ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΕ2082	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Άθληση για όλους ΙΙ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Παρακολούθηση (με ή χωρίς επιτυχή εξέταση) του μαθήματος του ΣΤ εξαμήνου "Προγράμματα Άσκησης και Ευεξίας στο Χώρο Εργασίας-ΜΕ1145".		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_308		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Καρατράντου Κωνσταντίνα		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047048/kokaratr@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Γεροδήμος Βασίλειος, Ιωακειμίδης Παναγιώτης		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:	
να σχεδιάσει προγράμματα δύναμης, αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης 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, αερόβιας ικανότητας καθώς και συνδυαστικά προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες, ασκήσεις ενδυνάμωσης, αναπνευστικές ασκήσεις, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi, Pilates κ.α.) και προπονητικά μέσα (fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες και λάστιχα, bosu, αλτήρες, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga, foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.	2.1 2.9
να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αριθμός ασκούμενων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαφορετικούς προπονητικούς στόχους.	2.3 2.4
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

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης ΙΙ

- Βασικές αρχές της προπόνησης δύναμης με αντιστάσεις.
- Τεχνικές ασκήσεων δύναμης με αντιστάσεις.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων δύναμης με αντιστάσεις για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων χρησιμοποιώντας μηχανήματα δύναμης και ελεύθερα βάρη.

2. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας

- Προπόνηση αερόβιας ικανότητας και υγεία - Βασικές αρχές της προπόνησης αερόβιας ικανότητας.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων αερόβιας ικανότητας χρησιμοποιώντας διάφορες δραστηριότητες όπως μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης (aerobic dance, chair aerobic dance, λατινοαμερικάνικοι χοροί, Zumba, παραδοσιακοί - λαϊκοί χοροί), περπάτημα - τρέξιμο, ποδήλατο κ.α. (Παράδειγμα εφαρμογής στις μελέτες Karatrantou et al. 2017 και Karatrantou et al. 2020).
- Καταγραφή - παρακολούθηση της έντασης της αερόβιας προπόνησης με το ομαδικό σύστημα "Polar Team Solution".

3. Σχεδιασμός και εφαρμογή συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης

- Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης και υγεία - Βασικές αρχές για το σχεδιασμό συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες (ενήλικες, τρίτη ηλικία, αναπτυξιακές ηλικίες). (Παράδειγμα εφαρμογής στη μελέτη Karatrantou et al. 2017).
- Σχεδιασμός και εφαρμογή σειριακών και εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης σε κλειστό χώρο και στο ύπαιθρο (διαδρομές parcourse) χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες, ασκήσεις ενδυνάμωσης, κινητικότητας και ισορροπίας) και προπονητικά μέσα (fitball, ιατρικές μπάλες, ιμάντες και λάστιχα, bosu, αλτήρες, δίσκους ισορροπίας, brick της yoga, foam roller κ.α.) ανάλογα με τους προπονητικούς στόχους και τις ιδιαιτερότητες - ανάγκες των ασκούμενων.

4. Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

- Βασικές αρχές προγραμματισμού της προπόνησης
- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε επίπεδο: προπονητικής μονάδας, εβδομάδας και σε πιο μακροχρόνιο επίπεδο (κάποιες εβδομάδες) (Παράδειγμα εφαρμογής του project healpworkers, www. healpworkers.gr).

5. **Εναλλακτικές μορφές άσκησης για την προαγωγή της υγείας ΙΙ**: Tai chi και Qigong, Yoga, θεραπευτική άσκηση, Taekwondo, αναπνευστικές ασκήσεις και τεχνικές χαλάρωσης κ.α.
6. **Άσκηση σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού**: Άσκηση σε εγκύους, Άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία, Άσκηση στην τρίτη ηλικία, Άσκηση σε εργαζόμενους κ.ά.

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

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

Επίσης, στο πλαίσιο αυτού του εξαμήνου (Ζ εξάμηνο) της ειδικότητας οι φοιτητές/τριες υποχρεούνται:
✓ να παρακολουθήσουν το μάθημα “Άσκηση στις Αναπτυξιακές Ηλικίες- ΜΕ0102”.

Επιπρόσθετα, το επόμενο εξάμηνο (Η εξάμηνο) προτείνεται στους φοιτητές/τριες της ειδικότητας η παρακολούθηση των μαθημάτων:
✓ Ασκήσεις Ανάπτυξης Δύναμης – Λειτουργική Προπόνηση- ΜΕ0917.
✓ Άσκηση με τη Μέθοδο Πιλάτες σε Ειδικά Κρεβάτια - ΜΕ1147.</td></tr>
</table>

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.
- 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., Manouras N., Vasilopoulou T., Melissopoulou A., Mesiakaris AF. & Theodorakis Y. (2020). Health-promoting effects of a concurrent workplace training program in sedentary workers (HealPWorkers): a randomized controlled study. American Journal of Health Promotion, 34, 376-386.

-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/ .