

## PEGED124 - Φυσική δραστηριότητα και εναλλακτικοί τρόποι άσκησης

Τίτλος μαθήματος	<b>Φυσική δραστηριότητα και εναλλακτικοί τρόποι άσκησης</b>			
Κωδικός μαθήματος	<b>PEGED124</b>			
Κατηγορία μαθήματος	Επιλεγόμενο Μάθημα Γενικού Περιεχομένου			
Επίπεδο	Πτυχίο			
Έτος/ Εξάμηνο	1 <sup>ο</sup> ή 2 <sup>ο</sup> / Χειμερινό ή Εαρινό			
Όνομα διδάσκοντα	Γαρύφαλλος Αναγνώστου			
ECTS	5	Διαλέξεις / Βδομάδα		Εργαστήριο / Βδομάδα
Σκοπός και στόχοι μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να κατανοήσουν τους παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση, αλλά και την επιδείνωση των αρνητικών επιδράσεων των χρόνιων παθήσεων. Επίσης ότι η άσκηση αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων, και ότι επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου. Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας.</p>			
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να περιγράφουν τα οφέλη της άσκησης στην την ψυχική υγεία, και γενικότερα την ποιότητα ζωής των ατόμων</li> <li>• Να αναπτύξουν τη γνώση των συνεπειών της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές.</li> <li>• Να εξηγούν για το πως επιλεγμένες παθήσεις και κακές συμπεριφορές υγείας επηρεάζουν διάφορα όργανα και συστήματα και την ικανότητα για άσκηση</li> <li>• Να αναλύουν τις επιδράσεις της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές ικανότητες των ατόμων οργάνωση και το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης</li> <li>• Να αναπτύξουν γνώσεις για αποτελεσματική και ασφαλή σωματική δραστηριοποίηση ατόμων και των δύο φύλων.</li> <li>• Να εξηγούν για τα διάφορα είδη εναλλακτικής άσκησης.</li> </ul>			
Προ-απαιτούμενα	Κανένα	Συν-απαιτούμενα	Κανένα	
Περιεχόμενο μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής και ψυχική ευεξία.</li> <li>2. Σημασία της κινήσεως για τον άνθρωπο. Σωματικές δραστηριότητες του ανθρώπου κατά ηλικιακές φάσεις.</li> </ol>			

	<p>3. Υποκινητικότητα. Σχέση Σωματικής Δραστηριότητας- Σωματικής Επάρκειας και Υγείας.</p> <p>4. Οργανικά συστήματα που επηρεάζονται από χρόνιες ασθένειες, Μεταβολικό σύνδρομο, σακχαρώδη διαβήτη και άσκηση, Ασθένειες του Αναπνευστικού και Άσκηση,</p> <p>5. Ποιότητα ζωής, υγεία και άσκηση. Παχυσαρκία, υπέρταση και άσκηση, Κάπνισμα και άσκηση.</p> <p>6. Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι, Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης.</p> <p>7. Θεμελιώδη στοιχεία ενός προγράμματος άσκησης,</p> <p>8. Κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία). Επίδραση της κινητικότητας στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας, Αξιολόγηση της κινητικότητας.</p> <p>9. Αερόβια ικανότητα. Επίδραση της αερόβιας ικανότητας στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας, Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας,</p> <p>10. Δύναμη. Επίδραση της δύναμης στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της δύναμης. Αξιολόγηση της δύναμης.</p> <p>11. Ταχύτητα. Επίδραση της ταχύτητας στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας. Αξιολόγηση της ταχύτητας.</p> <p>12. Συντονιστικές ικανότητες. Επίδραση των συντονιστικών ικανοτήτων στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων. Αξιολόγηση των συντονιστικών ικανοτήτων.</p>
<p>Μέθοδοι Διδασκαλίας</p>	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις για την προσφορά του θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου. Οι έννοιες περιεχομένου θα προσφερθούν μέσα από διερευνήσεις, πειραματισμό, ακολουθώντας τις αρχές της εμπειρικής και συνεργατικής μάθησης. Όστε να εμπεδώνεται καλύτερα το διδαχθέν θεωρητικό υλικό και να εντοπίζονται ευκολότερα τυχόν τμήματα της ύλης</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., &amp; Κέλλης, Σ. (2013). <i>Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας</i></li> <li>• American College of Sports Medicine (2013). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkin</li> </ul>
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γραπτή τελική εξέταση (50%) (Γραπτή Εξέταση με Ερωτήσεις Εκτεταμένης Απάντησης- Συμπερασματική αξιολόγηση)</li> <li>• Ενδιάμεση εξέταση (30%) (Γραπτή Εξέταση με Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης - Συμπερασματική αξιολόγηση)</li> <li>• Ατομική Εργασία (20%). (Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος και προφορική παρουσίαση του θέματος.- Συμπερασματική αξιολόγηση)</li> </ul>
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική</p>