

Τίτλος Μαθήματος	Άσκηση Ειδικών Πλυθυσμών				
Κωδικός Μαθήματος	SPE470				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση από τους φοιτητές θεμάτων που αφορούν την εγκυμοσύνη, την παιδική ηλικία καθώς και την γήρανση έτσι ώστε να μπορούν να οργανώσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα ασφαλούς άσκησης για την πρόληψη ασθενειών και την διατήρηση και προώθηση της υγείας.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφει την διαδικασία της γήρανσης και να συζητά τους μηχανισμούς γήρανσης και την επίδραση αυτών στη σωματική υγεία και απόδοση • Επεξηγεί τις επιδράσεις που έχει η άσκηση σε ηλικιωμένα άτομα • Σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένα άτομα • Περιγράφει τις φυσιολογικές αλλαγές που ενδέχεται να επηρεάσουν την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης • Επεξηγεί τις επιδράσεις που έχει η άσκηση σε εγκυμονούσες γυναίκες και αναγνωρίζει πιθανές παθολογικές καταστάσεις που συνδέονται με μια εγκυμοσύνη • Σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για εγκυμονούσες γυναίκες • Περιγράφει τις φυσιολογικές ψυχοσωματικές αλλαγές που ενδέχεται να επηρεάσουν την συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Περιλαμβάνονται οι εξής θεματικές ενότητες:</p> <p>Α. Προγραμματισμός άσκησης σε ηλικιωμένους: εισαγωγή και ορισμός της γήρανσης, γήρανση ιστών και άλλων οργάνων, επίδραση της γήρανσης στην ασκησιογενή ανταπόκριση, η άσκηση ως μέσο επιβράδυνσης της γήρανσης, η άσκηση ως μέσο θεραπείας και πρόληψης ασθενειών (καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση κτλ), η έννοια της ασφαλούς άσκησης ηλικιωμένων, συχνά φάρμακα και παρενέργειες που αφορούν την άσκηση, αρχές γύμνασης ατόμων τρίτης ηλικίας.</p>				

	<p>B. Προγραμματισμός άσκησης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης: συνέπειες της εγκυμοσύνης και του τοκετού στο σώμα, αλλαγές στη στάση του σώματος κατά την εγκυμοσύνη, σακχαρώδης διαβήτης της κύησης, υπέρταση της κύησης, άσκηση ασκήσεις που συντελούν στην ψυχοπροφυλακτική και σωματική προπαρασκευή για τη γέννηση ενός υγιούς παιδιού, προσαρμοσμένες φυσικές ασκήσεις για την έγκυο, ασκήσεις για το βρέφος.</p> <p>Γ. Προγραμματισμός άσκησης σε παιδιά: ψυχοσωματική ανάπτυξη στην παιδική και εφηβική ηλικία, κινητικές εμπειρίες από την βρεφική μέχρι την εφηβική ηλικία που προωθούν την κινητική ανάπτυξη, παιδική παχυσαρκία και φυσική δραστηριότητα, ασκήσεις για παιδιά και εφήβους.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη και εργαστήριο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Εργαστήριο: 14 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 12 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brill P.A. (2006). Σωστή άσκηση στην τρίτη ηλικία (επιμέλεια Τσούρλου Θ.). SALTO. ISBN: 9602781483. 2. Ross J., Zbirkova A. (1990). Γυμναστική για την έγκυο και το βρέφος (επιμέλεια: Α. Τσιλιγκίρογλου - Φαχαντίδου, Αικ. Μπολώτα – Ζυγούρη). SALTO. (Κωδικός: 34662) 3. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, Ελλάδα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1. 4. Τοκμακίδης, Σ. Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2003). ISBN: 978-960-399-079-6. 5. Mottola, MF. 2016. Components of exercise prescription and pregnancy. Clinical Obstet Gynecol 59(3):552-558 6. Mottola MF, Artal R. 2016. Fetal and maternal metabolic responses to exercise during pregnancy. Early Hum Dev. 94:33–41. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>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								