

Τίτλος Μαθήματος	ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ II			
Κωδικός Μαθήματος	SSOUT441-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Εαρινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Αποστολία Ντοβόλη, Δρ. Ελπίδα Μιχαήλ & Στέλλα Δημητρίου			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα "Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και Αθλητικός Τουρισμός II" έχει σκοπό να παράσχει στους φοιτητές/τριες εκτενείς γνώσεις και δεξιότητες στον τομέα των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων και του αθλητικού τουρισμού. Μέσα από τη θεωρία και την πρακτική άσκηση, οι σπουδαστές αποκτούν βασικές γνώσεις σε αθλήματα όπως θάλασσα, παραλία, βουνό, και πεδιάδα, ενώ εξειδικεύονται στις ιδιαιτερότητες της άσκησης σε υψόμετρο. Επιπλέον, το μάθημα επικεντρώνεται στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ασφαλών προγραμμάτων και εξορμήσεων, λαμβάνοντας υπόψη τους διάφορους πληθυσμούς και τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος. Επιπλέον, προωθεί την κατανόηση του μάρκετινγκ και της διαφήμισης σε συνεργασία με τους τουριστικούς φορείς, ενώ τονίζει τη σημασία του σεβασμού προς το περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο, το μάθημα επιδιώκει να εκπαιδεύσει τους σπουδαστές σε μια ευρεία γκάμα δεξιοτήτων που αφορούν στην υγιεινή ζωή, την ασφαλή άσκηση και τη διασκέδαση στο περιβάλλον της ύπαιθρου.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αποκτήσουν τις εξειδικευμένες γνώσεις για αξιοποίηση της φύσης και υπαίθρου για άσκηση, φυσική γύμναση χωρίς την απαίτηση εξειδικευμένης γνώσης αθλήματος. 2. Να σχεδιάζουν, να εκτελούν και να επιβλέπουν συγκεκριμένα προγράμματα/εξορμήσεις για άθληση στο ύπαιθρο και για συγκεκριμένους πληθυσμούς με βάση την ηλικία αφού λάβει υπόψη τα χαρακτηριστικά του χώρου (βουνό, θάλασσα κτλ.). 			

	<p>3. Να δίνουν πλήρη εξήγηση και καθοδήγηση στους αθλούμενους για τις προϋποθέσεις για ασφαλή άσκηση (εξοπλισμός, διατροφή, ένδυση, υπόδηση κτλ.).</p> <p>4. Να αποκτήσουν τις ειδικές γνώσεις σεβασμού προς το περιβάλλον άσκησης, με έμφαση στο πράσινο αθλητισμό.</p> <p>5. Να σχεδιάζουν, να εκτελούν και να επιβλέπουν ομαδικά προγράμματα άσκησης με ασφάλεια, προβλέποντας τους κύριους κινδύνους που πιθανόν να υπάρχουν στον πληθυσμό που ασκείται ή στο χώρο διεξαγωγής.</p> <p>6. Να χρησιμοποιούν τις γνώσεις και πρακτικές εμπειρίες τους για να δημιουργήσουν προγράμματα υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων για προαγωγή της υγείας και αναψυχή.</p>			
Προαπαιτούμενα	PESS104: Διοίκηση Αθλητισμού και Αναψυχής	Συναπαιτούμενα	Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. Βασικές γνώσεις και προϋποθέσεις αθλημάτων θαλάσσης, παραλίας, βουνού (πεζοπορία, αναρρίχηση, ορειβασία) και πεδιάδας (γκολφ) τόσο σε επίπεδο θάλασσας όσο και σε ορεινές περιοχές.</p> <p>2. Γνώση του τρόπου γύμνασης σε υψόμετρο και τις ιδιαιτερότητες στα θέματα αναπνοής του ασκούμενου.</p> <p>3. Γνώσεις άσκησης εντός της θάλασσας και των πιθανών κινδύνων που υπάρχουν (κράμβες, πνευστιάσεις).</p> <p>4. Καθοδήγηση των ενασχολούμενων προς αποφυγή τραυματισμών.</p> <p>5. Βασικές γνώσεις μάρκετινγκ και διαφήμισης σε συνδυασμό με τους υπεύθυνους τουριστικούς φορείς του κράτους.</p> <p>6. Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση και επίβλεψη συγκεκριμένων προγραμμάτων και εξορμήσεων για δραστηριότητες στη θάλασσα, παραλία, βουνό (πεζοπορία, αναρρίχηση, ορειβασία, zip-line) και πεδιάδα (γκολφ) λαμβάνοντας υπόψη τον πληθυσμό που ασκείται και τα χαρακτηριστικά του χώρου.</p>			

	<p>7. Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση και επίβλεψη συγκεκριμένων προγράμματα και εξορμήσεων ομαδικών προγραμμάτων άσκησης με ασφάλεια, προβλέποντας τους κύριους κινδύνους που πιθανόν να υπάρχουν στον πληθυσμό που ασκείται ή στο χώρο διεξαγωγής.</p> <p>8. Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση και επίβλεψη παιγνιώδους ομαδικής δραστηριότητας στη θάλασσα και βουνό, απευθύνοντας αυτήν σε παιδικές ηλικίες (π.χ. κατασκηνώσεις).</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το μάθημα με επισκέψεις σε υπαίθριους χώρους άθλησης/δραστηριοτήτων όπως πεζοπορία μονοπάτια βουνών, αναρρίχηση, ασκήσεις σε άμμο, γκολφ, ορειβασία, ποδηλασία βουνού (mountain bike), ποδηλασία (π.χ. σε γύρους των πόλεων), ακραία αθλήματα κτλ.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Εγχειρίδια:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αυθίνος, Ι. Άσκηση – Άθληση – Κινητική αναψυχή – Οργανωτική διάσταση. Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα (1998). 2. Κουθούρης, Χ. Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – Ακραία αθλήματα – Μάνατζμεντ υπηρεσιών και εκπαίδευση στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη. (2009) <p>Βιβλιογραφικές Αναφορές – Άρθρα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Λύτρας, Π. Ο συγκερασμός τουρισμού και αθλητισμού μπροστά στο 2000. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (1991).

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Λύτρας, Π. Η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου στις διακοπές. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (2002). 3. Σφακιανάκης, Μ. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα (2000). 4. Gibson, H. Sport tourism concepts and theories. Routledge Taylor and Francis Group (2006). 5. Standeven, J. & De Knop, P. Sport tourism. Human Kinetics, Champaign, ILL (1999). 6. Weed, M. & Bull, C. Sports tourism: participants, policy and providers. Elsevier, Amsterdam. (2004) 7. Turco, D., Riley, R. & Swart, K. Sport tourism. Fitness Information Technologies, Morgantown (2002). 8. World Tourism Organization (2005). City tourism and culture-the European experience. ETC Research Report. A report produced for the research group of the European Travel Commission (ETC) and for the World Tourism Organization (WTO) by LAgroup & Interarts. Brussels: N° 2005/1. http://81.47.175.201/stodomingo/attachments/article/122/CityTourismCulture.pdf
Αξιολόγηση	<p>Η αξιολόγηση αυτού του μαθήματος είναι δομημένη έτσι ώστε να παρέχει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της κατανόησης και της εφαρμογής του υλικού του μαθήματος από τους μαθητές, ενσωματώνοντας τόσο τη συνεχή αξιολόγηση όσο και το στοιχείο τελικής εξέτασης, καθένα από τα οποία συμβάλλει εξίσου στον τελικό βαθμό.</p> <p>(α) Μέθοδοι: Οι φοιτητές θα υποβάλλονται σε συνεχή αξιολόγηση, αντιπροσωπεύοντας το 50% του τελικού τους βαθμού, που περιλαμβάνει κουίζ εισιτηρίων εξόδου (Exit tickets) για την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης και πρακτικές ασκήσεις (report και μελέτες περίπτωσης) για την εμπέδωση των πρακτικών στοιχείων του μαθήματος. Αυτή η συνεχής αξιολόγηση στοχεύει στην τακτική συμμετοχή των φοιτητών και στη διασφάλιση της βαθιάς κατανόησης του περιεχομένου του μαθήματος καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου. Η τελική εξέταση, η οποία συνεισφέρει επίσης κατά 50% στον τελικό βαθμό, θα αποτελείται από ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου που καλύπτουν ολόκληρο το αναλυτικό πρόγραμμα και ερωτήσεις επίλυσης προβλημάτων μελέτης περίπτωσης.</p> <p>(β) Κριτήρια: Τα κριτήρια αξιολόγησης έχουν σχεδιαστεί για να αξιολογούν αντικειμενικά το βάθος και το εύρος των γνώσεων των μαθητών και τις</p>

	<p>αναλυτικές τους δεξιότητες. Για παράδειγμα, σε στοιχεία συνεχούς αξιολόγησης όπως κουίζ και πρακτικές ασκήσεις, οι φοιτητές βαθμολογούνται ως προς την ακρίβεια, την πληρότητα και την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης. Για την τελική εξέταση, τα κριτήρια θα περιλαμβάνουν την πληρότητα των απαντήσεων σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και την αποτελεσματικότητα των λύσεων σε προβλήματα μελέτης περίπτωσης. Λεπτομερή κριτήρια αξιολόγησης για κάθε στοιχείο θα παρέχονται με κατευθυντήριες γραμμές ανάθεσης, οδηγίες εξετάσεων για να διασφαλιστεί η σαφήνεια και η διαφάνεια στη βαθμολόγηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> •(γ) Ποσοστό: Η στάθμιση της αξιολόγησης του μαθήματος έχει ως εξής: η συνεχής αξιολόγηση (κουίζ και πρακτικές ασκήσεις) θα συνεισφέρει κατά 50% στον τελικό βαθμό, ενώ η τελική εξέταση θα αντιπροσωπεύει επίσης το υπόλοιπο 50%. Αυτή η ισορροπία διασφαλίζει ότι η επίδοση των φοιτητών καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου είναι εξίσου σημαντική με την απόδοσή τους στην τελική εξέταση, προωθώντας τη συνεπή προσπάθεια και δέσμευση με το υλικό του μαθήματος.
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά