



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



**«Self-Defense Instructor I»**

**Ενημερωτικός Οδηγός Σπουδών**

Διάρκεια προγράμματος: 100 ώρες

**8 ECTS**

Ιούλιος – Αύγουστος 2020

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

**Αν. Επιστημονικός Υπεύθυνος & Συντάκτης:** Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης,  
Ε.Ε.Π., Π.Θ.

## Περιεχόμενα

1. Ίδρυση – Έγκριση Λειτουργίας .....	3
2. Περιγραφή – Δομή.....	3
3. Σκοπός του Προγράμματος .....	4
4. Μαθησιακοί Στόχοι .....	5
5. Σε ποιους απευθύνεται.....	6
6. Κριτήρια Επιλεξιμότητας - Προαπαιτούμενα .....	6
7. Τύπος Πιστοποιητικού.....	7
8. Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος .....	8
9. Επιστημονική Ευθύνη - Εκπαιδευτές.....	9
10. Τεχνικές Εκπαίδευσης - Εξοπλισμός .....	9
11. Εκπαιδευτικό Υλικό – Πρόσθετες Πηγές .....	10
12. Μεθοδολογία Αξιολόγησης .....	10
13. Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης – Ωρολόγιο Πρόγραμμα .....	11
14. Τρόπος Διεξαγωγής .....	12
15. Δίδακτρα – Εκπαιδευτική Πολιτική .....	13
16. Υποβολή Αίτησης - Δικαιολογητικά.....	14
17. Στοιχεία Επικοινωνίας .....	15

## 1. Ίδρυση – Έγκριση Λειτουργίας

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) οργανώνει και λειτουργεί από το ακαδημαϊκό έτος 2020 το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα με τίτλο «**Self-Defense Instructor I**». Το παρόν επιμορφωτικό πρόγραμμα οργανώνεται και υλοποιείται σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου 4485/2017 (ΦΕΚ 114/ τ.Α' / άρθρο 48/ 04-08-2017) και τις διατάξεις των νόμων ίδρυσης (ΦΕΚ 1775/18.5.2018/Τεύχος Β') καθώς και Κανονισμού Λειτουργίας ( ΦΕΚ 1409/ τ.Β' / 15-04-2020) του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, όπως και τις αποφάσεις 7/03-12-2019 του Συμβουλίου του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. και 60/17-12-2019 του Πρυτανικού Συμβουλίου του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

## 2. Περιγραφή – Δομή

Η αυτοάμυνα αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα των πολεμικών τεχνών. Πρόκειται για το συγκερασμό τεχνικών και πρακτικών πολεμικών τεχνών, όπως είναι για παράδειγμα το judo, το karate, η πυγμαχία, η πάλη κ.α. Η αυτοάμυνα συγκροτείται από μια σειρά κινητικών δεξιοτήτων, οι οποίες μέσω της συνεχούς επανάληψης, είναι δυνατό να προστατεύσουν τον ασκούμενο από πιθανή επίθεση. Παράλληλα, οι ασκούμενοι βελτιώνουν, μέσω της άσκησης, τη φυσική τους κατάσταση, όπως και τη διανοητική τους ικανότητα. Η βελτίωση εναπόκειται στο γεγονός ότι η συνέργεια μεταξύ του πνεύματος και του σώματος και είναι απαραίτητα συστατικά στοιχεία για την επιτυχή παρακολούθηση και εφαρμογή των πρακτικών του εκπαιδευτικού προγράμματος «Self – Defense Instructor I».

Το αναφερόμενο πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες ή αθλούμενους του χώρου των πολεμικών τεχνών ή της φυσικής αγωγής, οι οποίοι προτίθενται ως εκπαιδευτές να καθοδηγήσουν τους εκπαιδευόμενούς τους στην απόκτηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων αυτοπροστασίας. Οι εκπαιδευόμενοι, συνολικά θα μνηθούν σε τεχνικές από διαφορετικές πολεμικές τέχνες, όπως είναι για παράδειγμα το judo, το karate, η πυγμαχία και η πάλη. Παράλληλα, θα αναπτύξουν δεξιότητες, οι οποίες αφορούν τη μετάδοση των τεχνικών αυτοπροστασίας, καθώς και την ορθή χρήση και εφαρμογή τους.



Το πρόγραμμα «Self – Defense Instructor I» αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο αφορά τη θεωρητική κατάρτιση των συμμετεχόντων μέσω ασύγχρονης εκπαίδευσης διάρκειας 40 ωρών. Το δεύτερο μέρος, 60 ωρών, αφορά την πρακτική κατάρτιση των εκπαιδευόμενων, με διά ζώσης

μαθήματα, σε τεχνικές και πρακτικές αυτοάμυνας εφαρμόζοντας τις θεωρητικές γνώσεις που θα προκύψουν από το πρώτο μέρος. Παράλληλα οι εκπαιδευόμενοι θα γνωρίσουν και θα εφαρμόσουν τη μεθοδολογία και τις τεχνικές οργάνωσης και πραγματοποίησης προπονήσεων αυτοάμυνας.

### 3. Σκοπός του Προγράμματος

Το πρόγραμμα «Self – Defense Instructor I» αποτελεί το πρώτο μέρος της πλήρους κατάρτισης εκπαιδευτών ή αθλούμενων, οι οποίοι έχουν ως στόχο, είτε τη διδασκαλία πρακτικών αυτοπροστασίας σε άλλα άτομα και ομάδες είτε την προσωπική τους εξέλιξη σε αυτό τον τομέα. Οι εκπαιδευόμενοι μούνται σε μία σειρά τεχνικών από όρθια θέση και σε τεχνικές εδάφους. Επιπλέον, στόχος αποτελεί η μετάδοση ορθών πρακτικών διδασκαλίας και εφαρμογής της αυτοάμυνας.

Αναλυτικότερα, οι εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Self – Defense Instructor I» με την περάτωσή του αναμένεται να γνωρίζουν:

- Την ιστορία των πολεμικών τεχνών και της αυτοάμυνας
- Τις βασικές αρχές αυτοάμυνας
- Την κατηγοριοποίηση των τεχνικών αυτοάμυνας
- Κανόνες άμυνας έναντι του επιτιθέμενου
- Αρχές ασφάλειας για τον αμυνόμενο και τον επιτιθέμενο
- Ηθικά ζητήματα σε σχέση με την εφαρμογή της αυτοάμυνας
- Βασικά στοιχεία για τη διδασκαλία της αυτοάμυνας
- Μεθοδολογία της αυτοάμυνας



Οι εκπαιδευόμενοι με την επιτυχή παρακολούθηση του επιμορφωτικού προγράμματος «**Self – Defense Instructor I**»:

- **Σε επίπεδο γνώσεων:**

- ✓ Θα γνωρίσουν την ιστορία των πολεμικών τεχνών, όπως και την πορεία που ακολουθήθηκε για την ανάπτυξη τεχνικών αυτοπροστασίας.
- ✓ Θα μνηθούν στις βασικές αρχές για την εκτέλεση και εφαρμογή τεχνικών αυτοάμυνας όταν και εφόσον αυτή απαιτηθεί.
- ✓ Θα εξασκήσουν το σώμα τους σε στάσεις για την προστασία τους σε συνθήκες άμυνας. Τέτοιες στάσεις είναι η εκμάθηση τεχνικών πτώσεων, όπου οι εκπαιδευόμενοι με την πτώση τους προστατεύουν καίρια σημεία του σώματός τους, όπως είναι για παράδειγμα το κεφάλι ή η σπονδυλική στήλη.
- ✓ Κατά τη διδασκαλία της αυτοάμυνας οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες που αφορούν την οργάνωση και σχεδίαση ενός πλήρους προγράμματος αυτοάμυνας, κατάλληλα προσαρμοσμένου στις ανάγκες των εκπαιδευομένων.
- ✓ Θα μνηθούν σε μεθόδους διδασκαλίας, καθοδήγησης και μετάδοσης ορθών πρακτικών για την εφαρμογή της αυτοάμυνας.

- **Σε επίπεδο δεξιοτήτων οι εκπαιδευόμενοι θα είναι ικανοί:**

- ✓ Να εκτελέσουν και να εφαρμόσουν μία σειρά τεχνικών από όρθια θέση και από εδάφους.
- ✓ Να γνωρίζουν τεχνικές, οι οποίες αποσκοπούν στην προστασία του σώματός τους κατά την πτώση.
- ✓ Να αναπτύξουν τις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες με παράλληλη εκγύμναση του νου, καθώς, ανάλογα με την υποθετική περίπτωση στην οποία βρίσκονται, καλούνται να εφαρμόσουν τις διδαχθείσες τεχνικές ή παραλλαγές αυτών, χωρίς να τραυματιστούν σοβαρά και χωρίς να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στον επιτιθέμενο.
- ✓ Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις γνώσεις τους για την ορθή διδασκαλία της αυτοάμυνας προς τους ασκούμενούς τους.

- **Σε επίπεδο στάσεων (αξιών) οι εκπαιδευόμενοι καλούνται:**
  - ✓ Να εφαρμόσουν και να μεταδώσουν τις βασικές αρχές της αυτοάμυνας.
  - ✓ Να συνδυάσουν και να αναπτύξουν σωματικές και πνευματικές δεξιότητες μέσω της άσκησης.
  - ✓ Να χρησιμοποιήσουν την αυτοάμυνα ως μέσο αυτοπροστασίας και ως μέσο σωματικής άσκησης για την διατήρηση και βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.
  - ✓ Να μνηθούν σε ένα σύστημα αξιών, στο οποίο η αυτοάμυνα αποτελεί την έσχατη λύση αυτοπροστασίας από σοβαρές απειλές και όχι μία επιλογή για άλλους σκοπούς.

## 5. Σε ποιους απευθύνεται

Το πρόγραμμα «Self – Defense Instructor I» απευθύνεται **σε κάθε ενδιαφερόμενο** που επιθυμεί:

- να εντρυφήσει και να εμβαθύνει στην αυτοάμυνα,
- να γνωρίσει και να εφαρμόσει σε πρακτικές ορθής διδασκαλίας και μετάδοσης των πρακτικών και τεχνικών της αυτοάμυνας,
- να ασκηθεί σε σωματικό και πνευματικό επίπεδο μέσω της εφαρμογής και ανάπτυξης δεξιοτήτων, τεχνικών και πρακτικών αυτοάμυνας.

## 6. Κριτήρια Επιλεξιμότητας - Προαπαιτούμενα

Τα κριτήρια επιλεξιμότητας για την παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι:

- Ηλικία 18-65 ετών.
- Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχουν από βαριά νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης και αυτοάμυνας.
- Γνώση Αγγλικής Γλώσσας.
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail).
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

## 7. Τύπος Πιστοποιητικού

Με την περάτωση του επιμορφωτικού προγράμματος και την επιτυχή παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οι εκπαιδευόμενοι-ες θα οδηγηθούν στη λήψη Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης από το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο φόρτος εργασίας του προγράμματος αντιστοιχεί σε **8 ECTS**, ενώ οι ώρες εκπαίδευσης είναι **100**, οι οποίες κατανέμονται σε 40 ώρες θεωρητική κατάρτιση και 60 ώρες διά ζώσης συναντήσεις (πρακτική εφαρμογή).

*Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζομένων σε ποσοστό 10% για σοβαρό λόγο και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος και τον αρμόδιο εκπαιδευτή.*



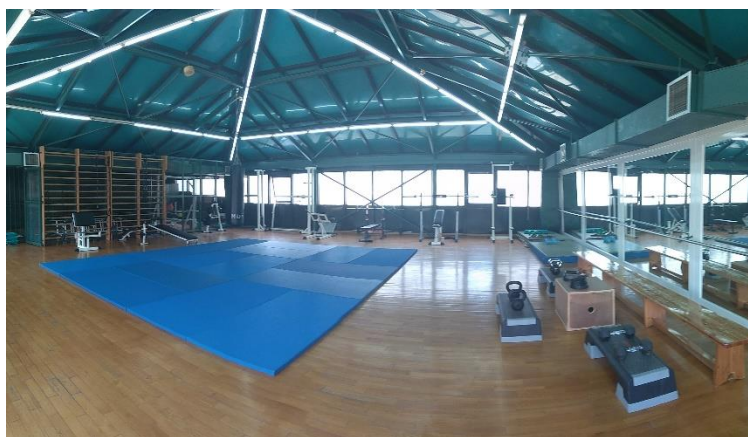
Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας διαθέτει **πιστοποίηση ISO 9001:2015** και αξιολογείται από την «**Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας (ΜΟ.ΔΙ.Π.)** του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σύμφωνα με τις διατάξεις της παραγράφου 12 του άρθρου 48 του ν. 4485/2017, όπως αυτός ισχύει και για τα Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών. Η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών/ επιμορφωτικών προγραμμάτων του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ., όπως και για τα Προπτυχιακά και Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών του Πανεπιστημίου, πραγματοποιείται από την «**Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης (ΕΘ.Α.Α.Ε.)**, σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του ν. 4653/2020.

## 8. Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα συν αποτελείται από το θεωρητικό και το πρακτικό μέρος.

- **Οι ενότητες του θεωρητικού μέρους έχουν ως εξής:**
  - Θεωρία αυτοάμυνας
  - Μεθοδολογία διδασκαλίας αυτοάμυνας
  - Εισαγωγή στη φυσιολογία της αυτοάμυνας
  - Στοιχεία προσωπικότητας, εκπαιδευτής αυτοάμυνας, δεξιότητες επικοινωνίας
  - Πλάνο και προγραμματισμός προπόνησης
- **Οι ενότητες του πρακτικού μέρους έχουν ως εξής:**
  - Εισαγωγή στην αυτοάμυνα, βασικές τεχνικές χτυπημάτων, μεθοδολογία εκμάθησης
  - Τεχνικές ρίψεων, μεθοδολογία εκμάθησης
  - Εξαρθρώσεις, μεθοδολογία εκμάθησης
  - Άμυνα από πιασίματα – συνδυασμοί, μεθοδολογία εκμάθησης
  - Άμυνα σε όπλα και επιθέσεις – Τεχνικές αντεπίθεσης
  - Προγραμματισμός πρακτικής προπόνησης, οργάνωση εκμάθησης τεχνικών σε μεμονωμένα άτομα ή ομάδες
  - Γραπτά και προφορικά tests

Τα δια ζώσης πρακτικά μαθήματα θα πραγματοποιηθούν σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι ο Βόλος.





## 9. Επιστημονική Ευθύνη - Εκπαιδευτές

Επιστημονικός υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. **Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής** ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και αναπληρωτής επιστημονικός υπεύθυνος ο κ. **Δρ Ιωάννης Καφενταράκης, Ε.Ε.Π** του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Οι βασικοί εκπαιδευτές του προγράμματος είναι οι:

- **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- **Καφενταράκης Ιωάννης**, ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- **Nurkić Mirsad**, καθηγητής στο Τμήμα Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου του Νις.
- **Milovan Bratić**, καθηγητής στο Τμήμα Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου του Νις.

## 10. Τεχνικές Εκπαίδευσης - Εξοπλισμός

Οι τεχνικές της θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης, που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν, ακολουθούν μεθόδους διδασκαλίας που εφαρμόζονται σε πανεπιστημιακά προγράμματα προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου για τη διδασκαλία της αυτοάμυνας και εναρμονίζονται με τις σύγχρονες αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων. Ο χώρος υλοποίησης του προγράμματος πληροί τις προδιαγραφές που είναι απαραίτητες για την υλοποίηση του προγράμματος, αναφορικά με την ασφάλεια και την καθαριότητα του χώρου. Ο υλικοτεχνικός εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες του προγράμματος.

Το πρόγραμμα «Self – Defense Instructor I» προσαρμοσμένο στις σύγχρονες απαιτήσεις της διά βίου μάθησης περιλαμβάνει δύο μέρη. Το πρώτο αφορά τη θεωρητική κατάρτιση των εκπαιδευομένων και πραγματοποιείται μέσω της ασύγχρονης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης με διάρκεια 40 ωρών. Τα μαθήματα περιλαμβάνουν:

- παρουσιάσεις PowerPoint
- αρχεία κειμένου με τη θεωρία των διδακτικών ενοτήτων
- αρχεία video για την οπτικοποίηση της θεωρίας

Το δεύτερο μέρος πραγματοποιείται με διά ζώσης διδασκαλία και πρακτική εξάσκηση. Η διάρκεια του δεύτερου μέρους ορίζεται στις 60 ώρες. Σε αυτό οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν σε πρακτικό επίπεδο τις θεωρητικές τους γνώσεις, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους αναφορικά με τις τεχνικές, αλλά και τον τρόπο διδασκαλίας τους σε τρίτους.

## 11. Εκπαιδευτικό Υλικό – Πρόσθετες Πηγές

Το διδακτικό υλικό που θα χρησιμοποιηθεί από το σύνολο του προγράμματος, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, προέρχεται από πανεπιστημιακές σημειώσεις των εκπαιδευτών, οι οποίες θα διανεμηθούν στους συμμετέχοντες σε ηλεκτρονική μορφή. Παράλληλα, θα καταρτιστεί λίστα με επιστημονικά έργα και άρθρα που αφορούν την αυτοάμυνα και τη διδασκαλία της, καθώς και κάθε άλλη πηγή πληροφόρησης σχετική με τη θεματολογία του εκπαιδευτικού προγράμματος.

## 12. Μεθοδολογία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση των συμμετεχόντων θα γίνει σε δύο επίπεδα. Το πρώτο αφορά την αξιολόγηση των θεωρητικών γνώσεων που αποκόμισαν μέσω των διαλέξεων και της θεωρητικής κατάρτισής τους με «προόδους», με τη χρήση της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Σε δεύτερο επίπεδο θα γίνει προφορική και πρακτική αξιολόγηση των δεξιοτήτων που απέκτησαν οι εκπαιδευόμενοι. Με την περάτωση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα κληθούν να αξιολογήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο σύνολό του απαντώντας σε κατάλληλα διαμορφωμένα ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια θα είναι ανώνυμα και τα αποτελέσματα αυτών θα χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση των πρακτικών που ακολουθούνται για την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

### 13. Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης – Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει **στις 08 Ιουνίου του 2020** και θα ολοκληρωθεί στις **30 Αυγούστου του 2020**. Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος ο κ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ., ο αναπληρωτής επιστημονικός υπεύθυνος **Δρ Ιωάννης Καφενταράκης**, Ε.Ε.Π του Π.Θ., καθώς και οι διδάσκοντες θα είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.

Ο τόπος υλοποίησης του προγράμματος θα είναι η πόλη του Βόλου και συγκεκριμένα η αίθουσα Γυμναστηρίου του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, κτήριο Δελμούζου 4ος όροφος.



#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

<b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (40 ώρες) Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως</b>					
<b>Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 08/07/2020</b>					
<b>α/α</b>	<b>Διδακτική Ενότητα</b>	<b>Διδακτικές Υπο-ενότητες</b>	<b>Ώρες</b>	<b>Ημερομηνία</b>	<b>Εκπαιδευτής</b>
1.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Θεωρία αυτοάμυνας ( <b>Ενότητα 1</b> )	5	<b>Τετάρτη 08/07/2020</b>	Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης
2.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Θεωρία αυτοάμυνας ( <b>Ενότητα 2</b> )	5	<b>Τετάρτη 15/07/2020</b>	Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης
3.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Μεθοδολογία διδασκαλίας αυτοάμυνας ( <b>Ενότητα 1</b> )	5	<b>Τετάρτη 22/07/2020</b>	Dr. Milovan Bratic
4.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Μεθοδολογία διδασκαλίας αυτοάμυνας (Ενότητα 2)	5	Τετάρτη 29/07/2020	Dr. Milovan Bratic
5.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Εισαγωγή στη φυσιολογία της αυτοάμυνας	5	<b>Τετάρτη 05/08/2020</b>	Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης
6.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Πλάνο και προγραμματισμός προπόνησης	10	<b>Τετάρτη 12/08/2020</b>	Dr. Mirsad Nurkić
7.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Στοιχεία προσωπικότητας εκπαιδευτή αυτοάμυνας, δεξιότητες επικοινωνίας, ποιότητα στις υπηρεσίες	5	<b>Τετάρτη 19/08/2020</b>	Δρ. Χαρίλαος Κουθούρης

<b>ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (60 ώρες)</b>					
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής
1.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	- <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> -Εισαγωγή στην αυτοάμυνα, βασικές τεχνικές χτυπημάτων, μεθοδολογία εκμάθησης	9	<b>Δευτέρα 24/08/2020</b>	Dr. Mirsad Nurkić
2.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	- <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> -Τεχνικές ρίψεων, μεθοδολογία εκμάθησης	9	<b>Τρίτη 25/08/2020</b>	Dr. Mirsad Nurkić
3.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	- <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> -Εξαρθρώσεις, μεθοδολογία εκμάθησης	9	<b>Τετάρτη 26/08/2020</b>	Dr. Mirsad Nurkić
4.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	- <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> -Άμυνα από πιασίματα – συνδυασμοί, μεθοδολογία εκμάθησης	9	<b>Πέμπτη 27/08/2020</b>	Dr. Mirsad Nurkić
5.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	- <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> -Άμυνα σε όπλα και επιθέσεις – Τεχνικές αντιμετώπισης	9	<b>Παρασκευή 28/08/2020</b>	Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης
6.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	- <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> - Προγραμματισμός πρακτικής προπόνησης, οργάνωση εκμάθησης τεχνικών σε μεμονωμένα άτομα ή ομάδες	9	<b>Σάββατο 29/08/2020</b>	Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης
7.	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Γραπτά και προφορικά tests <b>ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ</b>	6	<b>Κυριακή 30/08/2020</b>	Δρ. Ιωάννης Καφενταράκης
<b>Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:</b>		<b>30/08/2020</b>			

## 14. Τρόπος Διεξαγωγής

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές της υβριδικής μεθόδου εκπαίδευσης, η οποία περιλαμβάνει:

- **Δια ζώσης εκπαίδευση:** συνολικά θα γίνουν 6 συναντήσεις πρακτικής εφαρμογής της θεωρίας, σε εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στον Βόλο.
- **Εξ αποστάσεως ασύγχρονη εκπαίδευση,** κατά την οποία οι επιμορφούμενοι παρακολουθούν με ευέλικτο τρόπο, προσαρμοσμένο στις προσωπικές τους ανάγκες και προτεραιότητες, το υλικό του προγράμματος.

## 15. Δίδακτρα – Εκπαιδευτική Πολιτική

Το συνολικό κόστος του προγράμματος ανέρχεται στα 600 €, το οποίο δύναται να καταβληθεί σε δύο ισόποσες δόσεις. Αναλυτικότερα, πληροφορίες σχετικά με τα δίδακτρα και την οικονομική διευκόλυνση θα βρείτε στον πίνακα που ακολουθεί:

Κόστος προγράμματος		
Συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος		<b>600€</b>
Καταβολή σε δύο δόσεις		
<b>1<sup>η</sup> δόση με την εγγραφή</b>	<b>2<sup>η</sup> δόση έως 20/08/2020</b>	
300€	300€	<b>600€</b>

Εκπαιδευτικές Κατηγορίες	Ποσοστό έκπτωσης	Δικαιολογητικά
Φοιτητές (προπτυχιακοί, μεταπτυχιακοί, υποψήφιοι Διδάκτορες ), προσωπικό Π.Θ.	<b>520 €</b> σε <b>2</b> δόσεις των <b>260€</b> σε ημερομηνίες όπως παραπάνω	Βεβαίωση σπουδών για τους φοιτητές, βεβαίωση εργοδότη για τους εργαζόμενους
Συμμετοχή <b>2</b> ή περισσότερων ατόμων που συνδέονται με συγγένεια 1ου βαθμού	<b>520 €</b> σε <b>2</b> δόσεις των <b>260 €</b> σε ημερομηνίες όπως παραπάνω	Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης

Οι εκπτώσεις δεν αθροίζονται. Ο κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να επιλέξει μια μόνο κατηγορία.

## 16. Υποβολή Αίτησης - Δικαιολογητικά

Η υποβολή των αιτήσεων εγγραφής θα πραγματοποιούνται έως και τις 7 Ιουλίου του 2020 μέσω της ιστοσελίδας του [Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας](#).

Τα δίδακτρα θα 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 την ίδια ημέρα με την καταβολή του ποσού στην τράπεζα, τα στοιχεία τιμολόγησης στο e-mail: [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

Στοιχεία τραπεζικού λογαριασμού	
Αριθμός Λογαριασμού	<b>310-00-2002-020935</b>
IBAN	<b>GR6401403100310002002020935</b>
Κωδικός Έργου	<b>4165.0111</b>
Όνομα Δικαιούχου	<b>Επιτροπή Ερευνών Π.Θ.</b>
Αιτιολογία - Σχόλια	<b>Επώνυμο Καταρτιζομένου &amp; Κωδικός Έργου</b>

**Σημαντικό:** Κατά την κατάθεση των διδάκτρων στον τραπεζικό λογαριασμό θα πρέπει ως αιτιολογία να εμφανίζεται το **επώνυμο** του καταρτιζόμενου και ο **κωδικός έργου** και στο πεδίο «Όνομα Δικαιούχου» θα συμπληρώσετε **Επιτροπή Ερευνών Π.Θ.** Παρακαλείσθε όταν ολοκληρώνετε την κατάθεση και την ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής, να αποστέλλετε το καταθετήριο μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος στη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Π.Θ. στο [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr).

## 17. Στοιχεία Επικοινωνίας

**Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας:**

- ❖ Γιαννιτσών & Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, Τ.Κ: 38334, Βόλος
- ❖ 2421006390 – 66 (09:30 π.μ. – 03:00 μ.μ.)
- ❖ 6980371312
- ❖ [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

**Γραμματεία του Εκπαιδευτικού Προγράμματος:**

- ❖ 2421074714 (09:00 π.μ. έως 03:00 μ.μ.)
- ❖ [sdinstructor.uth@gmail.com](mailto:sdinstructor.uth@gmail.com)
- ❖ <http://sdinstructor.ll-learning.uth.gr/>

## ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

### ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)



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 06390-66-91, Φαξ. 24210 06487