



ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Μάθημα:	ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
Κωδικός:	AΘΛ.012- 16253
Επίπεδο Μαθήματος:	Προπτυχιακό
Κατηγορία Μαθήματος:	Μάθημα επιλογής
Πιστωτικές Μονάδες (ECTS):	3
Εξάμηνο:	Χειμερινό Εξάμηνο
Έναρξη – Λήξη μαθήματος:	07/09/2020 - 04/12/2020
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Τρίτη & Παρασκευή 12:00-13:30
Χώρος Διδασκαλίας:	Αθλητικό Κέντρο, Χώρος Διαλέξεων
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Διαλέξεις/Εργαστηριακά Μαθήματα/Πρακτική Εφαρμογή
Διδάσκων Καθηγητής:	Ορέστης Αντωνιάδης PhD
Email:	antorestis@hotmail.com/ antoniades.orestis@ucy.ac.cy
Τηλέφωνο:	99588081
Ώρες Γραφείο:	

Στόχοι μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος “Δια Βίου Φυσική Κατάσταση” είναι οι φοιτητές/τριες:

1. Να κατανοήσουν το μοντέλο της τριαδικής ενότητας “Άσκηση–Υγεία–Ευρωστία” αναγνωρίζοντας την άρρηκτη σχέση και τη διαχρονική σημασία της δια βίου φυσικής κατάστασης ως παράγοντα υγείας και ευεξίας.
2. Να γνωρίσουν τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης και της διατροφής στον έλεγχο του σωματικού βάρους.
3. Να πληροφορηθούν για τις εξειδικευμένες οδηγίες που συστήνουν οι διεθνείς επιστημονικοί φορείς υγείας για τη σωστή εκγύμναση των αθλούμενων κάθε ηλικίας ανάλογα με τον τύπο άσκησης που συμμετέχουν.



4. Να γνωρίσουν τις σύγχρονες προσεγγίσεις σχεδιασμού και συνταγογράφησης είτε εξατομικευμένων είτε ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
5. Να διδαχθούν εναλλακτικές μορφές άσκησης είτε σε κλειστούς είτε σε ανοικτούς χώρους γύμνασης με στόχο την προώθηση της “δια βίου φυσικής κατάστασης”.
6. Να συμμετέχουν, μέσα από εργαστηριακά μαθήματα, στην εφαρμογή και στην αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία, τη σύσταση σώματος και τη σωματική τους απόδοση.

Περιγραφή μαθήματος:

Το μάθημα Επιλογής “Δια Βίου Φυσική Κατάσταση” προσφέρει στοχευμένες γνώσεις και αναπτύσσει ποικίλες δεξιότητες αναφορικά με τη Δια Βίου Άσκηση και τη Φυσική Δραστηριότητα μέσω θεωρητικών διαλέξεων, εργαστηριακών μαθημάτων και μαθημάτων πρακτικής εφαρμογής σε πλήθος αθλητικών δράσεων με τη χρήση διαφορετικών μεθόδων γύμνασης. Πιο συγκεκριμένα, οι θεματικές ενότητες εστιάζουν στη σχέση που υπάρχει μεταξύ της Δια Βίου Άσκησης και της Φυσικής Δραστηριότητας με την υγεία και την ευρωστία. Αναπτύσσονται οι σύγχρονες προσεγγίσεις σχεδιασμού και συνταγογράφησης είτε εξατομικευμένων είτε ομαδικών προγραμμάτων άσκησης και παρουσιάζονται οι οδηγίες που συστήνουν οι διεθνείς επιστημονικοί φορείς υγείας για τη σωστή εκγύμναση των αθλουμένων κάθε ηλικίας.

Παράλληλα, εφαρμόζονται διάφορες δέσμες και μέθοδοι αξιολόγησης παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία. Επιπρόσθετα, μέσα από τα εργαστηριακά μαθήματα οι φοιτητές/τριες γνωρίζουν τις μεθόδους υπολογισμού για το ενεργειακό κόστος των διαφόρων δραστηριοτήτων και για τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους με τον προσδιορισμό της σύστασης σώματός τους (ποσοστό σωματικού λίπους, μάζα λίπους, άλιπη μάζα) καθώς και το ρόλο της διατροφής στην αθλητική απόδοση και στην υγεία. Επίσης, διδάσκονται εναλλακτικές μορφές άσκησης είτε σε κλειστούς είτε σε ανοικτούς χώρους γύμνασης με στόχο την προώθηση της “Δια Βίου Φυσικής Κατάστασης” καθώς και την αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς με την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής, με απώτερο σκοπό τη θωράκιση της υγείας τους και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.



Περιεχόμενα μαθήματος:

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
Άσκηση – Υγεία – Ευρωστία: Τεκμηριωμένοι και νεώτεροι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου – Ο ρόλος της άσκησης στη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και της προαγωγής της υγείας
Πως θα με βοηθήσει η άσκηση να μειώσω το σωματικό μου βάρος; Προσδιορισμός σύστασης σώματος.
Μέτρηση σωματικού βάρους, ύψους, λίπους και αρτηριακής πίεσης
Μέτρηση Καρδιακής Συχνότητας. Πρακτική εφαρμογή μετά από άσκηση
Πόση Φυσική Δραστηριότητα είναι αρκετή; Πρακτικές συμβουλές και προετοιμασία για ασφαλή συμμετοχή σε προγράμματα Προσδιορισμός έντασης άσκησης
Άσκηση στη φύση - Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες
Βασικές αρχές κυκλικής γύμνασης (επιλογή ασκήσεων, οργάνωση, εφαρμογή) Κυκλική γύμναση με το βάρος του σώματος
Μυϊκές διατάσεις Πρακτική Εφαρμογή: Μυϊκές διατάσεις για προθέρμανση και αποθεραπεία
Ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης σε αίθουσα I
Άσκηση σε υδάτινο περιβάλλον I – Ομαδικές δραστηριότητες
Κυκλική γύμναση με φορητά όργανα (αλτηράκια, medicine ball, fitball, λάστιχα κτλ)
Άσκηση στη φύση - Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες
Ο ρόλος της διατροφής στον έλεγχο του σωματικού βάρους – Απώλεια του σωματικού βάρους και διατροφικές διαταραχές
Άσκηση σε υδάτινο περιβάλλον II – Εξατομικευμένη άσκηση
Άσκηση στη φύση - Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με συνασκήσεις
Κυκλική γύμναση με τα μηχανήματα
Οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων αναψυχής II
Ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης σε αίθουσα II
Ανάπτυξη ατομικών προγραμμάτων άσκησης σε ανοικτούς χώρους



Αρχές σχεδιασμού ατομικού προγράμματος άσκησης Πρακτική Εφαρμογή: Πως μπορώ να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία στην καθημερινή μου άσκηση; Υπολογισμός ενεργειακού κόστους δραστηριοτήτων
Δέσμες αξιολόγησης παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία Πρακτική Εφαρμογή: Fitness for Health – The ALPHA-FIT Test Battery for Adults
Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων
Αξιολόγηση κινητικών ικανοτήτων
Εναλλακτική μορφή άσκησης μέσα από Παιδαγωγικά παιχνίδια
Παρουσίαση εργασιών

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:

1. Να κατανοούν τη σημασία της άσκησης στην προαγωγή της υγείας με απώτερο στόχο τη δια βίου ενασχόλησή τους με διάφορες μορφές άσκησης
2. Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού και συνταγογράφησης εξατομικευμένων και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης
3. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα ασφαλές εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης με στόχο τη διατήρηση της δια βίου φυσικής τους κατάστασης
4. Να αξιολογούν τις επιδόσεις τους με διάφορες δέσμες μετρήσεων, σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία
5. Να συμμετέχουν σε διαφορετικά ατομικά ή ομαδικά προγράμματα με εναλλακτικές μορφές άσκησης είτε σε κλειστούς είτε σε ανοικτούς χώρους γύμνασης

Τρόπος Αξιολόγησης:

Πράξη: Πρακτική εξέταση και εφαρμογή	60%
Εργασία	10%
Θεωρία	30%



Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:

1. Αντωνιάδης Ο. (2020). *Αρχαία διαλέξεις μαθήματος 'Δια Βίου Φυσική Κατάσταση'*. Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία.

Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

2. American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Lippincott Williams & Wilkins.
3. Bushman B. (2011). *American College of Sports Medicine: Complete Guide to Fitness Health*, Human Kinetics: Champaign, IL.
4. Bouchard C, Blair S.N. & Haskell W.L. (2007). *Physical Activity and Health*, Human Kinetics: Champaign, IL.
5. Corbin C.B. & Lindsey R. (2007). *Fitness for Life*, 5th Edition, Human Kinetics: Champaign, IL.
6. Tanner R.K. & Gore C.J. (2013). *Physiological test for elite athletes*, 2nd edition, Human Kinetics: Champaign, IL.
7. Ταξιλάρης Κ., Τζιαμούρτας Α. & Φατούρος Ι. (2007). *Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία: Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης*, Έβδομη Έκδοση, Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα.
8. Τοκμακίδης Σ., Δούδα Ε. & Σμήλιος Η. (2016). *Εργαστηριακά μαθήματα Εργοφυσιολογίας*. ΣΕΦΑΑ Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.