



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Πρόσκληση υποβολής αίτησης υποψηφιότητας για κινητικότητα προπτυχιακών φοιτητών/τριών στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ Εντατικά Προγράμματα Βραχυχρόνιας Μικτής Κινητικότητας (Blended Intensive Programmes - BIPs) που διοργανώνεται από τη Σχολή Αθλητισμού του Πανεπιστημίου του Πόρτο, στην πόλη Πόρτο της Πορτογαλίας με τίτλο «Physical activity, exercise, physical fitness and health promotion-evaluation and monitoring»

Call 2024-1-PT01-KA131-HED

18 Νοεμβρίου 2025

Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+ και συγκεκριμένα της δράσης Εντατικά Προγράμματα Μικτής Κινητικότητας (KA131) – Blended Intensive Programmes (BIPs) / Βραχυχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών/τριών για Σπουδές, προσκαλεί τους/τις φοιτητές/τριες όλων των κύκλων σπουδών που είναι εγγεγραμμένοι/ες σε Τμήματα των οποίων οι σπουδές σχετίζονται με: Νοσηλευτική ή συναφείς επιστημονικούς κλάδους, να εκδηλώσουν ενδιαφέρον συμμετοχής στο Εντατικό Πρόγραμμα Μικτής Κινητικότητας (BIP) με τίτλο: «Physical activity, exercise, physical fitness and health promotion- evaluation and monitoring», το οποίο διοργανώνεται από τη Σχολή Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Porto, από 15 Ιουνίου 2026 έως 26 Ιουνίου 2026, στο Πόρτο της Πορτογαλίας.

Πρόσκληση συμμετοχής για φοιτητές/τριες του Τμήματος: Νοσηλευτικής

Τι είναι τα Blended Intensive Programs (BIPs)

Τα Blended Intensive Programmes (BIPs) αποτελούν καινοτόμα προγράμματα μικτής κινητικότητας που συνδυάζουν τη βραχυχρόνια φυσική παρουσία σε εντατική εβδομάδα διδασκαλίας στο εξωτερικό, με παράλληλη διαδικτυακή συνεργασία μέσω online μαθημάτων και ομαδικών δραστηριοτήτων με φοιτητές/τριες και διδάσκοντες/ουσες από ευρωπαϊκά πανεπιστήμια.

Μέσω των BIPs, οι συμμετέχοντες/ουσες αποκτούν πολύτιμη διεθνή ακαδημαϊκή εμπειρία, αναπτύσσουν ψηφιακές και διαπολιτισμικές δεξιότητες και εμπλουτίζουν το ακαδημαϊκό τους προφίλ, χωρίς να απαιτείται μακροχρόνια παραμονή στο εξωτερικό.

Στόχοι του Προγράμματος BIP

Το πρόγραμμα διοργανώνεται από το Πανεπιστήμιο Porto της Πορτογαλίας σε συνεργασία με άλλα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ KA131. Στόχοι του είναι :

- i) η ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με την άσκηση και την υγεία,
- ii) η κατανόηση της σημασίας της σωματικής δραστηριότητας και των προγραμμάτων άσκησης στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής,
- iii) η ανάπτυξη ικανοτήτων στον τομέα της συνταγογράφησης και της οργάνωσης της άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς, σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές,
- iv) η παροχή στους φοιτητές της δυνατότητας να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και σωματικής ικανότητας, στα διαφορετικά πλαίσια υγείας και απόδοσης,
- v) η παροχή στους φοιτητές των δεξιοτήτων χρήσης διαφορετικών μεθόδων και οργάνων παρακολούθησης για τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας και της σωματικής ικανότητας,
- vi) οι φοιτητές πρέπει να είναι σε θέση να περιγράψουν τους λόγους για την παρακολούθηση/αξιολόγηση της σωματικής δραστηριότητας, να εξετάσουν τη σωματική δραστηριότητα έναντι της παρακολούθησης της σωματικής ικανότητας, να διερευνήσουν ορισμένες από τις κύριες μεθόδους, να παρέχουν σκέψεις και να κάνουν συστάσεις για την παρακολούθηση/αξιολόγηση της σωματικής δραστηριότητας.

