ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1057	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ		
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	ΑΝΤΜΑ101		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047001/ theodorakis@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ.		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Γνωρίσει τους τρόπους με τους οποίους η άσκηση μπορεί να επηρεάσει και να καθορίσει την υγεία και την ποιότητα ζωής.	
• Σχεδιάζει και να εφαρμόζει κατάλληλες αναπτυξιακές μαθησιακές εμπειρίες προκειμένου να ανταποκρίνονται στις πολυποίκιλες ανάγκες όλων ανεξαιρέτως των ασκούμενων.	
• Γνωρίσει πώς συνδέεται η άσκηση με την ψυχική υγεία και πώς μπορούν να φτιάξουν προγράμματα άσκησης για πληθυσμιακές ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ώστε να είναι αποτελεσματικά και να οδηγούν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.	
• Γνωρίζει και είναι σε θέση να εφαρμόσει συγκεκριμένων ως προς το αντικείμενο, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων.	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής · 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 τη διδασκαλία/ πράξη

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και την ψυχική υγεία
- Άσκηση και Ψυχική Υγεία. Άσκηση και προσωπικότητα
- Ποιότητα ζωής, ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση
- Άσκηση και ψυχολογικά μοντέλα
- Άσκηση και χαλάρωση από το στρες.
- Άσκηση σε άτομα με ψυχολογικά προβλήματα
- Άσκηση και κάπνισμα
- Άσκηση και αυτοεκτίμηση
- Άσκηση και εικόνα του σώματος
- Άτομα με αναπηρίες και ψυχική υγεία
- Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης Ι.
- Προγράμματα άσκησης και υγείας. Στρατηγικές παρέμβασης ΙΙ.

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
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	*40*
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	34
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	Ι. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει όλη την ύλη του μαθήματος ΙΙ. Κατάθεση ατομικής εργασίας (50%)	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Θεοδωράκης Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Journal of Sport and Exercise psychology

Journal of physical activity and Health

-Ηλεκτρονικές πηγές:

http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries