

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΝΕΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Α/Α	ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Όνομα Μαθήματος	Σελίδα
1.	UNI101	Βασικές Ερευνητικές Δεξιότητες	2
2.	ΦΑΑ208	Άσκηση για Υγεία και Ευεξία	6
3.	ΦΑΑ311	Φυσική Δραστηριότητα σε Κλινικούς Πληθυσμούς	9
4.	ΦΑΑ312	Άσκηση, Φυσική Δραστηριότητα και Γήρανση	13
5.	ΦΑΑ401	Πρακτική Άσκηση και Εργασιακή Εμπειρία	17

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ</b>				
Κωδικός Μαθήματος	<b>UNI101</b>				
Τύπος μαθήματος	<b>Υποχρεωτικό</b>				
Επίπεδο	<b>Προπτυχιακό</b>				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	<b>1 / 2</b>				
Όνομα Διδάσκοντα	<b>Δρ Ρίτα Παναούρα</b>				
ECTS	2	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εισάγει τον/την φοιτητή/τρια στις βασικές ακαδημαϊκές διαδικασίες και δεξιότητες έτσι ώστε να μπορεί να κάνει αναζήτηση βιβλιογραφίας, να εκφράζεται με σωστό ακαδημαϊκό τρόπο, να παρουσιάζει μελέτες και εργασίες και να ενισχύσει την δέσμευση του/της στους ακαδημαϊκούς στόχους. Θα γνωρίσει βασικούς όρους στατιστικής ανάλυσης και τρόπου παρουσίασης ερευνητικής εργασίας που μπορεί να περιλαμβάνει είτε ποσοτική είτε ποιοτική ανάλυση δεδομένων και θα γνωρίσει τους βασικούς κανόνες δεοντολογίας και ηθικής στην έρευνα.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες πρέπει να είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να αναπτύξουν ακαδημαϊκές και αρχικές ερευνητικές δεξιότητες, απαραίτητες για την επιτυχή παρακολούθηση πανεπιστημιακών σπουδών και κυρίως για σκοπούς ακαδημαϊκής μελέτης</li> </ol>				

	<ol style="list-style-type: none"> <li>να αναπτύξουν δεξιότητες αναζήτησης βιβλιογραφίας για την επιστημονική μελέτη ενός θέματος, αξιοποιώντας τη βιβλιοθήκη και ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων</li> <li>να αποκτήσουν ικανότητες κριτικής μελέτης επιστημονικών κειμένων στο αντικείμενο σπουδών τους</li> <li>να αποκτήσουν δεξιότητες αναζήτησης και αποτίμησης της επιστημονικής γνώσης.</li> <li>να συνδέουν τη διδασκαλία με την έρευνα τόσο στα θεωρητικά μαθήματα όσο και σε αυτά της εφαρμογής.</li> <li>να γνωρίσουν βασικά στάδια ανάπτυξης επιστημονικής έρευνας.</li> <li>να κρίνουν επιστημονικά κείμενα ως προς την τήρηση βασικών κανόνων δεοντολογίας και ηθικής στην έρευνας</li> <li>να συνθέτουν επιστημονικό κείμενο ακολουθώντας το μοντέλο του APA style και ακολουθώντας κανόνες ακαδημαϊκής γραφής.</li> <li>να αξιολογούν κριτικά έρευνες στον τομέα σπουδών τους.</li> </ol>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενα Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> <li>Εντοπισμός βιβλιογραφίας κατάλληλου για τη μελέτη ενός θέματος αξιοποιώντας την πανεπιστημιακή βιβλιοθήκη και ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων.</li> <li>Μέθοδοι καλλιέργειας τόσο του προφορικού όσο και του γραπτού ακαδημαϊκού λόγου.</li> <li>Σύνδεση της χρήσης της βιβλιοθήκης με τη διδασκαλία και την έρευνα και γνωριμία με προγράμματα ελέγχου των κειμενικών συμπτώσεων.</li> <li>Η ακαδημαϊκή γραφή, APA style, παράφραση και παραπομπές. Χρησιμοποίηση των βασικών κανόνων αναφοράς των βιβλιογραφικών πηγών τόσο μέσα στο κείμενο όσο και τέλος του δηλαδή στην ενότητα όπου παρατίθεται η βιβλιογραφία</li> <li>Απλές έννοιες έρευνας για να μπορεί το άτομο να μελετά έρευνες. Απλοί στατιστικοί δείκτες. Ποσοτική και ποιοτική έρευνα.</li> </ol>		

	<p>6. Ανάπτυξη δεξιοτήτων επαγωγικής και αναγωγικής σκέψης ώστε να μπορούν να συνοψίζουν και να γενικεύουν τις διδασκόμενες θεματολογίες στο μάθημα.</p> <p>7. Βασικοί κανόνες ηθικής και δεοντολογίας στην έρευνα.</p> <p>8. Τα κεφάλαια δόμησης μίας επιστημονικής εργασίας.</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαδραστική επικοινωνία και τεχνικές αλληλεπιδράσεων</li> <li>• Συζητήσεις (Επεξεργασία υλικού με συμμετοχή των φοιτητών).</li> <li>• Χρήση οπτικό-ακουστικών μέσων και Τ.Π.Ε. ως εργαλείων μάθησης.</li> <li>• Προσκεκλημένοι Ομιλητές και επισκέψεις σε βιβλιοθήκη πανεπιστημίου και «διαδικτυακές» βιβλιοθήκες</li> </ul>
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θεοφιλίδη, Χ. (2005). <i>Συγγραφή Επιστημονικής Εργασίας</i>. Τυπώθυτω.</li> <li>2. Ρούσσο, Π., Τσαούσης, Γ. (2002). <i>Στατιστική εφαρμοσμένη στις Κοινωνικές Επιστήμες</i>. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.</li> <li>3. Babie, E. (2011). <i>Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα</i>. Αθήνα: Κριτική.</li> <li>4. Cottrell, S. (2008). <i>The study skills handbook (3<sup>rd</sup> edn)</i>. UK: Palgrave Macmillan.</li> <li>5. Ruth, H. (2011). <i>The work-based learning student handbook</i>. UK</li> <li>6. Silverman, S. J., Locke, L. F., &amp; Spirduso, W. W. (2007). <i>Proposals that work: A guide for planning dissertations and grant proposals</i>. London: Sage Publications.</li> <li>7. Small, B., &amp; Fowlie, J. (2009). <i>How to succeed at University. An essential guide to academic skills and personal development</i>. London: Sage Publications.</li> <li>8. Wisker, G. (2009). <i>The undergraduate research handbook</i>. UK</li> </ol>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργασίες μικρής έκτασης (έως 1500 λέξεις) σε θέματα όπως καθορισμός στόχων, μηχανές αναζήτησης βιβλιογραφίας και βάσεις δεδομένων, κτλ. 40%</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Συμμετοχή στις ομαδικές δραστηριότητες της ομάδας των φοιτητών 20%</li><li>• Τελική εξέταση για όλα τα μαθησιακά αποτελέσματα με έμφαση στην κριτική σκέψη 40%</li></ul>
Γλώσσα	Ελληνική

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ</b>				
Κωδικός Μαθήματος	<b>ΦΑΑ208</b>				
Τύπος μαθήματος	<b>Υποχρεωτικό</b>				
Επίπεδο	<b>Πτυχίο</b>				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	<b>2<sup>ο</sup> / 4<sup>ο</sup></b>				
Όνομα Διδάσκοντα	<b>Δρ Ελπίδα Μιχαήλ</b>				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	1
Στόχοι Μαθήματος	Ο σκοπός του μαθήματος είναι να αντιληφθεί ο φοιτητής/ η φοιτήτρια τις θετικές επιδράσεις που έχει η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση σε όλες τις κατευθύνσεις της υγείας και στην προαγωγή της ευεξίας. Παράλληλα, γνωρίζουν τις βασικές αρχές για τον σχεδιασμό και τη συνταγογράφηση προσωπικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης στον γενικό πληθυσμό.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να αναλύει την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην υγεία.</li> <li>2. να επεξηγεί τα οφέλη της άσκησης για την σωματική υγεία και ευεξία.</li> <li>3. να περιγράφει τις προσαρμογές στα λειτουργικά συστήματα του οργανισμού από τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση.</li> <li>4. να κατανοεί τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική και κοινωνική υγεία.</li> <li>5. να σχεδιάζει κατάλληλα προγράμματα άσκησης για διάφορες κατηγορίες ασκούμενων.</li> <li>6. να αξιολογεί τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού με βάση τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.</li> </ol>				

Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Άσκηση, Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία:</b> ορισμός της Φυσικής Δραστηριότητας και της Άσκησης, ορισμός της υγείας και παράμετροι αυτής, επιδημιολογικά στοιχεία και στατιστικές μελέτες γύρω από την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα, καθιστικός τρόπος ζωής και υποκινητικότητα και οι επιδράσεις αυτών στην υγεία</li> <li><b>Επιδράσεις της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και την ευεξία:</b> οξείες και χρόνιες προσαρμογές της φυσικής δραστηριότητας και την άσκησης, επίδραση ορμονών στην τακτική φυσική δραστηριότητα, συνέπειες της υποκινητικότητας</li> <li><b>Επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην ψυχική υγεία:</b> φυσική δραστηριότητα και λειτουργία του εγκεφάλου, λειτουργία του δημογραφικά στοιχεία της σχέσης της φυσικής δραστηριότητας με την πνευματική λειτουργία, ψυχολογικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης, ερευνητικά στοιχεία στην επίδραση της άσκησης στις ψυχικές νόσους</li> <li><b>Συνταγογράφηση άσκησης για υγεία και ευεξία:</b> πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας, ποσότητα φυσικής δραστηριότητας για τον μαζικό πληθυσμό, όγκος άσκησης και συνταγογράφηση άσκησης για βελτίωση παραμέτρων φυσικής κατάστασης, σχεδιασμός προσωπικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγηση αυτών με δοκιμασίες πεδίου.</li> </ol>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Workshops, σεμινάρια με ανάλυση και συζήτηση σε ομάδες, άρθρων και στατιστικών στοιχείων, συνεργατικές ομαδικές ασκήσεις, προσομοιώσεις καταστάσεων</p>		

Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. (2012). <i>Physical Activity and Health</i>. 2<sup>nd</sup> Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, . ISBN13: 9780736095419.</li> <li>2. Corbin, C., Lindsey, R. &amp; Welk, G. (2001) <i>Άσκηση Υγεία Ευρωστία</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα. ISBN: 960-8122-75-9.</li> <li>3. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</li> <li>4. Kohl, H. &amp; Murray, T. (2012). <i>Foundations of Physical Activity and Public Health</i>. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA. ISBN13: 9780736087100.</li> <li>5. McArdle, W.D., Katch, F.I. &amp; Katch, V.L. (2005) <i>Φυσιολογία της Άσκησης</i>. Τόμος Β. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα.</li> <li>6. Wilmore, J.H. &amp; Costill, D.L. (2006). <i>Φυσιολογία της άσκησης και του Αθλητισμού</i>. Τόμος ΙΙ. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα.</li> </ol>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τα κεφάλαια 1-3 ομαδική παρουσίαση στην αίθουσα με θέμα τα οφέλη της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και ευεξία (MA1-MA3) 30%</li> <li>• Για τα κεφάλαια 4 δημιουργία πλάνου προσωπικής ή ομαδικής εκγύμνασης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης (MA4) 10%</li> <li>• Τελική αξιολόγηση σε έκθεση βιβλιογραφικής ανασκόπησης σε όλη την ύλη έκτασης 3000 λέξεων (MA 1-4) 60%</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνική



Τίτλος Μαθήματος	<b>ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ</b>				
Κωδικός Μαθήματος	<b>ΦΑΑ311</b>				
Τύπος μαθήματος	<b>Κατεύθυνσης II</b>				
Επίπεδο	<b>Πτυχίο</b>				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	<b>3<sup>ο</sup> / 5<sup>ο</sup></b>				
Όνομα Διδάσκοντα	<b>Δρ Αλέξης Σαμούτης</b>				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	1
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να παράσχει στους φοιτητές και τις φοιτήτριες τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από την ευεργετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις και ασθένειες. Ταυτόχρονα, στοχεύει να εφοδιάσει τους φοιτητές/τριες με πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης που προάγει τη λειτουργική ικανότητα των ατόμων και επιτρέπει την διαχείριση των περιορισμών που προκύπτουν από την συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να αναλύει τα οφέλη της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς.</li> <li>2. να αναγνωρίζει τους περιορισμούς που επέρχονται ως συνέπεια της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας ή της ύπαρξης νόσου.</li> <li>3. να επεξηγεί και να αξιολογεί την οξεία και χρόνια ανταπόκριση της άσκησης σε διάφορες χρόνιες νόσους.</li> <li>4. να σχεδιάζει, να εκτελεί και να αξιολογεί τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς.</li> </ol>				

	5. να ερμηνεύει να αποτελέσματα των δοκιμασιών αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.		
Προαπαιτούμενα	ΦΑΑ205	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης:</b> οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στους κλινικούς πληθυσμούς, υγεία και νοσηρότητα, ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην εμφάνιση νόσων, επιδημιολογικά στοιχεία, φαρμακευτική αγωγή, αξιολόγηση ιατρικού ιστορικού.</li> <li><b>Καρδιαγγειακές νόσοι:</b> έμφραγμα μυοκαρδίου, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, στηθάγχη και σιωπηλή ισχαιμία, βηματοδότες και εμφυτεύσιμοι καρδιακοί απινιδωτές, βαλβιδοπάθειες, υπέρταση, περιφερική αρτηριοπάθεια, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, φάσεις καρδιακής αποκατάστασης (cardiac rehabilitation), πρωτόκολλα αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας.</li> <li><b>Νεφρική Ανεπάρκεια και Ηπατική Ανεπάρκεια:</b> φυσική δραστηριότητα σε χρόνια νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, αντιμετώπιση και διαχείριση μυϊκού κάματος σε ασθενείς με νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, ανταπόκριση στην άσκηση, συνταγογράφηση της άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας.</li> <li><b>Μεταβολικές παθήσεις:</b> Διαβήτης και αντίσταση στην ινσουλίνη, υπερλιπιδαιμία, παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, ανταπόκριση στην άσκηση, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας.</li> <li><b>Πνευμονικές παθήσεις:</b> χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, χρόνια πνευμονική πνευμονοπάθεια, άσθμα, κυστική ίνωση, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, αξιολόγηση πνευμονικής λειτουργίας και δοκιμασίες άσκησης.</li> </ol>		

	<p>6. <b>Καρκίνος:</b> τύποι καρκίνων, αιτιολογία, παθολογία και παράγοντες κινδύνου, υποκινητικότητα και χρόνια φλεγμονή, φυσική δραστηριότητα σε ασθενείς που υπόκεινται σε θεραπεία, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, πρωτόκολλα και συστάσεις για τις δοκιμασίες άσκησης.</p> <p>7. <b>Ορθοπεδικές παθήσεις και ανικανότητες:</b> αρθρίτιδα, οσφυαλγία, οστεοπόρωση, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, πρωτόκολλα και συστάσεις για τις δοκιμασίες άσκησης.</p> <p>8. <b>Ποιότητα ζωής και συνταγογράφηση όγκου φυσικής δραστηριότητας:</b> τρόποι φυσικής δραστηριότητας, καινοτόμα προγράμματα άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς, σύνοψη ύλης.</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Εργαστηριακή μέτρηση για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας και δοκιμασιών άσκησης,</p> <p>Επισκέψεις σε κλινικές αποκατάστασης και παρατήρηση</p>
Βιβλιογραφία	<p>1. Dustine, J. &amp; Moore, G. "ACMS's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις &amp; Αναπηρίες". Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005). ISBN: 960-399-329-8.</p> <p>2. Kohl, H. &amp; Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736087100</p> <p>3. Ehrman, J., Gordon, P., Visich, P. &amp; Keteyian, S. Clinical Exercise Physiology. 2<sup>nd</sup> Edition. Human Kinetics Champaign Illinois, USA, (2009). ISBN: 978-0-7360-6565-8, ISBN-10: 0-7360-6565-2.</p>

	<p>4. Τοκμακίδης, Σ. Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2003). ISBN: 978-960-399-079-6</p> <p>5. Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. Physical Activity and Health. 2<sup>nd</sup> Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</p> <p>6. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</p>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ατομική εργασία δημιουργίας εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης ανάλογα με την πάθηση, το επίπεδο και τον στόχο του ατόμου (MA 4-6) 30%</li> <li>• Lab report στα πρωτόκολλα αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας ή στην αξιολόγηση πνευμονικής λειτουργίας (MA 4-6) 30%</li> <li>• Εργασία βιβλιογραφικής ανασκόπησης καινοτόμων προγραμμάτων άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς έκτασης 3000 λέξεων (MA 1-4) 40%</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνική

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΑΣΚΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ</b>				
Κωδικός Μαθήματος	<b>ΦΑΑ312</b>				
Τύπος μαθήματος	<b>Κατεύθυνσης II</b>				
Επίπεδο	<b>Πτυχίο</b>				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	<b>3<sup>ο</sup> / 6<sup>ο</sup></b>				
Όνομα Διδάσκοντα	<b>Δρ Λήδα Μαδεμλή</b>				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	1
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει τους φοιτητές με τις απαραίτητες γνώσεις γύρω από την ευεργετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας. Ταυτόχρονα, στοχεύει να εκπαιδεύσει τους φοιτητές στις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που χρειάζονται για τη οργάνωση και τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης με ασφάλεια, στην αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας των ηλικιωμένων ατόμων και στην διαχείριση των περιορισμών κατά την συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να αντιλαμβάνεται την σχέση της ποιότητας ζωής και της φυσικής δραστηριότητας στην τρίτη ηλικία.</li> <li>2. να περιγράφει τις φυσιολογικές διαφορές στην τρίτη ηλικία.</li> <li>3. να αναλύει τα οφέλη της άσκησης σε ηλικιωμένους.</li> <li>4. να αναγνωρίζει τους περιορισμούς στην άσκηση που επέρχονται ως συνέπεια της γήρανσης.</li> <li>5. να επεξηγεί την οξεία και χρόνια ανταπόκριση της άσκησης στην τρίτη ηλικία.</li> </ol>				

	<p>6. να ερμηνεύει να αποτελέσματα δοκιμασιών αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας σε ηλικιωμένα άτομα.</p> <p>7. να σχεδιάζει και να συνθέτει τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένους.</p>		
Προαπαιτούμενα	ΦΑΑ205	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. <b>Εισαγωγή - Ποιότητα και ποσότητα ζωής:</b> ορισμός της γήρανσης, η επίδραση της γήρανσης στις κοινωνίες, οικονομικά κόστος γήρανσης για τα εθνικά ταμεία, φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης, δημογραφικά στοιχεία, βιολογική και χρονολογική ηλικία, η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και τα οφέλη της στην υγεία και τη λειτουργική ικανότητα στην τρίτη ηλικία, ποιότητα ζωής και οι παράμετροί της, ποιότητα ζωής και η επίδραση της γήρανσης.</p> <p>2. <b>Φυσιολογικές διαφορές στην λειτουργία του σώματος:</b></p> <p>I. Σωματική σύσταση: εσωτερικές και εξωτερικές επιδράσεις στον ρυθμό γήρανσης και των οστών, μυών και τενόντων.</p> <p>II. Καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία: επίδραση της γήρανσης, πρόληψη ή καθυστέρηση της επίδρασης της γήρανσης στη καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία με την άσκηση.</p> <p>III. Μυϊκή δύναμη και ισχύς: αλλαγές και φυσιολογικοί μηχανισμοί μείωσης μυϊκής δύναμης στην τρίτη ηλικία, ρυθμός οστεοπόρωσης, άσκηση με αντιστάσεις στην τρίτη ηλικία.</p> <p>IV. Μυϊκή συναρμογή και ισορροπία: παράμετροι της ισορροπίας και κινητικότητας, εσωτερικοί μηχανισμοί που συμβάλουν στην διατήρηση της μυϊκής λειτουργίας και ισορροπίας, ανάλυση κίνησης βάδισης και πτώσεις στην τρίτη ηλικία, πρόληψη πτώσεων, ταχύτητα κίνησης και νευροβιολογικές επιδράσεις μείωσής της.</p>		

	<p>V. Ψυχική υγεία: γνωσιακή λειτουργία στην τρίτη ηλικία, επιδράσεις της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην μείωση της νοητικής λειτουργίας, ψυχοφυσιολογικοί μηχανισμοί βελτίωσης της νοητικής λειτουργίας.</p> <p><b>3. Φυσική δραστηριότητα και ποιότητα ζωής:</b></p> <p>I. Ποιότητα ζωής και υγεία στην Τρίτη ηλικία: επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στην ποιότητα ζωής σε ηλικιωμένους, αξιολόγηση σωματικής λειτουργικής ικανότητας σε ηλικιωμένους, παρεμβατικά προγράμματα άσκησης στην τρίτη ηλικία, δράσεις αναψυχικής άσκησης σε ηλικιωμένους.</p> <p><b>4. Αθλητισμός στην Τρίτη ηλικία:</b> Βετεράνοι αθλητές, ηλικιωμένοι και αθλητική απόδοση, ασφάλεια και κίνδυνοι συμμετοχής, φυσιολογικές τιμές «μέγιστης» αθλητικής απόδοσης σε σχέση με την ηλικία, φυσιολογικοί και ψυχογνωστικοί μηχανισμοί που επηρεάζουν την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, προγράμματα αναψυχής και συμμετοχή σε αγώνες σε ηλικιωμένους.</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη.</p> <p>Εργαστηριακές μετρήσεις για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας.</p> <p>Επισκέψεις σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, παρατήρηση και καταγραφή ποιότητας ζωής σε άτομα τρίτης ηλικίας</p>
Βιβλιογραφία	<p>1. Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. Physical Activity and Health. 2<sup>nd</sup> Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</p> <p>2. Dustine, J. &amp; Moore, G. "ACMS's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις &amp; Αναπηρίες". Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005). ISBN: 960-399-329-8.</p>

	<p>3. Kohl, H. &amp; Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736087100</p> <p>4. Spirduso, W., Francis, K. &amp; MacRae, P. Physical Dimensions of Aging. 2<sup>nd</sup> Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2005). SBN-13: 978-0736033152</p> <p>5. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</p>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ατομική εργασία σχεδιασμού και πρακτικής επίδειξης προγράμματος άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας (ΜΑ 4-6) 40%</li> <li>Mini project στη συλλογή και αξιολόγηση δεδομένων πάνω στην επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων (ΜΑ 1-4) 60%</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνική



Τίτλος Μαθήματος	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ</b>				
Κωδικός Μαθήματος	<b>ΦΑΑ401</b>				
Τύπος μαθήματος	<b>Υποχρεωτικό</b>				
Επίπεδο	<b>Προπτυχιακό</b>				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	<b>4 / 7</b>				
Όνομα Διδάσκοντα	<b>Δρ Πάνος Κωνσταντινίδης / Δρ Έλενα Παπακώστα</b>				
ECTS	9	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	6
Στόχος Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να παράσχει στους φοιτητές και τις φοιτήτριες την ευκαιρία να δοκιμάσουν στην πράξη τις διδαχθείσες μεθόδους διδασκαλίας και μεθόδους προπόνησης ώστε να γίνει πιο αποτελεσματική η κατανόησή τους και η αποδοτικότερη εφαρμογή τους. Επιπλέον, με την πρακτική άσκηση δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές/τριες να βιώσουν οι ίδιοι στην πράξη τη λειτουργία ενός αθλητικού οργανισμού (π.χ. αθλητικού συλλόγου, γυμναστηρίου, κλπ.) και να προσαρμόσουν την θεωρητική γνώση που απέκτησαν από τα μαθήματα που διδάχθηκαν σε πρακτικές εφαρμογές. Οι βιωματικές εμπειρίες εμβαθύνουν τη μάθηση και επιτρέπουν τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου προφίλ εκπαιδευτικού/προπονητή που μπορεί να λύνει με αποτελεσματικότητα τα προβλήματα που εμφανίζονται κατά την άσκηση, την προπόνηση και τη διδασκαλία.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες αναμένεται:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. να είναι σε θέση να εκπονούν προγράμματα προπόνησης σε διάφορα αθλήματα με βάση την εξειδίκευσή τους.</li> <li>2. να μεταφέρουν θεωρητικές γνώσεις σε πρακτικές εφαρμογές.</li> <li>3. να γνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας ενός αθλητικού οργανισμού.</li> <li>4. να θέτουν βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους προπονητικούς στόχους, ανάλογα με τις</li> </ol>				

	<p>ιδιαιτερότητες των αθλούμενων και να χειρίζονται αποτελεσματικά τα θέματα του περιοδισμού της προπόνησης/διδασκαλίας.</p> <p>5. να σχεδιάζουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν αποτελεσματικά προγράμματα γύμνασης αθλούμενων.</p> <p>6. να κατανοούν τους προπονητικούς, βιοχημικούς, εργομετρικούς και ψυχολογικούς δείκτες και με βάση αυτούς να εκπονούν προγράμματα άσκησης και να τα εφαρμόζουν στην προπόνηση.</p> <p>7. να συμμετέχουν ενεργά στην οργάνωση των προγραμμάτων που έχουν σχέση με την ατομική αλλά και την ομαδική εκγύμναση αθλουμένων.</p> <p>8. να εφαρμόζουν ποικίλες μεθόδους προπόνησης, διδασκαλίας και άσκησης.</p> <p>9. να οργανώνουν αγώνες και πρωταθλήματα και να αξιολογούν την κοινωνική και οικονομική τους απήχηση.</p>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Ειδικότητα Ι
Περιεχόμενα Μαθήματος	<p>1. Γνωριμία με τον αθλητικό οργανισμό, εγκαταστάσεις και αθλούμενους.</p> <p>2. Προγραμματισμός πρακτικής άσκησης. Καθορισμός του ρόλου του φοιτητή/τριας. Προγραμματισμός προπόνησης/διδασκαλίας.</p> <p>3. Η σημασία της ΠΑ στην επαγγελματική. Σκοποί και στόχοι της Πρακτικής Άσκησης σταδιοδρομία. Οδηγίες για την Πρακτική Άσκηση.</p> <p>4. Προγραμματισμός μαθημάτων κατά την Πρακτική Άσκηση. Πορτφόλιο.</p> <p>5. Οι κανονισμοί λειτουργίας των χώρων άσκησης και γυμναστηρίων</p> <p>6. Διαχείριση αποκλινουσών μορφών συμπεριφοράς</p> <p>7. Δημιουργία Πρωτοκόλλων Αυτοαξιολόγησης. Κριτήρια και δείκτες αξιολόγησης από τον υπεύθυνο καθηγητή</p> <p>8. Αξιολόγηση και κριτική ανάλυση της Πρακτικής Άσκησης</p> <p>9. Υποβολή έκθεσης στο ίδρυμα</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Βιωματική, Σεμινάρια</p> <p>Εφαρμογές</p>		

	Ομαδικές συζητήσεις και δραστηριότητες
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cassidy T.G., Jones R.L., Potrac P.A. Understanding Sports Coaching: The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of Coaching Practice. 2<sup>nd</sup> Edition. Routledge, Taylor and Francis Group, UK (2008). ISBN 9781134107490</li> <li>2. Starkes, J.L., et al. Deliberate practice in sports: What is it anyway. In <i>"The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games"</i> Psychology Press, Taylor and Francis Group, UK (1996): pp. 81-106.</li> <li>3. Chambers, F. Mentoring in Physical Education and Sports coaching. Routledge, Taylor and Francis Group, UK (2014).</li> <li>4. Bishop D, Burnett A, Farrow D, Gabbett T, Newton R. (2006) Sports-science roundtable: does sports-science research influence practice? Int J Sports Physiol Perform 1(2):161-168.</li> <li>5. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</li> <li>6. Grosser, M. &amp; Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2<sup>η</sup> έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη. (2007).</li> <li>7. Mujika, I. Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. (2009)</li> <li>8. Αυθίνος, Γ. Άσκηση – Άθληση – Κινητική Αναψυχή- Οργανωτική Διάσταση. Εκδόσεις Χαραλάμπους, Αθήνα (2006).</li> <li>9. Grosser, M. &amp; Starischka, S. Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης σε όλα τα Αθλήματα και τις Ηλικίες. 2<sup>η</sup> έκδοση. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη (2007).</li> <li>10. Σωτηριάδης, Μ., &amp; Φαρσάλης Ι. Εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού. Εκδόσεις Interbooks, Αθήνα (2009).</li> </ol>
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πορτφόλιο 50%</li> <li>• Έκθεση αξιολόγησης της πρακτικής από τον φοιτητή/τρια 20%</li> <li>• Αξιολόγηση από επιβλέποντα 30%</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>Παράρτημα 5 ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ</li></ul>
Γλώσσα	Ελληνική