

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
<b>ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ</b>	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	80101- 80102	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	H
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ	3(2Θ + 1 Ε)		5
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποθάδρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Επιλογής Υποχρεωτικό		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	OXI		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	NAI		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.uniwa.gr/courses/AISTH168/">https://eclass.uniwa.gr/courses/AISTH168/</a>		

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p><b>Σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι να καταστούν οι φοιτητές, ικανοί να γνωρίζουν :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. τις βασικές έννοιες και αρχές της άσκησης.</li> <li>2. Τις προσαρμογές του οργανισμού κατά την συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας</li> <li>3. τα οφέλη της άσκησης.</li> <li>4. τα είδη της άσκησης.</li> <li>5. Ποια ήδη άσκησης είναι κατάλληλα για κάθε περίπτωση έτσι ώστε να μπορούν να προτείνουν και να κατευθύνουν τον ασθενή.</li> </ol> <p><b>Γνώσεις:</b> Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:</p>

1. Περιγράφουν τα δημοφιλή είδη εκγύμνασης που προτείνονται και χρησιμοποιούνται για την αισθητική βελτίωση του σώματος (προπόνηση με βάρη, pilates, λάστιχα, aqua aerobic, αεροβική γυμναστική κ.α.)
2. Επεξηγούν τη δράση της άσκησης και τις προσαρμογές του ανθρωπίνου σώματος σε καρδιακό, μεταβολικό και μυοσκελετικό επίπεδο.
3. Αιτιολογούν την εφαρμογή, στο πλαίσιο των νομοθετημένων επαγγελματικών δικαιωμάτων τους, του περιεχομένου ενός προγράμματος γύμνασης που να αφορά συγκεκριμένα αισθητικά προβλήματα και καταστάσεις όπως παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, εγκυμοσύνη κ.α.
4. Διακρίνουν τις νόρμες αξιολόγησης της άσκησης ανάλογα με το είδος των ασκήσεων και τις απαιτήσεις του ασθενή.

**Δεξιότητες:** Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Αξιολογούν σε ποια περιστατικά μπορεί να προταθεί πρόγραμμα άσκησης.
2. Προσδιορίζουν την αποτελεσματικότητα που μπορεί να έχουν οι προσεγγίσεις φυσικής δραστηριότητας.
3. Εντοπίζουν πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την εφαρμογή συνδυαστικής μεθόδων θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης και της άσκησης.
4. Παρέχουν οδηγίες για την ορθότερη εφαρμογή του προγράμματος άσκησης σε συνδυασμό με το αισθητικό περιστατικό.

**Ικανότητες:** Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να :

1. Προτείνουν ποιο πρόγραμμα άσκησης είναι το κατάλληλο για κάθε περίπτωση αισθητικού προβλήματος,
2. Εξελίσσονται ως προς τις ευρείς γνώσεις που μπορούν να αποκτήσουν, σε αντικείμενα που άπτονται του επαγγέλματος, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης και της σημαντικότητα της.
3. Προσεγγίζουν τα αισθητικά περιστατικά, πολύπλευρα, συμπεριλαμβάνοντας και την φυσική δραστηριότητα.

#### Γενικές Ικανότητες

1. Αναζήτηση ανάλυση και σύνδεση δεδομένων και πληροφοριών, με την χρήση των απαραίτητων τεχνολογιών
2. Αυτόνομη εργασία
3. Ομαδική εργασία

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Θεωρητικό μέρος μαθήματος

1. Έννοια της άσκησης – ορισμός. Ανθρώπινο σώμα – καρδιακές, μεταβολικές και μυοσκελετικές προσαρμογές. Προσδιορισμός καρδιακών παλμών, αερόβια ικανότητα VO<sub>2</sub>max. Επίδραση της άσκησης στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του ανθρώπου, στην γήρανση και στην σωματική ανάπτυξη.
2. Επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και παράγοντες που επηρεάζουν. Δοσολογία της άσκησης. Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας. Αξιολόγηση με την Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας.

3. Αρχές της άσκησης : επιβάρυνση, προοδευτική μεταβολή, εξειδίκευση, αναστρεψιμότητα, μειωμένο αποτέλεσμα.
4. Προετοιμασία για άσκηση, ικανότητα συμμετοχής και απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, κατάλληλη ένδυση και υπόδηση. Αντιμετώπιση μικροτραυματισμών στην άσκηση.
5. Είδη άσκησης : Αερόβια, Αναερόβια, Ισοτονική, Ισομετρική. Στοιχεία (μέρη) ενός προγράμματος άσκησης.
6. Οφέλη της γυμναστικής και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία. Γυμναστική και Χρόνιες Παθήσεις.
7. Αερόβια άσκηση. Είδη και μέσα πραγματοποίησης της.
8. Διατατικές ασκήσεις. Είδη και χρησιμότητα τους στην προαγωγή της υγείας. Εργονομική στάση σώματος, ασκησιολόγιο για σωστό αισθητικό αποτέλεσμα.
9. Ασκήσεις προοδευτικής αντίστασης. Μηχανήματα, Βάρη – οφέλη της χρήσης τους, λάστιχα, Fit balls.
10. Άσκηση στο νερό. Επίδραση του νερού στο ανθρώπινο σώμα. Ασκησιολόγιο.
11. Αμφισβητούμενες ασκήσεις και ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις.
12. Παχυσαρκία και Γυμναστική. Δείκτης Μάζας σώματος. Άλλες μέθοδοι εκτίμησης και αξιολόγησης. Ασκήσεις για βελτίωση του αισθητικού αποτελέσματος.
13. Ειδικές κατηγορίες αθλουμένων: Γυμναστική και εγκυμοσύνη. Γυμναστική στην Τρίτη Ηλικία

#### **Εργαστηριακό μέρος μαθήματος**

- Παρουσίαση των ειδών της άσκησης. Ενδεικτικά προγράμματα άσκησης.
- Παρουσίαση των διατάσεων και ασκησιολόγιο για εργονομική στάση του σώματος.
- Αερόβια άσκηση. Χρησιμοποίηση των μέσων εφαρμογή της.
- Χρήση Μηχανημάτων γυμναστικής και βαρών.
- Χρήση άλλων μέσων γύμνασης – λάστιχα, fit balls, ελεύθερη γύμναση.
- Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου για διαφορετικές κατηγορίες αθλουμένων.
- Αμφισβητούμενες ασκήσεις και πρακτική εφαρμογή των εναλλακτικών λύσεων.
- Δημιουργία προγραμμάτων άσκησης σε σχέση με αντικείμενα που συνδέονται με την επιστήμη της αισθητικής.
- Πρακτική εφαρμογή ασκήσεων στο νερό σε κολυμβητική δεξαμενή.
- Εξειδικευμένα προγράμματα γύμνασης για παχυσαρκία και κυτταρίτιδα.
- Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου στην εγκυμοσύνη
- Δημιουργία ατομικού προγράμματος άσκησης με συγκεκριμένες παραμέτρους που θα ορισθούν από τον καθηγητή και διευκρινήσεις.
- Παρουσίαση με Power Point των ατομικών προγραμμάτων άσκησης και εκτέλεση τους.

#### **4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b>	Διαλέξεις στην αίθουσα διδασκαλίας (Θεωρία) Πρακτική εφαρμογή στο γυμναστήριο του Ιδρύματος	
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b>	Χρήση ΤΠΕ στην διδασκαλία και στην επικοινωνία με τους φοιτητές	
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>

	Διαλέξεις	30
	Εργαστηριακές ασκήσεις για κατάρτιση των φοιτητών/τριων στην ανάπτυξη ασκησιολογίου	15
	Εκπόνηση μελέτης (project) σε σχέση με τη δημιουργία ατομικών προγραμμάτων άσκησης	10
	Σεμινάριο αεροβικής στο νερό σε κολυμβητική δεξαμενή	5
	Σύνολο μαθήματος	60

  

<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	
	<p>Θεωρητικό μέρος :</p> <p>Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής</li> <li>6. Ερωτήσεις σύντομης απάντησης</li> <li>7. Χαρακτηρισμός προτάσεων ως σωστό ή λάθος</li> <li>8. Ανάλυσης</li> </ul> <p>Εργαστηριακό μέρος :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9. πρακτική και προφορική εξέταση (50%)</li> <li>10. Συμμετοχή στα εργαστηριακά μαθήματα (25%)</li> <li>11. Δημιουργία και παρουσίαση project (25%)</li> </ul>

## 12. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Corbin Charles B., Lindsey Ruth, Welk Greg. ΑΣΚΗΣΗ – ΕΥΡΩΣΤΙΑ – ΥΓΕΙΑ, επιστημονική επιμέλεια Β. Κλεισούρα, 10<sup>η</sup> έκδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ.Πασχαλίδη, 2001, ISBN 960-8122-75-9
2. Mc Ardle William D., Katch Frank I., Katch Victor L. Φυσιολογία της Άσκησης Τόμος I & II, επιστημονική επιμέλεια Β. Κλεισούρας, 2<sup>η</sup> έκδοση, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, 2001, ISBN set 960-8122-76-7
3. Delavier Frederic, Προπόνηση για ενδυνάμωση και σύσφιξη στις γυναίκες, επιμέλεια ελληνικής έκδοσης Κ. Νάτσης, Π. Σκανδαλάκης, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ.Πασχαλίδη, ISBN 13: 9789603995005
4. Ferris Jo, The Pilates bible, Octopus Publishing Group, 2013, ISBN 9781841814230
5. Delavier F., Clemenceau J.P., Gundill M. Delavier' s Stretching Anatomy, Human Kinetics Pub., ISBN 9781450413985
6. Williamson P., Θεραπευτική άσκηση για ειδικούς πληθυσμούς, επιμέλεια ελληνικής έκδοσης Καπράλη Ε. & Μπίλλη Ε. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρας, 2016, ISBN 9789606802966

7. Endacott Jan, The fitball workout ( ασκήσεις ισορροπίας με τη μπάλα fitball ), εκδόσεις Πατάκη, 2010, ISBN 9789601637655
8. Adami M.R., Aqua fitness: the low impact total body fitness workout, Dorling Kindersley Book, 2002, ISBN 0-7513-3997-0
9. Αντωνίου Πέτρος, Ασκήσεις με λάστιχα, Αθλότυπο, 2002, ISBN 13: 9789607378361
10. Παξινός Θ. & Χαβενετίδης Κ., Νόρμες αξιολόγησης για άσκηση και ευρωστία, Αθλότυπο, 2011, ISBN 978-960-7378-96-5