

Τίτλος Μαθήματος	Εξατομικευμένη Συνταγογράφηση και Προγραμματισμός Άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE480				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Κατεύθυνση Άσκηση και Υγεία)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στο να καταστήσει ικανούς τους φοιτητές/τριες να σχεδιάζουν και προγραμματίζουν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες των ασκούμενων. Ακόμη, μέσω αυτού του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα κατανοήσουν την σημαντικότητα που έχει η άσκηση για την υγεία και ευεξία των ανθρώπων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ορίζουν τις αρχές συμπεριφοράς και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας προσωπικός γυμναστής, • επεξηγούν στους ασκούμενους τη σημασία που έχει η σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση και προάσπιση της υγείας τους, • περιγράφουν τις αρχές που διέπουν το σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης, • σχεδιάζουν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας των ασκούμενων. • χρησιμοποιούν την τεχνολογία για να προάγουν την φυσική δραστηριότητα, 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: τα βασικά χαρακτηριστικά ενός προσωπικού γυμναστή, αρχές ενός πελατοκεντρικού προγράμματος άσκησης, προώθηση κινήτρων συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης, προσήλωσης και δέσμευση πελατών στην άσκηση, δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης προσωπικού γυμναστή με πελάτη, συγκέντρωση και διαχείριση προσωπικών δεδομένων πελατών, βασικές αρχές αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, εξατομικευμένη συνταγογράφηση άσκησης, αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης για το γενικό πληθυσμό, εξατομικευμένος σχεδιασμός και προγραμματισμός άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αξιολόγηση και έλεγχος αποτελεσματικότητας προγραμμάτων άσκησης χρήση τεχνολογικών μέσων και τεχνολογιών στο σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης.</p>				

<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη και εργαστήριο Εργασιακός φόρτος φοιτητή Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες Εργαστήριο: 28 ώρες Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 24 ώρες Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 24 ώρες Σύνολο: 150 ώρες</p>								
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. American College of Sports Medicine. (Επιμέλεια: Κώστα Γ, Φατούρος Ι, Τριγώνης Ι). Το εγχειρίδιο του προσωπικού Γυμναστή. Εκδότης: Αθλότυπο Αθήνα. (2008) ISBN: 9789607378828. 2. Gibson A, Wagner D, Heyward V. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 8th ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 9781492561347. 3. Griffin CJ. Client-Centered Exercise Prescription. 3rd ed. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2015). ISBN: 9781492579311. 4. Ehrman J, Kerrigan D, Keteyian S. Advanced Exercise Physiology. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 978149250571. 								
<p>Αξιολόγηση</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="555 1189 1002 1227">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="1002 1189 1241 1227">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1227 1002 1265">Εργασίες</td> <td data-bbox="1002 1227 1241 1265">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1265 1002 1330">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td data-bbox="1002 1265 1241 1330">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1330 1002 1361"></td> <td data-bbox="1002 1330 1241 1361">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%								
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική</p>								