
Φυσική Αγωγή και Εκπαίδευση - Δια βίου Άσκηση

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Φυσική Αγωγή και Εκπαίδευση - Δια βίου Άσκηση»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Φυσική Αγωγή και Εκπαίδευση - Δια βίου Άσκηση»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η εξοικείωση των συμμετεχόντων/ουσών με τις βασικές έννοιες και τις σύγχρονες πρακτικές αναφορικά με τη φυσική αγωγή, την εκπαίδευση και τη δια βίου άσκηση. Ειδικότερα, κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι/ες θα εμβαθύνουν στη μεθοδολογία, τις δυνατότητες και τις νέες κατευθύνσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής οι οποίες αναμφισβήτητα ανανεώνουν το διδακτικό πλαίσιο και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μια παραγωγική και ποιοτική εκπαίδευση. Στην κατεύθυνση αυτή, θα παρουσιαστούν σύγχρονες παιδαγωγικές και διδακτικές προσεγγίσεις και ποικίλοι τρόποι διαθεματικής σύνδεσης της γνώσης. Το πρόγραμμα επιδιώκει επίσης, να παρέχει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες χρήσιμες γνώσεις για θέματα όπως η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες/αγώνες, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης και η αξιοποίηση ψηφιακών τεχνολογιών και διαδραστικών συστημάτων. Παράλληλα, θα τεκμηριωθεί η ανάγκη απόκτησης και διατήρησης καλής φυσικής κατάστασης, θα αναλυθούν τα οφέλη από την τακτική άσκηση και την ισορροπημένη διατροφή και θα αναδειχθεί η αξία της δια βίου άσκησης στην προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής. Συνολικά, το πρόγραμμα φιλοδοξεί να εφοδιάσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με τις κατάλληλες επαγγελματικές δεξιότητες και γνώσεις για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας των αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που εφαρμόζουν και να τους/τις προετοιμάσει

επαρκώς για τη μελλοντική απασχόληση ή απορρόφησή τους σε σχολικές μονάδες, γυμναστήρια ή άλλους αθλητικούς χώρους.

Η επιτυχής παρακολούθηση και ολοκλήρωση του προγράμματος εξασφαλίζει:

- Δύο (2) μόρια σε υποψήφιους για διορισμό ως μόνιμοι εκπαιδευτικοί στην γενική εκπαίδευση, την ειδική αγωγή και το ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό.
- Δύο (2) μόρια σε υποψήφιους για διορισμό ως αναπληρωτές εκπαιδευτικοί και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό, με το σύστημα του ΑΣΕΠ, Κεφάλαιο Ε΄ του ν. 4589/2019 (ΦΕΚ 13, Α΄, 29.01.2019)
- Δέκα (10) μόρια για προσλήψεις εκπαιδευτικών των κατηγοριών ΤΕ και ΔΕ της Γενικής Εκπαίδευσης και της Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (Ε.Α.Ε.) σύμφωνα με την υπ΄ αριθμ. Υπουργική Απόφαση 48190/Ε1 (ΦΕΚ 1088, Β΄, 2.04.2019).
- Ένα (1) και έως δύο (2) μόρια στην επιλογή Περιφερειακών Διευθυντών Εκπαίδευσης, Διευθυντών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Προϊσταμένων των Κέντρων Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης, Συμβούλων Εκπαίδευσης, και Διευθυντών Προϊσταμένων των Τμημάτων Εκπαιδευτικών Θεμάτων σύμφωνα με τον Ν. 4823/2021 (ΦΕΚ 136, Α΄, 3.08.2021).

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- ▶ απόφοιτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης σχετικών Σχολών και Τμημάτων Φυσικής Αγωγής της ημεδαπής ή της αλλοδαπής,
- ▶ εν ενεργεία αλλά και μελλοντικούς εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Δημόσιας και Ιδιωτικής Εκπαίδευσης, που επιθυμούν να ενισχύσουν και να αναβαθμίσουν τις ήδη κερκτημένες γνώσεις και δεξιότητές τους,
- ▶ πτυχιούχους ΣΑΕΚ-ΙΕΚ με συναφή ειδικότητα,
- ▶ απόφοιτους μεταλυκειακής Εκπαίδευσης με συναφείς σπουδές και εργασιακή εμπειρία.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία

κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **8 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα - Φυσική Αγωγή και Εκπαίδευση

Διδακτική Ενότητα 1: Η Φυσική Αγωγή στην Ελλάδα

Διδακτική Ενότητα 2: Η Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Διδακτική Ενότητα 3: Τα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 4: Η Φυσική Αγωγή στο Ολοήμερο Σχολείο

Μάθημα - Νέες Κατευθύνσεις στην Φυσική Αγωγή

Διδακτική Ενότητα 1: Φυσική Αγωγή - Ευεξία και Δια βίου Άσκηση

Διδακτική Ενότητα 2: Η Προαγωγή της Ισότητας μέσω της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 3: Η Αξία της Φυσικής/Σωματικής «Εγγραμματοσύνης»

Διδακτική Ενότητα 4: Ο Παραδοσιακός Χορός ως Στοιχείο Έκφρασης και Ταυτότητας

Μάθημα - Παιδαγωγική και Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 1: Σύγχρονες Παιδαγωγικές και Διδακτικές Προσεγγίσεις στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 2: «Ανοιχτές Τάξεις» και Συνεργασία με την Τοπική Κοινότητα

Διδακτική Ενότητα 3: Το Παιχνίδι ως «Εργαλείο» στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 4: Η Συμπερίληψη στη Φυσική Αγωγή

Μάθημα - Η Διαθεματικότητα της Φυσική Αγωγή στο Σχολείο

Διδακτική Ενότητα 1: Διεπιστημονικότητα και Διαθεματικότητα της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 2: Φυσική Αγωγή και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση

Διδακτική Ενότητα 3: Σχολικές Εορτές/ Εκδηλώσεις, Εκδρομές και Παρελάσεις

Διδακτική Ενότητα 4: Σχολικοί Όμιλοι- Αθλητικοί - Πολιτιστικοί

Μάθημα - Σχολικές Αθλητικές Δραστηριότητες – Σχολικοί Αγώνες

Διδακτική Ενότητα 1: Σκοπός και Στόχοι των Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων

Διδακτική Ενότητα 2: Ενδοσχολικοί Αγώνες και Αγώνες ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑΣ

Διδακτική Ενότητα 3: Πανελλήνιοι Αγώνες ΓΕ.Λ. και ΕΠΑ.Λ.- Ατομικά Αθλήματα - Ομαδικά Αθλήματα

Διδακτική Ενότητα 4: Η Εφαρμογή του Αντικειμένου της Κολύμβησης στην Α'/Θμια Εκπαίδευση

Μάθημα - Ψηφιακές Τεχνολογίες στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Διδακτική Ενότητα 1: Τρόποι Αξιοποίησης και Ενσωμάτωσης των Ψηφιακών Τεχνολογιών

Διδακτική Ενότητα 2: Ψηφιακά Εργαλεία, Εκπαιδευτικές Πλατφόρμες και Εφαρμογές

Διδακτική Ενότητα 3: Διαδραστικά Συστήματα Διδασκαλίας και Εκπαιδευτικά Σενάρια

Μάθημα - Δια βίου Άσκηση-Άθληση

Διδακτική Ενότητα 1: Σύγχρονες Μέθοδοι και Είδη Προπόνησης

Διδακτική Ενότητα 2: Προγράμματα Άσκησης για Όλους

Διδακτική Ενότητα 3: Προγράμματα: Pilates-Yoga

Διδακτική Ενότητα 4: Προγράμματα Εκγύμνασης για την Τρίτη ηλικία

Διδακτική Ενότητα 5: Γυμναστήρια - Ο Ρόλος του Personal Trainer

Μάθημα - Η Αξία της Δια βίου Άσκησης για την Υγεία

Διδακτική Ενότητα 1: Οφέλη της Άσκησης - Φυσικής Δραστηριότητας

Διδακτική Ενότητα 2: Η Θεραπευτική Άσκηση για την Αντιμετώπιση Χρόνιων Νοσημάτων

Διδακτική Ενότητα 3: Άσκηση και Διατροφή