

Γενική Γραμματεία  
Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης,  
Διά Βίου Μάθησης

# ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Ειδικότητα: Προπονητής Κλασικού  
Αθλητισμού

Κωδικός: 28-00-09-01

## ΣΑΕΚ

Ημερομηνία Έκδοσης  
Σεπτέμβριος 2024



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Συγγραφή Οδηγού Κατάρτισης  
στην ειδικότητα:  
«Προπονητής<sup>1</sup> Κλασικού Αθλητισμού»**

**Συγγραφική ομάδα**

Παντελεήμων Μπακιρτζόγλου

Ελένη Θεοδωροπούλου

Περικλής Τσικρικός

**Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης  
του Οδηγού Κατάρτισης**

Φίλιππος Πουλαστίδης

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)<sup>2</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/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ, καθώς και από τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ). Ο παρών οδηγός κατάρτισης εκπονήθηκε υπό την εποπτεία και το συντονισμό του ΙΝΕ ΓΣΕΕ με στόχο την τήρηση των μεθοδολογικών προδιαγραφών ανάπτυξης των οδηγών κατάρτισης ΣΑΕΚ.

<sup>1</sup> Ο συγκεκριμένος τύπος αναφέρεται και στα δύο γένη, και στο αρσενικό και στο θηλυκό γένος.

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

## Περιεχόμενα

1. Πρόλογος .....	6
2. Εισαγωγή.....	7
Μέρος Α΄ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ .....	9
1. Τίτλος της Ειδικότητας και Ομάδα Προσανατολισμού .....	10
1.1 Τίτλος ειδικότητας.....	10
1.2. Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας) .....	10
2. Συνοπτική Περιγραφή Ειδικότητας .....	10
2.1. Ορισμός ειδικότητας .....	10
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 .....	12
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 .....	13
6. Πιστοποίηση Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων ΙΕΚ/ΣΑΕΚ.....	14
7. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων .....	14
8. Πιστωτικές Μονάδες.....	15
9. Επαγγελματικά Δικαιώματα .....	16
10. Σχετική Νομοθεσία .....	16
11. Πρόσθετες Πηγές Πληροφόρησης.....	18
Μέρος Β΄ – ΣΚΟΠΟΣ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ .....	19
1. Σκοπός του Προγράμματος Κατάρτισης της Ειδικότητας .....	20
2. Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα του Προγράμματος Κατάρτισης .....	20
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 .....	31
2.1.Ζ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ .....	32
2.1.Η ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ .....	33
2.1.Θ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ .....	34
<b>2.2 ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄</b> .....	36
2.2.Α ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....	36
2.2.Β ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ .....	37
2.2.Γ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	38
2.2.Δ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ .....	39
2.2.Ε ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ .....	40
2.2.ΣΤ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....	40
2.2.Ζ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ .....	42
2.2.Η ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ .....	43
2.2.Θ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ – ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ .....	44
<b>2.3 ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄</b> .....	45
2.3.Α ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	45
2.3.Β ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	46
2.3.Γ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ .....	47
2.3.Δ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ .....	48
2.3.Ε ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	49
2.3.ΣΤ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	50
<b>2.4 ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄</b> .....	51
2.4.Α ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	51
2.4.Β ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ .....	52
2.4.Γ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ .....	53

2.4.Δ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	54
2.4.Ε ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ .....	55
2.4.ΣΤ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ .....	55
Γ2 – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ .....	57
1. Αναγκαίος και Επιθυμητός Εξοπλισμός και Μέσα Διδασκαλίας .....	57
2. Διδακτική Μεθοδολογία.....	58
3. Υγεία και Ασφάλεια Κατά τη Διάρκεια της Κατάρτισης .....	59
3.1. Βασικοί Κανόνες Υγείας και Ασφάλειας .....	60
3.2. Μέσα Ατομικής Προστασίας.....	60
Μέρος Δ΄ – ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	61
1. Ο θεσμός της Πρακτικής Άσκησης.....	62
2. Οδηγίες για τον/την Πρακτικά Ασκούμενο/η.....	64
2.1. Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης.....	64
2.2. Δικαιώματα και Υποχρεώσεις του/της Πρακτικά Ασκούμενου/ης .....	64
2.3. Φορείς Υλοποίησης Πρακτικής Άσκησης.....	66
3. Οδηγίες για τους/τις Εργοδότες/τριες που Προσφέρουν Θέση Πρακτικής Άσκησης .....	66
4. Ο Ρόλος του/της Εκπαιδευτή/τριας της Πρακτικής Άσκησης .....	68
5. Ενότητες Προσδοκώμενων Μαθησιακών Αποτελεσμάτων της Πρακτικής Άσκησης .....	68
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄: Προφίλ εκπαιδευτών/τριών.....</b>	<b>72</b>
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	76
A. Βιβλιογραφικές Αναφορές Σχετικές με την Ειδικότητα .....	76
B. Βιβλιογραφικές Αναφορές Σχετικές με τη Μεθοδολογία Ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης.....	78
Γ. Σχετική Εθνική Νομοθεσία .....	80

## 1. Πρόλογος

Ο Οδηγός Κατάρτισης της ειδικότητας «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (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 μία 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 μία συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Εμπερικλείοντας μία καινοτόμα 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 διέπουν 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 εκατόν τριάντα (130) ειδικότητες αρχικής κατάρτισης.
  - Αντίστοιχα Εκπαιδευτικά Εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών/τριών.
  - 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 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 με 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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» και η ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς του πεδίου.

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 μία 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 Α' Μέρος παρέχει όλες τις πληροφορίες που αφορούν στην 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 Β' Μέρος εστιάζεται 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 Γ' Μέρος 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 μία σειρά άλλων προδιαγραφών, όπως στον αναγκαίο εξοπλισμό, στους απαραίτητους κανόνες υγείας και ασφάλειας και στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία.

- *Το Δ' Μέρος 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/τις εργοδότες/τριες 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/τριών.

Οι Οδηγοί Κατάρτισης ολοκληρώθηκαν σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης 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 μία ειδικά προσαρμοσμένη μεθοδολογία ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης. Για τη σύνταξη της συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Χρήστος Γούλας, Ελένη Θεοδωρή, Ιάκωβος Καρατράσογλου, Κωνσταντίνος Μαρκίδης, Δέσποινα Μπαμπανέλου και Παναγιώτης Νάτσης.



## ***Μέρος Α' – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ***

## 1. Τίτλος της Ειδικότητας και Ομάδα Προσανατολισμού

### 1.1 Τίτλος ειδικότητας

Ο τίτλος «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» αντιστοιχεί στον τίτλο «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» με βάση την απόφαση με αριθμ. 63536/Κ5/2022 – ΦΕΚ 2661/Β'/30-5-2022<sup>3</sup>.

### 1.2. Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα με τίτλο «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα».

## 2. Συνοπτική Περιγραφή Ειδικότητας

### 2.1. Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» είναι ο/η επαγγελματίας της ειδικότητας που επιμελείται, οργανώνει και προετοιμάζει την προπόνηση των αθλητών/τριών κλασικού αθλητισμού έχοντας ως στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους. Ο/Η επαγγελματίας της ειδικότητας προσφέρει τις υπηρεσίες του/της σε όλες τις ηλικίες (νηπιακή, αναπτυξιακή, εφηβική και ενήλικη) και σε όλα τα επίπεδα (αγωνιστικός αθλητισμός, σχολικός αθλητισμός και αθλητισμός αναψυχής).

Στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του/της σχεδιάζει και εφαρμόζει προπονητικά προγράμματα που άπτονται της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής προετοιμασίας του/της αθλητή/τριας και της οργάνωσης ομάδας στον κλασικό αθλητισμό.

Ο κλασικός αθλητισμός περιλαμβάνει αγωνίσματα που χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: τα δρομικά, τα αλτικά και τα ριπτικά.

Ειδικότερα, η κατηγορία των δρομικών αγωνισμάτων περιλαμβάνει:

- ο δρόμους ταχύτητας (μικρών αποστάσεων): 100 μ., 200 μ., 400 μ., 110 μ. με εμπόδια ανδρών, 100 μ. με εμπόδια γυναικών, 400 μ. με εμπόδια, σκυταλοδρομίες 4 × 100 μ. και 4 × 400 μ.,
- ο δρόμους ημιαντοχής (μεσαίων αποστάσεων): 800 μ., 1.500 μ.,

---

<sup>3</sup> <https://www.e-nomothesia.gr/kat-ekpaideuse/idiotike-ekpaideuse-phrontisteria/apophase-63536-k5-2022-phek-2661b-30-5-2022.html>

- ο δρόμους αντοχής (μεγάλων αποστάσεων): 3.000 μ. με φυσικά εμπόδια (steerple), 5.000 μ., 10.000 μ., και
- ο δρόμους μεγάλων αποστάσεων εκτός σταδίου: μαραθώνιος (άνδρες και γυναίκες), 20 χλμ. βάδην (άνδρες και γυναίκες), 50 χλμ. βάδην (άνδρες).

Η κατηγορία των αλτικών αγωνισμάτων περιλαμβάνει:

- ο άλμα εις μήκος,
- ο άλμα εις ύψος,
- ο άλμα εις τριπλούν, και
- ο άλμα επί κοντώ.

Η κατηγορία των ριπτικών αγωνισμάτων περιλαμβάνει:

- ο σφαιροβολία,
- ο δισκοβολία,
- ο σφυροβολία, και
- ο ακοντισμό.

Επίσης, υπάρχουν τα σύνθετα αγωνίσματα του δεκάθλου (άνδρες) και του επτάθλου (γυναίκες).

## 2.2. Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης των αθλητών/τριών.
- Χρησιμοποιεί ενδεδειγμένα μέσα και παιδαγωγικές μεθόδους για την επίτευξη αθλητικών στόχων.
- Εφαρμόζει το κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ατομικές ή ομαδικές ανάγκες των αθλητών/τριών.
- Συγκεντρώνει όλα τα δεδομένα της εργομετρικής αξιολόγησης και ελέγχει την αποτελεσματικότητα του προπονητικού προγράμματος χρησιμοποιώντας έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες.
- Εκγυμνάζει και προπονεί ομάδες ή άτομα που ανήκουν σε συλλόγους ή ασκούνται ατομικά, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής τους στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.
- Συνεργάζεται με άλλες συναφείς και σχετικές ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης των αθλητών/τριών κλασικού αθλητισμού.
- Επικουρεί στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου και μεριμνά για τη συντήρηση του αθλητικού εξοπλισμού.

### 2.3. Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» μπορεί να εργαστεί σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ)
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. ΣΕΓΑΣ)
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή – ΕΟΕ, Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή – ΕΠΕ)
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια
- Γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (ΕΑΚ)
- 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/ες απολυτηρίων 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, και οι ισότιμοι προς τους προαναφερόμενους τίτλους.

Οι γενικές προϋποθέσεις εγγραφής στα ΣΑΕΚ ρυθμίζονται στον εκάστοτε ισχύοντα «Κανονισμό Λειτουργίας Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ)».

### 3.2. Διάρκεια προγράμματος κατάρτισης

Η επαγγελματική κατάρτιση στα ΣΑΕΚ ξεκινά κατά το χειμερινό ή εαρινό εξάμηνο, διαρκεί κατ' ελάχιστον τέσσερα (4) 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 ΣΑΕΚ είναι 1.200 ώρες ενώ της πρακτικής άσκησης είναι 960 ώρες.

#### 4. Χορηγούμενοι Τίτλοι – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά

Οι απόφοιτοι/ες των ΣΑΕΚ, 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 Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ) λαμβάνουν Δίπλωμα Ειδικότητας της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5). Οι απόφοιτοι/ες των ΣΑΕΚ οι οποίοι/ες 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/της Γενικού/ής Γραμματέα/έως Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης, Διά Βίου Μάθησης. Ειδικότερα: α) Οι κάτοχοι ΒΕΚ των ΣΑΕΚ και του Μεταλυκειακού Έτους-Τάξης Μαθητείας δύνανται να κατατάσσονται σε συναφείς ειδικότητες των ΣΑΕΚ, με απαλλαγή από τα μαθήματα τα οποία ήδη έχουν διδαχθεί, ή να κατατάσσονται σε εξάμηνο πέραν του Α' και σε συναφείς ειδικότητες ΣΑΕΚ, σύμφωνα με τους Οδηγούς Κατάρτισης και ύστερα από έγκριση του/της Προϊσταμένου/ης της Διεύθυνσης Εφαρμογής Επαγγελματικής Κατάρτισης της ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν. Για τον λόγο αυτό, υποβάλλουν σχετική αίτηση στο ΣΑΕΚ που επιθυμούν να φοιτήσουν από την 1η έως τη 15η Σεπτεμβρίου κάθε έτους, συνοδευόμενη από έγγραφο ταυτοποίησης ταυτότητας και τη Βεβαίωση Επαγγελματικής Κατάρτισης που κατέχουν. β) Σε περίπτωση που ο/η υποψήφιος/α 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 ΣΑΕΚ από δύο (2) μέχρι τρία (3) εξάμηνα, συμπεριλαμβανομένης σε αυτά της 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/της Γενικού/ής Γραμματέα/έως ΕΕΚΔΒΜ & Ν (σύμφωνα με παρ. 18, άρθρο 34 του Ν. 4763/2020) καθορίζονται οι αντιστοιχίες ανά ειδικότητα για την εγγραφή σε ΣΑΕΚ από ΕΠΑΛ και κάθε άλλο ειδικότερο θέμα.<sup>4</sup>

## 6. Πιστοποίηση Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων ΙΕΚ/ΣΑΕΚ

Η διαδικασία πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης αποφοίτων ΙΕΚ/ΣΑΕΚ της ειδικότητας «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» διεξάγεται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της με αριθμ. 2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (ΦΕΚ 1098/Β'/2014), όπως ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5 του άρθρου 25 του Ν. 4186/2013 (ΦΕΚ 193/Α'/2013), όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1 του άρθρου 11 του Ν. 4229/2014 (ΦΕΚ 8/Α'/2014) και ισχύει. Το εξεταστικό σύστημα καθώς και η Τράπεζα Θεμάτων υιοθετούν τις αρχές του διεθνούς 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 ΣΑΕΚ, ύστερα 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

---

<sup>4</sup> Η υπάρχουσα απόφαση για την κατάταξη των αποφοίτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στα ΙΕΚ είναι η με αριθμ. πρωτ.: Κ1/149167/23-09-2015 του/της Γενικού/ής Γραμματέα/έως Διά Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς, όπως αυτή συμπληρώθηκε με τις Κ1/47016/18-3-2016, Κ1/157361/26-9-2016 και Κ1/160215/26-9-2018 και όπως αυτή μπορεί να τροποποιηθεί σύμφωνα με το άρθρο 25 του Ν. 4763/2020 (ΦΕΚ 254/Α') και θα ισχύει.

## Αντιστοίχιση Ευρωπαϊκού & Ελληνικού Πλαισίου Προσόντων



Η δράση υλοποιείται με συγχρηματοδότηση της Ε.Ε. Πρόγραμμα ERASMUS+  
(Δράσεις 2018-2020 του Ε.Ο.Π.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 ΣΑΕΚ θα προσδιοριστούν από τους αρμόδιους φορείς όταν εκπονηθεί το εθνικό σύστημα πιστωτικών μονάδων για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση.

## 9. Επαγγελματικά Δικαιώματα

Το επάγγελμα «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» οδηγεί σε «Δίπλωμα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου πέντε (5) του Εθνικού Πλαισίου Προσόντων του άρθρου 25 του Ν. 4186/2013 (Α' 193) ή ισότιμο τίτλο, που απονέμεται στους αποφοίτους ΣΑΕΚ με ειδικότητα στο οικείο άθλημα ή κλάδο άθλησης».

Η ειδικότητα «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» είναι ρυθμισμένη και, σύμφωνα με τις διατάξεις των άρθρων 36 και 37 του Ν. 4809/2021 και του άρθρου 63 του Ν. 4818/2021, οι προπονητές/τριες διακρίνονται σε επίπεδα Α', Β' και Γ', αναλόγως της εκπαίδευσης (επίπεδο εκπαίδευσης) και των προσόντων τους και απασχολούνται σύμφωνα με το επίπεδό τους. Στο Α' επίπεδο εντάσσονται οι πτυχιούχοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης των Σχολών ή Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ ή ΤΕΦΑΑ) με κύρια ειδικότητα τον Κλασικό Αθλητισμό και οι κάτοχοι διπλώματος Σχολής Προπονητών/τριών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α' επιπέδου).

Στο Β' επίπεδο εντάσσονται οι πτυχιούχοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης των Σχολών ή Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ ή ΤΕΦΑΑ) ανεξαρτήτως ειδικότητας, εφόσον έχουν διδαχθεί επιτυχώς το άθλημα του κλασικού αθλητισμού ως μάθημα με βάση το πιστοποιητικό σπουδών, καθώς και οι κάτοχοι διπλώματος Σχολής Προπονητών/τριών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α) Β' επιπέδου.

Οι απόφοιτοι/ες ΣΑΕΚ εντάσσονται στο Γ' επίπεδο προπονητών/τριών του αθλήματος, στο οποίο έχουν εξειδικευτεί.

Υπάρχει η δυνατότητα αναβάθμισης του επιπέδου προπονητή/τριας στο οποίο βρίσκεται (από το επίπεδο Γ' στο επίπεδο Β'), εφόσον ολοκληρώσει επιτυχώς τη φοίτηση στην αντίστοιχη Σχολή Προπονητών/τριών Β' κατηγορίας που διοργανώνει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Οι προϋποθέσεις εισαγωγής στη Σχολή Προπονητών/τριών Β' κατηγορίας περιγράφονται στην προκήρυξη που εκδίδει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

## 10. Σχετική Νομοθεσία

Παρατίθεται παρακάτω το ισχύον θεσμικό πλαίσιο που αφορά στη λειτουργία των ΣΑΕΚ καθώς και τις συγκεκριμένες ρυθμίσεις που αφορούν στην ειδικότητα:



- Εγκύκλιος της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού/Γενικής Διεύθυνσης Οργάνωσης Αθλητισμού/Διεύθυνσης Αγωνιστικού Αθλητισμού/Τμήματος Προπονητών & Εκπαιδευτών Αθλημάτων με αρ. πρ. 607797, 14-12-2021 και με θέμα: «Οδηγίες για την εφαρμογή των διατάξεων των άρθρων 31 («Προπονητής –Εξουσιοδοτικές διατάξεις») και 31Α («Επίπεδα προπονητών – Εξουσιοδοτική διάταξη») του ν. 2725/1999 (Α' 121), όπως το πρώτο αντικαταστάθηκε και το δεύτερο προστέθηκε με τα άρθρα 36 και 37 αντιστοίχως του Ν. 4809/2021 (Α' 102) και όπως το δεύτερο εξ αυτών τροποποιήθηκε με το άρθρο 63 του Ν. 4818/2021 (Α' 124)».
- «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία, Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΕΕΚΔΒΜ & Ν)», όπως εκάστοτε ισχύει.
- Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3. Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.
- ΦΕΚ 193/17-9-2013. Νόμος υπ' αριθμ. 4186/2013. Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις. Άρθρο 24, Ομάδες Προσανατολισμού, Τομείς και Ειδικότητες ΙΕΚ «Προπονητής Αθλημάτων».
- 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 επαγγελματών (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 3938/Β'/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

ΦΕΚ 4146/Β'/9-9-2021.

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

## 11. Πρόσθετες Πηγές Πληροφόρησης

- Επαγγελματικό Περίγραμμα Προπονητή/τριας, <https://www.eoppep.gr/images/EP/EP43.pdf>
- Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου – European Athletics Coaches Association, <https://athleticscoaches.eu/>
- Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού, <https://www.phed.auth.gr/έντυπα/λεξικό-επιστημών-του-αθλητισμού>
- Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου, <https://worldathletics.org/>
- Προπονητές – Σχολές της ΓΓΑ, <https://gga.gov.gr/athlimata/2016-10-11-07-33-19>
- ΣΕΓΑΣ – Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων, <https://www.segas.gr/>
- Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου Βορείας Ελλάδας, <http://spsve.blogspot.com/#>
- Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου Δυτικής Ελλάδας και Ιονίων Νήσων, <https://www.facebook.com/proponites.stivou/>

***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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού». 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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού».

## 2. Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα του Προγράμματος Κατάρτισης

Οι γνώσεις, δεξιότητες και 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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» 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) «Εφαρμογή της προπονητικής στον κλασικό αθλητισμό».

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>A. «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><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</li></ul>

	<p>αθλητών/τριών, και σύμφωνα με την αρχή της προοδευτικότητας και της εξειδίκευσης,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 υπόψη την ηλικία, το αθλητικό επίπεδο και το φύλο των αθλητών/τριών,</li> <li>• διαχειρίζονται τον αθλητικό εξοπλισμό και να μεριμνούν για τη συντήρησή του σύμφωνα με τα εγχειρίδια χρήσης του,</li> <li>• διοργανώνουν αθλητικούς αγώνες σύμφωνα με τις οδηγίες της ομοσπονδίας και των συνεργαζόμενων φορέων,</li> <li>• συνεπικουρούν στην οργάνωση και διοίκηση του αθλητικού συλλόγου εφαρμόζοντας ομαδο-</li> </ul>

	<p>συνεργατικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας,</p>
<p><b>Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στον κλασικό αθλητισμό»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• εφαρμόζουν το ετήσιο πλάνο προπόνησης βάσει του σχεδιασμού,</li> <li>• αναπροσαρμόζουν τον αρχικό προπονητικό σχεδιασμό σύμφωνα με τις ανάγκες που προκύπτουν, ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του προπονητικού προγράμματος,</li> <li>• ρυθμίζουν τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την περίοδο, της συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/τριών,</li> <li>• διδάσκουν την τεχνική των ριπτικών, αλτικών και δρομικών αγωνισμάτων, μέσω βασικών αρχών εκμάθησης, σε παιδιά και ενήλικες,</li> <li>• παρακολουθούν την εξέλιξη των αθλητών/τριών τους μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.</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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

*Πίνακας 3. Ωρολόγιο Πρόγραμμα*

<b>ΕΞΑΜΗΝΟ</b>		<b>Α</b>			<b>Β</b>			<b>Γ</b>			<b>Δ</b>		
<b>A/A</b>	<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>Θ</b>	<b>Ε</b>	<b>Σ</b>	<b>Θ</b>	<b>Ε</b>	<b>Σ</b>	<b>Θ</b>	<b>Ε</b>	<b>Σ</b>	<b>Θ</b>	<b>Ε</b>	<b>Σ</b>
<b>1</b>	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>2</b>	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>3</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>4</b>	ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>5</b>	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	<b>3</b>		<b>3</b>									
<b>6</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>7</b>	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>									
<b>8</b>	ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>9</b>	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>10</b>	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ				<b>2</b>		<b>2</b>						
<b>11</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				<b>2</b>		<b>2</b>						



<b>12</b>	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ					<b>2</b>		<b>2</b>					
<b>13</b>	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ					<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>					
<b>14</b>	ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ					<b>2</b>		<b>2</b>					
<b>15</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ					<b>2</b>		<b>2</b>					
<b>16</b>	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ					<b>2</b>		<b>2</b>					
<b>17</b>	ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ					<b>2</b>		<b>2</b>					
<b>18</b>	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ – ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ						<b>2</b>	<b>2</b>					
<b>19</b>	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>20</b>	ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ							<b>4</b>		<b>4</b>			
<b>21</b>	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ								<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>22</b>	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ								<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>23</b>	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>24</b>	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ								<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>25</b>	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ										<b>4</b>		<b>4</b>

26	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ											4	4
27	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ											4	4
28	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ											3	3
29	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ											3	3
30	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ											2	2
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		<b>19</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

## 2. Αναλυτικό Περιεχόμενο Προγράμματος Θεωρητικής και Εργαστηριακής Κατάρτισης

### 2.1 ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

#### 2.1.A ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας «Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος ώστε να εκτελούνται 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 νευρομυϊκού 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 σταθεροποίησή της, στην ελαστικότητα των μαλακών ιστών, καθώς και στην επίτευξη ενεργητικού εύρους κίνησης από τους αθλητές/τριες και στους δυνητικούς παράγοντες που την περιορίζουν.

Επίσης, παρέχεται στους/στις εκπαιδευόμενους/ες η δυνατότητα αναγνώρισης κι αξιολόγησης του εύρους των λειτουργικών δυνατοτήτων των αθλητών/τριών 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 εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- αναγνωρίζουν την τοπογραφία και τη μορφολογία των ιστών,
- περιγράφουν τη δομή αρθρώσεων, ιστών και μυών,
- ορίζουν τις αρχές που διέπουν τη λειτουργική ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος,
- περιγράφουν τη συνέργεια μεταξύ αρθρώσεων, συνδέσμων, μυών και μυϊκών ομάδων,
- διακρίνουν κινησιολογικά τα ανατομικά μέρη που απαρτίζουν το ανθρώπινο σώμα,
- διακρίνουν τον ρόλο του νευρομυϊκού 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 παθητικό 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 τις δυνατότητες του μυϊκού συστήματος του ανθρώπινου σώματος, και
- υποστηρίζουν την αποφυγή κακώσεων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

- **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 σύνολό της αλλά και τμηματικά, με την 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 καθώς και στα οργανικά συστήματα και στη 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, όπως και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Επιπροσθέτως, μελετάται το ανοσοποιητικό σύστημα ως σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών, που είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα μελετά τη φυσιολογία των λειτουργικών συστημάτων και υπό το πρίσμα της επίδρασης των προσαρμογών της προπόνησης, εστιάζοντας σε θέματα που αφορούν αθλητές/τριες.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές 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,
- ορίζουν 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 νευρικού συστήματος,
- 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, και
- 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 της μαθησιακής ενότητας «Αθλητική Εμβιομηχανική» είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες 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. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξοικειώνονται με την ανάλυση της κίνησης κατά τη

διάρκεια απλών σωματικών κινήσεων, καθώς και κατά τη διάρκεια αθλητικών δεξιοτήτων. Ειδικότερα, περιγράφεται ο τρόπος ανάλυσης της κίνησης στην τεχνική του αθλήματος και των 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 εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- αναγνωρίζουν τα είδη της κίνησης και τα βιομηχανικά χαρακτηριστικά της αθλητικής κίνησης,
- διακρίνουν τα επίπεδα και τους άξονες του ανθρώπινου 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, και
- 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 εκπαιδευόμενοι/ες να κατανοήσουν την περιπλοκότητα της αγοράς εργασίας του αθλητισμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν, και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους/τις βοηθήσουν να διευρύνουν το φάσμα των ικανοτήτων τους. Η συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνει, αρχικά, τη μελέτη του νομοθετικού πλαισίου που διέπει το επάγγελμα του/της επαγγελματία προπονητή/τριας, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/ες να γνωρίζουν τα εργασιακά τους δικαιώματα και τα περιθώρια της εργασιακής τους δραστηριότητας, εντός των οποίων θα αναπτύξουν τις βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία προπονητή/τριας. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/ες, στο πλαίσιο της μαθησιακής ενότητας, ενημερώνονται για τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες εξέλιξης που τους προσφέρει το επάγγελμα του/της προπονητή/τριας και για τις δεξιότητες

που χρειάζεται να διαθέτουν ως επαγγελματίες της ειδικότητας. Επίσης, αναφέρονται στρατηγικές οι οποίες ενισχύουν την προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες διδάσκονται τρόπους αποτελεσματικής παρουσίασης του επαγγελματικού τους προφίλ και των ικανοτήτων τους, τα οποία είναι απαραίτητα για την αναζήτηση εργασίας.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές 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/της προπονητή/τριας,
- 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 και ιδεών,
- τεκμηριώνουν τις θέσεις τους σε θέματα που άπτονται της αθλητικής επιστήμης, και
- υποστηρίζουν την ανάπτυξη των προσωπικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων.

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

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

### **2.1.E ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ**

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Η «Γενική Προπονητική» είναι το γνωστικό αντικείμενο που έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες 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 ενδελεχή 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 την 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 αξιοποίησή της σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές 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 σε επίπεδο αθλητικών επιδόσεων,
- οργανώνουν την προπονητική διαδικασία,
- δημιουργούν συνθήκες για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης,
- σχεδιάζουν την προπονητική πορεία βάσει της αρχής του περιορισμού,
- αξιολογούν την προπονητική πορεία και να αναπροσαρμόζουν τα προπονητικά ερεθίσματα όταν χρειάζεται, και
- υιοθετούν την ιδέα της διαρκούς προπονητικής εξέλιξης των αθλητών/τριών 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 εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις αρχές και μεθόδους της αγωγής των νέων μέσω του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, παρέχεται γνώση αναφορικά με την παιδαγωγική επίδραση της άθλησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/τριας και αναλύονται «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μέθοδοι διδασκαλίας κατάλληλες να χρησιμοποιηθούν από προπονητές/τριες. Στη συγκεκριμένη ενότητα, τονίζεται η σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης και η αξία της επικοινωνίας με τον/την αθλητή/τρια 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 και η αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, το κλίμα παρακίνησης στην προπόνηση και η ανατροφοδότηση, η ενσυναίσθηση, καθώς και η καλλιέργεια της αυτονομίας των αθλητών/τριών. Τέλος, δίνεται έμφαση στη δημιουργία αθλητών/τριών σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού στη διαπαιδαγώγηση των νέων αθλητών/τριών,
- αναγνωρίζουν την παιδαγωγική επίδραση της άσκησης στην προσωπικότητα του/της αθλητή/τριας,
- χρησιμοποιούν «παραγωγικές» και «αναπαραγωγικές» μεθόδους διδασκαλίας,
- αναγνωρίζουν τη σημασία του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου μάθησης,
- επικοινωνούν με τον/την αθλητή/τρια μέσω της χρήσης λεκτικών και μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων,
- χρησιμοποιούν μορφές επικοινωνίας που εκφράζουν σεβασμό κι ευαισθησία,
- παρακινούν τους/τις αθλητές/τριες στην προπόνηση παρέχοντας ανατροφοδότηση,
- προάγουν τη συμμετοχή όλων στην άθληση βασιζόμενοι/ες στις αρχές της συμπερίληψης,
- διαχειρίζονται καταστάσεις ανάρμοστων συμπεριφορών από αθλητές/τριες εφαρμόζοντας δεξιότητες ενσυναίσθησης, και
- υιοθετούν την άθληση ως μέσο για τη δημιουργία σωματικά καλλιεργημένων, αθλητικά μορφωμένων και με αθλητική παιδεία αθλητών/τριών.

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

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

### **2.1.2 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών. Περιγράφονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, αναλύονται οι μηχανισμοί πρόκλησής τους και μελετώνται οι τρόποι αντιμετώπισής τους σε αρχικό στάδιο, όπως η παγοθεραπεία, η σωστή περίδεση και η προστασία του σημείου τραυματισμού. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/ες μελετούν τρόπους πρωτοβάθμιας διαχείρισης ανοιχτών τραυμάτων και μεθόδους παροχής πρώτων βοηθειών σε αυτά. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται, επίσης, απειλητικά για τη ζωή περιστατικά και παρουσιάζονται τα στάδια εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, στην οποία οι εκπαιδευόμενοι/ες 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 εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- περιγράφουν τις βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών με βάση τη νεότερη έκδοση του επίσημου Εγχειρίδιου Πρώτων Βοηθειών του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ),
- 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 και ανοιχτών τραυμάτων,
- φέρουν σε θέση ανάνηψης τραυματία με και χωρίς αισθήσεις,
- εφαρμόζουν τις τεχνικές της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης με βάση το εθνικό πρωτόκολλο,
- 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 του κουτιού πρώτων βοηθειών σε έναν αθλητικό χώρο, το οποίο πρέπει να διαθέτει το απαραίτητο υλικό αντιμετώπισης τραυματισμών ή άλλων έκτακτων καταστάσεων, και
- ενθαρρύνουν τη διαρκή πρακτική εξάσκηση αναφορικά με την παροχή πρώτων βοηθειών και την ταχεία αντίδραση.

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

Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3)

### 2.1.Η ΑΣΚΗΣΗ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην τριαδική σχέση: άσκηση – ευρωστία – υγεία. 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 αθλητών/τριών. 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 της υγείας με βάση διεθνείς νόρμες που προέρχονται από δοκιμασίες άσκησης. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στη διαχείριση άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου μέσα από την ένταξή του σε προγράμματα άσκησης. Στη συγκεκριμένη ενότητα, μελετώνται διαφορετικά πρωτόκολλα άσκησης όσον

αφορά το προπονητικό περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τη συχνότητά 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, σε συνδυασμό με τη βέλτιστη φαρμακευτική αγωγή.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράφουν την τριαδική σχέση άσκησης, υγείας και ευρωστίας,
- αναγνωρίζουν την ένταξη και τον 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 της υγείας,
- υποστηρίζουν την αξία της άσκησης στη διαχείριση άγχους και στην ποιότητα ζωής,
- ελέγχουν τους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το μεταβολικό σύνδρομο,
- περιγράφουν τους βασικούς δείκτες υγείας και την ευεργετική επίδραση της άσκησης σε καθέναν από αυτούς,
- αξιολογούν την ευρωστία και την υγεία του ατόμου μέσω δοκιμασιών άσκησης και 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, και
- προάγουν την άσκηση για όλους/ες και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

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

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

### **2.1.Θ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ**

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στη μελέτη και κατανόηση των ψυχολογικών λειτουργιών και των νευροφυσιολογικών μηχανισμών που συμμετέχουν στην κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου και επηρεάζουν τον συντονισμό και την αθλητική απόδοση. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνονται 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 τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην αποτελεσματική προσέγγιση και διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στο άθλημα και στη βελτίωση της κινητικής και αθλητικής απόδοσης σε όλο το φάσμα των ικανοτήτων και των ηλικιών.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράφουν τον 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 αθλητών/τριών,
- 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 στη νοητική απόδοση του/της αθλητή/τριας,
- υποστηρίζουν τις αρχές της κινητικής μάθησης και της κινητικής ανάπτυξης στη διδακτική των αθλητικών δεξιοτήτων, και
- 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.A ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις βασικές οργανωτικές και διοικητικές αρχές που διέπουν έναν αθλητικό σύλλογο-σωματείο και στον τρόπο εφαρμογής τους στον χώρο του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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 τους/τις εκπαιδευόμενους/ες 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 συγκεκριμένες γνώσεις κρίνονται απαραίτητες για τον καθορισμό εφικτών στόχων στον αθλητικό χώρο. Τέλος, η συγκεκριμένη ενότητα πραγματεύεται τις έννοιες της επιχειρηματικότητας και καινοτομίας για ένα ανταγωνιστικό αθλητικό προϊόν στη σύγχρονη εποχή.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- αναλύουν τα βασικά χαρακτηριστικά των λειτουργιών της οργάνωσης και της διοίκησης του αθλητισμού, καθώς και τη σύνδεσή τους με τους στόχους και τις αρχές των αθλητικών σωματείων,
- περιγράφουν τις βασικές αρχές στελέχωσης στη διοικητική διάρθρωση των αθλητικών σωματείων,
- ορίζουν την οργανωτική και διοικητική δομή του αθλητισμού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό,
- ερμηνεύουν το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον της αθλητικής 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 στις 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, και
  - 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.Β ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στον τρόπο μελέτης των ψυχολογικών θεμελίων της φυσικής δραστηριότητας των αθλητών/τριών αξιοποιώντας τις νοητικές και ψυχικές ικανότητές τους για την επίτευξη υψηλότερων επιδόσεων και καλύτερης ψυχολογικής υγείας. Επίσης, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και μελετώνται προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν στους/στις αθλούμενους/ες, καθώς και ενδεικτικοί τρόποι αντιμετώπισής τους. Ειδικότερα, παρουσιάζεται ο τρόπος μελέτης της αθλητικής συμπεριφοράς μέσω χρήσιμων και σύγχρονων συμβουλών σε προπονητές/τριες και αθλούμενους/ες, ενώ μελετώνται διάφορες ψυχολογικές τεχνικές και στρατηγικές διευκόλυνσης. Τέλος, αναφέρεται εκτενώς η σύνδεση των ψυχολογικών θεωριών της προσωπικότητας με τον αθλητισμό.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - προσδιορίζουν τις θεωρίες των κινήτρων και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην καλλιέργεια του κατάλληλου κλίματος για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας και απόδοσης των αθλητών/τριών,
  - εφαρμόζουν τις αρχές μελέτης της προσωπικότητας των αθλητών/τριών,
  - 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 επίδρασής τους στην αθλητική απόδοση,
  - μετρούν το αγωνιστικό άγχος μέσω ερωτηματολογίων,
  - αξιολογούν και να βελτιώνουν τη συνοχή της ομάδας,
  - συμμετέχουν στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριών,
  - υιοθετούν έγκυρες τεχνικές ψυχολογικών παρεμβάσεων,
  - καλλιεργούν την ηγετική ικανότητα στους/στις αθλητές/τριες,
  - διαχειρίζονται καθημερινά προβλήματα και συμβάντα που προκύπτουν στην προπόνηση ή στοναγώνα, και
  - ενθαρρύνουν ψυχολογικά τους/τις αθλητές/τριες.
- **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 είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων 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 αντιεπιστημονικές 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 εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- περιγράφουν τη φύση και τα είδη της έρευνας,
- σχεδιάζουν τη δομή της ερευνητικής εργασίας,
- παρουσιάζουν 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,
- υποστηρίζουν τις αρχές της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας στην επιστημονική έρευνα, και
- 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 είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη λειτουργία και την προσαρμογή των διαφόρων οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Ειδικότερα, στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, η ομοιόσταση (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 η 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 στην αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων με εργαστηριακές, υπαίθριες, έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες.

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράφουν την ομοιόσταση και τη δομή και λειτουργία των σκελετικών μυών,
- αναγνωρίζουν τα ενεργειακά συστήματα και τις πηγές ενέργειας κατά την άσκηση,
- εντοπίζουν τις αιτίες κόπωσης κατά την άσκηση,
- αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου,
- εκτιμούν 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, και
- σχεδιάζουν προγράμματα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και απόδοσης αξιοποιώντας τις βασικές αρχές της εργοφυσιολογίας.

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

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

## 2.2.Ε ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

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

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις αρχές της διατροφής ως προς την αθλητική απόδοση και υγεία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι πηγές ενέργειας και οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών/τριών και ανά αγωνιστική περίοδο (μεταβατική περίοδος, φάση προετοιμασίας, αγωνιστική περίοδος). Περιεχόμενα της εκπαίδευσης αποτελούν η σύσταση και το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών, οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών/τριών και ο ρόλος της διατροφής στην απόδοση των αθλητών/τριών και στην υγεία τους. 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 κατά την 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 εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- αναγνωρίζουν τη σημασία της διατροφής για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την υγεία των ασκούμενων,
- περιγράφουν τις πηγές ενέργειας και να διακρίνουν τις διατροφικές ανάγκες των αθλητών/τριών,
- 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 τη σωστή ενυδάτωση των ασκούμενων,
- ενθαρρύνουν για την ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, και
- 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 «Κοινωνιολογία του αθλητισμού» είναι οι εκπαιδευόμενοι/ες να λάβουν τα απαραίτητα γνωστικά εφόδια προκειμένου να κατανοήσουν την έννοια του κοινωνικού αποκλεισμού και την πολύμορφη σχέση του με τον αθλητισμό. Παράλληλα, επιχειρείται 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 όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων. Επίσης, προσδιορίζεται ο κοινωνικός ρόλος του/της προπονητή/τριας και αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την κοινωνική διάσταση του μαζικού αθλητισμού, του πρωταθλητισμού και του κοινωνικού νοήματος της διά βίου άσκησης. Επιπροσθέτως, αναλύονται οι αιτίες της παράνομης φαρμακοδιέγερσης σε συνδυασμό με την εμπορευματοποίηση και την οικονομική διάσταση του αθλητισμού. Τέλος, στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας, διερευνώνται διεξοδικά τα θέματα της βίας των γηπέδων και προτείνονται μέθοδοι αντιμετώπισής της.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- εφαρμόζουν τις αρχές της κοινωνιολογίας της εκπαίδευσης στον αθλητισμό,
- αναγνωρίζουν τη σημασία του αθλητισμού αναψυχής και του αγωνιστικού αθλητισμού στην τοπική κοινωνία,
- διακρίνουν τον 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 να συμμετέχουν στον αθλητισμό,
- αναπτύσσουν σχετικό υλικό ευαισθητοποίησης των νέων ενάντια στη φαρμακοδιέγερση,
- συνεισφέρουν στην αποτροπή ρατσιστικών φαινομένων στον αθλητισμό,
- εφαρμόζουν στα αθλητικά προγράμματα πρακτικές συμπερίληψης διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων,
- αναγνωρίζουν την 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 να λειτουργούν ανασταλτικά προς αυτές,
- κοινωνούν την αξία της διά βίου άσκησης, και
- απορρίπτουν την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.

- **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 είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην επίβλεψη των αθλητών/τριών 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 αθλητών/τριών. Επίσης, αναλύονται, μεταξύ άλλων, θέματα όπως ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος του/της αθλητή/τριας, η συνεισφορά της αθλητιατρικής επιστήμης στη βοήθεια επιλογής αθλητή/τριας και στον σχεδιασμό προπόνησης, η επανένταξη στις προπονήσεις ύστερα από περιόδους μεγάλης αποχής, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της προπόνησης υπό το πρίσμα της ιατρικής, το ασκησιογενές άσθμα, η παρακολούθηση και αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών σε αθλητές/τριες, όπως και η παρουσίαση ειδικών θεμάτων που αφορούν την εφηβική αθλητιατρική παθολογία. Επιπροσθέτως, αναφέρονται συμβουλές διατροφής για αθλητές/τριες που αντιμετωπίζουν θέματα υγείας, συμβουλές υγιεινής, ενώ αναλύεται διεξοδικά και το θέμα της φαρμακοδιέγερσης των αθλητών/τριών με τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

### ● **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- ορίζουν τους βασικούς μηχανισμούς αντίστασης του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια σε απειλητικούς παθογόνους παράγοντες,
- διακρίνουν 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/τις ασκούμενους/ες σε χαμηλό, μεσαίο ή υψηλό κίνδυνο με βάση την κατάσταση της υγείας τους, καθώς και με άλλα κριτήρια, όπως είναι η ηλικία, το βάρος και η κληρονομικότητα,
- σχεδιάζουν προπονήσεις κατάλληλες για υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και για άλλους ειδικούς πληθυσμούς,
- ερμηνεύουν βασικούς αιματολογικούς δείκτες, οι οποίοι σχετίζονται με την απόδοση του αθλητή/τριας,
- κατευθύνουν τους/τις αθλούμενους/ες με θέματα υγείας προς τον κατάλληλο έλεγχο και την αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής βοήθειας,

- καθορίζουν τα κατάλληλα προπονητικά ερεθίσματα για την ομαλή επανένταξη των αθλητών/τριών στην προπόνηση ύστερα από περίοδο μεγάλης αποχής λόγω ασθένειας ή τραυματισμού,
  - ελέγχουν το μυοσκελετικό σύστημα των αθλητών/τριών μέσω εγκεκριμένων πρωτοκόλλων δοκιμασιών,
  - αναγνωρίζουν τις πιθανές μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της φαρμακοδιέγερσης στην υγεία των αθλητών/τριών, και
  - υιοθετούν κριτική στάση απέναντι στη φαρμακοδιέγερση και την υπερχρήση 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 εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις βασικές γνώσεις της αναπτυξιακής βιολογίας, που αποτελούν τη βάση της αθλητικής ανάπτυξης αθλητών/τριών και καθορίζουν τη μέθοδο διδασκαλίας και το περιεχόμενο της προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα γίνεται εκτενής αναφορά στη βιολογική ηλικία και στις ιδιαιτερότητές της αναφορικά με τη σωματική ανάπτυξη και την ψυχοσύνθεση του/της αθλητή/τριας. Παράλληλα, αναλύονται προπονητικές πρακτικές και πρακτικές προπονητικής καθοδήγησης των αθλητών/τριών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, στο αρχικό κυρίως της εποικοδομητικής φάσης-μετάβασης από την παιδική στην εφηβική ηλικία. Στη συγκεκριμένη ενότητα, αναλύονται προπονητικά περιεχόμενα και προπονητικές μέθοδοι που είναι κατάλληλα για κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης, και οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μύησης αθλητικών δεξιοτήτων, με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης και με τη μεθοδολογία για εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αγωνίσματος από την παιδική ηλικία. Επιπροσθέτως, αναλύονται 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 που επηρεάζουν τη βιολογική ανάπτυξη 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 εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - αναγνωρίζουν τα βιολογικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες που έχει η παιδική και εφηβική ηλικία,
  - σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ανάγκες διαφορετικών ηλικιακών ομάδων,
  - διακρίνουν τα στοιχεία της ψυχοσύνθεσης των αθλητών/τριών βάσει του σταδίου ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται,

- περιγράφουν τα στάδια βιολογικής ωρίμανσης και τους ρυθμούς κινητικής ανάπτυξης,
  - οργανώνουν προγράμματα εκγύμνασης με στόχο την ψυχοκινητική ανάπτυξη αθλητών/τριών στις αναπτυξιακές ηλικίες,
  - αναγνωρίζουν τις διαφορετικές μεθόδους μύησης στον αθλητισμό με προασκήσεις ψυχαγωγικής-παιδαγωγικής προσέγγισης,
  - δημιουργούν ένα μακροχρόνιο πλάνο σχεδιασμού της προπόνησης αθλητών/τριών αναπτυξιακών ηλικιών με διακριτό στόχο, τον αγωνιστικό αθλητισμό ή την αναψυχή,
  - υποστηρίζουν τη διαφορετική προσέγγιση των αθλητών/τριών, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά τους χαρακτηριστικά, και
  - 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 εκπαιδευομένων στις βασικές τεχνικές διερεύνησης, συγγραφής και παρουσίασης θεμάτων αθλητικής επιστήμης. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη μαθησιακή διαδικασία παρέχοντάς τους γνώση βασικών τεχνικών για τη δυνατότητα εκπόνησης μελέτης με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/τριας τους. Περιλαμβάνει τη συγγραφή ατομικής ή ομαδικής εργασίας ώστε να προβούν οι εκπαιδευόμενοι/ες σε δικά τους συμπεράσματα αναφορικά με τη μελέτη τους και την τελική παρουσίασή της. Οι εκπαιδευόμενοι/ες, μέσω αυτής της μαθησιακής διαδικασίας που βασίζεται στην έρευνα, λειτουργούν μεταγνωστικά και αποκτούν σύνθετη γνώση για θέματα της αθλητικής επιστήμης, μαθαίνοντας να χρησιμοποιούν κατάλληλα εργαλεία και τεχνικές για να συγκεντρώνουν στοιχεία από έγκυρες πηγές. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/ες 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 εκπαιδευτής/τρια και οι εκπαιδευόμενοι/ες εργάζονται μαζί ως συνεργευητές/τριες.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές 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 και δεδομένα από έγκυρες επιστημονικές πηγές (βιβλία, επιστημονικά συγγράμματα, βάσεις δεδομένων στο διαδίκτυο

- κ.ά.),
- εντοπίζουν και να συλλέγουν τις κατάλληλες πληροφορίες από πολλαπλές επιστημονικές πηγές,
  - συνδυάζουν και να αναλύουν πληροφορίες και δεδομένα από πολλαπλές επιστημονικές πηγές,
  - αξιοποιούν τις πληροφορίες και τα 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 με τη χρήση επιστημονικών πηγών, και
  - 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 είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στις κύριες λειτουργίες και στα προγράμματα των ηλεκτρονικών υπολογιστών, καθώς και σε αθλητικές ηλεκτρονικές εφαρμογές. Στη συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται οι βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των ηλεκτρονικών υπολογιστών, 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 που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (ημερολόγια, ερωτηματολόγια, διαχείριση και περιγραφική ανάλυση αθλητικών δεδομένων). Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή με δίκτυα προσωπικής/επαγγελματικής ανάπτυξης (Personal/Professional Learning Networks – PLN), που περιλαμβάνουν διαδικτυακές κοινότητες-φόρα, ιστολόγια, κοινωνικά δίκτυα και μέσω των οποίων καθίσταται δυνατή η ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και πληροφοριών μεταξύ επαγγελματιών του κλάδου και υπάρχει διαρκής ενημέρωση για θέματα που αφορούν στην επιστήμη του αθλητισμού.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:

- περιγράφουν τις βασικές αρχές λειτουργίας και τα μέρη των ηλεκτρονικών υπολογιστών,
  - 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 της αθλητικής επιστήμης, και
  - ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες και πληροφορίες με τους/τις επαγγελματίες 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 ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στα αγωνίσματα και στην προπονητική διαδικασία του κλασικού αθλητισμού. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η γενική και ειδική προθέρμανση, η γενική και ειδική αποθεραπεία, η σωστή τεχνική τρεξίματος, η δρομική ταχύτητα και αντοχή, η μυϊκή δύναμη και ισχύς, τα αγωνίσματα μικρών (ταχύτητας), μεσαίων (ημιαντοχής) και μεγάλων (αντοχής) αποστάσεων, οι σκυταλοδρομίες, καθώς και τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων. Επίσης, στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στα αγωνίσματα του βάρδην, στα σύνθετα αγωνίσματα και στις βασικές αρχές και μεθόδους της προπόνησης.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - διακρίνουν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
  - περιγράφουν τον σωστό τρόπο τρεξίματος,
  - αναλύουν τη βασική τεχνική εκτέλεσης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
  - σχεδιάζουν τη γενική και ειδική προθέρμανση και αποθεραπεία,

- διδάσκουν τα αγωνίσματα ταχύτητας (χωρίς και με εμπόδια) του κλασικού αθλητισμού,
  - διδάσκουν τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών του κλασικού αθλητισμού,
  - διδάσκουν τα αγωνίσματα ημιαντοχής του κλασικού αθλητισμού,
  - διδάσκουν τα αγωνίσματα αντοχής του κλασικού αθλητισμού,
  - διδάσκουν τα αγωνίσματα των αλμάτων του κλασικού αθλητισμού,
  - διδάσκουν τα αγωνίσματα των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού,
  - διδάσκουν την τεχνική του βάρδην,
  - διδάσκουν τα σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
  - προάγουν την τεχνική βελτίωση των αθλητών/τριών στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, και
  - αξιοποιούν τις αρχές προπόνησης για την προαγωγή της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης των αθλητών/τριών.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (4), Εργαστήριο (0), Σύνολο (4)

### 2.3.Γ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, καθώς και στην ειδική προπονητική διαδικασία. Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα διατυπώνονται και αναλύονται η γενική και ειδική προθέρμανση και αποθεραπεία, η σωστή τεχνική τρεξίματος, οι διαφορές στο τρέξιμο μεταξύ δρομικών ταχύτητας και αντοχής, η τεχνική, η σημασία και ο ρόλος των δρομικών ασκήσεων, οι ειδικές ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας των ισχίων, οι ειδικές ασκήσεις δύναμης, οι εκκινήσεις και οι φάσεις των αγωνισμάτων ταχύτητας, ημιαντοχής και αντοχής. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στα σύνθετα αγωνίσματα και στις βασικές αρχές προπόνησης.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - περιγράψουν τα αγωνίσματα των δρόμων του κλασικού αθλητισμού.
  - αναλύουν την προθέρμανση, την αποθεραπεία, τις δρομικές και άλλες ειδικές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα,
  - περιγράψουν τα σύνθετα αγωνίσματα και το βάρδην,
  - διδάσκουν τον ορθό τρόπο τρεξίματος,
  - εφαρμόζουν σωστά τις δρομικές ασκήσεις,
  - εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας των ισχίων και της δύναμης,

- εφαρμόζουν τις εκκινήσεις των δρόμων ταχύτητας,
  - εφαρμόζουν τις τεχνικές μεταβίβασης της σκυτάλης στις σκυταλοδρομίες,
  - εφαρμόζουν την τεχνική του βάδην,
  - διδάσκουν τις φάσεις των αγωνισμάτων ταχύτητας (με και χωρίς εμπόδια),
  - διδάσκουν τις φάσεις των αγωνισμάτων ημιαντοχής και αντοχής,
  - υποστηρίζουν την τεχνική βελτίωση των αθλητών/τριών στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, και
  - προάγουν τη γενική και ειδική φυσική κατάσταση των αθλητών/τριών στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4)

### 2.3.Δ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, στην ενότητα αυτή περιγράφονται και αναλύονται το άλμα εις μήκος, το άλμα εις ύψος, το άλμα εις τριπλούν, το άλμα επί κοντώ, η σφαιροβολία, η δισκοβολία, η σφυροβολία και ο ακοντισμός. Επίσης, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στη γενική και ειδική προθέρμανση και αποθεραπεία, στη σωστή τεχνική τρεξίματος, στις ειδικές ασκήσεις, τις φάσεις και τις τεχνικές εκτέλεσης των αλμάτων και των ρίψεων.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - περιγράφουν τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού,
  - αναλύουν τις τεχνικές των αλμάτων και των ρίψεων,
  - περιγράφουν τα όργανα που χρησιμοποιούνται στα άλματα και στις ρίψεις,
  - εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις για την εκμάθηση της φάσης στήριξης – ώθησης των αλμάτων,
  - προπονούν τις επιμέρους φάσεις των αλμάτων εις μήκος και τριπλούν (οριζόντια άλματα),
  - διδάσκουν τις τεχνικές των αλμάτων εις μήκος και τριπλούν,
  - προπονούν τις επιμέρους φάσεις των αλμάτων εις ύψος και επί κοντώ (κάθετα άλματα),
  - διδάσκουν τις τεχνικές των αλμάτων εις ύψος και επί κοντώ,
  - διδάσκουν τους ευθύγραμμους και περιστροφικούς ριπτικούς παλμούς,
  - προπονούν τις επιμέρους φάσεις των ρίψεων,



- διδάσκουν τον παλμό Ο' Μπράιαν στη σφαιροβολία,
  - ενθαρρύνουν την τεχνική βελτίωση των αθλητών/τριών στα άλματα και στις ρίψεις του κλασικού αθλητισμού, και
  - προάγουν τη γενική και ειδική φυσική κατάσταση των αθλητών/τριών στα άλματα και στις ρίψεις του κλασικού αθλητισμού.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4)

### 2.3.Ε ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε ειδικά θέματα του κλασικού αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη ενότητα διατυπώνονται και αναλύονται η εκπαίδευση των αθλητών/τριών προς αποφυγή ατυχήματος και τραυματισμών, οι συχνότεροι τραυματισμοί και οι αιτίες αυτών στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, οι κανόνες πρόληψης και αποκατάστασης των τραυματισμών, οι πρώτες βοήθειες ύστερα από τραυματισμούς και η ορθή επανένταξη των αθλητών/τριών στην προπόνηση μετά την αποκατάσταση. Επίσης, στόχος της μαθησιακής ενότητας αποτελεί η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την αξιολόγηση της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης καθώς και των επιδόσεων των αθλητών/τριών του κλασικού αθλητισμού.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράψουν τους συχνότερους τραυματισμούς και τις αιτίες αυτών,
- αναλύουν τους κανόνες πρόληψης τραυματισμών κατά την προπόνηση και τον αγώνα,
- περιγράψουν έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης των αθλητών/τριών του κλασικού αθλητισμού,
- εκπαιδεύουν τους/τις αθλητές/τριες για την αποφυγή ατυχημάτων κατά τη διεξαγωγή αγωνισμάτων στο γήπεδο του στίβου ή προπονήσεων,
- αξιολογούν την κατάσταση, ώστε να καλούν ασθενοφόρο ή ειδικούς επιστήμονες, όπως ιατρούς, για την αντιμετώπιση του τραυματισμού,
- φροντίζουν για την ορθή επανένταξη των αθλητών/τριών στην προπονητική διαδικασία μετά την αποκατάσταση,
- αξιολογούν τους/τις αθλητές/τριες με έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης,
- εφαρμόζουν τα ευρήματα της αξιολόγησης στον προπονητικό σχεδιασμό, και
- υποστηρίζουν την πρόληψη τραυματισμών των αθλητών/τριών.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3)

### 2.3.5Τ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**  
Σκοπός της μαθησιακής ενότητας αποτελεί η πρακτική εφαρμογή από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες και η εξάσκησή τους στα αγωνίσματα των δρόμων, των σκυταλοδρομιών, των αλμάτων και των ρίψεων, στα σύνθετα αγωνίσματα, καθώς και στους κανονισμούς του κλασικού αθλητισμού. Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα προγραμματίζονται και πραγματοποιούνται εκπαιδευτικές επισκέψεις κατά τις ημέρες και τις ώρες που διεξάγονται αγώνες και προπονήσεις κλασικού αθλητισμού. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες έρχονται σε επαφή και εξοικειώνονται με την καταγραφή των προαναφερθέντων αγώνων και προπονήσεων.
- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**  
Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι ικανοί/ές να:
  - αναλύουν τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
  - περιγράφουν τους βασικούς κανονισμούς του κλασικού αθλητισμού,
  - εφαρμόζουν τα αγωνίσματα και τους κανονισμούς του κλασικού αθλητισμού,
  - πραγματοποιούν ατομικές εργασίες σχετικά με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
  - υλοποιούν ομαδικές εργασίες σχετικά με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
  - προετοιμάζουν εκπαιδευτικές επισκέψεις σε προπονήσεις και αγώνες,
  - καταγράφουν τις προπονήσεις και τους αγώνες κατά τις εκπαιδευτικές επισκέψεις με ερωτηματολόγια και φύλλα αγώνων,
  - πραγματεύονται μελέτες περίπτωσης σχετικά με περιστατικά που έχουν συμβεί σε αθλητικούς χώρους του κλασικού αθλητισμού,
  - διοργανώνουν αγώνες κλασικού αθλητισμού,
  - προάγουν τα ιδανικά του ευ αγωνίζεσθαι και του δίκαιου αγώνα, και
  - υιοθετούν τη βιωματική μάθηση για τη διδασκαλία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3)

## 2.4 ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

### 2.4.A ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την ειδική προπονητική και διδακτική διαδικασία των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και διατυπώνονται οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιδόσεις στα αγωνίσματα μικρών (ταχύτητας), μεσαίων (ημιαντοχής) και μεγάλων (αντοχής) αποστάσεων, στις σκυταλοδρομίες και στα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων, καθώς και οι βασικές αρχές και μέθοδοι προπόνησης. Επίσης, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνονται οι προσαρμογές της προπόνησης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού, ο περιοδισμός, η διδακτική και τεχνική βελτίωση των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού, τα συστήματα επιλογής αθλητικών ταλέντων, η αξιολόγηση και κατάταξη των αθλητών/τριών στα επιμέρους αγωνίσματα, καθώς και η ειδική προπόνηση δύναμης.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράφουν τους παράγοντες απόδοσης στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- διατυπώνουν τις αρχές και μεθόδους προπόνησης και τον περιοδισμό,
- αναλύουν την τεχνική των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- σχεδιάζουν προπονητικές μονάδες στα επιμέρους αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού,
- καταρτίζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα ταχύτητας (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος),
- σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος),
- σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα ημιαντοχής (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος),
- σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα αντοχής (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος),
- σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα των αλμάτων (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος),
- σχεδιάζουν το προπονητικό πλάνο στα αγωνίσματα των ρίψεων (μακρόκυκλος, μεσόκυκλος, μικρόκυκλος),
- αξιολογούν τους/τις αθλητές/τριες βάσει των επιδόσεών τους στα αγωνίσματα,
- κατατάσσουν τους/τις αθλητές/τριες στα αγωνίσματα ή στο αγώνισμα όπου έχουν τις καλύτερες επιδόσεις,
- προάγουν την υγεία και τη διά βίου άσκηση των αθλητών/τριών, και
- ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των αθλητών/τριών σε αγώνες και πρωταθλήματα.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (4), Εργαστήριο (0), Σύνολο (4)

#### 2.4.B ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας αποτελεί η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού, καθώς και με την ειδική προπονητική και διδακτική διαδικασία. Αναλυτικότερα, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και αναλύονται η τεχνική, η σημασία και ο ρόλος των δρομικών και άλλων ασκήσεων, καθώς και η μεθοδολογία διδασκαλίας και οι ειδικές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται για την εκμάθηση των δρόμων μικρών, μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων και των σύνθετων αγωνισμάτων. Επίσης, στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων βελτίωσης της τεχνικής και των αθλητικών επιδόσεων στα δρομικά και σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- αναλύουν τα δρομικά αγωνίσματα και το βάδην,
- διατυπώνουν τα σύνθετα αγωνίσματα,
- περιγράφουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας και τις ειδικές ασκήσεις εκμάθησης των δρομικών και των σύνθετων αγωνισμάτων και του βάδην,
- εφαρμόζουν τη μεθοδολογία διδασκαλίας και τις ειδικές ασκήσεις,
- εφαρμόζουν προπονητικές δυνάμεις,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους και προχωρημένους στα αγωνίσματα ταχύτητας (με και χωρίς εμπόδια),
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για τις τεχνικές μεταβίβασης της σκυτάλης στις σκυταλοδρομίες,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους και προχωρημένους στα αγωνίσματα ημιαντοχής,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους και προχωρημένους στα αγωνίσματα αντοχής,
- κατατάσσουν τους/τις αθλητές/τριες στα δρομικά ή σύνθετα αγωνίσματα σύμφωνα με τις επιδόσεις τους,
- προάγουν την υγεία, την τεχνική τελειοποίηση και τη φυσική κατάσταση των αθλητών/τριών στα αγωνίσματα των δρόμων, στο βάδην και στα σύνθετα αγωνίσματα, και
- αξιοποιούν τον προπονητικό σχεδιασμό για υψηλές επιδόσεις των αθλητών/τριών σε αγώνες και πρωταθλήματα.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4)

#### 2.4.Γ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι η εισαγωγή και εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού, καθώς και με την ειδική προπονητική και διδακτική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα, στην ενότητα αυτή περιγράφονται και αναλύονται η προπόνηση και βελτίωση των φάσεων και των τεχνικών εκτέλεσης του άλματος εις μήκος, του άλματος εις τριπλούν, του άλματος εις ύψος, του άλματος επί κοντώ, της σφαιροβολίας, της σφυροβολίας, της δισκοβολίας και του ακοντισμού. Τέλος, στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνονται οι φάσεις, οι τεχνικές και η μεθοδολογία διδασκαλίας και εκμάθησης των αγωνισμάτων των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράφουν τις φάσεις και τις τεχνικές των αλμάτων,
- αναλύουν τις φάσεις και τις τεχνικές των ρίψεων,
- περιγράφουν τις μεθόδους διδασκαλίας των αλμάτων και των ρίψεων,
- εφαρμόζουν ειδικές ασκήσεις και προπονήσεις δύναμης,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/ες και προχωρημένους/ες για τα άλματα εις μήκος και τριπλούν (οριζόντια άλματα),
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/ες και προχωρημένους/ες για τα άλματα εις ύψος και επί κοντώ (κάθετα άλματα),
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/ες και προχωρημένους/ες για τη σφαιροβολία,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/ες και προχωρημένους/ες για τη σφυροβολία,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/ες και προχωρημένους/ες για τη δισκοβολία,
- εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες για αρχάριους/ες και προχωρημένους/ες για τον ακοντισμό,
- εφαρμόζουν προπονητικά προγράμματα στα άλματα και στις ρίψεις (μικρόκυκλος, μεσόκυκλος, μακρόκυκλος),
- προάγουν την υγεία, την τεχνική τελειοποίηση και φυσική κατάσταση των αθλητών/τριών στα άλματα και στις ρίψεις του κλασικού αθλητισμού, και
- αξιοποιούν τον προπονητικό σχεδιασμό για υψηλές επιδόσεις των αθλητών/τριών σε αγώνες και πρωταθλήματα.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4)

#### 2.4.Δ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες σε ειδικά θέματα που άπτονται της προπόνησης των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Πιο αναλυτικά, στη συγκεκριμένη ενότητα περιγράφονται και αναλύονται οι ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση-απόδοση των αθλητών/τριών, όπως είναι η υγιεινή διατροφή και οι ατομικοί, κοινωνικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Τέλος, στόχος της μαθησιακής ενότητας αποτελεί η εισαγωγή και εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις συστάσεις άσκησης και επιβάρυνσης και με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων, αφενός στον μαζικό αθλητισμό και αφετέρου στις αναπτυξιακές ηλικίες, στην τρίτη ηλικία και στις γυναίκες.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- αναλύουν τους ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση-απόδοση των αθλητών/τριών,
- διακρίνουν τις διαφορές της προπονητικής διαδικασίας μεταξύ μαζικού και αγωνιστικού αθλητισμού,
- περιγράφουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις συστάσεις άσκησης και επιβάρυνσης για τις αναπτυξιακές ηλικίες και για την τρίτη ηλικία,
- λαμβάνουν υπόψη στον προπονητικό σχεδιασμό τους ενδογενείς και εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση-απόδοση των αθλητών/τριών,
- σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για την παιδική ηλικία,
- σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για την εφηβική ηλικία,
- εφαρμόζουν το πρόγραμμα Kids' Athletics της IAAF,
- σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού,
- σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για τις γυναίκες σε επίπεδο μαζικού αθλητισμού,
- σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα κλασικού αθλητισμού για την τρίτη ηλικία,
- προάγουν την υγεία και τη διά βίου άσκηση, και
- προάγουν τα αθλητικά ιδεώδη και την αθλητική παιδεία.

- **Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα**  
Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3)

#### 2.4.Ε ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας αποτελεί η πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων στα αγωνίσματα των δρόμων, των αλμάτων και των ρίψεων του κλασικού αθλητισμού, καθώς και ο προγραμματισμός της σταδιοδρομίας τους. Επίσης, στο περιεχόμενο της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας περιλαμβάνονται η πληροφόρηση για την αγορά εργασίας, η σύνταξη του βιογραφικού τους σημειώματος, οι ατομικές και ομαδικές εργασίες σχετικά με τους εργασιακούς χώρους, η διαχείριση μελετών περίπτωσης, η πραγματοποίηση εκπαιδευτικών επισκέψεων σε αθλητικά σωματεία, συλλόγους και πρωταθλήματα, καθώς και η διοργάνωση ημερίδων με θέμα τον κλασικό αθλητισμό.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- αναγνωρίζουν τους μελλοντικούς χώρους εργασίας,
- περιγράφουν τον τρόπο διεξαγωγής των πρωταθλημάτων και των αγώνων του κλασικού αθλητισμού,
- συντάσσουν το βιογραφικό τους σημείωμα,
- αναζητούν θέσεις εργασίας στον κλασικό αθλητισμό,
- πραγματοποιούν συνεντεύξεις για την εύρεση εργασίας,
- πραγματοποιούν ατομικές και ομαδικές εργασίες σχετικά με τις εκπαιδευτικές επισκέψεις σε εργασιακούς χώρους,
- αξιολογούν τις εκπαιδευτικές επισκέψεις με ερωτηματολόγια,
- αξιολογούν τους τρόπους αντιμετώπισης περιστατικών που έχουν συμβεί σε αθλητικούς χώρους του κλασικού αθλητισμού,
- διοργανώνουν ημερίδες με θέμα τον κλασικό αθλητισμό,
- αξιοποιούν τις ομαδοσυνεργατικές μεθόδους για την εκπαίδευση και βελτίωσή τους στις συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας, και
- προάγουν τις ομαδοσυνεργατικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών/τριών.

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

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

#### 2.4.ΣΤ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- **Περίληψη της μαθησιακής ενότητας**

Σκοπός της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, στη μαθησιακή αυτή ενότητα διατυπώνονται και αναλύονται οι κανονισμοί των δρομικών και σύνθετων αγωνισμάτων, καθώς και των σκυταλοδρομιών, των αλμάτων και των

ρίψεων του κλασικού αθλητισμού. Επίσης, στόχος της μαθησιακής ενότητας είναι να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στους τρόπους αξιολόγησης και βαθμολόγησης των αθλητών/τριών και στους κανονισμούς της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων – ΣΕΓΑΣ) και της Διεθνούς Ένωσης Ομοσπονδιών Κλασικού Αθλητισμού (International Association of Athletics Federations – IAAF) για τον αγωνιστικό αθλητισμό.

- **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

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

- περιγράφουν τους κανονισμούς των δρομικών και σύνθετων αγωνισμάτων,
- αναλύουν τους κανονισμούς των αλμάτων και των ρίψεων,
- διατυπώνουν τους βασικούς κανονισμούς του ΣΕΓΑΣ και της IAAF για τον αγωνιστικό αθλητισμό,
- εφαρμόζουν στην προπόνηση τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- εφαρμόζουν τους κανονισμούς εγγραφής-μετεγγραφής αθλητών/τριών του κλασικού αθλητισμού,
- διδάσκουν τους βασικούς κανονισμούς λειτουργίας των εθνικών ομάδων του κλασικού αθλητισμού,
- εκπαιδεύουν τους/τις αθλητές/τριες σύμφωνα με τους κανονισμούς του ΣΕΓΑΣ και της IAAF,
- αξιολογούν τους/τις αθλητές/τριες σύμφωνα με τους κανονισμούς των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού,
- ενημερώνουν τους/τις αθλητές/τριες για τυχόν αλλαγές στους κανονισμούς,
- τηρούν στους αγώνες και στα πρωταθλήματα τους κανονισμούς,
- προάγουν τα ιδανικά του ευ αγωνίζεσθαι και του δίκαιου αγώνα, και
- ενθαρρύνουν την τήρηση των κανονισμών στην προπόνηση, στους αγώνες και στα πρωταθλήματα.

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

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



## **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)
- Ηλεκτρονικός υπολογιστής

Επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Διαδραστικός πίνακας
- Σύνδεση στο διαδίκτυο

#### 1.2. Εργαστήρια

Αναγκαίος εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Γήπεδο κλασικού αθλητισμού με κουλουάρ - διαδρόμους και χώρους αλμάτων και ρίψεων
- Εξοπλισμός αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού (εμπόδια, βατήρας εκκίνησης, σφαίρα, ακόντιο, δίσκος)
- Χρονόμετρο
- Μετροταινία
- Κώνοι οριοθέτησης
- Στρώματα γυμναστικής
- Λάστιχα ενδυνάμωσης
- Προσωπικοί ηλεκτρονικοί υπολογιστές για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες για τη μαθησιακή ενότητα «Τεχνολογίες Πληροφοριών και Επικοινωνιών στον Αθλητισμό».

Επιθυμητός εξοπλισμός και μέσα διδασκαλίας

- Σκάλα ταχύτητας
- Μετροταινία (τουλάχιστον 20 μ.) για τα αγωνίσματα των αλμάτων και των ρίψεων
- Φορητό ηχείο για δοκιμασίες προκαθορισμένης ταχύτητας (παλίνδρομο τεστ)
- Εκπαιδευτικό πρόπλασμα σκελετού ανθρώπινου σώματος
- Ρολόι παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας – παλμογράφος
- Όργανο μέτρησης αρτηριακής πίεσης
- Εξοπλισμένο εργαστήριο εργομετρίας και πρώτων βοηθειών.

## 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 εκπαιδευόμενους/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.

Η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων υποστηρίζουν ένα αλληλεπιδραστικό περιβάλλον μάθησης. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών, όπως ο καταϊγισμός 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 μέσα από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας 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 στην 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/ες 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. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων 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 ΣΑΕΚ όσο και στο πλαίσιο των επιχειρήσεων για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και το 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**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες είναι υποχρεωμένοι/ες να εφαρμόζουν όλους τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στον χώρο εργασίας, κατά τη χρήση του γηπέδου, καθώς και των υπόλοιπων χώρων της αθλητικής εγκατάστασης.

Απαγορεύεται η είσοδος στο γήπεδο κλασικού αθλητισμού (κουλουάρ-διαδρόμους και χώρους αλμάτων και ρίψεων) χωρίς την 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 εφόσον το επιτρέπουν οι κανονισμοί.

***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 αντεπεξέλθουν 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 εκπαιδευόμενους/ες των ΣΑΕΚ 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,<sup>5</sup> και που αφορούν στις βασικές προϋποθέσεις, στον τρόπο και στους 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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική, ύστερα από την επιτυχή ολοκλήρωση της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης του 2ου 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, ΝΠΙΔ, 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

---

<sup>5</sup> ΦΕΚ 3938/Β'/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

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

Ο/η εκπαιδευόμενος/η του ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/την εργοδότη/τρια, η οποία θεωρείται από το ΣΑΕΚ 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/τρια 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 ο/η πρακτικά ασκούμενος/η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε, καθώς και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώριση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/τρια 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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού», οι εκπαιδευόμενοι/ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το 2ο εξάμηνο φοίτησης στα ΣΑΕΚ. 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.<sup>6</sup> 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 ημερομισθίου του ανειδίκευτου/ης εργάτη/τριας, 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/της εργοδότη/τριας 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/τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.
4. Δικαίωμα αναφοράς στο ΣΑΕΚ της μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και σχετική δήλωση στο ΣΑΕΚ εποπτείας.

---

<sup>6</sup> ΦΕΚ 3938/Β' /26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.



6. Αλλαγή εργοδότη/τριας, 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/της εργοδότη/τριας.
  3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/τριας.
  4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/τριας.
  5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
  6. Προσκόμιση στο ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν 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 ΣΑΕΚ εποπτείας.
  8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από το ΣΑΕΚ 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 της πρακτικής άσκησης.
  9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στο ΣΑΕΚ 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 ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου 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, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/τρια-νόμιμο/η 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 ΣΑΕΚ 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 άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/α να ενημερώσει άμεσα το ΣΑΕΚ φοίτησης του/της 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/ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, στην ειδικότητα «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε:

- Ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία
- Αθλητικές ανώνυμες εταιρείες
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ)
- Αθλητικές Ομοσπονδίες (π.χ. ΣΕΓΑΣ)
- Αθλητικούς φορείς (π.χ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή – ΕΟΕ, Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή – ΕΠΕ)
- Δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια
- Γραφεία αθλητισμού δήμων και περιφερειών
- Δημοτικά στάδια
- Εθνικά αθλητικά κέντρα (ΕΑΚ)
- Αθλητικές επιχειρήσεις του ευρύτερου δημόσιου ή ιδιωτικού τομέα
- Καλοκαιρινές αθλητικές κατασκηνώσεις και αθλητικά Camp
- Εργομετρικά κέντρα.

### 3. Οδηγίες για τους/τις Εργοδότες/τριες που Προσφέρουν Θέση Πρακτικής Άσκησης

Οι εργοδότες/τριες 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:<sup>7</sup>

- Παροχή άρτιων συνθηκών για την εκπαίδευση στον χώρο εργασίας, διάθεση κατάλληλων εγκαταστάσεων, μέσων και εξοπλισμού, ορισμός υπεύθυνου/ης εκπαιδευτή/τριας για τους εκπαιδευόμενους/ες.
- 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.

---

<sup>7</sup> Σχετικά με τις υποχρεώσεις των εργοδοτών κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, βλ. ΦΕΚ 3938/Β' /26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

- Συμβολή στην απόκτηση προσωπικών δεξιοτήτων και στη διαμόρφωση εργασιακής κουλτούρας στους/στις πρακτικά ασκούμενους/ες.
- 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 «Ε3.5. – 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/η. Οι εργοδότες/τριες 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 του εργοδότη/τριας, ώστε να είναι διαθέσιμα σε περίπτωση ελέγχου.
- Ο ανώτατος αριθμός πρακτικά ασκούμενων ανά εργοδότη/τρια εξαρτάται από τον αριθμό των εργαζομένων, όπως αυτός παρουσιάζεται στην ετήσια κατάσταση προσωπικού προς την Επιθεώρηση Εργασίας. Ειδικότερα:
  - α) Οι ατομικές επιχειρήσεις, χωρίς κανέναν/καμιά εργαζόμενο/η, μπορούν να δέχονται έναν/μία (1) πρακτικά ασκούμενο/η.
  - β) Οι εργοδότες/τριες 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/τριες που απασχολούν 1-5 άτομα το αποτέλεσμα της ποσόστωσης στρογγυλοποιείται προς τα κάτω, ενώ για εργοδότες/τριες που απασχολούν από 6-10 άτομα τα αποτελέσματα της ποσόστωσης στρογγυλοποιούνται προς τα πάνω.
  - γ) Οι εργοδότες/τριες που απασχολούν από 10 και πάνω εργαζόμενους/ες μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους/ες που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας, με ανώτατο όριο τα 40 άτομα σε κάθε περίπτωση.
  - δ). Οι εργοδότες/τριες που απασχολούν πάνω 250 εργαζόμενους/ες μπορούν να δέχονται πρακτικά ασκούμενους/ες που αντιστοιχούν στο 17% των εργαζομένων εξαρτημένης εργασίας ανά υποκατάστημα, με ανώτατο όριο τα 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/η εργοδότης/τρια 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 της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/η ως «εκπαιδευτή/τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/τρια είναι το συνδεδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά στην 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/τριών ΣΑΕΚ, 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 στην 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 εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/η.

Στον πίνακα που ακολουθεί αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» 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.</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> </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>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών/τριων για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.</li> <li>• Παροχή συμβουλών αναφορικά με την υγιεινή αθλητική διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.</li> </ul>	
<b>Γ. «Οργάνωση και Διοίκηση τμήματος/ομάδας και διαχείριση εξοπλισμού»</b>	<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, 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>
<b>Δ. «Εφαρμογή της προπονητικής στον κλασικό αθλητισμό»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή του ετήσιου πλάνου προπόνησης.</li> <li>• Αναπροσαρμογή του αρχικού προπονητικού σχεδιασμού σύμφωνα με τις ανάγκες που προκύπτουν.</li> <li>• Ρύθμιση των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα με την περίοδο, τις συνθήκες και το επίπεδο των αθλητών/τριών.</li> <li>• Διδασκαλία της τεχνικής των ριπτικών, αλτικών και δρομικών αγωνισμάτων.</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>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών/τριών μέσω εργομετρικών, ψυχολογικών, διατροφικών και στατιστικών δεικτών.</li></ul>	
--	---	--

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ': 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 «Προπονητής Κλασικού Αθλητισμού» των ΣΑΕΚ, 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
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε

	ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
<b>Δ' Εξάμηνο</b>	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΡΙΨΕΩΝ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε

	ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	Πτυχίο ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα «Κλασικό Αθλητισμό». Ελλείπει αυτού, πτυχίο ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ οποιασδήποτε ειδικότητας. Ελλείπει αυτού, άδεια άσκησης επαγγέλματος του Προπονητή Κλασικού Αθλητισμού από εμπειροτέχνη και με αποδεδειγμένη επαγγελματική εμπειρία τριών (3) τουλάχιστον ετών.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### A. Βιβλιογραφικές Αναφορές Σχετικές με την Ειδικότητα

- Αποστολόπουλος, Α., Μπαρκούκης, Β., Μάνου, Β., Κοντονάσιος, Γ., Ορφανόπουλος, Δ. κ.ά. (2020). *Προπονητικές και Αγωνιστικές Δραστηριότητες Κλασικού Αθλητισμού. Για τις Κατηγορίες Κ12, Κ10, Κ8 με εφαρμογή του Kids' Athletics*. Sportbook.
- Βεληγκέκας, Π. & Μπογδάνης, Γ. (2017). *Θεωρία και Μεθοδολογία Προπονητικής Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού* (2η έκδ.). Broken Hill Publishers Ltd.
- Γενική Γραμματεία Διά βίου Μάθησης (2018). *Οδηγός Σπουδών της Ειδικότητας «Προπονητής Αθλημάτων» των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)* (1η έκδ.). Ανακτήθηκε 26 Αυγούστου 2022 από <http://www.gsae.edu.gr>
- Γεωργιάδης, Γ. (2009). *Θεωρία και Μεθοδική των Αθλητικών Ρίψεων*. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- 7+1, Windows 2010, Office 2016 (2017). Κλειδάριθμος.
- Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Ιδιωτική έκδοση.
- Κέλλης Σ. (2014). *Προπονητική. Σημειώσεις από τις Παραδόσεις του Μαθήματος*. Θεσσαλονίκη. Ανακτήθηκε 5 Μαρτίου 2017 από <https://eclass.uowm.gr/modules/document/file.php/ELED374/ΣημειώσειςΠροπονητικής2014.pdf>
- Κέλλης, Ε. (2015). *Αθλητική Εμβιομηχανική. Αρχές και Μεθοδολογία Εμβιομηχανικής Ανάλυσης της κίνησης*. Ανακτήθηκε 7 Ιουλίου 2022 από <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4944>
- Κέλλης, Σ., Κοντονάσιος, Γ., Μάνου, Β., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Σούλας, Δ. (2020). *Κλασικός Αθλητισμός στην Εκπαίδευση και τον Αθλητισμό. Τεχνική – Διδακτική – Προπονητική στις Αναπτυξιακές Ηλικίες*. ΣΑΛΤΟ.
- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία*. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

- Κλεισούρας, Β., Γελαδάς, Ν. & Κοσκολού, Μ. (2015). *Εργομετρία* (3η έκδ.). Cassoulides.
- Ματσαγγούρας, Η.Γ. (2004). *Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας – η Σχολική Τάξη – Χώρος, Ομάδα, Πειθαρχία, Μέθοδος*. Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). *Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων*.  
Κλειδάριθμος.
- Πατσαντάρας, Γ.Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Τελέθριο.
- Σακελλαρίου, Κ. & Μπεκιάρη, Α. (2002). *Αθλητική Παιδαγωγική Α΄*. Σάλτο.
- Σούλας, Δ. & Σαρασλανίδης, Π. (2006). *Κλασικός Αθλητισμός. Θεωρία, Τεχνική, Μεθοδολογία, Ειδική Διδακτική & Κανονισμοί (ΑΣΕΠ)*. ΣΑΛΤΟ.
- Τζιωρτζής, Σ. (1992). *Προπονητική Δρομικών Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού – Φυσική κατάσταση – Τεχνική- Προγραμματισμός*. Ιδιωτική έκδοση.
- Χατζηκωνσταντίνου, Σ. (1993). *Ιατρική της Σωματικής Άσκησης – Αθλητιατρική Παθολογία Ι*.  
Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Arpenzeller, O. (1991). *Ιατρική της Άθλησης – Φυσική Κατάσταση – Εκπαίδευση – Κακώσεις* (Ε. Μπάκας, Μετ.) (3η έκδ.). Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- 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.
- Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, I. (2001). *Άσκηση, Ευρωστία και Υγεία* (Σ. Κουναλάκης, Μετ.).  
Επιμ. Ν. Γελαδάς. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Dietrich, H. (1991). *Προπονητική - Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης* (Β. Κλεισούρας, Μετ.). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Larsen, W.J. (2007). *Ανατομία. Ανάπτυξη, Λειτουργία, Κλινικές συσχετίσεις*. Επιμ. Π. Καναβάρος. Εκδόσεις: Παρισιάνος Α.Ε.

- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (2003). *Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα* (Κ. Καρτερολιώτης, Μετ.). Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Vander, A., Sherman, J., Luciano, D. & Τσακόπουλος, Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου* (Ν. Γελαδάς, Μετ.) (8η έκδ.). Επιμ. Ν. Γελαδάς & Μ. Τσακόπουλος. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Williams, H. M. (2014). *Διατροφή. Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση* (Κ. Αναστασίου, Κ. Βλάσσης & Α. Δελλαπόρτα, Μετ.). Επιμ. Λ. Συντώσης. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

## **B. Βιβλιογραφικές Αναφορές Σχετικές με τη Μεθοδολογία**

### **Ανάπτυξης των Οδηγών Κατάρτισης**

- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Καρατράσογλου, Ιακ., Ελ., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ., Νάτσης, Π., (2022). Πρότυπος Οδηγός Κατάρτισης. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. (2023). Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας / Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. (2023). Πρότυπο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. (2023). Πρότυπη Τράπεζα Θεμάτων. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ.

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-odigoι-spoudon-eidikotiton-](http://www.gsae.edu.gr/el/toppress/1427-odigoι-spoudon-eidikotiton-iek-tou-n-4186-2013)

[iek-tou-n-4186-2013](http://www.gsae.edu.gr/el/toppress/1427-odigoι-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*. ΙΜΕ

ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών*

*υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ*. <https://protypoekpedeftikonylikon.gr>

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών*

*Περιγραμμάτων*. 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*. ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. [https://www.inegsee.gr/wp-](https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Meθoδoλoγiα_EP_Ebook.pdf)

[content/uploads/2021/07/Meθoδoλoγiα\\_EP\\_Ebook.pdf](https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Meθoδoλoγiα_EP_Ebook.pdf)

Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Υπουργείο

Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου 2020 από

[http://www.nath.gr/Photos/ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ\\_ΕΝΗΛΙΚΩΝ.pdf](http://www.nath.gr/Photos/ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ_ΕΝΗΛΙΚΩΝ.pdf)

- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd ed.). Publications Office of the European Union.
- Κορνου, 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)
- Psifidou, 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* (pp. 183-188). Bureau for Educational Services.

## Γ. Σχετική Εθνική Νομοθεσία

- ΦΕΚ 566/Β'/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 1245/Β' /11-4-2017. 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 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 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 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 επαγγελματών (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.*

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

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

*Ποιότητας Μαθητείας.*

## 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

Το κείμενο συντάχθηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» και ειδικότερα της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)» – ΟΠΣ (ΜΙΣ) 5069281 που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ).



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

