

## Δ' ΕΞΑΜΗΝΟ: Υποχρεωτικά μαθήματα

### ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### 1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΚ1057	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	4 <sup>ο</sup>
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ101		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047001/ theodorakis@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ.		

#### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα	ΜΑ
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση:	
<ul style="list-style-type: none"><li>Να γνωρίζει τους καθοριστικούς παράγοντες και τους τρόπους με τους οποίους η άσκηση μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ποιότητα ζωής.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Να σχεδιάζει και εφαρμόζει κατάλληλες μαθησιακές εμπειρίες προκειμένου να ανταποκρίνονται στις πολυποίκιλες ανάγκες όλων ανεξαιρέτως των ασκούμενων.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Να διαμορφώνει ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης για πληθυσμιακές ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ώστε να είναι αποτελεσματικά και να οδηγούν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Να συνδυάζει κριτικά συμπεριφορικές θεωρίες και μοντέλα και να τα μεταφράζει σε τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς για να χτίζει προγράμματα παρέμβασης άσκησης.</li></ul>	
<b>Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</b>	
<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής</li><li>Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)</li><li>Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ - παρεμβάσεις)</li></ul>	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης</li><li>Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη</li><li>Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη</li></ul>

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ποιότητα Ζωής: Ορισμοί, Έννοιες και Διαφοροποιήσεις ανά Πληθυσμό</li> <li>2. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία</li> <li>3. Κατανόηση των πλεονεκτημάτων της τακτικής φυσικής δραστηριότητας</li> <li>4. Οδηγίες και συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα</li> <li>5. Ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής</li> <li>6. Ξεπερνώντας τα Εμπόδια στη Συμμετοχή στη Φυσική Δραστηριότητα</li> <li>7. Διατροφή και ο αντίκτυπός της στη σωματική δραστηριότητα και την υγεία</li> <li>8. Αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων μέσω της φυσικής δραστηριότητας</li> <li>9. Παρεμβάσεις Φυσικής Δραστηριότητας σε Ειδικούς Πληθυσμούς</li> <li>10. Γήρανση, Άσκηση και Ποιότητα Ζωής: Προώθηση της υγιούς γήρανσης</li> <li>11. Παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής και αλλαγή συμπεριφοράς: Προώθηση βιώσιμων συνηθειών υγείας</li> <li>12. Άσκηση, Τεχνολογία και Καινοτομίες στην Προαγωγή της Υγείας</li> </ol>
--

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ &amp; ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Στην τάξη	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>
	Διαλέξεις	26
	Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης	40
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	34
	<b>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</b>	<b>100</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	I. Κατάθεση ατομικών εβδομαδιαίων εργασιών (20%) II. Κουίζ στο τέλος κάθε διάλεξης (20%) III. Γραπτή εξέταση στο τέλος (on-line εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών)(60%)	

### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:          Θεοδωράκης Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Κυριακίδη.</p> <p>Συναφή επιστημονικά περιοδικά:          Journal of Sport and Exercise psychology          Journal of physical activity and Health</p>
---