

ECGED400 Δια Βίου Φυσική Δραστηριότητα

Τίτλος Μαθήματος	Δια Βίου Φυσική Δραστηριότητα				
Κωδικός Μαθήματος	ECGED400				
Τύπος μαθήματος	Επιλογής				
Επίπεδο	Προπτυχιακό				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο - 4 ^ο έτος/3 ^ο – 8 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ Πάνος Κωνσταντινίδης				
ECTS	5	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	1
Σκοπός και Στόχοι Μαθήματος	<p>Ο σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι φοιτητές τα απαραίτητα εφόδια σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, τα οποία θα τους δώσουν τη δυνατότητα να σχεδιάσουν μελλοντικά τα δικά τους προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα τους και τις προσωπικές κινητικές τους ανάγκες, με σκοπό τη δια βίου φυσική δραστηριότητα. Η σημασία της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας για καλύτερη ποιότητα ζωής συζητείται διεξοδικά στην τάξη και οι φοιτητές εισάγονται σε ζητήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, η αρτηριακή πίεση και η χοληστερόλη, σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα. Τέλος συζητούνται θέματα γύρω από το χώρο του fitness όπως η αερόβια άσκηση, η μυϊκή ενδυνάμωση, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση του σώματος.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξηγούν και να αναλύουν τη σημασία της κίνησης στη ζωή του ανθρώπου και αναλύουν βασικές έννοιες, όπως κίνηση, φυσική δραστηριότητα, αθλητισμός, Ολυμπισμός. • Προγραμματίζουν αποτελεσματικά τις δραστηριότητες με τις οποίες θα ασχοληθούν και προετοιμάζουν το σώμα, το χώρο και τα απαιτούμενα μέσα/υλικά που θα χρησιμοποιήσουν. • Εφαρμόζουν ποικίλα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας για fitness όπως κυκλική προπόνηση, διαλειμματική προπόνηση, αερόβια προπόνηση, προπόνηση δύναμης, ευλυγισία, crossfit και άλλα. • Σχεδιάζουν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας/άθλησης για άτομα κάτω από ειδικές συνθήκες (τραυματισμοί, παθήσεις, εγκυμοσύνη) και γνωρίζουν τις αντενδείξεις για αποφυγή τραυματισμών. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμάζουν προγράμματα φυσικής δραστηριότητας/ αθλητισμού για άτομα τρίτης ηλικίας και περιγράφουν τις ιδιαιτερότητες της κάθε άσκησης. • Αναλύουν τις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και ετοιμάζουν προγράμματα άσκησης για τη μέση και την πλάτη με σκοπό την πρόληψη και την ενδυνάμωση.
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ορισμοί – Έννοια και σημασία της κίνησης στη ζωή του ανθρώπου: Κίνηση, φυσική δραστηριότητα, αθλητισμός, Ολυμπισμός. • Αποτελεσματικός προγραμματισμός και προετοιμασία του σώματος, του χώρου και των απαιτούμενων μέσων/υλικών: Παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τον προγραμματισμό και την προετοιμασία του σώματος, του χώρου και των υλικών/μέσων φυσικής δραστηριότητας και άθλησης. • Εφαρμογή ποικίλων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για fitness: κυκλική προπόνηση, διαλειμματική προπόνηση, αερόβια προπόνηση, προπόνηση δύναμης, ευλυγισία, crossfit και άλλα. • Φυσική δραστηριότητα/άθληση ειδικών ομάδων (τραυματισμοί, παθήσεις, εγκυμοσύνη) και κάτω από ειδικές συνθήκες (ζέστη, κρύο): Η σημασία της φυσικής δραστηριότητας/αθλητισμού κάτω από ειδικές συνθήκες. Αντενδείξεις και προγράμματα κίνησης προς αποφυγή τραυματισμών. • Φυσική δραστηριότητα/αθλητισμός στην τρίτη ηλικία: Τα υπέρ και τα κατά της φυσικής δραστηριότητας/αθλητισμού στην τρίτη ηλικία. Προγράμματα κινητικότητας και αντενδείξεις σε άτομα τρίτης ηλικίας. • Παθήσεις σπονδυλικής στήλης – ασκήσεις για τη μέση και την πλάτη: Πρόληψη, ενδυνάμωση, προγράμματα θεραπείας.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από συνδυασμό διαλέξεων και εργαστηριακών ασκήσεων, για την προσφορά του θεωρητικού υπόβαθρου και για την αφομοίωση των παραγόντων εκείνων που συμβάλλουν στην αποτελεσματικό προγραμματισμό της δια βίου φυσικής δραστηριότητας/αθλητισμού. Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει ακόμα την προβολή βιντεοσκοπημένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας/αθλητισμού για συζήτηση, προβληματισμό και ανταλλαγή ιδεών και απόψεων στην τάξη. Στα πλαίσια του μαθήματος δίνεται η ευκαιρία στους φοιτητές να παρουσιάσουν ατομικά ή ομαδικά προγράμματα μικρής διάρκειας. Οι έννοιες του περιεχομένου του μαθήματος συζητούνται, αναλύονται και εφαρμόζονται μέσα από την προετοιμασία των ατομικών/ομαδικών τους προγραμμάτων, όπως επίσης και μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conkle, J. (2019). Physical Best. Physical Education for Lifelong Fitness & Health (4th Edition). SHAPE America set the Standard) Human Kinetics.

	<ul style="list-style-type: none"> • FitnessGram Administration Manual (2017): The Journey to My Healthy Zone (5th Edition). The Cooper Institute. • Powers, S., Dodd, S., & Noland, V. (2005). Total Fitness & Wellness (4th Ed.). Pearson Benjamin Cummings. • AAHPERD (2011). Physical Education for Lifelong Fitness. The Physical Best (3rd Edition). Human Kinetics. • Thygerson, A. (2005). Fit to Be Well. Essential Concepts. Jones & Bartlett Publishers. • Κωνσταντινίδης, Π. (2018). Η Δια Βίου Φυσική Δραστηριότητα. Σημειώσεις. <p>Ηλεκτρονικές Πηγές (2021)</p> <p>http://photodentro.edu.gr/aggregator/search/all/field_cl_discipline/2545</p> <p>Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23663/</p>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ενδιάμεση γραπτή εξέταση 20% • Παρουσίαση ομαδικής εργασίας 10% • Παρουσίαση ατομικής εργασίας 20% • Συμμετοχή 10% • Τελική γραπτή εξέταση 40%
Γλώσσα	Ελληνική