ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0102	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ		
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	ΑΝΤΜΑ158		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047005/bgerom@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση 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
• Σχεδιάζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, να τα εφαρμόζει ατομικά ή ομαδικά, αξιολογώντας την αποτελεσματικότητά τους έτσι ώστε η καθοδήγησή τους να πραγματοποιείται με τον πιο επιστημονικό τρόπο,	2.1
• Αναγνωρίζει τα χρονικά σημεία στα οποία πρέπει να διαφοροποιηθούν τα προπονητικά προγράμματα ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και να προσαρμόζεται σε διάφορες καταστάσεις όπως διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (παιδιά ή έφηβοι), 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 την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Αναπτυξιακά θέματα (Άσκηση, ανάπτυξη και ωρίμανση).
- Επίδραση της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων.
- Δεξιότητες.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης δύναμης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχυδύναμης.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης ταχύτητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης αερόβιας ικανότητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης κινητικότητας.
- Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προπόνησης συντονιστικών ικανοτήτων.
- Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.
- Αξιολόγηση δεικτών υγείας (σωματικό λίπος, αρτηριακή πίεση, αναπνευστική λειτουργία κ.α.) και δεικτών φυσικής κατάστασης (δύναμη, αερόβια ικανότητα, κινητικότητα, ταχύτητα, συντονιστικές ικανότητες).
- Παρουσιάσεις εργασιών.
- Επανάληψη.

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
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα*** / ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις: 26
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης: 45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση: 29
	Σύνολο Μαθήματος (***25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***: ***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις σύντομης απάντησης. II. Ατομικές εργασίες (40%) III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

C.B. Corbin, R. Lindsey, G. Welk, Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness (10th ed.), McGraw-Hill Companies, Inc, United States, 2000.

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). American College of Sports Medicine position stand. 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.

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.

Malina, R.M., &Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, B. (1994). Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Σάλτο

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.

Rowland, T. (1996). Developmental Exercise Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics.

S.J. Fleck, W.J. Kraemer, Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων, Εκδόσεις Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 2000.

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

Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Εκδόσεις Σάλτο.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Acta Paediatrica.

International Journal of Pediatrics

Italian Journal of Pediatrics.

Journal of Pediatrics.

Paediatrics & Child Health.

Pediatric and Exercise Science.

Pediatric Physical Therapy.

Pediatric Research.

Pediatrics.

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.healthykids.gr

www.exerciseforhealth.gr

www.aap.org

www.cps.ca

http://www.who.int/en/

http://www.acsm.org/

http://www.bases.org.uk/

https://www.shapeamerica.org/