



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ434		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
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">1. Να περιγράφουν τα οφέλη της άσκησης για την προαγωγή της υγείας.2. Να αξιολογουν τις ανάγκες και τις δυνατότητες άσκησης στον γενικό πληθυσμό.3. Να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες για άσκηση σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.4. Να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες για άσκηση σε πληθυσμιακές ομάδες με παθήσεις.5. Να οργανώνουν και να σχεδιάζουν τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για προαγωγή της υγείας και της ευρωστίας του ατόμου.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε χώρους εκγύμνασης (ιδιωτικά γυμναστήρια).		
Προ-απαιτούμενα:	Εργοφυσιολογία Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Σχεδιασμός και οργάνωση δραστηριοτήτων κλειστού χώρου για βελτίωση αερόβιας ικανότητας, για μυϊκή ενδυνάμωση και για ευλυγισία.2. Οργάνωση και διοίκηση γυμναστηρίων.3. Δημιουργία ατομικών προγραμμάτων άσκησης. Σκοποί, μέσα και μέθοδοι εφαρμογής.4. Δημιουργία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης. Σκοποί, μέσα και μέθοδοι		



	<p>εφαρμογής.</p> <ol style="list-style-type: none">5. Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας προγραμμάτων άσκησης. Μέτρηση και αξιολόγηση των ψυχοφυσικών ικανοτήτων των ασκουμένων.6. Υπαίθριες δοκιμασίες άσκησης για αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης.7. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος θα περιλαμβάνει το σχεδιασμό και δημιουργία προγραμμάτων καθώς και την πρακτική εξάσκηση σε γυμναστήρια, ιδρύματα και κλινικές αποκατάστασης.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.2. Chenoweth, D.H. Προγράμματα υγείας & άθλησης στον εργασιακό χώρο. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2009). ISBN: 960-8410-55-X.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Dustine, J.R. & Moore, G.E. ACSM's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις και Αναπηρίες. Ελληνική επιμέλεια Μπαλτόπουλος, Π. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005)2. Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. Physical Activity and Health. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.3. Kohl, H. & Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736087100
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	<p>Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος πραγματοποιείται στην τάξη. Η πρακτική εξάσκηση πραγματοποιείται σε χώρους εκγύμνασης (ιδιωτικά γυμναστήρια).</p>
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Τελική εξέταση: 50% (25% θεωρία, 25% πρακτικό)• Ενδιάμεση εξέταση: 20% (10% θεωρία, 10% πρακτικό)• Εργασία: 20%• Συμμετοχή: 10%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική