

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ II</b>		
Κωδικός Μαθήματος	SSFIT443-S-1		
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)		
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> / Εαρινό		
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Ανθή Ξενοφώντος, Δρ. Ορέστης Αντωνιάδης		
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	3 Εργαστήρια εβδομάδα
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο σκοπός του μαθήματος είναι να προετοιμάσει τους φοιτητές ώστε να κατανοούν τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης για την ενίσχυση της υγείας, να μπορούν να αξιολογήσουν τις ανάγκες για άσκηση στον ευρύτερο πληθυσμό, και να διακρίνουν τις ειδικότερες ανάγκες για φυσική δραστηριότητα σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες και σε κλινικούς πληθυσμούς. Τέλος, να είναι σε θέση να σχεδιάσουν ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης (συνταγογράφηση) για τη βελτίωση της υγείας και της ευρωστίας, με έμφαση στην πρακτική εφαρμογή των γνώσεων σε περιβάλλον γυμναστηρίου.</p>		
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να περιγράφουν τα οφέλη της άσκησης για την προαγωγή της υγείας.</li> <li>2. Να αξιολογούν τις ανάγκες και τις δυνατότητες άσκησης στον γενικό πληθυσμό.</li> <li>3. Να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες για άσκηση σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.</li> <li>4. Να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες για άσκηση σε πληθυσμιακές ομάδες με παθήσεις.</li> <li>5. Να οργανώνουν και να σχεδιάζουν τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για προαγωγή της υγείας και της ευρωστίας του ατόμου.</li> </ol>		
Προαπαιτούμενα	PESS203: Άσκηση και Φυσική Δραστηριότητα για Υγεία	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σχεδιασμός και οργάνωση δραστηριοτήτων κλειστού χώρου για βελτίωση αερόβιας ικανότητας, για μυϊκή ενδυνάμωση και για ευλυγισία.</li> <li>2. Οργάνωση και διοίκηση γυμναστηρίων.</li> <li>3. Δημιουργία ατομικών προγραμμάτων άσκησης. Σκοποί, μέσα και μέθοδοι εφαρμογής.</li> </ol>		

	<p>4. Δημιουργία ομαδικών προγραμμάτων άσκησης. Σκοποί, μέσα και μέθοδοι εφαρμογής.</p> <p>5. Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας προγραμμάτων άσκησης. Μέτρηση και αξιολόγηση των ψυχοφυσικών ικανοτήτων των ασκούμενων.</p> <p>6. Υπαίθριες δοκιμασίες άσκησης για αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης.</p> <p>7. Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης σε διάφορες ηλικίες και παθήσεις.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p><b>Θεωρία</b></p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά 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 παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. 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><b>Πρακτικό</b></p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το μάθημα με επισκέψεις σε χώρους αθλητικών δραστηριοτήτων κλειστού χώρου, όπως γυμναστήρια, κέντρα αποκατάστασης και εφαρμογή προγραμμάτων σε χώρους εκγύμνασής ατόμων διαφόρων ηλικιών και προφίλ υγείας.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. (2007). <i>Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης</i>. Αθήνα: Αθλότυπο.</li> <li>• Dustine, J.R. &amp; Moore, G.E. (2005). <i>ACSM's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις και Αναπηρίες</i>. Ελληνική επιμέλεια Μπαλτόπουλος, Π. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.</li> <li>• Debra R. (2020). <i>Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης για Ηλικιωμένους</i>. Ελληνική επιμέλεια Βασιλική Ζήση &amp; Μαρία Μιχαλοπούλου. Αθήνα: Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις</li> </ul> <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouchard, C., Blair, S. N., &amp; Haskell, W. L. (2012). <i>Physical activity and health</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>• Williams, M. (2003). <i>Διατροφή, Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση</i>. Επιμέλεια Συντώσης, Λ. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.</li> <li>• Wilmore, J.H. &amp; Costill, D.L. (2006). <i>Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού</i>. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.</li> <li>• Kohl, H. &amp; Murray, T. (2012). <i>Foundations of Physical Activity and Public Health</i>. Illinois: Human Kinetics Publishers.</li> <li>• Liguori, G. (2018). <i>ACSM's health-related physical fitness assessment manual</i>. Fifth edition. Philadelphia, Wolters Kluwer.</li> </ul>

Αξιολόγηση	<p>Η αξιολόγηση αυτού του μαθήματος είναι δομημένη έτσι ώστε να παρέχει μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της κατανόησης και της εφαρμογής του υλικού του μαθήματος από τους μαθητές, ενσωματώνοντας τόσο τη συνεχή αξιολόγηση όσο και το στοιχείο τελικής εξέτασης, καθένα από τα οποία συμβάλλει εξίσου στον τελικό βαθμό.</p> <p>(α) Μέθοδοι: Οι φοιτητές θα υποβάλλονται σε συνεχή αξιολόγηση, αντιπροσωπεύοντας το 50% του τελικού τους βαθμού, που περιλαμβάνει κουίζ εισιτηρίων εξόδου (Exit tickets) και πρακτικές ασκήσεις (report) για την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης. Αυτή η συνεχής αξιολόγηση στοχεύει στην τακτική συμμετοχή των φοιτητών και στη διασφάλιση της βαθιάς κατανόησης του περιεχομένου του μαθήματος καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου. Η τελική εξέταση, η οποία συνεισφέρει επίσης κατά 50% στον τελικό βαθμό, θα αποτελείται από ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου που καλύπτουν ολόκληρο το αναλυτικό πρόγραμμα και ερωτήσεις επίλυσης προβλημάτων μελέτης περίπτωσης.</p> <p>(β) Κριτήρια: Τα κριτήρια αξιολόγησης έχουν σχεδιαστεί για να αξιολογούν αντικειμενικά το βάθος και το εύρος των γνώσεων των μαθητών και τις αναλυτικές τους δεξιότητες. Για παράδειγμα, σε στοιχεία συνεχούς αξιολόγησης όπως κουίζ και πρακτικές ασκήσεις, οι φοιτητές βαθμολογούνται ως προς την ακρίβεια, την πληρότητα και την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης. Για την τελική εξέταση, τα κριτήρια θα περιλαμβάνουν την πληρότητα των απαντήσεων σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και την αποτελεσματικότητα των λύσεων σε προβλήματα μελέτης περίπτωσης. Λεπτομερή κριτήρια αξιολόγησης για κάθε στοιχείο θα παρέχονται με κατευθυντήριες γραμμές ανάθεσης, οδηγίες εξετάσεων για να διασφαλιστεί η σαφήνεια και η διαφάνεια στη βαθμολόγηση.</p> <p>(γ) Ποσοστό: Η στάθμιση της αξιολόγησης του μαθήματος έχει ως εξής: η συνεχή αξιολόγηση (κουίζ και πρακτικές ασκήσεις) θα συνεισφέρει κατά 50% στον τελικό βαθμό, ενώ η τελική εξέταση θα αντιπροσωπεύει επίσης το υπόλοιπο 50%. Αυτή η ισορροπία διασφαλίζει ότι η επίδοση των φοιτητών καθ' όλη τη διάρκεια του εξαμήνου είναι εξίσου σημαντική με την απόδοσή τους στην τελική εξέταση, προωθώντας τη συνεπή προσπάθεια και δέσμευση με το υλικό του μαθήματος.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά