ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1115	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	Ε΄
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΆΣΚΗΣΗΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ159		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047005/bgerom@uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
να υποδέχεται τους ασκούμενους στο 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 σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων (ηλικία, επίπεδο φυσικής κατάστασης, κατάσταση υγείας κ.α.), να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,	2.1
να αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι), αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις κ.α.	2.4
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων • Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)	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 τη διδασκαλία/πράξη

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η επίδραση της άσκησης στην υγεία (Παράδειγμα εφαρμογής το project ExerciseforHealth, www.exerciseforhealth.gr).
2. Αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης.
3. Δύναμη.
   Σχεδιασμός προγραμμάτων δύναμης.
   Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων δύναμης.
4. Αερόβια ικανότητα.
   Σχεδιασμός προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας.
   Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας.
5. Κινητικότητα.
   Σχεδιασμός προγραμμάτων κινητικότητας.
   Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων κινητικότητας.
6. Συντονιστικές ικανότητες.
   Σχεδιασμός προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων.
   Εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων για τη βελτίωση των συντονιστικών ικανοτήτων.
7. Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης (Παράδειγμα εφαρμογής στη μελέτη Karatrantou et al. 2017).
8. Προγραμματισμός της προπόνησης για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
9. Η δόνηση ως μέσο ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης (Παραδείγματα εφαρμογής στις μελέτες Gerodimos et al. 2010 & 2015, Karatrantou et al. 2013 & 2019).
10. Αξιολόγηση επιλεγμένων δεικτών υγείας και φυσικής κατάστασης (Παράδειγμα εφαρμογής στη μελέτη Karatrantou et al. 2022).
11. Παρουσίαση Εργασιών.
12. Επανάληψη.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα*** / ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις: 26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης: 34
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση: 40
	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα): ***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (80%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις σύντομης απάντησης. II. Ατομικές Εργασίες (20%).

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

- ACSM, ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities (2nd ed.), Human Kinetics, USA, 2002.
- ACSM. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc, 41*(3), 687-708.
- C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc, 41*(7), 1510-1530.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc, 41*(2), 459-471.
- Eurofit, Eurofit για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1992.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc, 43*(7), 1334-1359.
- Gerodimos V., Zafeiridis A., Chanou K., Karatrantou K. & Dipla K. (2015). Whole-body vibration training in middle-aged females: Improving muscle flexibility and the power of lower limbs. Sport Sciences for Health, 11, 287-294.
- Gerodimos, V., Zafeiridis, A., Karatrantou, K., Vasilopoulou, T., Chanou, K., Pispirikou, E. (2010). The acute effects of different whole-body vibration amplitudes and frequencies on flexibility and vertical jumping performance. Journal of Science and Medicine in Sport, 13:438-443.
- Karatrantou K., Bilios P., Bogdanis GC., Ioakimidis P., Soulas E. & Gerodimos V. (2019). Effects of whole-body vibration training frequency on neuromuscular performance: a randomized controlled study. Biology of Sport, 36(3), 273-282.
- 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.
- Karatrantou K., Gerodimos V., Dipla K., & Zafeiridis A. (2013). Whole-body vibration training improves flexibility, strength profile of knee flexors, and hamstrings-to-quadriceps strength ratio infemales. Journal of Science and Medicine in Sport, 16:477-481.
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). American College of Sports Medicine Position Stand: physical activity and bone health. Med Sci Sports Exerc, 36(11), 1985-1996.
- Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., . . . Triplett-McBride, T. (2002). Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc, 34*(2), 364-380.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007a). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation, 116*(9), 1094-1105.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007b). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc, 39*(8), 1435-1445.
- O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., . . . Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J Sports Sci, 28*(6), 573-591.
- R. Rikli, C.J. Jones, Senior fitness test manual, Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.
- S.J. Fleck, W.J. Kraemer, Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.
- Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2021). Άσκηση για την Υγεία: Πρόληψη και Αποκατάσταση. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

- 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
- Καρατράντου, Κ. & Γεροδήμος, Β. (2020). Δοκιμασίες μέτρησης και αξιολόγησης στο πεδίο. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρα: Αθήνα.

-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 Pediatrics.
- 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.
- Pediatric and Exercise Science.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.healthykids.gr, www.exerciseforhealth.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/.