



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ
Κωδικός:	ΦΑΑ312
Κατηγορία:	Κατεύθυνσης II
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	3
Εξάμηνο:	Εαρινό
ECTS:	6
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Έλενα Παπακώστα
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να αντιλαμβάνεται την σχέση της ποιότητας ζωής και της φυσικής δραστηριότητας στην τρίτη ηλικία.2. Να περιγράφει τις φυσιολογικές διαφορές στην τρίτη ηλικία.3. Να αναλύει τα οφέλη της άσκησης σε ηλικιωμένους.4. Να αναγνωρίζει τους περιορισμούς στην άσκηση που επέρχονται ως συνέπεια της γήρανσης.5. Να επεξηγεί την οξεία και χρόνια ανταπόκριση της άσκησης στην τρίτη ηλικία.6. Να ερμηνεύει να αποτελέσματα.7. Δοκιμασιών αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας σε ηλικιωμένα άτομα.8. Να σχεδιάζει και να συνθέτει τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένους.
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Διδασκαλία στην τάξη. Εργαστηριακές μετρήσεις για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Επισκέψεις σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων
Προ-απαιτούμενα:	Εργοφυσιολογία
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή - Ποιότητα και ποσότητα ζωής: ορισμός της γήρανσης, η επίδραση της γήρανσης στις κοινωνίες, οικονομικά κόστος γήρανσης για τα εθνικά ταμεία, φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης, δημογραφικά στοιχεία, βιολογική και χρονολογική ηλικία, η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και τα οφέλη της στην υγεία και τη λειτουργική ικανότητα στην τρίτη ηλικία, ποιότητα ζωής και οι παράμετροί της, ποιότητα ζωής και η επίδραση της γήρανσης.2. Φυσιολογικές διαφορές στην λειτουργία του σώματος:



	<ul style="list-style-type: none">• Σωματική σύσταση: εσωτερικές και εξωτερικές επιδράσεις στον ρυθμό γήρανσης και των οστών, μυών και τενόντων.• Καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία: επίδραση της γήρανσης, πρόληψη ή καθυστέρηση της επίδρασης της γήρανσης στη καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία με την άσκηση.• Μυϊκή δύναμη και ισχύς: αλλαγές και φυσιολογικοί μηχανισμοί μείωσης μυϊκής δύναμης στην τρίτη ηλικία, ρυθμός οστεοπόρωσης, άσκηση με αντιστάσεις στην τρίτη ηλικία.• Μυϊκή συναρμογή και ισορροπία: παράμετροι της ισορροπίας και κινητικότητας, εσωτερικοί μηχανισμοί που συμβάλουν στην διατήρηση της μυϊκής λειτουργίας και ισορροπίας, ανάλυση κίνησης βάρδισης και πτώσεις στην τρίτη ηλικία, πρόληψη πτώσεων, ταχύτητα κίνησης και νευροβιολογικές επιδράσεις μείωσής της.• Ψυχική υγεία: γνωσιακή λειτουργία στην τρίτη ηλικία, επιδράσεις της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην μείωση της νοητικής λειτουργίας, ψυχοφυσιολογικοί μηχανισμοί βελτίωσης της νοητικής λειτουργίας. <p>3. Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιότητα ζωής και υγεία στην Τρίτη ηλικία: επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στην ποιότητα ζωής σε ηλικιωμένους, αξιολόγηση σωματικής λειτουργικής ικανότητας σε ηλικιωμένους, παρεμβατικά προγράμματα άσκησης στην τρίτη ηλικία, δράσεις αναψυχικής άσκησης σε ηλικιωμένους. <p>4. Αθλητισμός στην Τρίτη ηλικία:</p> <ul style="list-style-type: none">• Βετεράνοι αθλητές, ηλικιωμένοι και αθλητική απόδοση, ασφάλεια και κίνδυνοι συμμετοχής, φυσιολογικές τιμές «μέγιστης» αθλητικής απόδοσης σε σχέση με την ηλικία, φυσιολογικοί και ψυχογνωστικοί μηχανισμοί που επηρεάζουν την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, προγράμματα αναψυχής και συμμετοχή σε αγώνες σε ηλικιωμένους.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Spirduso, W., Francis, K. & MacRae, P. Physical Dimensions of Aging. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2005). SBN-13: 978-07360331522. Dustine, J. & Moore, G. ACMS's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις & Αναπηρίες. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005). ISBN: 960-399-329-8.
Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Kohl, H. & Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human



	<p>Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736087100</p> <p>2. Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. Physical Activity and Health. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</p> <p>3. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</p>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Διδασκαλία στην τάξη. Εργαστηριακές μετρήσεις για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Επισκέψεις σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ατομική εργασία βιβλιογραφικής ανασκόπησης σε θέμα οφέλη/προσαρμογές άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας (MA 4-6) 40%• Peer review - Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα 10%• Γραπτή εξέταση σε περιεχόμενα εφ όλης της ύλης 50%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική