. Κλεισούρας. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Fleck, St., Kraemer, W. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης με Αντίσταση*. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα.

- Hall, S.J. (2018). *Βασική εμβιομηχανική*. Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα.
- Hamilton, N., Luttgens, K. (2003). *Κινησιολογία*. Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα.
- Howley, E. & Power S. (2018). *Φυσιολογία της άσκησης θεωρία και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης*. Εκδότης Πασχαλίδης.
- Javair, G. (2019). *Strength Training for Basketball*. Εκδότης Human Kinetics, Inc.
- Jovanović, M. (2019). *Strength Training Manual: The Agile Periodization Approach (Volume 1)*. Εκδότης Complementary Training.
- Jovanović, M. (2019). *Strength Training Manual: The Agile Periodization Approach (Volume 2)*. Εκδότης Complementary Training.
- Larsen, W. J. (2007). *Ανατομία. Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις*. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Π. Καναβάρος. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.
- Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Martin, B. (1994). *Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία*. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. Θεσσαλονίκη.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). *Εγχειρίδιο προπονητικής*. Εκδόσεις Salto. Αθήνα.
- Masterman, G. (2021). *Μάνατζμεντ αθλητικών γεγονότων*. Broken Hill Publishers Ltd.
- McMillan, I.R., Carin-Levy, G. (2018). *Μύες, νεύρα και κίνηση – Κινησιολογία στην καθημερινή ζωή*. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.. Αθήνα.
- Nelson, J. & Thomas, J. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Κ. Καρτερολιώτης. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης
- NSCA -National Strength & Conditioning Association (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th Edition. Εκδότης Human Kinetics.
- Quatro, C. & Mikeska, E. (2004). *Delivering Fitness: Your Guide to Health And Strength Training During Pregnancy*. Εκδότης Brown Books.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D., & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου*. 8<sup>η</sup> Έκδοση. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος. Εκδόσεις: Π.Χ. Πασχαλίδης.

Vella, M. (2018). *New Anatomy for Strength & Fitness Training: An Illustrated Guide to Your Muscles in Action*. Εκδότης Fox Chapel Publishing.

Williams, M. (2003). *Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση*. Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης: Λ. Συντώσης. Εκδόσεις Πασχαλίδης. Αθήνα.

## **Β. Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης**

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. (2013). *Γλωσσάρι*. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2020, από <http://www.gsae.edu.gr/el/glossari>

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί Σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2020, από <http://www.gsae.edu.gr/el/toppress/1427-odigoi-spoudon-eidikotiton-iek-tou-n-4186-2013>

Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα δεδομένα, προτεραιότητες και προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ*. Ανάκτηση από <https://protypoekpedeftikonylikon.gr>

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.

Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών*

προγραμμάτων. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. [https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia\\_EP\\_Ebook.pdf](https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf)

Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η εκπαιδευτική διεργασία στην εκπαίδευση ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου, 2020, από <http://www.nath.gr/Photos/%CE%95%CE%9A%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%95%CE%A5%CE%A3%CE%97%CE%95%CE%9D%CE%97%CE%9B%CE%99%CE%9A%CE%A9%CE%9D.pdf>

Cedefop. (2014). *Επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms*, 2nd edition. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Korpon, V. A., Shmurygina, O. V., Shchipanova, D. E., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). Functional analysis and functional maps of qualifications in ECVET context. *The Education and Science Journal*, 20(6), 90-117. doi: 10.17853/1994-5639-2018-6-90-117.

Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking vocational education and training standards and employment requirements: An international manual*. European Training Foundation. Retrieved June 9, 2020, from [https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B\\_NOTE6UAEET.pdf](https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf)  
[https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B\\_NOTE6UAEET.pdf](https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf)

Psfidou, I. (2009). What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers, *7th International Conference on Comparative Education and Teacher Training*, June 29-July 3 2009, 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

## Γ. Σχετική εθνική νομοθεσία

ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3. Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.

ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αριθμ. 4763/2020. Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις.

ΦΕΚ 3520/Β/19-9-2019. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 40331/Δ1.13521/2019. Επανακαθορισμός Όρων Ηλεκτρονικής Υποβολής Εντύπων Αρμοδιότητας Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΣΕΠΕ) και Οργανισμού Απασχολήσεως Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ).

ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/118932/2017. Ρύθμιση Θεμάτων Επιδότησης και Ασφάλισης της Μαθητείας των Σπουδαστών των Δημόσιων και Ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ).

ΦΕΚ 1245/Β/11-04-2017. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/54877/2017. Τροποποίηση του Κανονισμού Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).

ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 5954/2014. Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που Υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).

ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 110998/8-5-2006. Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων.



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





## Μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης

### Συντακτική ομάδα

Γούλας Χρήστος

Βαρβιτσιώτη Ρένα

Θεοδωρή Ελένη

Καρατράσογλου Μάκης

Μαρκίδης Κωνσταντίνος

Μπαμπανέλου Δέσποινα

Νάτσης Παναγιώτης

### Επιμέλεια σύνταξης:

Μπαμπανέλου Δέσποινα