

Τίτλος Μαθήματος	Φυσική Δραστηριότητα για Υγεία				
Κωδικός Μαθήματος	HEP562				
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο				
Επίπεδο	Μάστερ				
Εξάμηνο φοίτησης	2ο ή 3ο				
Διδάσκοντες	Δρ Πάνος Κωνσταντινίδης & Δρ Γαρύφαλλος Αναγνώστου				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	4	Εργαστήρια / εβδομάδα	
Σκοπός Μαθήματος	<p>Ο σκοπός του μαθήματος είναι η ανάπτυξη και η συσχέτιση των όρων υγεία, φυσική κατάσταση και φυσική δραστηριότητα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να μελετήσουν τους παράγοντες εκείνους οι οποίοι συντείνουν στην καλή φυσική κατάσταση για υγεία και παράλληλα να τους εφαρμόσουν τόσο στην καθημερινότητα τους, όσο και στη διδασκαλία τους στο σχολείο.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση της διδασκαλίας του μαθήματος οι φοιτητές/φοιτήτριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διακρίνουν τη διαφορά ανάμεσα σε ποικιλία όρων που έχουν σχέση με την υγεία, τη φυσική κατάσταση και τη φυσική δραστηριότητα και περιγράφουν, επιλέγουν και εφαρμόζουν μεθόδους διδασκαλίας της φυσικής κατάστασης, της φυσικής δραστηριότητας και της υγείας στην προσχολική ηλικία, δημιουργώντας θετικές στάσεις προς αυτές. • Αναγνωρίζουν τους παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην φυσική κατάσταση για την υγεία και τους χρησιμοποιούν στην διδασκαλία τους έχοντας υπόψη τα τρία επίπεδα μάθησης (γνωστικό, κοινωνικό/συναισθηματικό και ψυχοκινητικό). • Αναλύουν τις μεθόδους διδασκαλίας του αναλυτικού προγράμματος σπουδών για την υγεία και ενσωματώνουν την εκπαίδευση της φυσικής κατάστασης και της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία, στο αναλυτικό πρόγραμμα. • Επιλέγουν και εφαρμόζουν αποτελεσματικές αρχές διδασκαλίας για τη δια βίου ατομική φυσική κατάσταση για υγεία και φυσική δραστηριότητα. • Δημιουργούν ένα θετικό και ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον και οργανώνουν το μάθημα με τρόπο ο οποίος επιτρέπει στους φοιτητές να έχουν πολλαπλές θετικές ευκαιρίες για μάθηση. • Εξηγούν και παρουσιάζουν τις αρχές αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία. • Γνωρίζουν σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης που απευθύνονται σε διάφορες ηλικιακές ομάδες (πχ. παιδιά-έφηβους, ενήλικες, ηλικιωμένους). 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίζουν τη σχέση των φορέων υγείας και άσκησης στην κοινότητα και αναλύουν το προφίλ υγείας των ασκούμενων σε σχέση με το επιλεγόμενο πρόγραμμα άσκησης. • Διακρίνουν τις ομοιότητες και τις διαφορές των οργανωμένων και των ελεύθερων προγραμμάτων άσκησης και αναλύουν τα πλεονεκτήματα από την υιοθέτηση καθημερινών συνηθειών κίνησης για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. 		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Φυσική Κατάσταση και Φυσική Δραστηριότητα για Υγεία. Ορολογία, Κίνητρα για Φυσική Δραστηριότητα και Αλλαγή της Κινητικής Συμπεριφοράς, Εκπαίδευση στη Φυσική Κατάσταση για την Υγεία, Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης της Φυσικής Κατάστασης και της Φυσικής Δραστηριότητας για την Υγεία, Η Ανάγκη για Συστηματική Φυσική Δραστηριότητα για Καλύτερη Ποιότητα Ζωής. • Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές. Βασικές προπονητικές αρχές οι οποίες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στο σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης ώστε αυτό να είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για την υγεία. • Σχεδιασμός, εφαρμογή προπόνησης δύναμης. Οι στόχοι της άσκησης, όσον αφορά στη δύναμη, και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξή της, σε διάφορες ηλικιακές ομάδες: παιδική, εφηβική ηλικία και ενήλικες. • Σχεδιασμός, εφαρμογή προπόνησης αερόβιας ικανότητας. Οι στόχοι της άσκησης, όσον αφορά στην αερόβια ικανότητα, και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξή της, σε διάφορες ηλικιακές ομάδες: παιδική, εφηβική ηλικία και ενήλικες και τρίτη ηλικία. • Σχεδιασμός, εφαρμογή προπόνησης κινητικότητας. Οι στόχοι της άσκησης, όσον αφορά στην κινητικότητα (ευλυγισία-ευκαμψία), και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξή της, σε διάφορες ηλικιακές ομάδες: παιδική, εφηβική ηλικία και ενήλικες. • Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών και Μέθοδοι Διδασκαλίας. Ενσωμάτωση της Φυσικής Κατάστασης για Υγεία στο Αναλυτικό Πρόγραμμα, Αποτελεσματικές Αρχές Διδασκαλίας για τη Δια Βίου Ατομική Φυσική Κατάσταση για την Υγεία. • Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων. Οι βασικές οδηγίες που πρέπει να τηρούνται, τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια των δοκιμασιών αξιολόγησης, με στόχο: α) την ασφαλή συμμετοχή των εξεταζόμενων στις δοκιμασίες αξιολόγησης και β) την πιο αποτελεσματική αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης. • Αξιολόγηση της Εκπαίδευσης της Φυσικής Κατάστασης για την Υγεία. Αρχές της Αξιολόγησης, Αξιολόγηση της Γνώσης της Φυσικής Κατάστασης, Αξιολόγηση της Συμμετοχής στη Φυσική Δραστηριότητα για την Υγεία. • Δημιουργία Ασφαλούς Μαθησιακού Περιβάλλοντος. Προγραμματισμός Κατάλληλων Περιβαλλόντων Μάθησης στην Προσχολική Ηλικία, Δημιουργία ασφαλών εσωτερικών και εξωτερικών περιβαλλόντων μάθησης, Επιλογή ασφαλών μέσων/υλικών μάθησης. • Άσκηση και Ηθική. Άσκηση για Υγεία Vs. Ηθική. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεση με Φορείς Υγείας και Άσκησης στην Κοινότητα. Σχέση φορέων υγείας και χώρων άσκησης. Το προφίλ υγείας του ασκούμενου και η επιλογή προγράμματος άσκησης. Στόχοι και επιδιώξεις. • Επιλογές προγραμμάτων άσκησης στην κοινότητα. Οργανωμένα προγράμματα και προγράμματα ελεύθερης άσκησης. Υιοθέτηση καθημερινών συνηθειών κίνησης για αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.
