ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1024	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην Αγγλική)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ138		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047017/vzisi@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια της γήρανσης και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στην ψυχική υγεία, τον κοινωνικό ρόλο και γενικότερα την ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.	
· Κατανοεί τις επιδράσεις της άσκησης στις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές των ηλικιωμένων ατόμων, την ψυχική τους ευεξία και γενικότερα τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής τους.	
· Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων.	
· Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να προσαρμόζει τα ομαδικά προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένους ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής · Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων · Ικανότητας συνεργασίας · Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) · Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων · Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες · Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης · Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Εισαγωγή στο μάθημα. Διαδικασία γήρανσης, φυσιολογικές μεταβολές & οφέλη της άσκησης
· Άσκηση και ψυχολογικές παράμετροι
· Κινητικός έλεγχος και γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων
· Άσκηση, ποιότητα ζωής και λειτουργικότητα στην τρίτη ηλικία
· Βασικές αρχές προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους
· Ατομικές ασκήσεις για προθέρμανση και αποθεραπεία
· Ενδιάμεση εξέταση
· Μυϊκή ενδυνάμωση κορμού & άνω άκρων
· Μυϊκή ενδυνάμωση κοιλιακών και ποδιών
· Ασκήσεις Ισορροπίας
· Ασκήσεις με καρέκλες
· Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (ομαδική εργασία – πρακτική) Ι
· Παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης (ομαδική εργασία – πρακτική) ΙΙ
·

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη και στο γυμναστήριο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

<table>
<tr><td rowspan="5">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Ομαδική εργασία: συνεργασία και εξάσκηση</td><td>25</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση</td><td>24</td></tr>
<tr><td colspan="2">Σύνολο Μαθήματος

(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>100</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">I. Γραπτή ενδιάμεση εξέταση (40%) που περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

II. Δύο ατομικές εργασίες (30%)

III. Ομαδική Εργασία: Γραπτή και Πρακτική εξέταση (30%)</td></tr>
</table>

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th Brill P.A. (2004). Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία (Τσούρλου Θ., επιμ.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Chodzko-Zajko, W.J. (1998). Physiology of aging and exercise. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 1-23). Champaign, IL: Human Kinetics.

Clark, C. (1998). Older adult exercise techniques. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 128-181). Champaign, IL: Human Kinetics.

Spirduso, W.W. (1995). Physical dimensions of aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

Thompson, Sh. & Hoekenga, S. J. (1998). Understanding and motivating older adults. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 24-71). Champaign, IL: Human Kinetics.

Welch, G. (1998). Pre-exercise screening and fitness assessment. In T. Cotton, Ch. J. Ekeroth & H. Yancy (Eds), Exercise for older adults: ACE's guide for fitness professionals (pp 100-127). Champaign, IL: Human Kinetics.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Ageing & Society

Ageing Research Reviews

Journal of Aging and Physical Activity

Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences

European Journal of Ageing

Canadian Journal on Aging