



Γενική Γραμματεία  
Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης,  
Διά Βίου Μάθησης και Νεολαίας

# ΠΙΛΟΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

---

**Ειδικότητα:** Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη

1<sup>η</sup> ΕΚΔΟΣΗ

---

Κωδικός:.....

**I.E.K.**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021**



## Πίνακας περιεχομένων

1. Γενικές Πληροφορίες.....	5
1.1. Ονομασία Ειδικότητας.....	5
1.2. Ομάδα Προσανατολισμού .....	5
1.3. Προϋποθέσεις εγγραφής .....	5
1.4. Διπλώματα – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά .....	5
1.5. Διάρκεια Σπουδών .....	5
1.6. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων .....	5
1.7. Πιστωτικές Μονάδες.....	6
1.8. Σχετική Νομοθεσία .....	6
2. Σύντομη Περιγραφή Επαγγελματικών Δραστηριοτήτων (Προφίλ Επαγγέλματος).....	6
2.1 Επαγγελματικό περίγραμμα ειδικότητας .....	6
2.2 Τομείς απασχόλησης .....	7
2.3 Επαγγελματικά προσόντα.....	7
2.4 Επαγγελματικά καθήκοντα .....	7
3. Αναλυτική Περιγραφή των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων (Απαραίτητες Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες για τη συγκεκριμένη ειδικότητα) .....	8
3.1. Γενικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες .....	8
3.2. Επαγγελματικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες.....	9
4. Αντιστοιχίσεις Ειδικότητας .....	10
5. Κατατάξεις.....	10
6. Πρόγραμμα Κατάρτισης.....	10
6.1.Ωρολόγιο Πρόγραμμα.....	10
6.2. Αναλυτικό Πρόγραμμα .....	11
Α΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο.....	11
Β΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο .....	17
Γ΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο.....	23
Πρακτική Άσκηση .....	28
7.Μέθοδοι Διδασκαλίας, Μέσα Διδασκαλίας, Εξοπλισμός, Εκπαιδευτικό Υλικό .....	29
7.1 Μέθοδοι Διδασκαλίας .....	29
7.2 Εξοπλισμός – Μέσα διδασκαλίας .....	30
7.3 Εκπαιδευτικό υλικό.....	30
8.Προδιαγραφές Εργαστηρίων & Εργαστηριακός Εξοπλισμός.....	30
9.Οδηγίες για τις εξετάσεις Προόδου και Τελικές.....	30
10. Οδηγίες για τις Εξετάσεις Πιστοποίησης.....	31

11. Υγιεινή και Ασφάλεια κατά τη διάρκεια της Κατάρτισης .....	32
12. Προσόντα Εκπαιδευτών .....	32

## **1. Γενικές Πληροφορίες**

Ο παρών Οδηγός Κατάρτισης αφορά στην ειδικότητα «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**» της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που παρέχεται στα Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) του Ν. 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α' 193/17-9-2013), όπως εκάστοτε ισχύει, σε αποφοίτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

### **1.1. Ονομασία Ειδικότητας**

Η ειδικότητα έχει τίτλο «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**»

### **1.2. Ομάδα Προσανατολισμού**

Η ειδικότητα «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη» ανήκει στους επιμέρους Τομείς και Επαγγέλματα.

### **1.3. Προϋποθέσεις εγγραφής**

Στα Ι.Ε.Κ. εγγράφονται οι απόφοιτοι της μη υποχρεωτικής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, δηλαδή των ΓΕ.Λ και ΕΠΑ.Λ., καθώς και οι κάτοχοι ισότιμων τίτλων.

### **1.4. Διπλώματα – Βεβαιώσεις – Πιστοποιητικά**

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

### **1.5. Διάρκεια Σπουδών**

Η φοίτηση στα Ι.Ε.Κ. είναι πέντε (5) συνολικά εξαμήνων, επιμερισμένη σε τέσσερα (4) εξάμηνα θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης συνολικής διάρκειας 1200 διδακτικές ώρες διδακτικών ωρών ειδικότητας, σύμφωνα με τα εγκεκριμένα προγράμματα σπουδών και σε ένα εξάμηνο Πρακτικής Άσκησης συνολικής διάρκειας 960 ωρών.

### **1.6. Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων**

Το «Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων» κατατάσσει τους τίτλους σπουδών που αποκτώνται στη χώρα σε οκτώ (8) Επίπεδα. Το Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης που

χορηγείται στους αποφοίτους ΙΕΚ μετά από πιστοποίηση, αντιστοιχεί στο πέμπτο (5ο) από τα οκτώ (8) επίπεδα.

### 1.7. Πιστωτικές Μονάδες

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

### 1.8. Σχετική Νομοθεσία

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

1. Υ.Α. 5954(Φ.Ε.Κ. Β'1807/2-7-2014) «Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (Γ.Γ.Δ.Β.Μ.)».
2. Υ.Α. 5955/23-06-2014 με θέμα: «Αντιστοίχιση Παλαιών Ειδικοτήτων με Νέες Ειδικότητες των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (Γ.Γ.Δ.Β.Μ.)».
3. Απόφαση υπ. αριθμ. Κ5/97484/2021 «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» (ΦΕΚ 3938/ Β' /26-08-2021).
4. Ν. 4763/2020 «Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 .....και άλλες διατάξεις», (Φ.Ε.Κ. 254/20-12-2020)
5. Νέος Κανονισμός Λειτουργίας Ι.Ε.Κ

## **2. Σύντομη Περιγραφή Επαγγελματικών Δραστηριοτήτων (Προφίλ Επαγγέλματος)**

### 2.1 Επαγγελματικό περίγραμμα ειδικότητας

Οι απόφοιτοι της ειδικότητας «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**» των ΙΕΚ έχουν καταρτιστεί επαρκώς ώστε να είναι υπεύθυνοι για την εκγύμναση ομάδων ή ατόμων που ανήκουν σε συλλόγους ή είναι ανεξάρτητοι, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, της τακτικής και της τεχνικής σε συγκεκριμένο άθλημα ή δραστηριότητα. Επίσης οι απόφοιτοι της εν λόγω ειδικότητας είναι σε θέση να εκπονούν το εκάστοτε προπονητικό πρόγραμμα για την ειδικότητα στην οποία έχουν πιστοποιηθεί και να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά του χρησιμοποιώντας έγκυρες & αξιόπιστες δοκιμασίες (τεστ).

Ο Διπλωματούχος της ειδικότητας «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**» των ΙΕΚ έχει πιστοποιήσει τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες ώστε να είναι σε θέση να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης, να θέτει εφικτούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει. Συνεργάζεται με τις άλλες ειδικότητες που ασχολούνται με τον τομέα της φυσικής δραστηριότητας-άθλησης του ανθρώπου, όπως ο Ιατρός/Αθλίατρος, ο Φυσιοθεραπευτής, ο Αθλητικός Ψυχολόγος, ο Διατροφολόγος, ο Γυμναστής κ.ά. συγκεντρώνει όλα τα δεδομένα, τα προσαρμόζει ανάλογα στο άτομο ή την ομάδα και τελικά εκπονεί και εφαρμόζει το κατάλληλο πρόγραμμα.

## **2.2 Τομείς απασχόλησης**

Η απασχόληση των εκπαιδευτών ορίζεται σύμφωνα με το άρθρο 37 του ν.4809/21.

## **2.3 Επαγγελματικά προσόντα**

Ο **εκπαιδευτής** θα πρέπει να είναι ειδικός στο άθλημα που διδάσκει.

Ειδικότερα, θα πρέπει:

- Να έχει βαθιά γνώση τεχνικών και τακτικών του αθλήματος.
- Να γνωρίζει λειτουργίες της αύξησης και της ανάπτυξης των σωματικών και ψυχικών δυνατοτήτων, των μηχανισμών του σώματος, της κόπωσης και της ανάπαυσης καθώς και των μεθόδων μηχανικής ανάλυσης, του αθλήματος της ειδικότητάς του.
- Να γνωρίζει αρχές εφαρμοσμένης ανατομίας, φυσιολογίας της άσκησης και της κινησιολογίας. Να έχει μεταδοτικότητα και να εφαρμόζει τις αρχές της κοινωνικής ψυχολογίας. Να έχει ήθος και αθλητικό πνεύμα ώστε να είναι υπόδειγμα για τους αθλητές του.
- Να μπορεί να ασκήσει επιρροή, με την κατάλληλη ψυχολογική διαπαιδαγώγηση των αθλητών, με τη δική του ικανότητα στον προφορικό και γραπτό λόγο, στη δημιουργία καλών ανθρώπινων σχέσεων.

## **2.4 Επαγγελματικά καθήκοντα**

Τα επαγγελματικά καθήκοντα του αποφοίτου της ειδικότητας είναι τα ακόλουθα:

- Ετήσιος προγραμματισμός
  - ο Προπονητικός προγραμματισμός (τεχνικές και κανονισμοί, ομαδική συνεργασία, αθλητική συμπεριφορά)
  - ο Αγωνιστικός προγραμματισμός (οργάνωση/επιλογή αθλητικών δραστηριοτήτων)
- Σχεδιασμός προπονητικών μονάδων
  - ο Προθέρμανση (ασκήσεις διατακτικές, αεροβικές και μυϊκής προσαρμογής)

- ο Κυρίως προπόνηση (τεχνικές, διατήρηση φυσικής κατάστασης)
- ο Αποθεραπεία (ασκήσεις διατακτικές, αεροβικές και μυϊκής προσαρμογής)
- Αγωνιστική εκπαίδευση
  - ο Κανονισμοί (κανονισμοί διαιτησίας, αθλητική συμπεριφορά)
  - ο Τακτικές
  - ο Αγωνιστική προετοιμασία (βελτίωση φυσικής κατάστασης, ψυχολογική προετοιμασία, οργάνωση/ομαδικότητα)

### **3. Αναλυτική Περιγραφή των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων (Απαραίτητες Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες για τη συγκεκριμένη ειδικότητα)**

#### **3.1. Γενικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες**

**Οι γενικές γνώσεις συνίστανται στις ακόλουθες:**

Ελληνική γλώσσα (ανάγνωση και γραφή)

Βασικές γνώσεις Η/Υ

Αγγλική γλώσσα

Αρχές και κανόνες συμπεριφοράς και επικοινωνίας

Βασικές αρχές δημοσίων σχέσεων

Γνώση προγραμμάτων επεξεργασίας κειμένου, υπολογιστικών φύλλων, προπονητικών λογισμικών

Διεκπεραιώνει γραφειοκρατικές διαδικασίες

Εξυπηρετεί αποτελεσματικά και υπεύθυνα τους αθλούμενους.

**Οι γενικές δεξιότητες και ικανότητες του αποφοίτου της εν λόγω ειδικότητας είναι οι κάτωθι:**

#### **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

Γραπτή και προφορική επικοινωνία

Πρωτοβουλία (κατανόηση του πλαισίου και αξιοποίηση ευκαιριών για την επίτευξη προκαθορισμένων στόχων)

Κριτική ικανότητα

Αξιολόγηση πληροφοριών

Προγραμματισμός/Οργανωτικότητα

Υπολογιστική δεξιότητα

Αντοχή στην πίεση

Ευελιξία και προσαρμοστικότητα

Υπευθυνότητα

## ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Μνήμη

Παρατηρητικότητα

Τακτοποίηση και κατηγοριοποίηση πληροφοριών

Λεκτική ικανότητα

Αριθμητική ικανότητα

Τεχνική ικανότητα

Φαντασία

Δημιουργικότητα

### 3.2. Επαγγελματικές Γνώσεις, Δεξιότητες και Ικανότητες

Οι επαγγελματικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες του απόφοιτου της ειδικότητας συνίστανται στις ακόλουθες:

Γνώση των τεχνικών.

Γνώσεις μεθοδολογίας

Γνώσεις παιδαγωγικής

Γνώσεις αθλητικής ψυχολογίας

Βασικές γνώσεις αθλητρικής και φυσικοθεραπείας

Βασικές γνώσεις οργάνωσης και διοίκησης αθλητισμού

Εκπόνηση και παρακολούθηση προγραμμάτων

Οργάνωση αγώνων/αθλητικών γεγονότων

Ανίχνευση ταλέντων

Μελετά στατιστικά δεδομένα, συντάσσει και αναλύει πίνακες και γραφικές παραστάσεις

Συγκεντρώνει στατιστικά δεδομένα από άλλες ομάδες

Χειρίζεται χρονόμετρο

Σχεδιάζει και καθοδηγεί δραστηριότητες των συνεργατών του

Σχεδιάζει και ελέγχει τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων

Εφαρμόζει τις νέες εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης

Εφαρμόζει πρακτικές δημοσίων σχέσεων για την καλύτερη εικόνα του σωματείου που εργάζεται.

Εκπόνηση και εφαρμογή ειδικού ασκησιολογίου.

## 4. Αντιστοιχίσεις Ειδικότητας

Η ειδικότητα «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη» είναι θα αντιστοιχηθεί με συναφή ειδικότητα.

## 5. Κατατάξεις

Οι απόφοιτοι των δημοσίων και ιδιωτικών Ι.Ε.Κ και οι απόφοιτοι του Μεταλυκειακού Έτους - Τάξης Μαθητείας των ΕΠΑ.Λ. δύνανται να κατατάσσονται σε συναφείς ειδικότητες των Ι.Ε.Κ., με απαλλαγή από τα μαθήματα τα οποία ήδη έχουν διδαχθεί, ή κατατάσσονται σε εξάμηνο πέραν του Α' και σε συναφείς ειδικότητες Ι.Ε.Κ., σύμφωνα με τα προγράμματα σπουδών και ύστερα από έγκριση του Προϊσταμένου Διεύθυνσης Εφαρμογής Επαγγελματικής Κατάρτισης της Γ.Γ.Ε.Ε.Κ.Δ.Β.Μ.&Ν

## 6. Πρόγραμμα Κατάρτισης

### 6.1.Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Προπονητής Αντισφαίρισης» με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) και συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και εξάμηνο είναι το κάτωθι:

Α/Α	ΕΞΑΜΗΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Α			Β			Γ			Δ		
		Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	2		2									
2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	2		2									
3	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ							4	8	12	4	8	12
4	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	2	3	5									
5	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ							6	6		6	6	
6	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	2		2									
7	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ				3		3						
8	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ				2		2						
9	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ				2		2						
10	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ				2	1	3						
11	ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ				2		2						
12	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ- ΠΕΡΙΔΕΣΗ	2	2	4									
13	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ	2		2									
14	ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ											2	2

15	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ				2		2						
16	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ				2	1	3						
17	ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ								3	3			
18	ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ								2	2			
19	ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ										2	1	3
	ΣΥΝΟΛΟ	12	5	17	15	2	17	4	19	23	6	17	23

## 6.2. Αναλυτικό Πρόγραμμα

### Μαθήματα

#### Α΄ Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο

##### **Μάθημα: ANATOMIA ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

##### **Σκοπός -Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις επί του ερειστικού, μυϊκού, αναπνευστικού, ουροποιητικού, γεννητικού και νευρικού συστήματος. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί να περιγράψουν τη δομή και τις βασικές λειτουργίες των παραπάνω συστημάτων.

##### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ερειστικό σύστημα

Ο σκελετός του ανθρώπου

Οι τύποι των οστών

Τύποι αρθρώσεων

##### **Μυϊκό σύστημα**

Τύποι μυών και λειτουργικά χαρακτηριστικά αυτών

Οι τύποι των μυϊκών συστολών

Περιγραφική ανατομική των μυών

##### **Αναπνευστικό σύστημα**

Ο λάρυγγας

Η τραχεία

Η θωρακική κοιλότητα

Οι πνεύμονες

Ο θυρεοειδής αδένας

Οι παραθυρεοειδείς αδένες

Ο θύμος αδένας

Υπόφυση - Υποθάλαμος

### **Ουροποιητικό σύστημα**

Οι νεφροί

Νεφρικοί κάλυκες και νεφρική πύελος

Ο ουρητήρας

Η ουροδόχος κύστη

Η ουρήθρα

Τα επινεφρίδια

### **Γεννητικό Σύστημα**

Γεννητικό σύστημα του άνδρα

Γεννητικό σύστημα γυναίκας

### **Νευρικό σύστημα**

Νευρικός ιστός

Διαίρεση νευρικού συστήματος

Ανατομική μελέτη του κεντρικού συστήματος

### **Μάθημα: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη φυσιολογική λειτουργία των κυττάρων, ιστών και οργάνων του ανθρώπινου σώματος, καθώς και για τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις στην κατάσταση της σωματικής ηρεμίας. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί να περιγράψουν τη δομή και τις βασικές λειτουργίες των παραπάνω

συστημάτων και να τα συσχετίζουν με τη λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Φυσιολογία του κυττάρου

Φυσιολογία του αίματος

Φυσιολογία του κυκλοφορικού συστήματος (καρδιά - αιμοφόρα αγγεία)

Φυσιολογία της αναπνοής

Φυσιολογία του πεπτικού συστήματος

Ισοζύγιο ενέργειας Μεταβολισμός & Διατροφή.

Θερμορύθμιση

Νεφρική λειτουργία – λειτουργία ουροποιητικού

Οξεοβασική ισορροπία (περιληπτικά)

Νευρικό σύστημα

Αισθήσεις-αισθητήρια όργανα (περιληπτικά)

Φυσιολογία του μυϊκού κυττάρου

Ενδοκρινολογία – ορμόνες

### **Μάθημα: ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,3,5

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο σπουδαστής την πολύπλευρη διαδικασία της οργανωμένης προπόνησης και το σχεδιασμό της προπονητικής επιβάρυνσης που αποβλέπει στη μεγιστοποίηση του ρυθμού προσαρμογών (βελτίωσης). Εδώ δοκιμάζονται στην πράξη οι θεωρίες των άλλων κλάδων της Αθλητικής Επιστήμης (Ψυχολογία, Εργοφυσιολογία, Βιομηχανική, Κινητική μάθηση, κλπ.).

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Σκοπός και χαρακτηριστικά της εκγύμνασης

Οργάνωση μακροπρόθεσμης προπόνησης (σκοποί, επιδιώξεις, φάσεις προπονητικού προγράμματος).

Συνθήκες για την επιτυχία υψηλής απόδοσης.

Αθλητικό ταλέντο (αναγνώριση κλίσης, επιλογή)

Ανατομικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά κατά την αναπτυξιακή ηλικία

Είδη ασκήσεων (γενικές, ειδικές, αγωνιστικές)

Προπονητική επιβάρυνση (επιβάρυνση - προσαρμογή - βελτίωση, διαδικασία δομή επιβάρυνσης)

Άσκηση - αποκατάσταση

Υπερπροπόνηση (αναγνώριση - αντιμετώπιση)

Αρχή συνεχούς επιβαρυντικής απαίτησης

Αρχή περιοδικότητας (περιοδικοί κύκλοι, μεσόκυκλος-μικρόκυκλος)

Προπονητικός προγραμματισμός

Μέθοδοι προπόνησης στοιχείων φυσικής κατάστασης (δύναμη, ταχύτητα, καρδιοαναπνευστική αντοχή, ευκαμψία-ευλυγισία & νευρομυϊκή συναρμογή)

Τακτική κατά την προπόνηση και τον αγώνα

Κινητική μάθηση

Έλεγχος προπονητικής πορείας - προόδου

Προπονητική μονάδα

### **Μάθημα: Αθλητική Ψυχολογία ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσει ο καταρτιζόμενος τη σημασία και την επίδραση της ψυχολογίας του αθλητή & του αθλούμενου στη σωματική του απόδοση. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα κατανοούν τις θεωρίες των κινήτρων, του άγχους (stress) και της διέγερσης, και θα έχουν υπόψη τους τις προτεινόμενες θεωρίες για την ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Το μάθημα αυτό προσφέρει βασικές γνώσεις για όλες τις ειδικότητες των αθλητικών σπουδών.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία

Κίνητρα- θεωρίες κινήτρων-αμοιβές-τιμωρίες

Επίδραση των θεατών

Ηγεσία-ηγετική συμπεριφορά προπονητή/αθλητή

Η προσωπικότητα του αθλητή

Αθλητικό στρες - Άγχος - Διέγερση

Επιθετικότητα

Ψυχοπαθολογία των αθλητών

Συνοχή στην ομάδα

Επιλογή αθλητών σύμφωνα με τα ψυχοκινητικά τους χαρακτηριστικά

Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών

Γενική προετοιμασία / πριν, κατά & μετά τον αγώνα

Στρατηγική αντιμετώπισης απροόπτων καταστάσεων

Νοερή προπόνηση

Τεχνικές χαλάρωσης.

### **Μάθημα: Πρώτες Βοήθειες Περίδεση ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,2,4

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να δοθεί στους καταρτιζόμενους η δυνατότητα να κατανοήσουν τον τρόπο παροχής πρώτων βοηθειών και την πρόληψη για την αποφυγή τραυματισμών, καθώς και τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την περίδεση ασθενών, ώστε να μπορούν να συνεργαστούν με τον φυσικοθεραπευτή στην παροχή πρώτων βοηθειών και την εφαρμογή τεχνικών περιδέσεων.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Βασικές αρχές παροχής πρώτων βοηθειών

Κάρπα,

Χρήση απινιδωτή

Έλεγχος περιβάλλοντος

Έλεγχος ζωτικών σημείων

Αντιμετώπιση ανοιχτών τραυμάτων

Αντιμετώπιση εγκαυμάτων

Αντιμετώπιση αλλεργικού σοκ.

Κρυοθεραπεία μετά από οξύ τραυματισμό.

Κουτί πρώτων βοηθειών

Σωστή ακινητοποίηση και μεταφορά μετά από κάταγμα οστών ή ρήξεις μυών.

Πρώτες βοήθειες σε απώλεια αισθήσεων.

Βασικές αρχές περίδεσης

Επίδεσμοι διαφορετικής σκληρότητας

Ενδιάμεσα υλικά τοποθέτησης  
Περίδεση ώμου  
Περιδέσεις αγκώνα  
Περιδέσεις πηχεοκαρπικής  
Περιδέσεις δακτύλων άνω άκρου  
Περιδέσεις γόνατος  
Περιδέσεις ποδοκνημικής  
Περιδέσεις δακτύλων κάτω άκρου

### **Μάθημα: Αθλητική Διαιτολογία ( Α΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις βασικές αρχές της διατροφής. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να κατανοούν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των αθλητών ανά άθλημα και ανάλογα με την περίοδο (φάση προετοιμασίας ή αγωνιστική περίοδος).

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Βασικές αρχές διατροφής  
Σύσταση και θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών  
Υδατάνθρακες  
Λίπη  
Πρωτεΐνες  
Ενεργειακός μεταβολισμός στην ηρεμία & την άσκηση  
Διατροφή & προπόνηση  
Διατροφή & αγώνας (στρατηγικές διατροφής ανάλογα με το αγώνισμα)  
Πρόσληψη υγρών κατά την προπόνηση & τον αγώνα  
Μείωση & αύξηση του σωματικού βάρους μέσω της διατροφής και της άσκησης  
Βιταμίνες  
Ιχνοστοιχεία  
Εργογόνες ουσίες  
Συμπληρώματα διατροφής  
Προσαρμογή της διατροφής στις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος.

## **Β' Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο**

**Μάθημα: Αθλητική Παιδαγωγική ( Β' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 3,0,3

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι καταρτιζόμενοι το πλαίσιο και τους άξονες της παιδαγωγικής επιστήμης, να κατανοήσουν τη σύνδεση της Παιδαγωγικής με τη διδακτική και Μεθοδική και να μνηθούν στην πλούσια προβληματική του έργου του παιδαγωγού γενικά. Επιπλέον, στα πλαίσια του μαθήματος θα εξετάζονται και θέματα που αφορούν - μεταξύ άλλων - στην αξιολόγηση των μαθητών/τριών, τη συνεκπαίδευση, το παιχνίδι, καθώς και σε παιδαγωγικά ζητήματα που αφορούν στον αθλητικό συναγωνισμό και την απόδοση, και στην προσέγγιση και ερμηνεία φαινομένων που απαντώνται στο χώρο του (πρωτ)αθλητισμού.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Εισαγωγή στην Παιδαγωγική: Βασικές έννοιες και αρχές της παιδαγωγικής επιστήμης, κλάδοι της Παιδαγωγικής

Μέθοδοι έρευνας της παιδαγωγικής επιστήμης

Παιδαγωγική διαδικασία: δομικά γνωρίσματα, προϋποθέσεις, παιδαγωγικό ζεύγος

Ιστορική εξέλιξη του φαινομένου της αγωγής. Προσέγγιση του όρου της φυσικής αγωγής

Διαχρονικοί παράγοντες που καθιστούν την αγωγή αναγκαία και δυνατή

Γενικά στοιχεία για τον/την αθλητή/τρια: Σημεία καμπής στην αθλητική σταδιοδρομία,

Προτιμήσεις αθλητών.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοση

Οι «δύσκολοι» αθλητές

### **Αναπτυξιακά στοιχεία για τον/την αθλητή/τρια:**

Το παιχνίδι ως παιδαγωγική διαδικασία και η αγωγή για μία δια βίου άσκηση

Πρωταθλητισμός για παιδιά από τη σκοπιά της Παιδαγωγικής

Τα κίνητρα και η παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή / Ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος κινήτρων

Η διάγνωση, η μέτρηση και η αξιολόγηση ως παιδαγωγικές διαδικασίες

Παιδί, άσκηση και ηθική ανάπτυξη

Έλεγχος και διοίκηση της ομάδας / Αντιμετώπιση και διαχείριση των κρίσεων στην ομάδα.

## **Μάθημα: Βιομηχανική των Αθλητικών κινήσεων ( Β΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη μηχανική βάση της μυϊκής δραστηριότητας και τους φυσικούς νόμους που τη διέπουν. Βαρύτητα δίνεται στη μηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων (μελέτη τεχνικής) και τους τρόπους μέτρησης/αξιολόγησης των κινηματικών και δυναμικών χαρακτηριστικών τους (ταχύτητα, επιτάχυνση, δύναμη).

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Είδη κίνησης

Κινηματικά χαρακτηριστικά: μετακίνηση, ταχύτητα, επιτάχυνση (ευθύγραμμη & γωνιακή κίνηση). Βολές

Δυναμικά χαρακτηριστικά: μάζα, αδράνεια, βάρος, δύναμη. Νόμοι του Νεύτωνα

Τριβή, ώθηση, στροφορμή, κρούσεις

Έργο, ενέργεια, ισχύς

Ροπή, ισορροπία, μοχλοί, κέντρο βάρους (εργαστηριακός προσδιορισμός), ροπή αδράνειας

Μηχανική των υγρών, πλεύση, άνωση, αντίσταση του νερού (οπισθέλκουσα)

Βιομηχανική ανάλυση της τεχνικής στην ειδικότητα

## **Μάθημα: Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος ( Β΄ εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι σπουδαστές τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς και τις θεωρίες οι οποίες αφορούν τη διαδικασία της μάθησης και του ελέγχου των κινήσεων. Η γνώση αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την αποτελεσματικότερη διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στα διάφορα αθλήματα. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να διδάσκουν αποτελεσματικά νέες ασκήσεις και τεχνικές στα διάφορα αθλήματα.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Εισαγωγή στο μάθημα

Νευρικό σύστημα και Κινητική Συμπεριφορά

Θεωρίες επεξεργασίας πληροφοριών

Κινητική μάθηση

Κινητική μνήμη & μάθηση

Τεστ ελέγχου μνήμης

Αντίληψη - Προσοχή

Τεστ ελέγχου αντίληψης

Τεστ ελέγχου προσοχής

Ανατροφοδότηση (feedback/knowledge of results) & κινητική μάθηση

Νοερή προπόνηση

Ιδιοκινητική προπόνηση

Επίπεδο εγρήγορσης & κινητική μάθηση.

Ανάπτυξη & κινητική μάθηση.

Φυσική δραστηριότητα και πνευματική απόδοση.

### **Μάθημα: Εργοφυσιολογία ( Β' εξ.)**

**Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,1,3**

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για τη λειτουργία και την προσαρμογή των διάφορων οργάνων & συστημάτων του ανθρώπινου σώματος κατά την άσκηση. Το μάθημα περιλαμβάνει επίσης και εργαστηριακές ασκήσεις όπου οι σπουδαστές μαθαίνουν να μετρούν και να αξιολογούν τις διάφορες φυσικές ικανότητες με έγκυρες & αξιόπιστες δοκιμασίες. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις γνώσεις αυτές με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και σωματικής απόδοσης.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ομοιόσταση, " συστήματα ελέγχου" του ανθρώπινου οργανισμού, ρύθμιση αρτηριακής πίεσης, ρύθμιση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα.

Ενεργειακά συστήματα κατά την άσκηση. Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, δεσμοί υψηλής ενέργειας (ATP, φωσφοκρεατίνη).

Αερόβιος μεταβολισμός - μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max).

Αναερόβιος μεταβολισμός.

Αποκατάσταση μετά από άσκηση (μεταβολικές προσαρμογές).

Ορμονικές αλλαγές κατά την άσκηση.

Μέτρηση παραγωγής εξωτερικού έργου, ισχύος και ενεργειακής δαπάνης κατά την άσκηση.

Νευρομυϊκός έλεγχος: νεύρο, μυς, κινητικές μονάδες. Αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Δομή & λειτουργία του σκελετικού μυός (μυϊκή συστολή, ισομετρική / ισοτονική / ισοκινητική. Είδη μυϊκών ινών. Ταχοδυναμική & μηκοδυναμική σχέση του μυός. Μυϊκή άτρακτος - τενόντια όργανα Golgi.

Κυκλοφορικές προσαρμογές κατά την άσκηση.

Αναπνευστικές προσαρμογές κατά την άσκηση.

Οξεοβασική ισορροπία κατά την άσκηση.

Αιτίες μυϊκής κόπωσης κατά την άσκηση.

Θερμορύθμιση κατά την άσκηση.

Προπόνηση αντοχής, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση δύναμης.

Σωματική άσκηση και ανάπτυξη.

Σωματική άσκηση και απόδοση.

