ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΑΤΟΜΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1147	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	Η’
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	4		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΛΙΑΚΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (ΥΠΟΨΗΔΙΑ ΔΙΔΑΚΤΩΡ)		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Χαρά Δελή		
Σημείωση:	Το μάθημα βασίζεται στην γνώση από την παρακολούθηση των μαθημάτων κορμού: - Ανατομία (ΜΚ0102) - Κινητική Μάθηση (ΜΚ0907) - Εμβιομηχανική Ι (ΜΚ0901) - Διδακτική και Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής (ΜΚ1100) - Κινησιολογία (ΜΚ0903) - Παιδαγωγική Γυμναστική (ΜΚ1116) - Βιοχημεία της Άσκησης (ΜΚ0400) - Η διδασκαλία της Ενόργανης Γυμναστικής (ΜΕ1121) - Εισαγωγή σε Γιόγκα – Πιλάτες – Χορό (ΜΕ1132) - Προπονητική (ΜΚ0501) - Βασική Φυσιολογία και Εργοφυσιολογία (ΜΚ1125)		

1. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζει:	
• Προχωρημένη ανατομία για ασκήσεις τύπου πιλάτες με ειδικά κρεβάτια.	
• Λειτουργική κινησιολογία για ασκήσεις τύπου πιλάτες με ειδικά κρεβάτια.	
• Εμβιομηχανική για ασκήσεις τύπου πιλάτες με ειδικά κρεβάτια.	
• Βασικούς τραυματισμούς και δυσλειτουργίες για κάθε άρθρωση.	
• τα βασικά είδη εξοπλισμού της μεθόδου Πιλάτες σε ειδικά κρεβάτια και θέματα ασφάλειας	
• Ανάπτυξη τεχνικών διδασκαλίας και επικοινωνίας και ανάλυσης αναγκών των ασκούμενων.	

• Σχεδιασμό και υλοποίηση ασκησιολόγιου βελτίωσης της κινητικότητας και κινητικών προτύπων.	
• Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης • Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη • Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών • Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές) • Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) • Ικανότητα αυτόνομης εργασίας • Ενδιαφέρον για ποιότητα	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 • Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη

2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία και βασικές αρχές της μεθόδου Pilates με ειδικά κρεβάτια.
2. Τεχνικές διδασκαλίας και επικοινωνίας – Ανάλυση του εξοπλισμού.
3. Ανατομία και κινησιολογία για ασκήσεις με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες I.
4. Ανατομία και κινησιολογία για ασκήσεις με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες II.
5. Παθοκινησιολογία και διορθωτικά προγράμματα με κρεβάτια πιλάτες.
6. Αξιολόγηση κινητικών δυσλειτουργιών για την καλύτερη συνταγογράφηση άσκησης τύπου πιλάτες.
7. Η τεχνική της αναπνοής στις ασκήσεις Pilates με ειδικά κρεβάτια.
8. Progressions ανά κινητικό πρότυπο σε ειδικά κρεβάτια πιλάτες.
9. Εξοπλισμός και ασφάλεια κατά την άσκηση με τη μέθοδο πιλάτες σε ειδικά κρεβάτια.
10. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer I
11. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer II
12. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer II
13. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου reformer IV
14. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac I
15. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac II
16. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac III
17. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε κρεβάτια τύπου Cadillac IV
18. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου wunda chair I.
19. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου wunda chair II.
20. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου spine corrector.
21. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου ladder barrel I.
22. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου ladder barrel II.
23. Ασκησιολόγιο για άτομα με και χωρίς μυοσκελετικά προβλήματα σε εξοπλισμό πλάτες τύπου spring board.
24. Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες I.
25. Σχεδιασμός και υλοποίηση προπονητικού προγράμματος με ειδικά κρεβάτια τύπου πιλάτες II.
26. Η μέθοδος Pilates με ειδικά κρεβάτια στην έρευνα και τη βιομηχανία της σωματικής άσκησης.

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td>Στο γυμναστήριο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td>• Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class
• Χρήση πηγών multimedia για τη διδασκαλία βασικών αρχών κινησιολογίας.</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>
<table>
<tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>52</td></tr>
<tr><td>Ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>45</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής μελέτη/εξάσκηση</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Πρακτική εξάσκηση</td><td>23</td></tr>
<tr><td>Σύνολο μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>150</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td>I. Γραπτή εξέταση (50%)για το υλικό των πρώτων 3 εβδομάδων.
- Για να ολοκληρώσει το μάθημα επιτυχώς και να έχει δικαίωμα να συμμετάσχει στην πρακτική εξέταση στο τέλος του εξαμήνου, ο/η φοιτητής/ρια πρέπει να βαθμολογηθεί με τουλάχιστον 5. Σε αντίθετη περίπτωση, δεν μπορεί να συνεχίσει την παρακολούθησή του αφού δεν θα μπορέσει να περάσει το μάθημα και θα πρέπει να το δηλώσει σε επόμενη ακαδημαϊκή περίοδο. Αυτό ισχύει από τον αριθμό των παρουσιών/απουσιών.
II. Τελική πρακτική εξέταση (50%).
- Οι φοιτητές/ριες για να ολοκληρώσουν επιτυχώς το μάθημα πρέπει να λάβουν πάνω από 5 τόσο στην πρακτική όσο και στην πρώτη γραπτή εξέταση.

*Για την ακαδημαϊκή περίοδο 2026, το μάθημα μπορούν να το παρακολουθήσουν οι πρώτοι 75 φοιτητές που θα δηλώσουν το μάθημα στο σύστημα δηλώσεων του Τμήματος συν οι καλύτεροι 10 βαθμολογίες από όσους δεν πρόλαβαν να δηλώσουν το μάθημα εγκαίρως. Αν κάποιοι από τους πρώτους 75 φοιτητές/ριες που δήλωσαν το μάθημα δεν μπορέσουν να περάσουν την θεωρητική εξέταση, την θέση του θα λάβουν όσοι δεν πρόλαβαν και σύμφωνα με την φθίνουσα σειρά βαθμολογίας στην θεωρητική εξέταση.
*Το μάθημα παρέχει πιστοποιητικό παρακολούθησης και αναλυτικό παράρτημα για τους/τις επιτυχόντες/ουσες.</td></tr>
</table>

4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

1. Isacowitz R. & Clippinger K. (2019). Pilates Anatomy, 2nd Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
2. Herman E. (2007). Ellie Herman's Pilates Reformer, 2nd Edition. Ellie Herman Books.
3. Wilks C. (2011). p-i-l-a-t-e-s Instructor Manual Reformer Level 1. lulu.com

4. Stott Pilates. (2006). Essential Reformer Manual, 2nd Edition. Merrithew International Inc., Toronto, Canada.
5. Stott Pilates. (2006). Intermediate Reformer Manual, 2nd Edition. Merrithew International Inc., Toronto, Canada.
6. Stott Pilates. (2006). Advanced Reformer Manual, 2nd Edition. Merrithew International Inc., Toronto, Canada.

Συναφή επιστημονικά περιοδικά:
1. Journal of Bodywork and Movement Therapies
2. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
3. Journal of Exercise Rehabilitation.
4. Journal of Physical Activity and Health
5. Journal of Strength and Conditioning Research