Πρόγραμμα Σπουδών της εκπαιδευτικής ενότητας :

1. Διαχείριση του τρόπου ζωής και πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
 2. Αξιολόγηση της ετοιμότητας για σωματική δραστηριότητα και άσκηση
 3. Βασικές αρχές και έννοιες της σωματικής δραστηριότητας και της αξιολόγησης της σωματικής ικανότητας
 4. Μέθοδοι και όργανα αξιολόγησης και τα πρωτόκολλά τους - εγκυρότητα και αξιοπιστία
- α) Αξιολόγηση της σωματικής δραστηριότητας
- Ερωτηματολόγια
 - Αισθητήρες καρδιακού ρυθμού
 - Άμεση θερμοδομετρία
 - Έμμεση θερμοδομετρία
 - Αισθητήρες κίνησης

- Διπλή σήμανση νερού

β) Αξιολόγηση της σωματικής ικανότητας

- σύνθεση σώματος

- καρδιοαναπνευστική ικανότητα

- μυϊκή ικανότητα

- ευλυγισία

- ισορροπία

5. Ερμηνεία αποτελεσμάτων και κανονισμών αναφοράς και ταξινόμηση μετρήσεων σωματικής δραστηριότητας και συστατικών της σωματικής ικανότητας που σχετίζεται με την υγεία

Χρήση και εφαρμογή μετρήσεων αξιολόγησης στο πλαίσιο της έρευνας για τη σωματική δραστηριότητα και την υγεία, καθώς και για τη συνταγογράφηση σωματικής

Χρονική Διάρκεια και Όρια Συμμετοχής για το BIP

Η διάρκεια του προγράμματος είναι 8 εβδομάδων (συνολικής διάρκειας 45 ωρών) και περιλαμβάνει την εικονική κινητικότητα με έναρξη στις 04 Μαΐου 2025 (διαδικτυακή παρακολούθηση έξι ενοτήτων, μία κάθε εβδομάδα, με τη μορφή ασύγχρονης εκπαίδευσης, μέσω του συστήματος ηλεκτρονικής μάθησης του Πανεπιστημίου υποδοχής) και τη δια ζώσης παρακολούθηση (On-site): **15-26 Ιουνίου 2026**, η οποία θα πραγματοποιηθεί στο Πανεπιστήμιο Porto στην πόλη Πόρτο της Πορτογαλίας.

Τι Προσφέρει το BIP στους/στις Συμμετέχοντες/ουσες:

- Πιστωτικές Μονάδες και Παράρτημα Διπλώματος:

Οι συμμετέχοντες/ουσες που θα παρακολουθήσουν επιτυχώς και τις δύο φάσεις του BIP θα λάβουν πιστωτικές μονάδες 6 ECTS, οι οποίες θα καταχωρηθούν στο Παράρτημα Διπλώματος.

- Μηδενικά δίδακτρα: Δεν υπάρχει κόστος συμμετοχής.
- Οικονομική στήριξη Erasmus+: Οι συμμετέχοντες/σες λαμβάνουν οικονομική ενίσχυση για τη φυσική κινητικότητα.
- Διεθνείς φιλίες και επαφές: Ευκαιρία δικτύωσης με φοιτητές/τριες από άλλες χώρες και πολιτισμούς.
- Διευκόλυνση επικοινωνίας για τη φοιτητική διαμονή: Μετά την επιλογή των συμμετεχόντων, θα δημιουργηθεί από το Πανεπιστήμιο υποδοχής μια ομάδα WhatsApp, προκειμένου να συζητήσετε την πιθανότητα να μοιραστείτε τη διαμονή (διαμερίσματα).

Προϋποθέσεις Συμμετοχής στο BIP

Οι ενδιαφερόμενοι/νες πρέπει να πληρούν τα εξής:

- ✓ Να είναι εγγεγραμμένοι/νες σε προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, που μπορεί να αναγνωρίσει τις 6 προσφερόμενες πιστωτικές μονάδες ECTS,
- ✓ Καθώς η γλώσσα διδασκαλίας είναι τα Αγγλικά, να διαθέτουν αποδεδειγμένο επίπεδο γνώσης αγγλικής γλώσσας, τουλάχιστον B2.

Απαραίτητα Δικαιολογητικά Υποβολής

1. Υπογεγραμμένη αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος προς το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (ηλεκτρονική μορφή διαθέσιμη στον σύνδεσμο της ανακοίνωσης)
2. Πιστοποιητικό αναλυτικής βαθμολογίας με τον μέσο όρο βαθμολογίας
3. Αποδεικτικό γνώσης αγγλικής γλώσσας επιπέδου B2 και άνω
4. Βιογραφικό σημείωμα στα ελληνικά και στα αγγλικά
5. Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου

Επιπλέον Δικαιολογητικά Υποβολής για Μεταπτυχιακούς και Διδακτορικούς Φοιτητές/τριες

Για Μεταπτυχιακούς Φοιτητές/τριες:

1. Βεβαίωση εγγραφής από τη Γραμματεία του Τμήματος
2. Βεβαίωση επιβλέποντα καθηγητή/τριας για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα κινητικότητα

Για Διδακτορικούς Φοιτητές/τριες:

1. Βεβαίωση από την Τριμελή Επιτροπή ή τον/την επιβλέποντα καθηγητή/τρια, όπου να αναφέρεται η σύμφωνη γνώμη για τη συμμετοχή στην κινητικότητα
2. Βεβαίωση εγγραφής από τη Γραμματεία του Τμήματος

Χρηματοδότηση – Ειδική Μέριμνα για Ομάδες με Λιγότερες Ευκαιρίες

Η συμμετοχή σε κινητικότητα για σπουδές *με φυσική παρουσία* στο εξωτερικό υποστηρίζεται οικονομικά από το Πρόγραμμα Erasmus+, καλύπτοντας έξοδα ταξιδιού και διαβίωσης, σύμφωνα με τις εθνικές κλίμακες επιχορήγησης του ΙΚΥ, όπως αυτές αναρτώνται στην επίσημη ιστοσελίδα: <https://www.iky.gr/erasmus>.

Φοιτητές/τριες που ανήκουν σε ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες (βάσει κοινωνικών, οικονομικών ή ιατρικών κριτηρίων, αναπηρίας, κ.ά.) έχουν τη δυνατότητα να αιτηθούν επιπλέον χρηματοδότηση, σύμφωνα με τις σχετικές προβλέψεις και οδηγίες στους παρακάτω συνδέσμους:

- Φοιτητές με αναπηρία / ειδικές ανάγκες – Erasmus+ UoP (σελ. 1)
- Φοιτητές με λιγότερες ευκαιρίες – Erasmus+ UoP (σελ. 2)

Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη σχετικά με τη διαδικασία αιτήσεων, οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να απευθύνονται στα Γραφεία Erasmus του Ιδρύματος (Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας: <https://erasmus.uop.gr/contact-erasmus-office>) ή στον/την Ακαδημαϊκό/ή Συντονιστή/τρια Erasmus+ του Τμήματός τους (στοιχεία επικοινωνίας: <https://erasmus.uop.gr/coordinator-k131>).

Για την περίπτωση των BIP's του Τμήματος Νοσηλευτικής, απευθύνεστε στην Αν. Καθηγήτρια κ. Ανδρέα Πάολα Ρόχας : arojas@go.uop.gr

Υποβολή Αιτήσεων – Προθεσμία - Πληροφορίες & Υποστήριξη

Η αίτηση και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά θα υποβάλλονται **από την ημερομηνία δημοσίευσης της παρούσας ανακοίνωσης έως και την Πέμπτη, 27 Νοεμβρίου 2025 και ώρα 23:59**, αποκλειστικά μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο Γραφείο Erasmus+ : erasmus@uop.gr

Γραφείο Erasmus (ΝΑΥΠΛΙΟ) τηλ. 27520 70222

Οι ενδιαφερόμενοι/ες φοιτητές/τριες, **πριν** την υποβολή της αίτησής τους και για οποιαδήποτε διευκρίνιση, μπορούν να επικοινωνούν:

- Με τον/την Ακαδημαϊκό/ή Συντονιστή/τρια Erasmus+ του Τμήματός τους. Διαθέσιμα στοιχεία επικοινωνίας στο <https://erasmus.uop.gr/coordinator-k131>.
- Με το Γραφείο Erasmus+ Πάτρας → erasmus.pat@uop.gr ή στο 2610 369150.

Διαδικασία Επιλογής - Ενστάσεις

Η κατάταξη των αιτήσεων πραγματοποιείται βάσει των κριτηρίων μοριοδότησης του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, όπως ορίζονται στον Οδηγό Κινητικότητας Erasmus+ 2025, διαθέσιμο στο σύνδεσμο: <https://erasmus.uop.gr/mobility-regulation-erasmus>.

Ο προβλεπόμενος αριθμός συμμετεχόντων/ών στο BIP είναι **πέντε (5) άτομα**. Επισημαίνεται ότι ο αριθμός αυτός δύναται να αυξηθεί, εφόσον εκδηλωθεί αυξημένο ενδιαφέρον και υπάρξει επαρκής διαθεσιμότητα χρηματοδότησης.

Σε κάθε περίπτωση, ο τελικός αριθμός των συμμετεχόντων/σών που θα μετακινηθούν θα καθοριστεί βάσει των διαθέσιμων χρηματικών υπολοίπων του Προγράμματος Erasmus+.

Σημαντικές Επισημάνσεις

- Η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων γίνεται μέσω προσωπικού ηλεκτρονικού μηνύματος προς τους υποψηφίους.
- Οι αιτήσεις που δεν εγκρίνονται καταγράφονται σε ειδικό έντυπο, με σαφή αιτιολόγηση της απόρριψης.
- Προτεραιότητα δίνεται σε υποψήφιους που δεν έχουν προηγούμενη συμμετοχή σε πρόγραμμα κινητικότητας Erasmus+ BIP.
- Σε περιπτώσεις ισοβαθμίας ή ανεπαρκούς χρηματοδότησης, προηγούνται οι επιλαχόντες με βάση τη σειρά κατάταξης.
- Υπεύθυνος για την ακρίβεια και την πληρότητα της αίτησης είναι αποκλειστικά ο αιτών.
- Η υποβολή ηλεκτρονικών αιτήσεων και δικαιολογητικών λήγει την **Πέμπτη 27 Νοεμβρίου 2025 και ώρα 23:59**.
- Οι ενστάσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά προς την Επιτροπή Ενστάσεων, εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών από την κοινοποίηση των αποτελεσμάτων.
- Δύο περίοδοι υποτροφίας Erasmus+ δεν μπορούν να αλληλοεπικαλύπτονται.
- Οι φοιτητές/τριες μπορούν να συμμετέχουν μόνο σε ένα πρόγραμμα BIP κάθε φορά. Συνιστάται να μην υποβάλλετε αίτηση για άλλο πρόγραμμα BIP εάν οι περίοδοι των δύο προγραμμάτων αλληλοεπικαλύπτονται.
- Η πλήρης περίοδος του προγράμματος BIP περιλαμβάνει τόσο τη διαδικτυακή (online) όσο και τη φυσική (on-site) κινητικότητα.
- Οι φοιτητές/τριες δεν μπορούν να συνδυάσουν την κινητικότητα εξαμήνου με τη συμμετοχή σε πρόγραμμα BIP κατά την ίδια χρονική περίοδο.
- Οι συμμετέχοντες/σες οφείλουν να διασφαλίσουν ότι η συμμετοχή τους δεν θα δημιουργήσει προβλήματα στα μαθήματα που παρακολουθούν κατά το τρέχον εξάμηνο στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Οι επιλεγμένοι/ες υποψήφιοι/ες θα κληθούν σε μεταγενέστερο στάδιο να υπογράψουν τη Συμφωνία Εκμάθησης (Online Learning Agreement).

Για το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Η Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων, Διεθνών Σχέσεων & Εξωστρέφειας

Καθηγήτρια Ευθαλία (Έλια) Χατζηγιάννη