



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τίτλος μαθήματος:	Δια Βίου Φυσική Δραστηριότητα		
Κωδικός:	ECGED400		
Κατηγορία:	Επιλεγόμενο γενικού περιεχομένου.		
Επίπεδο:	Πτυχίο Προδημοτικής Εκπαίδευσης		
Έτος σπουδών:	2 ^ο – 4 ^ο		
Εξάμηνο:	Χειμερινό - Εαρινό		
ECTS:	5		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Πάνος Κωνσταντινίδης		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση 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.• 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.• Εξηγούν τη διαδικασία εξεύρεσης του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και περιγράφουν τη σημασία του.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	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. Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει ακόμα την προβολή βιντεοσκοπημένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας 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.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συν-απαιτούμενα:	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ul style="list-style-type: none">• Ορισμοί – Έννοια και σημασία της κίνησης στη ζωή του ανθρώπου: Κίνηση, φυσική δραστηριότητα, αθλητισμός.• 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		



	<p>υλικών/μέσων φυσικής δραστηριότητας.</p> <ul style="list-style-type: none">• Εφαρμογή ποικίλων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για fitness: κυκλική προπόνηση, διαλειμματική προπόνηση, αερόβια προπόνηση, προπόνηση δύναμης, ευλυγισία, crossfit και άλλα.• Φυσική δραστηριότητα/άθληση κάτω από ειδικές συνθήκες (τραυματισμοί, παθήσεις, εγκυμοσύνη): 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.• Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και η σημασία του.										
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Π. Κωνσταντινίδης (2014). Η Δια Βίου Φυσική Δραστηριότητα. Σημειώσεις.• Powers, S., Dodd, S., & Noland, V. (2005). Total Fitness & Wellness (4th Ed.). Pearson Benjamin Cummings.										
Εγχειρίδια:	<ul style="list-style-type: none">• AAHPERD (1999). Physical Education for Lifelong Fitness. The Physical Best. Human Kinetics.										
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Thygerson, A. (2005). Fit to Be Well. Essential Concepts. Jones & Bartlett Publishers.										
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	<p>Το μάθημα προσφέρεται δια ζώσης. Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει ακόμα την προβολή βιντεοσκοπημένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας 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>										
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<table><tr><td>Ενδιάμεση εξέταση</td><td>20%</td></tr><tr><td>Παρουσίαση ομαδικής εργασίας</td><td>10%</td></tr><tr><td>Παρουσίαση ατομικής εργασίας</td><td>20%</td></tr><tr><td>Συμμετοχή</td><td>10%</td></tr><tr><td>Τελική εξέταση</td><td>40%</td></tr></table>	Ενδιάμεση εξέταση	20%	Παρουσίαση ομαδικής εργασίας	10%	Παρουσίαση ατομικής εργασίας	20%	Συμμετοχή	10%	Τελική εξέταση	40%
Ενδιάμεση εξέταση	20%										
Παρουσίαση ομαδικής εργασίας	10%										
Παρουσίαση ατομικής εργασίας	20%										
Συμμετοχή	10%										
Τελική εξέταση	40%										
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική										
Πρακτική επαγγελματική άσκηση:											