### **Μάθημα: Αθλητιατρική ( Β΄ εξ.)**

**Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2**

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις για τους βασικότερους τραυματισμούς των μαλακών μορίων του σώματος, του ερειστικού ιστού, των συνδέσμων και των αρθρώσεων ανάλογα με τα βασικά αθλήματα, Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί να αναγνωρίζουν τα είδη των παραπάνω τραυματισμών και να εφαρμόζουν τους τρόπους αποφυγής τους αλλά και την πρώτη αντιμετώπισή τους.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Αθλητικοί τραυματισμοί

Προληπτικός ιατρικός έλεγχος αθλητών

Αντενδείξεις άσκησης

Ειδικές οδηγίες άσκησης σε ευπαθείς ομάδες

Βασικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης

Επιπλοκές κατά την άσκηση

Αίτια αθλητικού τραυματισμού

Μυϊκές κακώσεις αθλητών

Αιματώματα κατά την άθληση

Κακώσεις συνδέσμων κατά την άθληση

Τενοντίτιδες κατά την άθληση

Εξαρθρήματα κατά την άθληση  
Συχνότερες κακώσεις στην ωμική ζώνη του αθλητή  
Συχνότερες κακώσεις στον καρπό του αθλητή  
Συχνότερες κακώσεις στο γόνατο αθλητή  
Συχνότερες κακώσεις στην ποδοκνημική του αθλητή  
Άσκηση και παχυσαρκία  
Άσκηση με ύπαρξη παθογένειας  
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία

### **Μάθημα: Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού ( Β' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις πάνω στις βασικές θεωρίες και εφαρμογές της Διοίκησης στον Αθλητισμό. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν τις γνώσεις αυτές σε ειδικά θέματα που αφορούν στη διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, στη διοίκηση των αθλητικών εγκαταστάσεων, στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, στο αθλητικό μάρκετινγκ, στην επικοινωνία, στις δημόσιες σχέσεις και στη συμπεριφορά των αθλητικών καταναλωτών.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Εισαγωγή στην επιστήμη της Διοίκησης Αθλητισμού  
Διαφορετικές προσεγγίσεις, ορισμοί, και οριοθέτηση  
Η αγορά και οι υπηρεσίες / προϊόντα του αθλητισμού  
Τυπολογίες – κατηγοριοποίηση των αθλητικών υπηρεσιών  
Δομή και οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού  
Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αθλητικών προϊόντων / υπηρεσιών  
Οι λειτουργίες του μάνατζμεντ στον αθλητισμό και την αναψυχή  
Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού  
Διοίκηση Αθλητικών Εγκαταστάσεων  
Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων  
Βασικές αρχές αθλητικού μάρκετινγκ  
Συμπεριφορά αθλητικών καταναλωτών  
Αθλητικός νόμος

Αθλητικό σωματείο

Γυμναστήριο

Αθλητικός Οργανισμός Δήμων

### **Μάθημα: Φυσικοθεραπεία ( Β΄ εξ.)**

#### **Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,1,3**

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις πάνω στις βασικές θεωρίες και εφαρμογές της επιστήμης της φυσικοθεραπείας στον αθλητισμό. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο καταρτιζόμενος θα γνωρίζει τις βασικές αρχές της φυσικοθεραπείας και τις βασικές εφαρμογές της, καθώς και τις μεθόδους συνεργασίας του προπονητή και φυσικοθεραπευτή για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος, χωρίς τον κίνδυνο επανατραυματισμού και υποτροπής του αθλητή.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ιστορική αναδρομή

Σκοποί, αποτελέσματα μέθοδοι, μέσα Φυσικοθεραπείας

Στοιχεία αντοχής των υλικών

Μηχανικές ιδιότητες των Βιολογικών υλικών

Προσαρμογές των βιολογικών υλικών στην ακινητοποίηση, την έλλειψη άσκησης, την ηλικία και την άσκηση

Πρόληψη των τραυματισμών κατά την άθληση

Τραυματισμοί των κολλαγόνων ιστών και αποκατάστασή τους

Αποκατάσταση των καταγμάτων

Επανάταξη αθλητή μετά από τραυματισμό του Μυοτενοντίου συνόλου

Αποκατάσταση των βλαβών του αρθρικού χόνδρου

Οσφυαλγία και αυχενικό σύνδρομο

Λανθασμένες στάσεις του σώματος - Ορθοσωμία

Σκολίωση, κύφωση, λόρδωση

Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία

Νοσήματα του κυκλοφορικού συστήματος

## Γ' Εξάμηνο – Ώρες-Μαθησιακά Αποτελέσματα – Περιεχόμενο

**Μάθημα: «Γυμναστική με Βάρη» ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,8,12

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής στο εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.

### Σκοπός του Μαθήματος:

Σκοπός του μαθήματος είναι ο σπουδαστής να γνωρίζει τη λειτουργία των οργάνων ενός γυμναστηρίου, το σωστό τρόπο χρήσης τους και τα οφέλη του αθλουμένου από τη προπόνηση με αυτά. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εκπονούν διάφορα προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης με βάση τους στόχους και τις ανάγκες των αθλούμενων.

### Περιεχόμενο του Μαθήματος:

- Μορφές δύναμης, Βασικοί όροι της προπόνησης δύναμης
- Αρχές ασφάλειας της προπόνησης δύναμης
- Είδη μυών. Σκελετικοί μύες
- Είδη μυϊκών ινών
- Είδη μυϊκής συστολής.
- Συνήθεις μυϊκοί τραυματισμοί και τρόποι αντιμετώπισής τους.
- Διαφορές ελευθέρων βαρών και μηχανημάτων αντίστασης.
- Μορφές οργάνωσης προπόνησης δύναμης.
- Μέθοδοι ανάπτυξης διαφόρων μορφών μυϊκής δύναμης (μυϊκή υπερτροφία, ενδομυϊκός συντονισμός, ταχυδύναμη , αντοχή στη δύναμη).
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα του Στήθους (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα της Πλάτης (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα του Δικεφάλου (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την Μυϊκή ομάδα των Τρικεφάλων (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Ώμων (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Ποδιών (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Κουριακών (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)

- Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα των Ραχιαίων (επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων)
- Προπόνηση Ευκαμψίας – Διατάσεις
- Βασικές αρχές της σωστής τεχνικής των ασκήσεων
- Μυϊκοί τραυματισμοί
- Κριτήρια επιβάρυνσης για αρχάριους (1ος και 2ος προπονητικός μήνας )
- Τύποι προπόνησης δύναμης, Ισομετρική προπόνηση
- Ισοκινητική προπόνηση
- Μειομετρική (έκκεντρη) προπόνηση
- Πλειομετρική (ομόκεντρη) προπόνηση.
- Σύστημα μυϊκής υπερτροφίας (όγκου). Σύστημα κλειψίματος
- Κυκλική προπόνηση
- Πυραμιδικό σύστημα
- Σύστημα γράμμωσης
- Γυναίκες, ηλικιωμένοι, παιδιά και προπόνηση δύναμης

### **Μάθημα: Πρακτική Εφαρμογή στην ειδικότητα ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,6,6

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής, κατά προτίμηση διαφορετικής ειδικότητας, σύμφωνα με τα προβλεπόμενα στο κεφάλαιο 12 του παρόντος.

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να έρθουν σε άμεση επαφή οι καταρτιζόμενοι με το πρακτικό μέρος των σπουδών τους και να εγκλιματιστούν με το μελλοντικό εργασιακό περιβάλλον τους. Επιπλέον μια ενότητα των εργαστηριακών παραδόσεων θα στοχεύει στον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας των σπουδαστών μέσα από απλές εφαρμογές διαχείρισης χρόνου, σύνταξης βιογραφικού σημειώματος κ.ά. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να εφαρμόζουν στην πράξη τις γνώσεις που απόκτησαν από το σύνολο των μαθημάτων του εξαμήνου.

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Το μάθημα «Πρακτική Εφαρμογή στην Ειδικότητα» μπορεί να διεξάγεται σε αθλητικούς χώρους και γυμναστήρια, ενώ κάποια μαθήματα εισαγωγικά ή ανακεφαλαιωτικά είναι δυνατόν να

πραγματοποιούνται στους χώρους των Ι.Ε.Κ.. Θα είναι χρήσιμο επίσης να πραγματοποιούνται εκπαιδευτικές επισκέψεις προαιρετικά, κατά τις ημέρες και τις ώρες που διεξάγονται οι προπονήσεις και οι αγώνες.

### **Ενδεικτικές εκπαιδευτικές τεχνικές**

Οι εκπαιδευτικές τεχνικές και μέθοδοι του μαθήματος θα πρέπει να προσανατολιστούν προς τη βιωματική μάθηση, δηλαδή εκτός από τις παραδόσεις μέσω της **εμπλουτισμένης εισήγησης** με τις ερωταποκρίσεις και τη συζήτηση, καλό θα ήταν να συμπληρώνονται **ερωτηματολόγια**, να ανατίθενται ατομικές ή και ομαδικές **εργασίες** προς τους σπουδαστές, για την καλύτερη προετοιμασία μιας επίσκεψης ή και μετά κατά το στάδιο της συνολικής αποτίμηση αυτής. Ο εκπαιδευτής εποπτεύει τη διαδικασία και διευκολύνει το σπουδαστή παρέχοντας πηγές αλλά και διευκρινίσεις σχετικές με το θέμα και τη μορφή της εργασίας. Επίσης θα μπορούν να αναπτυχθούν ομαδοσυνεργατικές σχέσεις μεταξύ των σπουδαστών διαπραγματευόμενοι **μελέτες περίπτωσης**, δύσκολα περιστατικά δηλαδή που έχουν συμβεί σε αθλητικούς χώρους και ο τρόπος που αντιμετωπίστηκαν. Επίσης θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν **οι προσομοιώσεις** και το **παιχνίδι ρόλων** που θα μπορούσαν να λαμβάνουν χώρα και στους χώρους άθλησης.

### **Μάθημα: Μάθημα Μυϊκή Ενδυνάμωση ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,3,3

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι τόσο θεωρητικές όσο και πρακτικές γνώσεις, σχετικές με τη μυϊκή ενδυνάμωση και τον σχεδιασμό προγραμμάτων για διαφορετικούς πληθυσμούς.

**Μαθησιακά αποτελέσματα:** Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η καταρτιζόμενος/η θα είναι σε θέση:

- να κατανοεί τη φυσιολογία του μυός και του μηχανισμού της μυϊκής συστολής
- να περιγράφει τη νευρομυϊκή λειτουργία και τις ενεργειακές πηγές της μυϊκής συστολής
- να διακρίνει τα χαρακτηριστικά της μυϊκής δύναμης (μέγιστη ισχύς, αντοχή, εκρηκτικότητα)
- να περιγράφει τα είδη μυϊκών συστολών και τη σχέση τους με τα αθλήματα, τις μεθόδους και τα συστήματα της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης
- να κατανοεί τις έννοιες της έντασης και του όγκου της προπόνησης δύναμης
- να οργανώνει ένα προπονητικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης
- να ταξινομεί και να χρησιμοποιεί τις ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης
- να κατανοεί τις βασικές αρχές και εφαρμογές των μεθόδων της προπονητικής καθοδήγησης
- να εφαρμόζει τις τεχνικές ασφάλειας, τις προδιαγραφές οργάνωσης και λειτουργίας ενός γυμναστηρίου.

#### **Περιεχόμενο Μαθήματος**

- Οργάνωση γυμναστηρίου

- Βασικές έννοιες (σειρές, επαναλήψεις, ασφάλεια, κ.α.)
- Φυσιολογία και λειτουργία του μυϊκού Ιστού
- Προσαρμογές του μυϊκού ιστού
- Είδη προπόνησης με αντιστάσεις
- Συστήματα προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης
- Τεχνικές προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης
- Πλειομετρική προπόνηση
- Σχεδιασμός προγράμματος - ανάλυση παραμέτρων
- Σχεδιασμός προγράμματος - συγγραφή προγραμμάτων βήμα-βήμα
- Σχεδιασμός προγράμματος - πρακτικά παραδείγματα και ατομική εξάσκηση
- Προπόνηση με Αντιστάσεις σε ηλικιωμένους, γυναίκες, παιδιά
- Στοιχεία διατροφής για την αύξηση και συντήρηση της μυϊκής μάζας

### **Μάθημα: Ικανότητες Σύγχρονου Εκπαιδευτή ( Γ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,2,2

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι καταρτιζόμενοι τις ικανότητες που πρέπει να διαθέτει ένας προπονητής στη σημερινή εποχή για να είναι ανταγωνιστικός αλλά και νέες προοπτικές που δημιουργούνται.

#### **Μαθησιακά αποτελέσματα**

- Θα αποκτήσουν τις γνώσεις γύρω από τις δεξιότητες που πρέπει να έχει ένας προπονητής στη σημερινή εποχή σε όλα τα επίπεδα (αθλητικό-οργανωτικό-κοινωνικό-προσωπικό-διδασκτικό)
- Θα γνωρίσουν και άλλα αντικείμενα εργασίας που συνδέονται με την προπονητική (ανάλυση αγώνων-στατιστική- παρουσίαση δεδομένων)

#### **Περιεχόμενο Μαθήματος**

- Τα χαρακτηριστικά του εκπαιδευτή υποδομών
- Εκπαιδευτής υψηλού επιπέδου- χαρακτηριστικά γνωρίσματα
- Η χρήση της τεχνολογίας στην σύγχρονη προπονητική
- Νέες προοπτικές εργασίας συναφείς με την προπονητική
- Στατιστικά δεδομένα και η αναγκαιότητά τους
- Πώς χτίζουμε το επαγγελματικό και επικοινωνιακό προφίλ του εκπαιδευτή
- Παρουσίαση του έργου του εκπαιδευτή στο διαδίκτυο.
- Εναλλακτικές μορφές διδασκτικής

### **Μάθημα: «Γυμναστική με Βάρη» ( Δ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,8,12

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Γ' εξαμήνου

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Γ' εξαμήνου

### **Μάθημα: Πρακτική Εφαρμογή στην ειδικότητα ( Δ' εξ.)**

Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 4,8,12

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Γ' εξαμήνου

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Ισχύουν όσα αναφέρονται στο περιεχόμενο του αντίστοιχου μαθήματος του Γ' εξαμήνου

### **Μάθημα: Εργομετρία ( Δ' εξ.)**

**Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 0,2,2**

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής.

### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Σκοπός του μαθήματος είναι οι καταρτιζόμενοι να αποκτήσουν γνώσεις για την οργάνωση, τη δομή και τη λειτουργία ενός εργομετρικού κέντρου. Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να κατανοούν και να αναλύουν τις μετρήσεις και τα αποτελέσματα τους.

### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

Εισαγωγή στην εργομετρία

Σημασία εργομετρικού ελέγχου

Προληπτικός έλεγχος υγείας και ταξινόμηση των κινδύνων

Σκοποί μέτρησης και ελέγχου της φυσικής κατάστασης

Εγκυρότητα αξιοπιστία και αντικειμενικότητα των μετρήσεων

Μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας

Αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας

Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, ισχύος και μυϊκής αντοχής

Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης, ισχύος και μυϊκής αντοχής

Μέτρηση της σωματικής σύστασης

Αξιολόγηση της σωματικής σύστασης

Μέτρηση της ευλυγισίας  
Αξιολόγηση της ευλυγισίας  
Μυϊκή απόδοση  
Υπαίθριες δοκιμασίες

### **Μάθημα: Κινησιολογία ( Δ' εξ.)**

#### **Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,1,3**

Όταν ο αριθμός των καταρτιζόμενων υπερβαίνει τους δεκαπέντε (15) δύναται να τοποθετηθεί δεύτερος εκπαιδευτής.

#### **Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα**

XX

#### **Περιεχόμενο του μαθήματος**

XX

#### **Πρακτική Άσκηση**

1. Η εξάμηνη Πρακτική Άσκηση σε χώρους εργασίας, διάρκειας 960 ωρών, είναι υποχρεωτική για τους σπουδαστές των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. Μέσω της Πρακτικής Άσκησης, οι καταρτιζόμενοι των Ι.Ε.Κ. ενισχύουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες τους και αποκτούν επαγγελματική εμπειρία σε συναφείς με την κατάρτιση τους κλάδους, σε θέσεις που προσφέρονται από φορείς και επιχειρήσεις του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα.
2. Η Πρακτική Άσκηση, είναι συνολικής διάρκειας 960 ωρών. Η Πρακτική Άσκηση μπορεί να πραγματοποιείται μετά την ολοκλήρωση των δύο πρώτων εξαμήνων. Οι σπουδαστές Ι.Ε.Κ. δύνανται να πραγματοποιούν την Πρακτική Άσκηση σε φυσικά πρόσωπα, Ν.Π.Δ.Δ., Ν.Π.Ι.Δ. και δημόσιες υπηρεσίες σύμφωνα με τις διατάξεις της παρ. 5 του άρθρου 23 του ν. 4186/2013 (Α' 193), όπως ισχύει, με ευθύνη του Ι.Ε.Κ. στο οποίο φοιτούν. Η περίοδος της πρακτικής άσκησης μπορεί να είναι συνεχιζόμενη ή τμηματική. Η εποπτεία, ο συντονισμός, η διασφάλιση της ποιότητας και η αξιολόγηση της πρακτικής άσκησης πραγματοποιούνται με ευθύνη του Διευθυντή του Ι.Ε.Κ. ή άλλου οριζόμενου από αυτόν προσώπου ως Συντονιστή Πρακτικής Άσκησης. Ο Συντονιστής Π.Α. είναι αρμόδιος για την παρακολούθηση της παρουσίας του καταρτιζομένου, τη διασφάλιση της ποιότητας του περιβάλλοντος

εργασίας του, τον επιτόπιο έλεγχο της επιχείρησης και την τήρηση ατομικού φακέλου πρακτικής άσκησης με τις σχετικές μηνιαίες εκθέσεις προόδου. Η Πρακτική Άσκηση, τόσο στους ιδιωτικούς, όσο και στους φορείς του Δημοσίου, είναι δυνατόν να χρηματοδοτείται από εθνικούς ή/και κοινοτικούς πόρους, σύμφωνα με τις ισχύουσες κάθε φορά διατάξεις (Υ.Α. Κ1/54877/31-32017/ΦΕΚ 1245 Α').

3. Στην ειδικότητα «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**» των ΙΕΚ, σκοπός της Πρακτικής Άσκησης είναι να αποκτήσουν οι καταρτιζόμενοι/ες εμπειρία στο χώρο εργασίας και τις σχετικές επαγγελματικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες τους προκειμένου να καταστούν ικανοί να ανταποκριθούν πλήρως στα επαγγελματικά τους καθήκοντα.

Για την αρτιότερη κατάρτιση του σπουδαστή είναι σημαντικό οι ώρες της πρακτικής να αντιστοιχούν στα επαγγελματικά καθήκοντα του εκπαιδευτή. Η πρακτική άσκηση θα περιλαμβάνει πρακτική εφαρμογή των δεξιοτήτων / ικανοτήτων που σχετίζονται με την υποβοήθηση του επαγγέλματος του προπονητή Αντισφαίρισης.

Η πρακτική άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί σύμφωνα με το άρθρο 37 του ν. 4809/21

Στην ειδικότητα «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη» ο πρακτικά ασκούμενος πρέπει να αποκτήσει εκείνες τις γνώσεις - δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται από το επαγγελματικό περίγραμμα της ειδικότητας. Ενδεικτικά, μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής του άσκησης ο καταρτιζόμενος αναμένεται να είναι σε θέση:

Να αξιολογεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης και τεχνικής-τακτικής κατάρτισης των ατόμων ή των ομάδων που αναλαμβάνει.

Να θέτει εφικτούς στόχους και να χρησιμοποιεί τα κατάλληλα μέσα-μεθόδους για να τους επιτύχει.

Να εκπονεί τα κατάλληλα προγράμματα και να παρακολουθεί τη σωστή εφαρμογή τους.

Να βοηθά στην επανένταξη του αθλούμενου μετά από κάποιο τραυματισμό.

Να οργανώνει αθλητικές εκδηλώσεις

Να έχει ήθος και αθλητικό πνεύμα ώστε να είναι υπόδειγμα για τους αθλητές του.

Να μπορεί να ασκήσει επιρροή, με την κατάλληλη ψυχολογική διαπαιδαγώγηση των αθλητών.

Να έχει ικανότητα στον προφορικό και γραπτό λόγο και στη δημιουργία καλών ανθρώπινων σχέσεων.

## **7.Μέθοδοι Διδασκαλίας, Μέσα Διδασκαλίας, Εξοπλισμός, Εκπαιδευτικό Υλικό**

### **7.1 Μέθοδοι Διδασκαλίας**

Εφαρμόζονται όλες οι γνωστές μέθοδοι διδασκαλίας.

**Ιδιαίτερη βαρύτητα** δίνεται στην εφαρμογή των συμμετοχικών εκπαιδευτικών μεθόδων και των ενεργητικών εκπαιδευτικών τεχνικών σύμφωνα με τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων κατά την διδακτική προσέγγιση των καταρτιζομένων από τους εκπαιδευτές.

Επίσης στα πλαίσια της κατάρτισης δύναται να πραγματοποιούνται:

Διαλέξεις από ειδικευμένους επαγγελματίες του κλάδου, εκπαιδευτικές επισκέψεις σε επιχειρήσεις και θεματικές εκθέσεις.

## **7.2 Εξοπλισμός – Μέσα διδασκαλίας**

Τα εποπτικά μέσα διδασκαλίας για τα θεωρητικά μαθήματα συνίστανται στα ακόλουθα:

- Πίνακας κιμωλίας ή μαρκαδόρου, ιδανικά διαδραστικός πίνακας.
- Βιντεοπροβολέας (Projector) (Τεχνολογία Προβολής: LCD / LED, Αντίθεση: 2000:1, Φωτεινότητα: 2500 Ansi Lumens).

## **7.3 Εκπαιδευτικό υλικό**

Το εκπαιδευτικό υλικό αποτελείται από σημειώσεις, συγγράμματα εκπαιδευτών και προτεινόμενη βιβλιογραφία ανά μάθημα κατάρτισης.

# **8.Προδιαγραφές Εργαστηρίων & Εργαστηριακός Εξοπλισμός**

Στις αθλητικές εγκαταστάσεις απαιτείται να υπάρχει ο εξοπλισμός του αθλήματος ειδικότητας.

# **9.Οδηγίες για τις εξετάσεις Προόδου και Τελικές**

Αναφορικά με τις εξετάσεις προόδου και τις τελικές εξετάσεις των καταρτιζομένων ισχύουν τα όσα ορίζονται στα άρθρα 18-21 του Κανονισμού Λειτουργίας των ΙΕΚ (ΦΕΚ 1807/2.7.2014). Συνοπτικά ισχύουν τα εξής:

Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των καταρτιζομένων ανά μάθημα περιλαμβάνει σε κάθε περίπτωση :

A. Εξέταση προόδου,

B. Τελική εξέταση ή και

Γ. Αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες ομαδικές και ατομικές, οι οποίες δύναται να αντικαθιστούν εξέταση έως και το 40% του πλήθους των συνολικών μαθημάτων εκάστου εξαμήνου.

