



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ433		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Έλενα Παπακώστα		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να περιγράφουν τα οφέλη της άσκησης για την προαγωγή της υγείας.</li><li>2. Να αξιολογούν τις ανάγκες και τις δυνατότητες άσκησης στον γενικό πληθυσμό.</li><li>3. Να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες για άσκηση σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.</li><li>4. Να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες για άσκηση σε πληθυσμιακές ομάδες με παθήσεις.</li><li>5. Να οργανώνουν και να σχεδιάζουν τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για προαγωγή της υγείας και της ευρωστίας του ατόμου</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος θα πραγματοποιείται στην τάξη. Το πρακτικό μέρος θα πραγματοποιείται σε χώρους εκγύμνασης (ιδιωτικά γυμναστήρια)		
Προ-απαιτούμενα:	Εργοφυσιολογία, Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Συνατογραφία άσκησης για υγεία και ευρωστία</li><li>2. Άσκηση και γυναίκα.</li><li>3. Προγράμματα άσκησης για προαγωγή της υγείας στην παιδική και εφηβική ηλικία.</li><li>4. Φυσική δραστηριότητα σε ενήλικα και ηλικιωμένα άτομα. Ιδιαιτερότητες των προγραμμάτων άσκησης.</li><li>5. Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης σε διάφορες ηλικίες και παθήσεις.</li><li>6. Άσκηση και αποκατάσταση μυοσκελετικών δυσλειτουργιών.</li></ol>		



	<p>7. Άσκηση και αποκατάσταση ατόμων με χρόνιες παθήσεις (διαβήτης, καρδιοπάθειες, μεταβολικό σύνδρομο κ.τλ.).</p> <p>8. Προγράμματα άσκησης στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή.</p> <p>Το εφαρμοσμένο μέρος του μαθήματος θα περιλαμβάνει το σχεδιασμό και την παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης στους εξής πληθυσμούς:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Παιδιά και έφηβοι</li><li>• Τρίτη ηλικία</li><li>• Άτομα με μυοσκελετικές δυσλειτουργίες.</li><li>• Άτομα με χρόνιες παθήσεις</li><li>• Άτομα με αναπηρίες</li></ul>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</li><li>2. Dustine, J.R. &amp; Moore, G.E. ACSM's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις και Αναπηρίες. Ελληνική επιμέλεια Μπαλτόπουλος, Π. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005).</li></ol>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. Physical Activity and Health. 2<sup>nd</sup> Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</li><li>2. Williams, M. Διατροφή, Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση. Επιμέλεια Συντώσης, Λ. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2003).</li><li>3. Wilmore, J.H. &amp; Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού. Τόμος ΙΙ. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).</li><li>4. Kohl, H. &amp; Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736087100.</li></ol>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος θα πραγματοποιείται στην τάξη. Το πρακτικό μέρος θα πραγματοποιείται σε χώρους εκγύμνασης (ιδιωτικά γυμναστήρια)
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τελική εξέταση: 50% (25% θεωρία, 25% πρακτικό)</li><li>• Ενδιάμεση εξέταση: 20% (10% θεωρία, 10% πρακτικό)</li><li>• Εργασία: 20%</li><li>• Συμμετοχή: 10%</li></ul>
Γλώσσα	Ελληνική



**FREDERICK UNIVERSITY**

διδασκαλίας: