



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### «Υπαίθριες Χειμερινές Δραστηριότητες Αναψυχής στην Εκπαίδευση»

Διάρκεια προγράμματος 60 ώρες – 2 ECTS

Φεβρουάριος - Μάρτιος 2020

Εγγραφές από 13 Ιανουαρίου έως 20 Φεβρουαρίου 2020



Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής, Π.Θ.

## 1. Εισαγωγή - φιλοσοφία του προγράμματος

Είναι πλέον επιστημονικά αποδεκτό ότι η συχνή συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες που διεξάγονται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον εξασφαλίζει κινητικά, ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη στους συμμετέχοντες. Παραδοσιακά η ανθρώπινη κινητική δραστηριοποίηση είχε ως τόπο διεξαγωγής της το ελεύθερο φυσικό περιβάλλον. Επιπρόσθετα στις ημέρες μας υποστηρίζεται σθεναρά ότι η συμμετοχή σε υπαίθριες κινητικές δράσεις αναμένεται να έχουν οφέλη που διαρκούν περισσότερο.

Επίσης παρατηρείται η τάση οι γιατροί να συνταγογραφούν πλέον ως φάρμακο «την κινητική δραστηριότητα στη φύση» σε πολλά μέρη της Ευρώπης ακόμη και για ομάδες ατόμων ασθενών με ψυχολογικά προβλήματα. Συνεπώς εάν η κινητική δραστηριοποίηση στη φύση είναι μέσον ίασης, πόσο περισσότερο πρέπει να θεωρείται και ως μέσο πρόληψης ασθενειών και διατήρησης ενός υψηλού επιπέδου υγείας.

Τελικά η επίσκεψη και η κινητική δραστηριοποίηση ατόμων κάθε ηλικίας σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον (πάρκα, αλσύλλια, δάση, δρυμούς, χιονοδρομικά κέντρα κλπ) ίσως πρέπει να θεωρηθεί επιβεβλημένη για τη διατήρηση υψηλού δείκτη ευζωίας. Ένας επιπλέον λόγος για την εμπλοκή των πολιτών με υπαίθριες δραστηριότητες αποτελεί η σταδιακή αποξένωση των ανθρώπων και ιδιαίτερα της ηλικίας των μαθητών/ φοιτητών / νέων από το φυσικό περιβάλλον. Το σύγχρονο αυτό φαινόμενο σε συνδυασμό με την υιοθέτηση από τους πολίτες μη υγιεινών συνηθειών (περιορισμός της μετακίνησης με τα πόδια, υποβαθμισμένη ποιότητα τροφής, στρεσαρισμένη ζωή κλπ) έχει επιφέρει μοιραία και την έλλειψη ενδιαφέροντος για σημαντικότερα προβλήματα που σχετίζονται με την ατομική υγεία όπως το ενδιαφέρον για το περιβάλλον και τα οφέλη που προσφέρει.

Το παρόν επιμορφωτικό πρόγραμμα «Υπαίθριες Χειμερινές Δραστηριότητες Αναψυχής στην Εκπαίδευση» προσφέρει συγκεκριμένη ύλη, περιγράφει με ακρίβεια τις διαδικασίες και εκπαιδεύει το συνοδό /δάσκαλο /καθηγητή /εκπαιδευτή /εμπυχωτή /γονέα ή και κοινωνικό λειτουργό ώστε να γίνει ικανός να καθοδηγήσει με ασφάλεια και επιτυχία μια ομάδα μαθητών / φοιτητών / παιδιών αλλά και ατόμων μεγαλύτερων σε ελεύθερο χειμερινό φυσικό αλλά οργανωμένο περιβάλλον με κινητικές δραστηριότητες άσκησης - αναψυχής..

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποβλέπει στην εκπαίδευση και εξοικείωση των συμμετεχόντων με το χειμερινό περιβάλλον, τη σωστή προετοιμασία για αντιμετώπιση των συνθηκών που επικρατούν, την ενημέρωση και εφαρμογή κανόνων ασφάλειας με στόχο την ικανότητα σχεδιασμού, οργάνωσης και υλοποίησης κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών το οποία υλοποιούνται στη φύση σε χειμερινό και χιονοσκεπές περιβάλλον.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, άτομα που είναι στελέχη σε εθελοντικούς οργανισμούς και προσφέρουν υπηρεσίες αναψυχής και άσκησης στη νεολαία, ακόμη στους ίδιους τους γονείς. Τα προγράμματα Υπαίθριας Κινητικής Αναψυχής ανάλογα με την εποχή του έτους, αξιοποιούν τις διαφορετικές ευκαιρίες που παρέχει το φυσικό περιβάλλον, εστιάζοντας αντίστοιχα σε δράσεις και παιχνίδια στο

βουνό, στο νερό, στο χιονισμένο περιβάλλον. Το περιεχόμενο του παρόντος προγράμματος «Χειμερινές Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής στην εκπαίδευση» λαμβάνει άλλοτε χαρακτήρα παιγνιώδη, άλλοτε ομαδικό συναγωνιστικό, άλλοτε δράσεων περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος ενώ σε κάποιες περιπτώσεις δημιουργεί και προκλήσεις στόχων ανάλογα με τις σωματικές και ψυχικές δυνάμεις των συμμετεχόντων. Επιδίωξη της ενεργούς συμμετοχής κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού αυτού προγράμματος είναι η βίωση ανθρώπινων αξιών και παιδαγωγικών αρχών που δύσκολα θίγονται ή διδάσκονται στο σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Το παρόν πρόγραμμα με τη διδασκαλία και υλοποίηση κινητικών δράσεων σε χιονισμένο περιβάλλον έρχεται να καλύψει το κενό του κατάλληλου τρόπου απασχόλησης κάθε ομάδας ατόμων όταν επισκέπτεται τη φύση στη διάρκεια του χειμώνα ως άτομα ή ως ομάδες. Τα προγράμματα αυτά στη συνέχεια μπορούν να εφαρμοσθούν σε ομάδες μαθητών, σπουδαστών όλων των βαθμίδων (Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων) αλλά και μικρών μη τυπικών ομάδων, όπως μια οικογένεια που αποζητά κίνηση και αναψυχή στη φύση προερχόμενη από αστικό περιβάλλον, μιας παρέας νέων ανθρώπων που επισκέπτονται χιονοδρομικά κέντρα, ή κάνουν διακοπές κατά τη διάρκεια του χειμώνα και θέλουν να παίξουν, να κινηθούν ελεύθερα στη φύση και να απολαύσουν τις ευκαιρίες για ξένοιαστη περιήγηση και απόκτηση εμπειριών. Ακόμη το περιεχόμενο αυτών των προγραμμάτων μπορεί να αποτελέσει υπηρεσίες αναψυχής προσφερόμενες από ξενοδοχεία στους μήνες του χειμώνα για τους πελάτες τους.

## **2. Σκοπός του προγράμματος//Προσδοκώμενα Αποτελέσματα**

Σκοπός του παρόντος προγράμματος που στο μεγαλύτερο μέρος κάνει χρήση δραστηριοτήτων κινητικής αναψυχής προσαρμοσμένων σε χιονισμένο περιβάλλον είναι οι συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με το στοιχείο του χιονιού πολύπλευρα, να είναι ικανοί οι ίδιοι να κινηθούν με άνεση και ασφάλεια σε ένα ήπιο χιονοσκεπές πεδίο μέσα σε οριοθετημένο και οργανωμένο χώρο όπως ένα χιονοδρομικό κέντρο. Στο περιβάλλον αυτό να συνοδεύσουν ομάδες μαθητών, φοιτητών, μελών ορειβατικών συλλόγων, οικογενειών, παρέες νέων ατόμων, ή ακόμη και μελών ενός ΚΑΠΗ με ασφάλεια. Οι συμμετέχοντες στο τέλος του προγράμματος θα είναι ικανοί σε ένα ήπιο χιονοσκεπές πεδίο μέσα σε οριοθετημένο και οργανωμένο χώρο όπως ένα χιονοδρομικό κέντρο να σχεδιάσουν, να οργανώσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα κινητικής αναψυχής με περιεχόμενο κυρίως παιγνίδια και δραστηριότητες κινητικής αναψυχής.

Αναλυτικά το πρόγραμμα στοχεύει:

- α) στη διδασκαλία ασφαλούς ατομικής κίνησης σε χιονισμένο τοπίο
- β) στη διδασκαλία των βασικών αρχών συμπεριφοράς και κανόνων ασφαλείας στο χιόνι
- γ) στην εισαγωγή και εκμάθηση χρήσης του ειδικού εξοπλισμού στο τουριστικό σκι,
- δ) στη διδασκαλία της βασικής τεχνικής χιονοδρόμησης σε πίστα αρχαρίων.
- ε) γνωριμία με την δραστηριότητα της χειμερινής πεζοπορίας
- στ) παιγνίδια στο χιόνι συναγωνιστικού χαρακτήρα

ζ) γνώση βασικών αρχών αντιμετώπισης επικίνδυνων καταστάσεων σε χιονισμένο τοπίο και υποθερμίας

η) γνώση για τη πανίδα και χλωρίδα στο χιονισμένο περιβάλλον,

θ) γνώση και εφαρμογή φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών.

### **3. Μαθησιακοί Στόχοι του Εκπαιδευτικού Προγράμματος**

Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι:

#### **Σε επίπεδο γνώσεων:**

- Ικανοί να κινούνται με ασφάλεια σε ένα χιονοδρομικό κέντρο ατομικά και συνοδεύοντας μια ομάδα
- Ενήμεροι για τις ιδιαίτερες μεταβαλλόμενες συνθήκες σε ένα χιονισμένο περιβάλλον, τους κινδύνους που εμπεριέχονται και υπεύθυνοι για την τήρηση συγκεκριμένων κανόνων και πρωτοκόλλων συμπεριφοράς.
- Εξοικειωμένοι σε θέματα και κανόνες συμπεριφοράς στο χειμερινό τοπίο με έμφαση σε ζητήματα πρόληψης και αντιμετώπισης ατυχημάτων.
- Ενημερωμένοι για τις προϋποθέσεις ασφαλούς κίνησης και άσκησης σε χιονοδρομικό πεδίο, εφαρμογή των διεθνών κανόνων ασφάλειας, και συμπεριφοράς.
- Ικανοί στην αντιμετώπιση περιπτώσεων ατυχημάτων στη πίστα και γνώση τρόπων ειδοποίησης των αρχών για κάθε ατύχημα.
- Ενημερωμένοι για ένα μεγάλο αριθμό από παιχνίδια και κινητικές δραστηριότητες που μπορούν να οργανωθούν και να υλοποιηθούν σε χιονοσκεπές φυσικό περιβάλλον.

#### **Σε επίπεδο Δεξιοτήτων:**

- Ενημερωμένοι για το ρουχισμό-εξοπλισμό ασφαλούς χιονοδρομίας
- Ικανοί να αντιλαμβάνονται τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες στο φυσικό πεδίο
- Ικανοί στη επίδειξη και χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού ορεινής πεζοπορίας.
- Ικανοί να εκτελούν τα αντικείμενα της βασικής τεχνικής της χιονοδρομίας κατάβασης
- Ικανοί να γνωρίζουν ένα ασκησιολόγιο βελτίωσης της βασικής χιονοδρόμησης.
- Κάτοχοι γνώσεων για τη φροντίδα/συντήρηση του χιονοδρομικού εξοπλισμού.
- Ικανοί να οργανώνουν παιχνίδια στο χιόνι με δυνατότητα προσαρμογής διαφορετικές ηλικίες (π.χ. παιδιά-ενήλικες)
- Ικανοί να εφαρμόζουν τους κανόνες ασφαλούς ορεινής πεζοπορίας

#### **Σε επίπεδο στάσεων (αξιών):**

- Επαρκείς σε επίδειξη δραστηριοτήτων κινητικής αναψυχής στο χιόνι όπως παιχνίδια στο χιόνι για μικρούς και μεγάλους,
- Ικανοί στη διδασκαλία βασικών παραμέτρων της δραστηριότητας της πεζοπορίας στο χιόνι
- Ικανοί στη μετάδοση τεχνικών στοιχείων της βασικής χιονοδρομίας κατάβασης
- Ικανοί στο σχεδιασμό ενός ημερήσιου προγράμματος με κινητικές δράσεις στο χιόνι.

#### 4. Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα και κριτήρια επιλογής

Το παρόν επιμορφωτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε στελέχη εκπαίδευσης κάθε βαθμίδας κι επιπέδου, διευθυντές σχολείων, συμβούλους εκπαίδευσης, προσωπικό Κ.Π.Ε., εκπαιδευτικό προσωπικό ενηλίκων, δημόσιους υπαλλήλους, υπεύθυνους χάραξης πολιτικής σε οργανισμούς περιφέρειας και τοπικής αυτοδιοίκησης, ιδιοκτήτες και συμβούλους εταιριών και επιχειρήσεων, εργαζόμενους τουριστικών καταλυμάτων, στελέχη και ιδιοκτήτες παιδικών κατασκηνώσεων, στελέχη και ιδιοκτήτες εταιριών υπαίθριων δραστηριοτήτων, στελέχη οικολογικού – υπαίθριου τουρισμού και αποφοίτους, φοιτητές – σπουδαστές όλων των γνωστικών αντικειμένων και εκπαιδευτικών ιδρυμάτων (δευτεροβάθμια εκπαίδευση, Ι.Ε.Κ., Α.Ε.Ι., Τ.Ε.Ι.)

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα κυρίως εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να καινοτομήσουν μεθοδολογικά κατά τη διδασκαλία των μαθημάτων τους ή της εργασίας τους, να εμπλουτίσουν την καθημερινή τους πραγματικότητα, να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ με προοπτική να προσφέρουν σύγχρονα ποιοτικά προγράμματα εκπαίδευσης.

Το πρόγραμμα αφορά σε άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 18 ετών.

Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 60 ωρών σε έκταση περίπου 2 μηνών (6 σ/κ).

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

- ✓ Ηλικία άνω των 18 ετών
- ✓ Ιατρική βεβαίωση ότι το άτομο δεν πάσχει από νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- ✓ Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail).
- ✓ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Με την περαίωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Παρακολούθησης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζόμενων σε ποσοστό 10% για σοβαρό λόγο και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος και τον υπεύθυνο εκπαιδευτή.

#### 5. Μεθοδολογία Εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές της υβριδικής μεθόδου εκπαίδευσης.

#### 6. Δομή του Εκπαιδευτικού Προγράμματος

Η ύλη του προγράμματος έχει χωρισθεί σε δύο ενότητες που αναπτύσσονται παρακάτω: Θεωρητικά μαθήματα που αναπτύσσονται σε 2 ημέρες του προγράμματος με διά

αποστάσεως διδασκαλία και Πρακτικά δια ζώσης μαθήματα που αποτελούνται από 6 ημερήσια μαθήματα που θα πραγματοποιηθούν σε επίσημα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας τα οποία διαθέτουν άδεια λειτουργίας.

## 7. Επιστημονικός Υπεύθυνος- Εκπαιδευτές

Επιστημονικός υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. προπονητής χιονοδρομίας, ενώ βασικός εκπαιδευτής των πρακτικών μαθημάτων θα είναι ο κ Φασουλιάδης Γιώργος, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και προπονητής χιονοδρομίας. Οι ανωτέρω φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

✚ **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.

✚ **Φασουλιάδης Γιώργος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Χιονοδρομίας

## 8. Τεχνικές εκπαίδευσης\Εργαλεία- Εξοπλισμός

Οι τεχνικές πρακτικής εκπαίδευσης που θα εφαρμοστούν ακολουθούν τις έγκυρες και έγκριτες μεθόδους διδασκαλίας των αντίστοιχων διεθνών οργανισμών. Θα είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες εκπαίδευσης των συμμετεχόντων. Ο χώρος υλοποίησης του προγράμματος θα έχει τις προδιαγραφές των εν λειτουργία χιονοδρομικών κέντρων στην Ελλάδα αναφορικά της ασφάλειας και της χρήσης των χιονοδρομικών αναβατήρων, ενώ ο υλικοτεχνικός εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί δηλαδή εξοπλισμός χιονοδρομίας ή άλλου υλικού θα είναι πιστοποιημένος για τις εκπαιδευτικές ανάγκες του προγράμματος.

Το πρόγραμμα ακολουθεί τις διαδικασίες της δια ζώσης και της ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης προγραμμάτων εξειδίκευσης και της Διά Βίου μάθησης κατά την οποία οι επιμορφούμενοι παρακολουθούν με ευέλικτο τρόπο το υλικό του προγράμματος προσαρμοσμένο στις προσωπικές τους ανάγκες.

Το διδακτικό υλικό της ασύγχρονης εκπαίδευσης περιλαμβάνει τύπους μαθημάτων όπως: αρχεία κειμένου, ppt, αρχεία video. Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης θα προσφέρεται σειρά οδηγών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφούμενων ενώ κατά τη διδασκαλία των πρακτικών βιωματικών μαθημάτων θα γίνεται εφαρμογή σε χιονισμένο τοπίο.

Τα δια ζώσης μαθήματα, πρακτικής άσκησης αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του παρόντος προγράμματος. Ο σχεδιασμός και το περιβάλλον της διά ζώσης εκπαίδευσης προέρχεται από την πολυετή και εξειδικευμένη τεχνογνωσία των εκπαιδευτικών.

## 9. Εκπαιδευτικό Υλικό- Πρόσθετες Πηγές

Το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί ανά διδακτική ενότητα περιλαμβάνει και προτείνει τη μελέτη σε βιβλία, επιστημονικά άρθρα, εκπαιδευτικές σημειώσεις, παρουσιάσεις, καθώς και πρόσθετες πηγές πληροφόρησης που δύναται να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευόμενοι για την ενδυνάμωση της πληροφόρησης, των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους όπως περιοδικά, ιστοσελίδες, βίντεο, παρουσιάσεις, διαλέξεις.

## 10. Μεθοδολογία Αξιολόγησης

Ο τρόπος ελέγχου προόδου και αξιολόγησης των εκπαιδευομένων περιλαμβάνει γραπτά ή προφορικά tests, ασκήσεις και πρακτική άσκηση. Ακόμη στο τέλος της εκπαίδευσης, θα συμπληρωθούν ερωτηματολόγια σε ότι αφορά στη μεθοδολογία αξιολόγησης του εκπαιδευτικού προγράμματος (εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενοι, Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) και στην ανατροφοδότηση του πορίσματος της έκθεσης.

## 11. Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\ \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν για λύση κάθε προβλήματος που θα προκύψει στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. καθώς και οι διδάσκοντες θα είναι σε δυνατότητα επικοινωνίας με τους καταρτιζόμενους. Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων 8 άτομα.

### Τόπος υλοποίησης του προγράμματος

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί σε κάποιο χιονοδρομικό κέντρο ανάλογα με τις καλύτερες επικρατούσες συνθήκες την περίοδο υλοποίησης. Υποψήφια χιονοδρομικά κέντρα είναι: το Χιονοδρομικό κέντρο Πήλιου, το Χιονοδρομικό κέντρο Ελατοχωρίου, το Χιονοδρομικό κέντρο Περτουλίου, το Χιονοδρομικό κέντρο Σελίου, το Χιονοδρομικό κέντρο Βασιλίτσας. Υπάρχει πιθανότητα χρήσης διαφορετικών κέντρων.

| <b>Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\ \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα</b> |  |             |                               |                    |
|--|--|-------------|-------------------------------|--------------------|
| <b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ</b>        |  |             |                               |                    |
| <b>Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 20/02/2019</b>       |  |             |                               |                    |
| <b>α/α</b>   | <b>Διδακτικές Υπο-ενότητες</b>   | <b>Ώρες</b> | <b>Ημερομηνία</b>             | <b>Εκπαιδευτής</b> |
| 1.   | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b><br>Εγκλιματισμός σε χιονισμένο τοπίο. Οργάνωση ομάδας. Πεζοπορία / παγνίδια στο χιόνι / χιονοδρομία   | 10          | <b>Σάββατο<br/>22/02/2020</b> | Φασουλιάδης Γ      |
| 2.   | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b><br>Βασικές αρχές ασφάλειας σε οργανωμένο χειμερινό πεδίο. Χρήση απαραίτητου εξοπλισμού. Βασική τεχνική χιονοδρομία κατάβασης                          | 10          | <b>Σάββατο<br/>29/02/2020</b> | Φασουλιάδης Γ      |
| 3.   | <b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ</b><br>Βασικές αρχές προγραμμάτων Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής  | 10          | <b>Σάββατο<br/>07/02/2020</b> | Κουθούρης Χ        |
| 4.   | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b><br>Βασικές αρχές διαβίωσης σε χειμερινό πεδίο. Σχεδιασμός, Οργάνωση και υλοποίηση δραστηριοτήτων αναψυχής στο χιόνι. Προχωρημένη τεχνική χιονοδρομίας | 10          | <b>Σάββατο<br/>14/03/2020</b> | Φασουλιάδης Γ      |
| 5.   | <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b><br>Διοργάνωση ημερήσιας εκδήλωσης στο χιόνι με συναγωνιστικές άσκηση χιονοδρομίας και συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες αναψυχής στο χιόνι.        | 10          | <b>Σάββατο<br/>21/03/2020</b> | Φασουλιάδης Γ      |
| 6.   | <b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ</b><br>Κανονισμοί Συμπεριφοράς και Ασφάλειας σε χιονισμένο περιβάλλον. Αξιολόγηση εργασίας   | 10          | <b>Σάββατο<br/>28/03/2020</b> | Φασουλιάδης Γ      |
| <b>Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 30/04/2020</b>         |  |             |                               |                    |

Τα πρακτικά μαθήματα θα διεξάγονται από 9:30 έως 16:30 στο χιονοδρομικό κέντρο

## 15. Διαδικασία εγγραφής – Κόστος προγράμματος - Δίδακτρα και εκπαιδευτικές κατηγορίες

Η προθεσμία για την υποβολή των αιτήσεων εγγραφής ορίζεται από τις 15 Ιανουαρίου έως 20 Φεβρουαρίου 2020 στην ιστοσελίδα του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

| Κόστος προγράμματος                            |                                    |      |
|--|------------------------------------|------|
| Κόστος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος          |                                    | 400€ |
| Έγκαιρη καταβολή όλου του ποσού έως 01/02/2020 |                                    | 350€ |
| Καταβολή σε δύο δόσεις                         |                                    |      |
| 1 <sup>η</sup> δόση έως 10/2/2020              | 2 <sup>η</sup> δόση έως 01/03/2020 |      |
| 200  | 200                                | 400  |

| Εκπαιδευτικές κατηγορίες   | Ποσοστό έκπτωσης   | Δικαιολογητικά   |
|--|--|--|
| Φοιτητές (προπτυχιακοί, μεταπτυχιακοί, υποψήφιοι διδάκτορες), προσωπικό ΠΘ | 20% ή 320€<br>σε 2 δόσεις των 160 ευρώ<br>ημερομηνίες όπως<br>παραπάνω | Βεβαίωση σπουδών για<br>τους φοιτητές, βεβαίωση<br>εργοδότη για τους<br>εργαζόμενους |

**\*Οι εκπαιδευτικές κατηγορίες δεν συνδυάζονται**

Τα δίδακτρα καταβάλλονται στην τράπεζα *Alpha Bank*, στο λογαριασμό της **Επιτροπής Ερευνών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**, τα στοιχεία του οποίου φαίνονται στον κάτωθι πίνακα. Εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο. Σε περίπτωση που επιθυμείτε την έκδοση τιμολογίου αποστείλετε τα στοιχεία τιμολόγησης την ίδια ημέρα με την καταβολή του ποσού στην τράπεζα στο e-mail: **learning@uth.gr**.

**Σημαντικό!** Κατά την κατάθεση των διδάκτρων στον τραπεζικό λογαριασμό θα πρέπει ως αιτιολογία να εμφανίζεται το **επώνυμο** του καταρτιζόμενου και ο **κωδικός έργου: 4165.0112**

| Στοιχεία τραπεζικού λογαριασμού        |                             |                      |
|--|-----------------------------|----------------------|
| Αριθμός Λογαριασμού: <b>Alpha Bank</b> |                             | <b>Κωδικός έργου</b> |
| <b>IBAN</b>                            | GR6401403100310002002020935 | 4165.0112            |



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**



Προγράμματα κατάρτισης και επιμόρφωσης

<http://www.learning.uth.gr/>  
[learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος  
Τηλ. 24210 06366, Φαξ. 24210 06487