ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2081	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Άθληση για όλους Ι		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Παρακολούθηση (με ή χωρίς επιτυχή εξέταση) του μαθήματος του Ε εξαμήνου "Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Καθοδήγηση Προγραμμάτων Άσκησης - ΜΕ1115"		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_307		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Καρατράντου Κωνσταντίνα		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047048/kokaratr@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Γεροδήμος Βασίλειος, Πολλάτου Ελιζάνα, Ιωακειμίδης Παναγιώτης		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:	
να υποδέχεται τους ασκούμενους στον χώρο άσκησης, *να αξιολογεί και να καταγράφει* μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους, και στη συνέχεια να καθορίζει τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.	3.3
να σχεδιάσει προγράμματα για την ανάπτυξη της δύναμης, της κινητικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικιακής ομάδας, να τα εφαρμόζει ατομικά (personal training) ή ομαδικά (group training), αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο. Επιπρόσθετα *να αναγνωρίζει* τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων.	2.1
να εφαρμόσει στην πράξη προγράμματα δύναμης, κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, μουσικοκινητικά προγράμματα, προγράμματα Γυμναστικής για 'Ολους, θεραπευτική άσκηση, μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi, Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες και λάστιχα, bosu, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga, foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.	2.1 2.9
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:

• Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων • Ικανότητας συνεργασίας • Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	• Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης • Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Υποδοχή και Αξιολόγηση ασκούμενων - Ασφάλεια

- Αξιολόγηση και καταγραφή των αναγκών και των ιδιαιτεροτήτων τους μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) (Παράδειγμα εφαρμογής στη μελέτη Karatrantou & Gerodimos 2022).
  - ✓ Χρήση ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση επιπέδων υγείας, φυσικής δραστηριότητας, ανθυγιεινών συμπεριφορών, ποιότητας ζωής κ.α.
  - ✓ Εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου για την αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας (σύσταση μάζας σώματος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία) και φυσικής κατάστασης (κινητικότητα, στατική και δυναμική ισορροπία, δύναμη, αερόβια ικανότητα).
  - ✓ Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και καθορισμός στόχων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης.
- Δημιουργία ενός κατάλληλου και ασφαλούς χώρου άσκησης (καθαριότητα, συντήρηση χώρου και εξοπλισμού άσκησης κ.α.).

2.**Άσκηση, εργονομία και μυϊκές καταπονήσεις στην καθημερινότητα**

- Η σημασία της άσκησης και της κατάλληλης εργονομίας στην πρόληψη των μυϊκών καταπονήσεων.
- Βασικές αρχές εργονομίας στην εκτέλεση καθημερινών συνηθειών (π.χ. εργονομία: γραφείου, ύπνου, στη μεταφορά και άρση αντικειμένων, σε διάφορες καθημερινές δουλειές όπως σιδέρωμα, πλύσιμο πιάτων, καθάρισμα κ.α.).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων άσκησης για περιοχές του σώματος που καταπονούνται στην καθημερινότητα (π.χ. αυχένας, οσφυϊκή μοίρα, καρποί και δάχτυλα κ.α.) (Παράδειγμα εφαρμογής του project healpworkers, www. healpworkers.gr).

3.Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης Ι

- Προπόνηση δύναμης και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με το βάρος τους σώματος για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες) (Παράδειγμα εφαρμογής στη μελέτη Karatrantou et al. 2017).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά μέσα όπως fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες, λάστιχα, bosu κ.α. (Παράδειγμα εφαρμογής στη μελέτη Gerodimos et al. 2021).

4.Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας

- Προπόνηση κινητικότητας και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης κινητικότητας
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων κινητικότητας με: α) στατικές διατάσεις, β) δυναμικές διατάσεις και γ) βοηθητικά όργανα όπως λάστιχα, fitball, foam roller κ.α.

5.Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων

- Προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων - Στρατηγικές αποφυγής πτώσεων.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων συντονιστικών ικανοτήτων για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων με: α) διάφορα βοηθητικά όργανα όπως fitball, bosu, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga κ.α., β) μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης και γ) ασκήσεις με το βάρος του σώματος για τη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας.

6. **Εναλλακτικές μορφές άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας, των συντονιστικών ικανοτήτων και της δύναμης Ι**: Tai chi, pilates, θεραπευτική άσκηση, δόνηση κ.α.
7. **Σύνθεση προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους:** ύπαρξη θέματος και αντίστοιχης μουσικής, κατάλληλου/ης με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση των ασκούμενων, κατασκευή πρωτότυπων οργάνων, εφαρμογή συνασκήσεων, ομαδικών ασκήσεων, συνεργασία/ ομαδικότητα/ δέσμευση για την επίτευξη κοινού σκοπού, εξάσκηση για τελειοποίηση τεχνικής και ασφάλειας, τελική παρουσίαση καλλιτεχνικού προγράμματος ενώπιον κοινού (performance).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στο γυμναστήριο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	100
Ατομική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	20
Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	50
Πρακτική άσκηση	50
Αυτοτελής Μελέτη	54
Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	***300***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

I. Γραπτή τελική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης.

II. Πρακτική εξέταση (30%) που περιλαμβάνει:
- Πρακτική εξέταση στην εκτέλεση βασικών ασκήσεων δύναμης, μουσικοκινητικών προγραμμάτων, συντονιστικών ικανοτήτων και κινητικότητας.

III. Παρουσίαση-Παράδοση Ατομικών Εργασιών (30%) που αφορούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.

IV. Πρόοδος: 1 κατά τη διάρκεια του εξαμήνου (10%) που περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης ανάπτυξης.

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο αυτού του εξαμήνου της ειδικότητας οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται:
- ✓ να παρακολουθήσουν το μάθημα επιλογής "Προγράμματα Άσκησης και Ευεξίας στο Χώρο Εργασίας-ΜΕ1145",
- ✓ να συμμετάσχουν στην υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος του ΤΕΦΑΑ-ΠΘ "Summerschool: Μαθαίνω μέσα από την κίνηση" (για δύο εβδομάδες μετά τη λήξη της εξεταστικής).

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2013). Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. (Υπ. έκδοσης: Β. Γεροδήμος), Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων (σελίδες. 4-111). www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf
- Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ., Μάνου, Β., Πασχάλης, Β., & Κέλλης, Σ. (2014). Άσκηση και υγεία. (Υπ. έκδοσης: Α. Κουστέλιος), Άθληση για Όλους. Οδηγός υλοποίησης προγραμμάτων (σελίδες. 5-57). http://www.athlisigiaolous.gr/index.php?mod=content&cid=sxediasmos_ylopoiis
- Baechle T. and Earle R. (2009). Βασικές Αρχές της Προπόνησης με Αντίσταση. Αθήνα, Πασχαλίδης.
- Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2015). Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Broken Hill.
- Gerodimos, V., Karatrantou, K., Kakardaki, K., & Ioakimidis, P. (2021). Can maximal handgrip strength and endurance be improved by an 8-week specialized strength training program in older women? A randomized controlled study. Hand Surgery & Rehabilitation, 40(2), 183-189.
- Karatrantou, K & Gerodimos, V. (2022). A comprehensive wellness profile in sedentary office employees: Health, musculoskeletal pains, functional capacity, and physical fitness indices. WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation.
- Karatrantou K., Gerodimos V., Hakkinen K., & Zafeiridis A. (2017). Health-promoting effects of serial vs. integrated combined strength and aerobic training. International Journal of Sports Medicine, 38, 55-64.
- Sharkey B.J. and Gaskill S.E. (2016). Άσκηση και Υγεία. Αθήνα, Παρισιάνου Α.Ε.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Age and Ageing, International Journal of Sports Medicine, Journal of aging and health, Journal of aging and physical activity, Journal of Geriatric Physical Therapy, Journal of Science and Medicine in Sport, Journal of Sports Science and Medicine, Journal of Strength and Conditioning Research, Journal of the American Geriatrics Society, Medicine and Science in Sports and Exercise κ.α.

-Ηλεκτρονικές πηγές: www.healthykids.gr, www.exerciseforhealth.gr, www.healpworkers.gr, www.athlisigiaolous.gr, www.aap.org, www.cps.ca, www.who.int/en/, www.acsm.org/, www.bases.org.uk/, www.shapeamerica.org/, www.nsca.com/, www.americanobesity.org/, www.acefitness.org/ .