<p>Προτεινόμενα και/ή απαιτούμενα εγχειρίδια:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • National Association for Sport & Physical Education (NASPE) (2010). Physical Education for Lifelong Fitness (3rd edition). The Physical Best Teacher's Guide. Human Kinetics. • Pescatello, S. L., & American College of Sports Medicine.(2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th Edition). Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health. • Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Χριστοδουλίδη. • Π. Κωνσταντινίδης, Η Διδακτική της Φυσικής Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Λευκωσία. Καντζηλάρης, 2009.
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sorte, J, Daeschel, I, & Amador, C. (2011). Nutrition, Health and Safety for Young Children. Promoting Wellness. Pearson. • Powers, S., Dodd, S., & Noland, V. (2005). Total Fitness & Wellness (4th Ed.). Pearson Benjamin Cummings. • Thygerson, A. (2005). Fit to Be Well. Essential Concepts. Jones & Bartlett Publishers. • Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Νέα αναλυτικά προγράμματα στη Φυσική Αγωγή στα πλαίσια της εννιάχρονης εκπαίδευσης (Εκπαιδευτική Μεταρρύθμιση), Λευκωσία, 2011. • P. Constantinides (2013). Perceptions of elementary obese students about their experiences in physical education. Physical Education & Sport, 32(3), 89-132. • P. Constantinides & S. Silverman (2017). Cypriot elementary students' attitudes toward physical education. Journal of Teaching in Physical Education (In Press). • Godfrey, A., Conway, R., Meagher, D., & Ólaighin, GM. (2008). Direct measurement of human movement by accelerometry. Medical Engineering & Physics; 30 (10):1364–1386. • Haynes, N. M., Emmons, C., & Comer, J. P. (1993). Elementary and middle school climate survey. New Haven, CT. Yale University Child Study Center. • Healthy people (2010). Understanding and improving health. Washington (DC): US Government Printing Office. • Mathie, M. J., Coster, A. C., Lovell, N. H., & Celler, B. G. (2004). Accelerometry: providing an integrated, practical method for long - term ambulatory monitoring of human movement. Physiological Measurement, 25, 1-20. • Power, M.; Bullinger, M.; Harper, A. (1999). The World Health Organization Quality of Life .Group Switzerland Health Psychology, 18 :5, 495-505.

	<ul style="list-style-type: none"> • Spilker, B., Molinek, F. R., Johnston, K. A., Simpson, R. L., & Tilson, H. H. (1990) Quality of life bibliography and indexes. Med Care, 28, 1-77. • Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess Physical Fitness? European journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12, 102-114. • World Health Organization (2001). International classification of functioning, disability and health. Geneva, Switzerland. • World Health Organization Quality of life Group. (1995). The World Health Organization Quality of life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social Science and Medicine, 41, 1403-1409.
Μέθοδοι Διδασκαλίας	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις, παρουσιάσεις και συζητήσεις στην τάξη. Βασικά ζητήματα για τη φυσική κατάσταση και τη φυσική δραστηριότητα, σε σχέση με την υγεία, αναλύονται και συζητούνται διεξοδικά. Επιστημονικά ευρήματα τα οποία άπτονται στον τομέα της υγείας παρουσιάζονται στην τάξη. Οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν θέματα για την ανάπτυξη της γνώσης του περιεχομένου και της παιδαγωγικής γνώσης της διδασκαλίας της φυσικής δραστηριότητας για καλή φυσική κατάσταση και υγεία.</p>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή στο μάθημα 10% • Ενδιάμεση Εξέταση 20% • Εργασία και Παρουσίαση 30% • Τελική Εξέταση 40%
Γλώσσα	ΕΛΛΗΝΙΚΗ
Πρακτική Άσκηση:	Όχι