



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ		
Κωδικός:	ΦΑΑ208		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	2		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Έλενα Παπακώστα, Δρ Πάνος Κωνσταντινίδης		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none"><li>1. να αναλύει την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην υγεία.</li><li>2. να επεξηγεί τα οφέλη της άσκησης για την σωματική υγεία και ευεξία.</li><li>3. να περιγράφει τις προσαρμογές στα λειτουργικά συστήματα του οργανισμού από τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση.</li><li>4. να κατανοεί τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική και κοινωνική υγεία.</li><li>5. να σχεδιάζει κατάλληλα προγράμματα άσκησης για διάφορες κατηγορίες ασκούμενων.</li><li>6. να αξιολογεί τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού με βάση τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η διδασκαλία του μαθήματος γίνεται στην τάξη. Μέσω workshops, σεμινάρια με ανάλυση άρθρων και στατιστικών στοιχείων και συζήτηση σε ομάδες, συνεργατικές ομαδικές ασκήσεις, προσομοιώσεις καταστάσεων.		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα		Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Άσκηση, Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία: ορισμός της Φυσικής Δραστηριότητας και της Άσκησης, ορισμός της υγείας και παράμετροι αυτής, επιδημιολογικά στοιχεία και στατιστικές μελέτες γύρω από την άσκηση και τη φυσικής δραστηριότητα, καθιστικός τρόπος ζωής και υποκινητικότητα και οι επιδράσεις αυτών στην υγεία</li><li>2. Επιδράσεις της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και την ευεξία: οξείες και χρόνιες προσαρμογές της φυσικής δραστηριότητας και την άσκησης, επίδραση ορμονών στην τακτική φυσική δραστηριότητα, συνέπειες της υποκινητικότητας</li><li>3. Επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην ψυχική υγεία: φυσική δραστηριότητα και λειτουργία του εγκεφάλου, λειτουργία του δημογραφικά στοιχεία της σχέσης της φυσικής</li></ol>		



	<p>δραστηριότητας με την πνευματική λειτουργία, ψυχολογικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης, ερευνητικά στοιχεία στην επίδραση της άσκησης στις ψυχικές νόσους</p> <p>4. Συνταγογράφηση άσκησης για υγεία και ευεξία: πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας, ποσότητα φυσικής δραστηριότητας για τον μαζικό πληθυσμό, όγκος άσκησης και συνταγογράφηση άσκησης για βελτίωση παραμέτρων φυσικής κατάστασης, σχεδιασμός προσωπικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγηση αυτών με δοκιμασίες πεδίου.</p>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. Physical Activity and Health. 2 nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</li><li>• Corbin, C., Lindsey, R. &amp; Welk, G. Άσκηση Υγεία Ευρωστία. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2001). ISBN: 960-8122-75-9.</li></ul>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</li><li>• Kohl, H. &amp; Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13:9780736087100.</li><li>• Wilmore, J.H. &amp; Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού. Τόμος II. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).</li></ul>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Workshops, σεμινάρια με ανάλυση και συζήτηση σε ομάδες, άρθρων και στατιστικών στοιχείων, συνεργατικές ομαδικές ασκήσεις, προσομοιώσεις καταστάσεων
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαδική παρουσίαση (ζευγάρια) στην τάξη με γενικό θέμα τα οφέλη της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και ευεξία. 30%</li><li>• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση. 20%</li><li>• Συμμετοχή στο μάθημα. 10%</li><li>• Τελική αξιολόγηση σε έκθεση βιβλιογραφικής ανασκόπησης σε θέμα που απορρέει μέσα από την διδαχθείσα ύλη έκτασης 2000 λέξεων (θέμα ελεύθερης επιλογής του φοιτητή - ατομική εργασία). 40%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική