



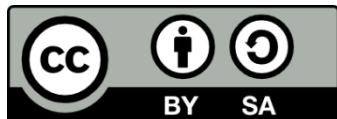
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες

## Ενότητα 12: Επανάληψη

Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατράντου Κωνσταντίνα  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



# Σκοπός - Περιγραφή ενότητας

Στη συγκεκριμένη ενότητα γίνεται επανάληψη όλης της διδακτέας ύλης του μαθήματος. Οι φοιτητές διατυπώνουν απορίες σχετικά με το μάθημα και δίνονται οι απαραίτητες διευκρινίσεις. Στο πλαίσιο αυτής της ενότητας γίνεται συζήτηση και ανταλλάσσονται απόψεις μεταξύ των φοιτητών για τον πιο αποτελεσματικό σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες

## Ενότητα 12: Επανάληψη

Γεροδήμος Βασίλειος, Καρατράντου Κωνσταντίνα  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

