ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟ ΚΑΙ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΓΓΑ _ 2026 - 2027

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026	09.00 – 9.45 09.45 - 10.30	10.45 – 11.30 11.30 - 12.15	12.30 – 13.15 13.15 - 14.00	15.00 – 15.45 15.45 - 16.30	16.45 – 17.30 17.30 - 18.15	18.30 – 19.15 19.15 - 20.00	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ
ΣΑΒΒΑΤΟ 31 / 10 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		10
Το μάθημα *Αθλητική Παιδαγωγική* (15 ώρες) θα διεξαχθεί διαδικτυακά							

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026	09.00 – 9.45 09.45 - 10.30	10.45 – 11.30 11.30 - 12.15	12.30 – 13.15 13.15 - 14.00	15.00 – 15.45 15.45 - 16.30	16.45 – 17.30 17.30 - 18.15	18.30 – 19.15 19.15 - 20.00	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ 1 / 11 / 2026	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ				5
ΣΑΒΒΑΤΟ 7 / 11 / 2026	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ		10
ΚΥΡΙΑΚΗ 8 / 11 / 2026	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ	ΜΕΘ.ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝ. ΚΙΝΗΤ. ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		5
ΣΑΒΒΑΤΟ 14 / 11 / 2026	ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΗΘΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		5
ΚΥΡΙΑΚΗ 15 / 11 / 2026	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ				6 4
ΣΑΒΒΑΤΟ 21 / 11 / 2026	ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ						6
ΚΥΡΙΑΚΗ 22 / 11 / 2026							
ΣΑΒΒΑΤΟ 28 / 11 / 2026	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ.	ΟΡΓ. ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛ. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		5
ΚΥΡΙΑΚΗ 29 / 11 / 2026	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΟΡΓ. ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛ. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚ. ΑΘΛΗΤΙΣ		5
Τα μαθήματα: α) *Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας (15 ώρες), β Οργάνωση και Διοίκηση Αθλητισμού (10 ώρες))* και γ) *Κινητική Μάθηση* (15 ώρες). Θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.							
Τα μαθήματα: α) *Φυσικοθεραπεία* (10 ώρες), β) *Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό* (6 ώρες) και γ) *Αθλητική Παιδαγωγική* (15 ώρες) θα διεξαχθούν διαδικτυακά.							

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026	09.00 – 09.45 09.45 - 10.30	10.45 – 11.30 11.30 - 12.15	12.30 – 13.15 13.15 - 14.00	15.00 – 15.45 15.45 - 16.30	16.45 – 17.30 17.30 - 18.15	18.30 – 19.15 19.15 - 20.00	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ
ΤΡΙΤΗ 1 / 12 / 2026				ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	5

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 20**	
Τίτλος	**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ** **(ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ & ΠΡΑΚΤΙΚΑ)**
Διδάσκων	**Ηλιάδης Νικόλαος**, Εθνικός προπονητής τζούντο.
Περιεχόμενα **(10 ώρες)**	Αγωνιστικό Αθλητικό Τζούντο IJF: 1. Αγωνιστικό τζούντο, στις διάφορες ηλικιακές κατηγορίες. 2. Αγωνιστικό τζούντο εθιμοτυπικών φορμών (Kata).

Κύκλος 3ος – Μαθήματα Ειδίκευσης (ΑΘΛΗΜΑ ΤΖΟΥΝΤΟ) **Ώρες: 30**	
Τίτλος	**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 / 1 /2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ / ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ						
ΚΥΡΙΑΚΗ 24 / 1 /2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ NEWAZA						
ΣΑΒΒΑΤΟ 30 / 1 / 2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 31 / 1 / 2027	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
Τα μαθήματα: α) *Γενική Προπονητική*, β) *Τεχνική Ανάλυση Θεωρητικά* και γ) *Ειδική Προπονητική Θεωρητικά*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Τεχνική Ανάλυση Πρακτικά* και β) *Ειδική Προπονητική Πρακτικά*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13							
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2027	**09.00 – 09.45 09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30 11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15 13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45 15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30 17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15 19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 / 2 / 2026				ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ 6 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΘΕΩΡΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 7 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΣΑΒΒΑΤΟ 13 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 14 / 2 / 2027	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΑΞΗ2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**10**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 2 / 2027	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ / ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ						
ΣΑΒΒΑΤΟ 20 / 2 / 2027							
ΚΥΡΙΑΚΗ 21 / 2 / 2027							
ΣΑΒΒΑΤΟ 27 / 2 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ 28 / 2 / 2027	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΘΕΩΡΙΑ				**5**
Τα μαθήματα: α) *Ειδική Προπονητική Θεωρητικά* και γ) *Μεθοδολογία Διδασκαλίας Θεωρητικά*, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης. Τα μαθήματα: α) *Ειδική Προπονητική* Πρακτικά, β) *Ειδική Προπονητική* και γ) *Μεθοδολογία Διδασκαλίας* Πρακτικά, θα διεξαχθούν διά ζώσης στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13							

