



## ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τίτλος μαθήματος:	Φυσική δραστηριότητα και εναλλακτικοί τρόποι άσκησης		
Κωδικός:	PEGED124		
Κατηγορία:	(επιλεγόμενο)		
Επίπεδο:	Πτυχίο Δημοτικής Εκπαίδευσης		
Έτος σπουδών:			
Εξάμηνο:	(χειμερινό - εαρινό)		
ECTS:	5		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Γαρύφαλλος Αναγνώστου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Να γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης στην την ψυχική υγεία, και γενικότερα την ποιότητα ζωής των ατόμων</li><li>• Να αναπτύξουν της γνώσης των συνεπειών της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές.</li><li>• Να γνωρίζουν 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 αποκτήσουν γνώσεις για αποτελεσματική και ασφαλή σωματική δραστηριοποίηση ατόμων και των δύο φύλων.</li><li>• Να γνωρίζουν για τα διάφορα είδη εναλλακτικής άσκησης.</li></ul>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	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.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>Συν-απαιτούμενα:</td><td>Κανένα</td></tr></table>	Συν-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><li>3. Υποκινητικότητα. Σχέση Σωματικής Δραστηριότητας- Σωματικής Επάρκειας και Υγείας.</li><li>4. Οργανικά συστήματα που επηρεάζονται από χρόνιες ασθένειες, Μεταβολικό σύνδρομο, σακχαρώδη διαβήτη και άσκηση, Ασθένειες του Αναπνευστικού και Άσκηση,</li><li>5. Ποιότητα ζωής, υγεία και άσκηση. Παχυσαρκία, υπέρταση και άσκηση, Κάπνισμα και άσκηση.</li><li>6. Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι, Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης.</li><li>7. Θεμελιώδη στοιχεία ενός προγράμματος άσκησης,</li><li>8. Κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία). Επίδραση της κινητικότητας στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της κινητικότητας, Αξιολόγηση της κινητικότητας.</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"><li>9. Αερόβια ικανότητα. Επίδραση της αερόβιας ικανότητας στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας, Αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας,</li><li>10. Δύναμη. Επίδραση της δύναμης στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της δύναμης. Αξιολόγηση της δύναμης.</li><li>11. Ταχύτητα. Επίδραση της ταχύτητας στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης της ταχύτητας. Αξιολόγηση της ταχύτητας.</li><li>12. Συντονιστικές ικανότητες. Επίδραση των συντονιστικών ικανοτήτων στην υγεία, Μεθοδολογία ανάπτυξης των συντονιστικών ικανοτήτων. Αξιολόγηση των συντονιστικών ικανοτήτων.</li></ol>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<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></ul>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"><li>• American College of Sports Medicine (2013). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i>. Lippincott Williams &amp; Wilkin.</li><li>• Corbin, C.B., Lindsey, R., Welk, G., (2001). <i>Exercise-Robustness &amp; Health</i>. Edit V. Kleisoras, Athens: Pasxalis.</li><li>• Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., &amp; Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. <i>Med Sci Sports Exerc</i>, 41(2), 459-471.</li><li>• Tokmakidis, P.S (2003). <i>Exercise and chronic disease</i>. Medical publications, Athens: Pasxalis.</li><li>• Toudas, G. (2004). Smoking and cardiovascular disease. <i>Medical step</i>, 77: 70-72</li></ul>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Διαλέξεις, ασκήσεις κατανόησης, μελέτη στο σπίτι.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Γραπτή τελική εξέταση (50%)</li><li>• Ενδιάμεση εξέταση (30%)</li><li>• Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα και εργασία με ένα σχετικό θέμα (20%).</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική