

Τίτλος Μαθήματος	Υπαίθρια Άσκηση και Δραστηριότητες Αναψυχής				
Κωδικός Μαθήματος	SPE485				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> Έτος / 8 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Το παρόν μάθημα έχει σκοπό τη θεωρητική και πρακτική εξοικείωση των φοιτητών με τις υπαίθριες δραστηριότητες άσκησης και αναψυχής καθώς και να τους καταστήσει ικανούς να οργανώνουν και διαχειρίζονται τέτοιες δραστηριότητες.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ορίζουν τις αρχές που διέπουν τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου,</li> <li>• περιγράφουν τα τεχνικά χαρακτηριστικά των δραστηριοτήτων άσκησης σε υπαίθριους χώρους,</li> <li>• οργανώνουν και διαχειρίζονται δραστηριότητες υπαίθριας άσκησης και περιπέτειας,</li> <li>• επεξηγούν τις βασικές δεξιότητες διαβίωσης σε εξωτερικούς χώρους,</li> <li>• ορίζουν τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να λαμβάνονται κατά την άσκηση σε υπαίθριους χώρους.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή του φοιτητή στα εξής θέματα: εισαγωγή στις υπαίθριες δραστηριότητες άσκησης, περιπέτειας και αναψυχής, οφέλη και αρχές των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου, κίνητρα συμμετοχής ατόμων σε δραστηριότητες υπαίθριας άσκησης και περιπέτειας, παρακίνηση για συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης, βασικές δεξιότητες στο βουνό (διαβίωση, προσανατολισμός με τεχνητά και φυσικά μέσα, ανάγνωση χάρτη, καιρικές συνθήκες, άναμμα φωτιάς), δραστηριότητες υπαίθριας άσκησης (ορεινή πεζοπορία, ποδηλασία, ορεινό τρέξιμο, αναρρίχηση σε βράχο, ελεύθερη κατασκήνωση), πρακτική εξάσκηση των άνωθεν δεξιοτήτων σε υπαίθριους χώρους, μέτρα ασφαλείας κατά την άσκηση σε υπαίθριους χώρους, παιδαγωγικά παιχνίδια και απασχόληση στο βουνό και σε υπαίθριους χώρους.				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό σε υπαίθριους χώρους Εργασιακός φόρτος φοιτητή				

	<p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Υπαιθριοι χωροι: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολογήση: 24 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ewert, A., McLaughlin, T., Bates, T. &amp; Gilberston, K. Υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Μέθοδοι και στρατηγικές. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2010). ISBN: 960-8410-95-9.</li> <li>2. Κουθούρης, Χ. Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ υπηρεσιών &amp; εκπαίδευση στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2009). ISBN: 978-960-8183-73-5.</li> <li>3. Harisson G. Outdoor Program Administration: Principles and Practices. 1st ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN: 0736075372.</li> <li>4. Pierce M and Musnick D. 2<sup>nd</sup> ed. Conditioning for Outdoor Fitness. Publisher: Mountaineers Books, Seattle, WA USA (2012). ISBN: 0898867568.</li> <li>5. Hattingh, G. Οδηγός Επιβίωσης. Εκδόσεις Lector, Αθήνα, (2004). ISBN 960-88192-1-0.</li> </ol>								
Αξιολόγηση	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								