ΤΕΤΑΡΤΗ **2 / 12 / 2026**				ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	**5**
ΠΕΜΠΤΗ **3 / 12 / 2026**				e-kouros	e-kouros	e-kouros	**5**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **4 / 12 / 2026**					ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	**4**
ΣΑΒΒΑΤΟ **5 / 12 / 2026**	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		**6** **4**
ΚΥΡΙΑΚΗ **6 / 12 / 2026**	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ			**8**
ΤΡΙΤΗ **8 / 12 / 2026**				ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	**6**
ΤΕΤΑΡΤΗ **9 / 12 / 2026**				ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ **12 / 12 / 2026**	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ **13 / 12 / 2026**	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ				**5**
ΤΡΙΤΗ **15 / 12 / 2026**				ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	**6**
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **18 / 12 / 2026**	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΒΕΡΟΙΑ						
ΣΑΒΒΑΤΟ **19 / 12 / 2026**							
ΚΥΡΙΑΚΗ **20 / 12 / 2026**							

Το μάθημα *Αθλητική Ψυχολογία* (15 ώρες), θα διεξαχθεί διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.
Τα μαθήματα: α) *Εργοφυσιολογία* (10 ώρες), β) *e-kouros* (5 ώρες), γ) *Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας* (6 ώρες), δ) *Βιομηχανική* (12 ώρες), ε) *Ανατομία* (10 ώρες) και ε) *Φυσιολογία* (12 ώρες) θα διεξαχθούν διαδικτυακά (σύνολο διαδικτυακών μαθημάτων 55 ώρες).

	ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ						
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2027	**09.00 – 9.45** **09.45 - 10.30**	**10.45 – 11.30** **11.30 - 12.15**	**12.30 – 13.15** **13.15 - 14.00**	**15.00 – 15.45** **15.45 - 16.30**	**16.45 – 17.30** **17.30 - 18.15**	**18.30 – 19.15** **19.15 - 20.00**	**ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ**
ΣΑΒΒΑΤΟ **9 / 1 /2027**	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ **10 / 1 /2027**	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ				**6**
ΣΑΒΒΑΤΟ **16 / 1 /2027**	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ **17 / 1 /2027**	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ	ΤΕΧΝ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΩΡΙΑ		**10**

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Γ' 2026 - 2027			ΩΡΕΣ Διά ζώσης & Εξ' αποστάσεως	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2027	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ Σ 2027	ΜΑΡΤΙΟΣ 2027	
	Α/Α	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ – ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ								
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤ	1	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	10							ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ - ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ
	2	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	12							
	3	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ	10							
	4	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	10							
	5	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	12							
	6	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	26							
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	7	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	10							
	8	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	15							
	9	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	15							
	10	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ	15							
	11	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	15							
ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ	12	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	25							
	13	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	20							
	14	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	25							
	15	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ Αντιντόπινγκ Παραβίαση Δικαιωμάτων Παιδιού Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό e-kouros	3 6 6 5							
	16	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ στο ΤΖΟΥΝΤΟ	20							
	17	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ	10							
	18	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	30							
		ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	50							
		ΣΥΝΟΛΟ	350							

ΜΑΡΤΙΟΣ 2027	09.00 – 9.45 09.45 - 10.30	10.45 – 11.30 11.30 - 12.15	12.30 – 13.15 13.15 - 14.00	15.00 – 15.45 15.45 - 16.30	16.45 – 17.30 17.30 - 18.15	18.30 – 19.15 19.15 - 20.00	ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **5 / 3 / 2026**				ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ **6 / 3 / 2027**	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 1^{Ο} & 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ		**5** **5**
ΚΥΡΙΑΚΗ **7 / 3 / 2027**	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο}ΓΚΡΟΥΠ	ΜΕΘ. ΔΙΔΑΣΚΑΛ. ΠΡΑΞΗ 2^{Ο} ΓΚΡΟΥΠ				**5**
ΣΑΒΒΑΤΟ **13 / 3 / 2027**	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΚΥΡΙΑΚΗ **14 / 3 / 2027**	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		**10**
ΣΑΒΒΑΤΟ **20 / 3 / 2027**	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ		**10**
ΣΑΒΒΑΤΟ **28 / 3 / 2027**	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ						
ΚΥΡΙΑΚΗ **29 / 3 / 2027**	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ						

Η εξέταση όλων των θεωρητικών μαθημάτων θα γίνει διά ζώσης στην αίθουσα Καποδίστριας Δ.Κ. Πεντέλης του Δήμου Πεντέλης.
Η εξέταση όλων των πρακτικών μαθημάτων θα γίνει διά ζώσης διά ζώσης στην γυμναστηριακή αίθουσα του αθλητικού συλλόγου με την επωνυμία *ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ*, στην οδό Εθνάρχου Μακαρίου 81, τκ 16777 στο Ελληνικό με Κωδικό Αναγνώρισης ΓΓΑ: ΧΑ13.
Τα μαθήματα που πρόκειται να διεξαχθούν διαδικτυακά είναι:
α) Φυσικοθεραπεία (10 ώρες),
β) Ηθική Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (6 ώρες),
γ) Εργοφυσιολογία (10 ώρες),
δ) e-kouros (5 ώρες),
ε) Παραβίαση Δικαιωμάτων του Παιδιού και Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (6 ώρες).
στ΄) Βιομηχανική (12 ώρες).
ζ) Ανατομία (10 ώρες)
η) Φυσιολογία (12 ώρες)
0) Αθλητική Παιδαγωγική (15 ώρες)
Σύνολο διαδικτυακών μαθημάτων 71 ώρες).