

Τίτλος Μαθήματος	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ			
Κωδικός Μαθήματος	SSHEP106-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ Έλενα Παπακώστα			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 2	Εργαστήριο εβδομάδα / 1
Στόχος Μαθήματος	<p>Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στην προώθηση και υιοθέτηση συμπεριφορών φυσικής δραστηριότητας που βελτιώνουν την υγεία για άτομα όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης. Οι φοιτητές θα διερευνήσουν τα οφέλη της τακτικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική ευεξία, καθώς και στρατηγικές για την υπέρβαση των εμποδίων στη συμμετοχή. Μέσω ενός συνδυασμού θεωρητικών διαλέξεων, πρακτικών συνεδριών και εργαστηρίων, οι φοιτητές θα αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα κίνητρα για να ενσωματώσουν τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή τους και να προωθήσουν τη σημασία της σε διάφορους πληθυσμούς, για να παρουσιάσουν ως πρεσβευτές για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας για βελτίωση της υγείας.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανοήσουν τα σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά οφέλη για την υγεία της τακτικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. 2. Προσδιορίζουν τα εμπόδια στη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και τις στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους. 3. Αξιολογήσουν τις αρχές της συνταγογράφησης άσκησης και το σχεδιασμό του προγράμματος για την προαγωγή της υγείας. 4. Εξερευνήσουν διάφορες μορφές άσκησης, όπως αερόβια άσκηση, προπόνηση δύναμης, ασκήσεις ευελιξίας και δραστηριότητες αναψυχής. 5. Αναπτύξουν δεξιότητες στον καθορισμό στόχων, την αυτοπαρακολούθηση και τις τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για την προώθηση της συμμόρφωσης με τη φυσική δραστηριότητα. 6. Κατανοήσουν το ρόλο της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη και τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την προώθηση της συνολικής ευημερίας και ευεξίας. 			

	7. Αποκτήσουν πρακτική εμπειρία μέσω της εφαρμογής και της συμμετοχής σε μια ποικιλία πρωτοβουλιών για συμμετοχή σε άσκησης και φυσική δραστηριότητας σε οργανωμένα σύνολα.		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Προϋποθέσεις	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας: ορισμός και σημασία της φυσικής δραστηριότητας για την προαγωγή της υγείας, οφέλη για τη σωματική υγεία: καρδιαγγειακή ικανότητα, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία κ.λπ., οφέλη ψυχικής και συναισθηματικής υγείας: μείωση του στρες, βελτίωση της διάθεσης, γνωστική λειτουργία κ.λπ.</p> <p>Εμπόδια στην συμμετοχή σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα: επιδημιολογία της φυσικής δραστηριότητας, προσωπικά εμπόδια: έλλειψη χρόνου, κίνητρα, αυτοαποτελεσματικότητα κ.λπ., περιβαλλοντικά εμπόδια: πρόσβαση σε εγκαταστάσεις, ανησυχίες για την ασφάλεια, κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες κ.λπ., στρατηγικές για την υπέρβαση των εμποδίων στη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα</p> <p>Αρχές συνταγογράφησης άσκησης: αρχή FITT (συχνότητα, ένταση, χρόνος, τύπος), συστατικά ενός δομημένου προγράμματος άσκησης: αερόβια άσκηση, προπόνηση δύναμης, ασκήσεις ευελιξίας κ.λπ., κατευθυντήριες γραμμές για ειδικούς πληθυσμούς: παιδιά, ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, άτομα με χρόνιες παθήσεις κ.λπ.</p> <p>Δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμός: διερεύνηση διαφόρων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων για απόλαυση φυσικής δραστηριότητας, οφέλη από εσωτερικές και εξωτερικές δραστηριότητες αναψυχής για κοινωνική αλληλεπίδραση, ανακούφιση από το άγχος και ανάπτυξη δεξιοτήτων,</p> <p>Φυσική δραστηριότητα και πρόληψη χρόνιων ασθενειών: ο ρόλος της σωματικής άσκησης στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και μη μεταδιδόμενων νοσημάτων: καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, παχυσαρκία κ.λπ., συστάσεις άσκησης για τη διαχείριση χρόνιων παθήσεων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, περιπτωσιολογικές μελέτες: ιστορίες επιτυχίας ατόμων που χρησιμοποιούν άσκηση και φυσική δραστηριότητα για τη διαχείριση μη μεταδιδόμενων ασθενειών και χρόνιων παθήσεων</p> <p>Στρατηγικές αλλαγής συμπεριφοράς: καθορισμός στόχων SMART για αλλαγή συμπεριφοράς σωματικής δραστηριότητας, τεχνικές αυτοπαρακολούθησης: παρακολούθηση επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, προόδου και εμποδίων, εκτίμηση επιπέδων σωματικής δραστηριότητας χρησιμοποιώντας μεταβολικό ισοδύναμο (MET) και ερωτηματολόγια (PAR, PAL), πρωτοβουλίες και προγράμματα σωματικής</p>		

	<p>δραστηριότητας με βάση την κοινότητα και στρατηγικές κινήτρων: ανταμοιβές, κοινωνική υποστήριξη, αυτο-ομιλία κ.λπ.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Λεπτομερείς σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, κλινικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παροχή του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου των μαθημάτων. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Εργαστήρια Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, οι μαθητές αναπτύσσουν πρακτικές δεξιότητες μέσω της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες εμπλοκής της κοινότητας και σε μια ψυχαγωγική αθλητική εκδήλωση ή ομαδική δραστηριότητα. Τα εργαστήρια στοχεύουν στην ανάδειξη πρακτικών στρατηγικών για τη συμμετοχή διαφορετικών πληθυσμών στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. Physical Activity and Health. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</p> <p>Kohl, H. & Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13:9780736087100.</p> <p>Corbin, C., Lindsey, R. & Welk, G. Άσκηση Υγεία Ευρωστία. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα, (2001). ISBN: 960-8122-75-9.</p> <p>Wilmore, J.H. & Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού. Τόμος I. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).</p> <p>Wilmore, J.H. & Costill, D.L. Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού. Τόμος II. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα, Ελλάδα, (2006).</p> <p>Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής. Κατευθυντήριες γραμμές της ACSM για δοκιμές κόπωσης και συνταγογράφηση (9th Ed.). Wolters Kluwer Health, Lippincott Williams και Wilkins, (2014).</p>
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Συνεχής αξιολόγηση (60%): Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συνδυασμό:</p> <p>Διαδικτυακά κουίζ ή διαδραστικές αξιολογήσεις (30%): μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσω της πλατφόρμας Moodle για τη</p>

	<p>δημιουργία κουίζ με διάφορες μορφές ερωτήσεων. Αυτές οι αξιολογήσεις είναι χρονομετρημένες και μπορεί να παρέχεται άμεση ανατροφοδότηση στους μαθητές.</p> <p>Ομαδική εργασία (30%): οι φοιτητές σχεδιάζουν μια πρόταση προγράμματος φυσικής δραστηριότητας με βάση την κοινότητα και σε ομάδες παρουσιάζουν και εφαρμόζουν το πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας στον επιλεγμένο πληθυσμό τους χρησιμοποιώντας τα δικά τους μέσα και εξοπλισμό. Οι μαθητές αξιολογούνται για την ποιότητα της εργασίας τους, το βάθος κατανόησης που επιδεικνύουν και την ικανότητά τους να προωθούν αποτελεσματικά τη σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας. Η εργασία έχει σχεδιαστεί με τρόπο που απαιτεί κριτική σκέψη, ομαδική δουλειά, έρευνα, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών και επιπτώσεων σε πραγματικό περιβάλλον.</p> <p>Συζητήσεις στην τάξη: Οι φοιτητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για να αξιολογήσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις. Η ενεργός συμμετοχή ενθαρρύνεται να αξιολογήσει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους θέτοντας ανοιχτές ερωτήσεις και διευκολύνοντας τον διάλογό τους.</p> <p>Τελική γραπτή εργασία (40%): Η συγγραφή τελικής εργασίας βιβλιογραφικής ανασκόπησης παρέχει τη δυνατότητα στους φοιτητές να εφαρμόσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις με πρακτικό τρόπο. Η εργασία είναι σχεδιασμένη με τρόπο που να απαιτεί κριτική σκέψη, έρευνα, ανάλυση και σύνθεση πληροφοριών. Η εργασία είναι ατομική και ευθυγραμμίζεται με τα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι φοιτητές αξιολογούνται ως προς την ποιότητα της εργασίας τους, το βάθος της κατανόησης που επιδεικνύουν και την ικανότητά τους να επεξηγούν αποτελεσματικά τις ιδέες τους με πρακτικές εφαρμογές.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά