

Περιγραφή Προγράμματος

Ο Σκοπός του προγράμματος σπουδών είναι:

1. Να μεταδώσει τη γνώση και να αναπτύξει τις ικανότητες των φοιτητών/φοιτητριών μέσω σύγχρονης και υψηλού επιπέδου Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στον χώρο της Επιστήμης του Αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένης και της Φυσικής Αγωγής.
2. Να παρέχει σε βάθος τη γνώση στους φοιτητές/στις φοιτήτριες και να συμβάλει στην κατανόηση των επιστημονικών αρχών που αφορούν την επιστήμη της άσκησης, την αθλητική παιδαγωγική, τη φυσική δραστηριότητα και υγεία, την αναψυχή μέσω του αθλητισμού, και την αθλητική επίδοση.
3. Να μορφώσει κατάλληλα τους φοιτητές και τις φοιτήτριες ώστε να εξελιχθούν σε δημιουργικούς δασκάλους, οι οποίοι να παρέχουν υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικές εμπειρίες μάθησης σε παιδιά δημοτικού και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και σε εξαιρετικούς αθλητικούς προπονητές για παιδιά, έφηβους και ενήλικες.
4. Να καθοδηγήσει εξειδικευμένα τους φοιτητές και τις φοιτήτριες ώστε να αναπτύξουν τις σχετικές ικανότητες για μελλοντικές μεταπτυχιακές σπουδές στην επιστήμη της άσκησης και της φυσικής αγωγής.
5. Να αναπτύξει την ικανότητα για μακροχρόνιες μαθησιακές δεξιότητες στην αθλητική επιστήμη και στη φυσική αγωγή, ώστε να καλλιεργηθεί η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, σε όλες τις ηλικίες.
6. Να αναπτύξει το αίσθημα της ηγεσίας στον χώρο της επιστήμης της άσκησης και της φυσικής αγωγής, καθώς και την αναλυτική και κριτική σκέψη.
7. Να προωθήσει την έρευνα στην επιστήμη του αθλητισμού και στη φυσική αγωγή.

Μέσω των μαθημάτων της **Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)**, τα οποία εκτός από τη γνώση που προσφέρουν είναι και απαραίτητα για διορισμό σε σχολεία και για εργασία με παιδιά/μαθητές, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, όταν θα αποφοιτήσουν, θα είναι σε θέση:

1. Να σχεδιάζουν, να διδάσκουν και να αξιολογούν μαθήματα και προγράμματα στους διάφορους τομείς της ΦΑ.
 2. Να χρησιμοποιούν ένα μεγάλο εύρος μαθησιακών μεθόδων και διδασκαλίας που να απευθύνονται σε μαθητές όλων των επιπέδων και να καταστούν ικανοί:
- Να κατανοούν τις αθλητικές γνώσεις, τις έννοιες και τις δεξιότητες που σχετίζονται με τη ΦΑ.
 - Να εφαρμόζουν σύγχρονες αρχές διδασκαλίας για να εξελίσσουν και να ενημερώνουν συνεχώς τον σχεδιασμό των μαθημάτων που θα προσφέρουν.

- Να αναπτύσσουν συνεχώς την επαγγελματική τους ικανότητα μέσα από τη συνεχή κριτική ανάλυση της πρακτικής τους.

Το Πρόγραμμα προσφέρει τη δυνατότητα στους φοιτητές και στις φοιτήτριες να επιλέξουν, εάν επιθυμούν, και κάποιο τομέα κατεύθυνσης ώστε να αποκτήσουν κάποια εξειδικευμένη γνώση, όπως περιγράφεται πιο κάτω:

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλέξουν τη **θεματική ενότητα Αθλητική Προπονητική** θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τους ρόλους και τις ευθύνες του προπονητή, του γυμναστή και γενικότερα τον ρόλο όλων των μελών της προπονητικής ομάδας.
- Συνεισφέρουν στην ανάπτυξη αθλητών/αθλητριών και να είναι σε θέση να βελτιώνουν συνεχώς την συνολική απόδοση αυτών.
- Διατηρούν αποτελεσματικά το επίπεδο των αθλητών με την παροχή νέων προπονητικών μεθόδων και αρχών και τη δημιουργία δράσεων για ατομικά και ομαδικά αθλήματα.
- Εξασφαλίζουν για τους αθλητές ένα ασφαλές προπονητικό περιβάλλον και να μπορούν να αντιμετωπίζουν τους τραυματισμούς με αποτελεσματικότητα.
- Συνεργάζονται με εργοφυσιολόγους, με φυσιοθεραπευτές/ιατρούς αλλά και με άλλες ειδικότητες που σχετίζονται με τον χώρο της φυσικής αγωγής ώστε να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν/καταγράφουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των αθλητών/αθλητριών.

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλέξουν τη **θεματική ενότητα Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης σε Γυμναστήρια και Κέντρα Άσκησης** θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν εις βάθος τους ρόλους και τις ευθύνες ενός γυμναστή φυσικής κατάστασης σε ένα γυμναστήριο ή/και σε ένα κέντρο αθλητισμού και υγείας.
- Σχεδιάζουν, να εκτελούν και να παρακολουθούν προγράμματα ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων και φυσικής κατάστασης, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Αναπτύσσουν τις παραμέτρους δύναμης και αερόβιας κατάστασης ατόμων ή/και ομάδων όλων των επιπέδων με βάση τις ανάγκες τους (π.χ. για σκοπούς ψυχαγωγίας, υγείας και άσκησης).
- Διευθύνουν και να υποστηρίζουν τη λειτουργία κέντρων φυσικής κατάστασης ή/και γυμναστηρίων.
- Βελτιώνουν αποτελεσματικά τη συνολική φυσική κατάσταση και υγεία ενός ατόμου μέσω της άσκησης με την παροχή προπονητικών μεθόδων και αρχών που θα υποστηρίζουν τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την κατάσταση υγείας ατόμων ή/και ομάδων.
- Γίνουν αποτελεσματικοί προσωπικοί γυμναστές που να μπορούν να εμπνεύσουν.

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλέξουν τη **θεματική ενότητα Άσκηση, Φυσική Κατάσταση και Υγεία** θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τη σημαντικότητα και τα γενικά οφέλη της υγείας από τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση, ώστε να διατηρείται ή να βελτιώνεται η φυσιολογική, κοινωνική και ψυχολογική υγεία ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
- Αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων παθήσεων.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα άσκησης με βάση τις ανάγκες και τους στόχους ενός ατόμου, με στόχο τη βελτίωση των παραμέτρων υγείας του.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα άσκησης για την ανάπτυξη παραμέτρων που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση όπως τη σωματική σύσταση, την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και ευλυγισία, με βάση πάντα τις ατομικές ανάγκες και τους στόχους.
- Σχεδιάζουν εξειδικευμένα και κατάλληλα προπονητικά προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις.
- Αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα και άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σε υγιή άτομα, καθώς και σε άτομα με ασθένειες.
- Αξιολογούν τη λειτουργική ικανότητα τόσο του υγιούς όσο και ασθενούς πληθυσμού.

Όσον αφορά τις μεταπτυχιακές σπουδές στην Επιστήμη του Αθλητισμού και τη Φυσική Αγωγή: Μετά την αποφοίτηση, οι Να μεταδώσει τη γνώση και να αναπτύξει τις ικανότητες των φοιτητών/φοιτητριών μέσω σύγχρονης και υψηλού επιπέδου Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στον χώρο της Επιστήμης του Αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένης και της Φυσικής Αγωγής.

1. Να παρέχει σε βάθος τη γνώση στους φοιτητές/στις φοιτήτριες και να συμβάλει στην κατανόηση των επιστημονικών αρχών που αφορούν την επιστήμη της άσκησης, την αθλητική παιδαγωγική, τη φυσική δραστηριότητα και υγεία, την αναψυχή μέσω του αθλητισμού, και την αθλητική επίδοση.
2. Να μορφώσει κατάλληλα τους φοιτητές και τις φοιτήτριες ώστε να εξελιχθούν σε δημιουργικούς δασκάλους, οι οποίοι να παρέχουν υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικές εμπειρίες μάθησης σε παιδιά δημοτικού και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και σε εξαιρετικούς αθλητικούς προπονητές για παιδιά, έφηβους και ενήλικες.
3. Να καθοδηγήσει εξειδικευμένα τους φοιτητές και τις φοιτήτριες ώστε να αναπτύξουν τις σχετικές ικανότητες για μελλοντικές μεταπτυχιακές σπουδές στην επιστήμη της άσκησης και της φυσικής αγωγής.
4. Να αναπτύξει την ικανότητα για μακροχρόνιες μαθησιακές δεξιότητες στην αθλητική επιστήμη και στη φυσική αγωγή, ώστε να καλλιεργηθεί η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, σε όλες τις ηλικίες.
5. Να αναπτύξει το αίσθημα της ηγεσίας στον χώρο της επιστήμης της άσκησης και της φυσικής αγωγής, καθώς και την αναλυτική και κριτική σκέψη.
6. Να προωθήσει την έρευνα στην επιστήμη του αθλητισμού και στη φυσική αγωγή.

Μέσω των μαθημάτων της **Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)**, τα οποία εκτός από τη γνώση που προσφέρουν είναι και απαραίτητα για διορισμό σε σχολεία και για εργασία με παιδιά/μαθητές, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, όταν θα αποφοιτήσουν, θα είναι σε θέση:

1. Να σχεδιάζουν, να διδάσκουν και να αξιολογούν μαθήματα και προγράμματα στους διάφορους τομείς της ΦΑ.
 2. Να χρησιμοποιούν ένα μεγάλο εύρος μαθησιακών μεθόδων και διδασκαλίας που να απευθύνονται σε μαθητές όλων των επιπέδων και να καταστούν ικανοί:
- Να κατανοούν τις αθλητικές γνώσεις, τις έννοιες και τις δεξιότητες που σχετίζονται με τη ΦΑ.
 - Να εφαρμόζουν σύγχρονες αρχές διδασκαλίας για να εξελίσσουν και να ενημερώνουν συνεχώς τον σχεδιασμό των μαθημάτων που θα προσφέρουν.
 - Να αναπτύσσουν συνεχώς την επαγγελματική τους ικανότητα μέσα από τη συνεχή κριτική ανάλυση της πρακτικής τους.

Το Πρόγραμμα προσφέρει τη δυνατότητα στους φοιτητές και στις φοιτήτριες να επιλέξουν, εάν επιθυμούν, και κάποιο τομέα κατεύθυνσης ώστε να αποκτήσουν κάποια εξειδικευμένη γνώση, όπως περιγράφεται πιο κάτω:

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλέξουν τη **θεματική ενότητα Αθλητική Προπονητική** θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν τους ρόλους και τις ευθύνες του προπονητή, του γυμναστή και γενικότερα τον ρόλο όλων των μελών της προπονητικής ομάδας.
- Συνεισφέρουν στην ανάπτυξη αθλητών/αθλητριών και να είναι σε θέση να βελτιώνουν συνεχώς την συνολική απόδοση αυτών.
- Διατηρούν αποτελεσματικά το επίπεδο των αθλητών με την παροχή νέων προπονητικών μεθόδων και αρχών και τη δημιουργία δράσεων για ατομικά και ομαδικά αθλήματα.
- Εξασφαλίζουν για τους αθλητές ένα ασφαλές προπονητικό περιβάλλον και να μπορούν να αντιμετωπίζουν τους τραυματισμούς με αποτελεσματικότητα.
- Συνεργάζονται με εργοφυσιολόγους, με φυσιοθεραπευτές/ιατρούς αλλά και με άλλες ειδικότητες που σχετίζονται με τον χώρο της φυσικής αγωγής ώστε να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να παρακολουθούν/καταγράφουν την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των αθλητών/αθλητριών.

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλέξουν τη θεματική ενότητα **Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης σε Γυμναστήρια και Κέντρα Άσκησης** θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν εις βάθος τους ρόλους και τις ευθύνες ενός γυμναστή φυσικής κατάστασης σε ένα γυμναστήριο ή/και σε ένα κέντρο αθλητισμού και υγείας.

- Σχεδιάζουν, να εκτελούν και να παρακολουθούν προγράμματα ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων και φυσικής κατάστασης, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Αναπτύσσουν τις παραμέτρους δύναμης και αερόβιας κατάστασης ατόμων ή/και ομάδων όλων των επιπέδων με βάση τις ανάγκες τους (π.χ. για σκοπούς ψυχαγωγίας, υγείας και άσκησης).
- Διευθύνουν και να υποστηρίζουν τη λειτουργία κέντρων φυσικής κατάστασης ή/και γυμναστηρίων.
- Βελτιώνουν αποτελεσματικά τη συνολική φυσική κατάσταση και υγεία ενός ατόμου μέσω της άσκησης με την παροχή προπονητικών μεθόδων και αρχών που θα υποστηρίζουν τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την κατάσταση υγείας ατόμων ή/και ομάδων.
- Γίνουν αποτελεσματικοί προσωπικοί γυμναστές που να μπορούν να εμπνεύσουν.

Οι φοιτητές/φοιτήτριες που θα επιλέξουν τη **θεματική ενότητα Άσκηση, Φυσική Κατάσταση και Υγεία** θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τη σημαντικότητα και τα γενικά οφέλη της υγείας από τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση, ώστε να διατηρείται ή να βελτιώνεται η φυσιολογική, κοινωνική και ψυχολογική υγεία ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
- Αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία χρόνιων παθήσεων.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα άσκησης με βάση τις ανάγκες και τους στόχους ενός ατόμου, με στόχο τη βελτίωση των παραμέτρων υγείας του.
- Σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα άσκησης για την ανάπτυξη παραμέτρων που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση όπως τη σωματική σύσταση, την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και ευλυγισία, με βάση πάντα τις ατομικές ανάγκες και τους στόχους.
- Σχεδιάζουν εξειδικευμένα και κατάλληλα προπονητικά προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τις πιο κοινές χρόνιες παθήσεις.
- Αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο η φυσική δραστηριότητα και άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σε υγιή άτομα, καθώς και σε άτομα με ασθένειες.
- Αξιολογούν τη λειτουργική ικανότητα τόσο του υγιούς όσο και ασθενούς πληθυσμού.

Όσον αφορά τις μεταπτυχιακές σπουδές στην Επιστήμη του Αθλητισμού και τη Φυσική Αγωγή: Μετά την αποφοίτηση, οι απόφοιτοι του Πανεπιστημίου Λευκωσίας μπορούν να έχουν απευθείας πρόσβαση σε περαιτέρω μεταπτυχιακές σπουδές (MSc, MA, MRes, MPhil) στην επιστήμη του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής γενικότερα ή πιο συγκεκριμένα στη φυσιολογία του αθλητισμού, στην αθλητική διατροφή, στη φυσική κατάσταση και υγεία, στην κλινική εργοφυσιολογία, στη δύναμη και αερόβια κατάσταση.

Προοπτικές Σταδιοδρομίας

Οι απόφοιτοι του προγράμματος μπορούν να εργαστούν κυρίως ως Γυμναστές σε σχολεία και σε αθλητικές ομάδες ή συλλόγους, προπονητές (κατεύθυνση προπονητικής), σε γυμναστήρια, αθλητικά κέντρα και κέντρα άσκησης και υγείας, συνεργάτες σε εργομετρικά κέντρα, κ.ά. Επιπλέον, μπορούν να ακολουθήσουν μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα της αθλητικής επιστήμης, της φυσικής αγωγής και σε σχετικούς κλάδους.

1. Γυμναστές σε σχολεία, δημοτικά και γυμνάσια
2. Προπονητές αθλημάτων, ατομικών και ομαδικών, σε όλα τα επίπεδα
3. Προσωπικοί γυμναστές ή διδασκαλία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
4. Γυμναστές σε κέντρα αποκατάστασης
5. Σύμβουλοι σε αθλητικούς οργανισμούς ή ομάδες, ή κυβερνητικές υπηρεσίες σε σχέση με την άσκηση, την υγεία και τον αθλητισμό.
6. Διαχείριση γυμναστηρίων
7. Βοηθοί Εργαστηρίου εργοφυσιολογίας.
8. Ερευνητές στην αθλητική βιομηχανία (πχ κατασκευής αθλητικού εξοπλισμού, αθλητικά ρούχα, αθλητικά παπούτσια, αθλητικά ποτά κλπ)

Πρόσβαση σε Περαιτέρω Σπουδές

Οι απόφοιτοι του προγράμματος μπορούν να γίνουν δεκτοί σε σπουδές δεύτερου κύκλου (Μεταπτυχιακές Σπουδές)

Semester 1

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-105G	Ανατομία του Ανθρώπου	6
SPSC-130G	Διδακτική Κολύμβησης	6
SPSC-140G	Αρχές Διδασκαλίας και Παιδαγωγικής στη Φυσική Αγωγή	6
SPSC-157G	Διδακτική Ποδοσφαίρου	6

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-114G	Διδακτική Αντισφαίρισης (Τένις)	6

Semester 2

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-106G	Φυσιολογία του Ανθρώπου	6
SPSC-120G	Διδακτική Ενόργανης Γυμναστικής	6
SPSC-158G	Διδακτική Καλαθοσφαίρισης	6
SPSC-160G	Ιστορία και Φιλοσοφία του Αθλητισμού	6
COMP-150	Microcomputer Applications	6

Semester 3

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-200G	Ψυχολογία του Αθλητισμού	6
SPSC-230G	Κινητικός Έλεγχος και Κινητική Μάθηση	6
SPSC-240G	Βιοχημεία της Άσκησης	6
SPSC-257G	Διδακτική Χειροσφαίρισης	6

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-270G	Στίβος Ι (Δρόμοι και Εμπόδια)	6

Semester 4

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-210G	Εφαρμοσμένη Σχολική Παιδαγωγική Γυμναστική	6
SPSC-220G	Κοινωνιολογία του Αθλητισμού	6
SPSC-258G	Διδακτική Πετοσφαίρισης	6
SPSC-250G	Αθλητιατρική	6
SPSC-275G	Στίβος ΙΙ (Άλματα και Ρίψεις)	6

Semester 5

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-281G	Προπόνηση με Αντιστάσεις	6
SPSC-306G	Μέθοδοι Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στα Σχολεία	6
SPSC-315G	Φυσιολογία της Άσκησης	6

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-350G	Διδακτική Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών	6
SPSC-360G	Βασικές Αρχές Προπονητικής	6

Semester 6

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-282G	Προχωρημένες Μέθοδοι Προπόνησης με Αντιστάσεις	6
SPSC-300G	Μέθοδοι Έρευνας και Στατιστικής στον Αθλητισμό	6
SPSC-310G	Βιοκινητική και Κινησιολογία του Αθλητισμού	6
SPSC-316G	Εργομετρία	6
ESP-100S	English for Sports Science I	6

Semester 7

Course ID	Course Title	ECTS Credits
-----------	--------------	--------------

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-403G	Πρακτική Άσκηση στη Φυσική Αγωγή	6
SPSC-330G	Διατροφή της Άσκησης και του Αθλητισμού	6
SPSC-340G	Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις	6
SPSC-490G	Τελική Πτυχιακή Μελέτη	12

Semester 8

Course ID	Course Title	ECTS Credits
SPSC-404G	Ενσωμάτωση Μαθητών με Ειδικές Ανάγκες στη Σχολική Φυσική Αγωγή	6
SPSC-110G	Φυσική Δραστηριότητα και Προαγωγή της Υγείας	6
SPSC-113G	Φαρμακοδιέγερση και Ηθική στον Αθλητισμό	6
SPSC-390G	Αθλητική Φυσικοθεραπεία	6
SPSC-420G	Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία	6

Το πιο πάνω πρόγραμμα ανά εξάμηνο είναι ενδεικτικό. Μερικά από τα μαθήματα είναι επιλογής και μπορούν να αντικατασταθούν με άλλα.