

Τίτλος Μαθήματος	Εναλλακτικές Μέθοδοι Άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE465				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Κατεύθυνση Άσκηση και Υγεία)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Το παρόν μάθημα αποσκοπεί, αφενός, στο να περιγράψει στους φοιτητές τα σύγχρονα είδη άσκησης που εφαρμόζονται σήμερα καθώς και τις νέες τάσεις άσκησης που ακολουθούνται στο χώρο του μαζικού αθλητισμού. Αφετέρου να αναλύσει την αποτελεσματικότητα και χρησιμότητα αυτών των νέων μορφών άσκησης				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφουν τις σύγχρονες τάσεις και ανάγκες που επικρατούν στο χώρο της μαζικής άσκησης σήμερα, • επεξηγούν την φιλοσοφία των νέων τύπων άσκησης, • επιδεικνύουν τους σύγχρονους τρόπους άσκησης, • αναλύουν τα πλεονεκτήματα της κάθε σύγχρονης μεθόδου άσκησης, • οργανώνουν προγράμματα άσκησης με βάση τις σύγχρονες μεθόδους άσκησης, • αξιολογούν την αποτελεσματικότητα και την χρησιμότητα των νέων τύπων άσκησης 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή του φοιτητή στα εξής θέματα: χαρακτηριστικά του σύγχρονου τρόπου ζωής, απαιτήσεις ενός σύγχρονου προγράμματος άσκησης, σύγχρονες τάσεις άσκησης και χαρακτηριστικά των προγραμμάτων άσκησης, ισοκινητική προπόνηση, έκκεντρη άσκηση, τα οφέλη της έκκεντρης άσκησης για την υγεία, προπόνηση δόνησης, η αποτελεσματικότητα της προπόνησης δόνησης, η μέθοδος "Pilates", η αποτελεσματικότητα της μεθόδου "Pilates", η μέθοδος "Power Yoga", η μέθοδος "Ashtanga Yoga", η αποτελεσματικότητα της μεθόδου "Power Yoga", προπόνηση με τη μέθοδο Crossfit, προπόνηση με την μέθοδο "TRX" (προπόνηση με ανάρτηση), προπόνηση στο γυμναστήριο με τροχαλίες και λάστιχα, Zumba, tabata training, ασκήσεις εδάφους, Zumbatoning, προγράμματα προπόνησης με πολεμικές τέχνες, αναρρίχηση σε τεχνητό τοίχο, άσκηση στο νερό, άσκηση στο σπίτι, άσκηση στο γραφείο.				

Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό μέρος στο αθλητικό κέντρο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο Γυμναστήριο: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 24 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bishop, J.G. Φυσική Κατάσταση μέσω του Αερόμπικ. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2010). ISBN: 9789608410-96. 2. Armbruster C and Yoke M. Methods of Group Exercise Instruction. 3rd ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN: 9781450421898. 3. Siller, B. Pilates και Σώμα. 3η έκδοση. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, ISBN: 960-16-1490-7. 4. Διαμαντής, Δ. & Τσαουσίδης, Λ. Προπόνηση Δόνησης. Εκδόσεις Gymnastika, Αθήνα, (2008). ISBN: 960-87283-4-7. 5. Siller, B. Pilates και Σώμα. 3η έκδοση. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, ISBN: 960-16-1490-7. 6. Buchbauer, J. Μυϊκή ενδυνάμωση - Με τροχαλίες και μηχανήματα στο γυμναστήριο. Εκδόσεις Salto, Θεσσαλονίκη, (2005). ISBN: 978-960-278-136-4. 								
Αξιολόγηση	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="555 1240 999 1379">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="999 1240 1241 1279" style="border: 1px solid black; text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1279 999 1317">Εργασίες</td> <td data-bbox="999 1279 1241 1317" style="border: 1px solid black; text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1317 999 1379">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td data-bbox="999 1317 1241 1379" style="border: 1px solid black; text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="999 1379 1241 1417" style="border: 1px solid black; text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								