



<b>Χρονοδιάγραμμα Εαρινού εξαμήνου 2022-2023</b> <b>Π.Μ.Σ. ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ</b>	
17-19 Μαρτίου 2023	Έναρξη μαθημάτων εαρινού εξαμήνου 1 <sup>ο</sup> τριήμερο δια ζώσης διαλέξεων
20-24 Μαρτίου 2023	Εβδομάδα σύγχρονων διαλέξεων
27-31 Μαρτίου 2023	Εβδομάδα ασύγχρονων διαλέξεων
28-30 Απριλίου 2023	2 <sup>ο</sup> τριήμερο δια ζώσης διαλέξεων
2-5 Μαΐου 2023	Εβδομάδα ασύγχρονων διαλέξεων
8-12 Μαΐου 2023	Εβδομάδα σύγχρονων διαλέξεων
19-21 Μαΐου 2023	3 <sup>ο</sup> τριήμερο δια ζώσης διαλέξεων
6-11 Ιουνίου 2023	Εξετάσεις (μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας εξ' αποστάσεως)

#### **Αργίες Ακαδημαϊκού Έτους 2022-2023**

- Δευτέρα 10-04 έως και Παρασκευή 21-04 Διακοπές του Πάσχα
- Δευτέρα 01-05 Πρωτομαγιά
- Δευτέρα 05-06 Αγίου Πνεύματος

#### **Πρόγραμμα Ασύγχρονων διαλέξεων (2)**

Τα μαθήματα των ασύγχρονων διαλέξεων αντιστοιχούν στις εβδομάδες που αναφέρονται στις ημερομηνίες στον Πίνακα 1 .

Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να επεξεργάζονται το υλικό που θα είναι αναρτημένο στην ειδική πλατφόρμα "elearning" μέσα στο εύρος της εβδομάδας κατά την οποία πραγματοποιείται το μάθημα.

#### **Πρόγραμμα Σύγχρονων διαλέξεων (2)**

Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να παρακολουθούν online το μάθημα μέσω Η/Υ στην ειδική πλατφόρμα "big blue button", σύμφωνα με το πρόγραμμα (ημερομηνίες και ώρα).



Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης»			
B ΕΞΑΜΗΝΟ		Υπεύθυνος Καθηγητής	Ημερομηνία και ώρα
KME6	Προπόνηση επανένταξης μετά από τραυματισμό	ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι.	23/3 και 11/5 και ώρα 15:15-17:45
KME7	Περιβάλλον και αθλητική απόδοση	ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ.	22/3 και 10/5 και ώρα 17:30-20:00
KME8	Αξιολόγηση αθλητών και καθοδήγηση της προπόνησης	ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.	21/3 και 9/5 και ώρα 15:00-17:30
Κατεύθυνση «Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση»			
B ΕΞΑΜΗΝΟ		Υπεύθυνος Καθηγητής	Ημερομηνία και ώρα
ΚΑΕ4	Καρδιαγγειακή αποκατάσταση	ΚΟΥΙΔΗ Ε.	21/3 και 9/5 και ώρα 18:00-20:30
ΚΑΕ5	Διατροφή για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις	ΜΟΥΓΙΟΣ Β.	20/3 και 8/5 και ώρα 15:00-17:30
ΚΑΕ6	Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις	ΜΑΜΕΛΕΤΖΗ Δ.	21/3 και 9/5 και ώρα 15:00-17:30
ΚΑΕ7	Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης	ΜΑΝΟΥ Β.	22/3 και 10/5 και ώρα 16:30-19:00

### Πρόγραμμα δια ζώσης (9) διαλέξεων

Οι διαλέξεις γίνονται στην αίθουσα μέσω της δια ζώσης διδασκαλίας .

Κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης» ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ <b>ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΘΕΡΜΗΣ</b>		
09:00-11:15 Αξιολόγηση αθλητών και καθοδήγηση της προπόνησης	09:00-11:15 Αξιολόγηση αθλητών και καθοδήγηση της προπόνησης	09:00-11:15 Αξιολόγηση αθλητών και καθοδήγηση της προπόνησης
11:30-13:45 Προπόνηση επανένταξης μετά από τραυματισμό	11:30-13:45 Προπόνηση επανένταξης μετά από τραυματισμό	11:30-13:45 Προπόνηση επανένταξης μετά από τραυματισμό
14:00-16:15 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση	14:00-16:15 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση	14:00-16:15 Περιβάλλον και αθλητική απόδοση

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ARISTOTLE  
UNIVERSITY OF  
THESSALONIKI

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών  
«Ανθρώπινη Απόδοση»

Department of Physical Education & Sports Science  
Post Graduate Program  
Thessaloniki, Hellas

Τηλέφωνο: 2310 992242, Fax: 2310 995282  
Email: [msc-hp@phed.auth.gr](mailto:msc-hp@phed.auth.gr)  
<http://humanperformance.phed.auth.gr>



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Κατεύθυνση «Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση»  
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ

**ΑΙΘΟΥΣΑ 3 ΘΕΡΜΗΣ**

09:00-11:15 Διατροφή για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις	09:00-11:15 Διατροφή για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις	09:00-11:15 Διατροφή για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις
11:30-13:45 Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις	11:30-13:45 Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις	11:30-13:45 Άσκηση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις
14:00-16:15 Καρδιαγγειακή αποκατάσταση	14:00-16:15 Καρδιαγγειακή αποκατάσταση	14:00-16:15 Καρδιαγγειακή αποκατάσταση
16:30-18:45 Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης	16:30-18:45 Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης	16:30-18:45 Σχεδιασμός προγραμμάτων δια βίου άσκησης