Αναφορικά με τις εξετάσεις προόδου σε όλα τα μαθήματα κάθε εξαμήνου κατάρτισης πραγματοποιείται τουλάχιστον μια εξέταση προόδου, ανά μάθημα, προ της συμπλήρωσεως του 70%

των ωρών κατάρτισης του εξαμήνου, με εξεταζόμενα θέματα που ορίζονται από τον εκπαιδευτή και βαθμολογούνται από αυτόν.

Αναφορικά με τις τελικές εξετάσεις κάθε εξαμήνου στο τέλος κάθε εξαμήνου πραγματοποιούνται οι τελικές εξετάσεις κάθε μαθήματος. Τα θέματα των τελικών εξετάσεων ορίζονται από τον εκπαιδευτή και βαθμολογούνται από αυτόν και η διάρκεια κάθε εξέτασης είναι δύο (2) ώρες εκτός από τα εργαστήρια.

Η τελική βαθμολογία (τ. Β) του μαθήματος διαμορφώνεται κατά 60% από το βαθμό της γραπτής τελικής εξαμηνιαίας εξέτασης και κατά 40% από το μέσο όρο του βαθμού προόδου (Β.Π.), στρογγυλοποιούμενος στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό.

## 10. Οδηγίες για τις Εξετάσεις Πιστοποίησης

Ο απόφοιτος της ειδικότητας «Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη» μετά την επιτυχή ολοκλήρωση της κατάρτισής του στο Ι.Ε.Κ. συμμετέχει στις εξετάσεις πιστοποίησης αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης που διενεργεί ο Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. σύμφωνα με τις διατάξεις της αριθμ. 2944/2014 Κ.Υ.Α. «Σύστημα Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης των αποφοίτων των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) και των Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (Σ.Ε.Κ.)» (Φ.Ε.Κ. Β'1098/2014), όπως τροποποιήθηκε και εκάστοτε ισχύει, η οποία εκδόθηκε δυνάμει της διάταξης του άρθρου 25 του Ν. 4186/2013.

Η Πιστοποίηση της Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης των αποφοίτων Ι.Ε.Κ. βασίζεται σε εξετάσεις Θεωρητικού και Πρακτικού Μέρους, ανά άθλημα εξειδίκευσης. Δίπλωμα Επαγγελματικής Ειδικότητας Εκπαίδευσης και Κατάρτισης επιπέδου 5 στην ειδικότητα «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**» δικαιούται όποιος ολοκληρώσει επιτυχώς και τα δύο μέρη των εξετάσεων.

### Νομοθεσία.

1. Ν. 4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις» (Φ.Ε.Κ. Α' 193/17-92013), όπως εκάστοτε ισχύει.
2. Αριθμ. 2944/2014 Κ.Υ.Α. «Σύστημα Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης των αποφοίτων των Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) και των Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (Σ.Ε.Κ.)» (Φ.Ε.Κ. Β'1098/2014), όπως εκάστοτε ισχύει.
3. Οδηγία 2005/36/ΕΚ.

## 11. Υγιεινή και Ασφάλεια κατά τη διάρκεια της Κατάρτισης

Για την υγιεινή και ασφάλεια των καταρτιζομένων τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις. Για την κατάρτιση σε εργαστηριακούς χώρους και σε επιχειρήσεις, τηρούνται οι προϋποθέσεις και οι προδιαγραφές για την ασφάλεια και την υγιεινή στην ειδικότητα και το επάγγελμα. Σε κάθε περίπτωση τόσο για την κατάρτιση στο ΙΕΚ, σε επιχειρήσεις και εργαστηριακούς χώρους όσο και για την πρακτική άσκηση ή τη μαθητεία πέραν της τήρησης των κανόνων ασφαλείας στην ειδικότητα και το επάγγελμα, τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας και υγιεινής 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)
- το αρ.2 της υπ. αριθμ. 139931/Κ1 ΚΥΑ «Πρακτική Άσκηση ή Μαθητεία καταρτιζομένων ΙΕΚ» (ΦΕΚ 1953 Β' /2015),
- το υπ. αριθμ. /Κ1/146931/18/09/2015 έγγραφο του ΓΓΔΒΜΝΓ με θέμα «Πρακτική άσκηση καταρτιζομένων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.)»
- την παρ.8 του αρ.17 του Ν.4186/2013 «Αναδιάρθρωση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και λοιπές διατάξεις.» (ΦΕΚ 193 Α') όπως ισχύει.

## 12. Προσόντα Εκπαιδευτών

Ως εκπαιδευτής ενηλίκων ορίζεται ο επαγγελματίας ο οποίος διαθέτει τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα για την άσκηση του επαγγέλματός του και την απαιτούμενη πιστοποιημένη εκπαιδευτική επάρκεια για τη γενική εκπαίδευση και την επαγγελματική κατάρτιση στο πλαίσιο της Διά Βίου Μάθησης, όπως προσδιορίζεται σχετικά στο εκάστοτε ισχύον πιστοποιημένο Επαγγελματικό Περίγραμμα Εκπαιδευτή.

Η επάρκεια, η διαρκής ανανέωση και η επικαιροποίηση των προσόντων των εκπαιδευτών όπως και η χρήση των κατάλληλων εκπαιδευτικών μεθόδων και εργαλείων, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών εκπαίδευσης ενηλίκων, αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη διασφάλιση της υψηλής ποιότητας της παρεχόμενης κατάρτισης. Για το λόγο αυτό, τα προγράμματα σπουδών περιλαμβάνουν σαφείς κατευθύνσεις αναφορικά με τα προσόντα των εκπαιδευτών ανά μάθημα και με τα απαιτούμενα εκπαιδευτικά μέσα, μεθοδολογίες και εργαλεία.

Τα απαιτούμενα προσόντα των εκπαιδευτών ανά μάθημα, στην ειδικότητα «**Εκπαιδευτής Γυμναστικής με Βάρη**» των Ι.Ε.Κ., έχουν ως ακολούθως:

**ΑΝΑΤΟΜΙΑ:** Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο της προπονητικής.

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΒΑΡΗ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με αντίστοιχη εξειδίκευση ή προπονητής Α' κατηγορίας με 5ετή τουλάχιστον προϋπηρεσία.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο .

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος Ψυχολογίας ΑΕΙ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο.

Ελλείψει αυτού, Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην αθλητική ψυχολογία.

**ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ & ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ:** Πτυχιούχος Ψυχολογίας ΑΕΙ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο ή Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο.

**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο.

**ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο.

**ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ:** Ιατρός (Ορθοπεδικός ή Αθλητίατρος).

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ-ΠΕΡΙΔΕΣΗ:** Πτυχιούχος ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας ή πτυχιούχος Νοσηλευτικής ΑΕΙ/ΤΕΙ ή Ιατρός.

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ.

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ:** Πτυχιούχος Διαιτολογίας ΑΕΙ/ΤΕΙ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο.

Ελλείψει αυτού, Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με μεταπτυχιακό στο γνωστικό αντικείμενο.

**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Πτυχιούχος ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας.

**ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με εξειδίκευση στην Εργομετρία.

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ με ειδίκευση στο άθλημα ή προπονητής Α' κατηγορίας με 5ετή τουλάχιστον προϋπηρεσία.

**ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ

**ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ στο αντικείμενο

**ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ** Πτυχιούχος ΣΕΦΑΑ