

Περιγράμματα Μαθημάτων Προγράμματος Σπουδών

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

(1) ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ (ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ)		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	80101-80102	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Η
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
Θεωρία και εργαστήριο		3 (2Θ+1Ε)	5
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιλογής Υποχρεωτικό/Ειδικής Υποδομής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ (στην ΕΛΛΗΝΙΚΗ & ΑΓΓΛΙΚΗ)		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

(2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα •
Σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι να εισάγει τους σπουδαστές στην θεωρία της Φυσικής αγωγής, τις θεμελιώδεις αρχές, τις προϋποθέσεις και τους βασικούς κανόνες που διέπουν την φυσική αγωγή και την άσκηση. Επιπλέον, παρουσιάζει μια σύντομη Ιστορική επισκόπηση του γνωστικού αντικειμένου και τις κοινωνιολογικές προεκτάσεις της γυμναστικής. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι σπουδαστές θα είναι σε θέση να: ➤ -Αναγνωρίζουν τις προοπτικές εργασίας και τις προκλήσεις στην άσκηση της ιδιότητος. ➤ -Συντάσσουν το Δελτίο φυσικής και κινητικής κατάστασης του ασκούμενου.

- -Προσεγγίζουν θεωρητικά και βιωματικά τα δημοφιλή είδη γυμναστικής και τα κυριότερα είδη άσκησης (αερόβια άσκηση, σωματοδομική, προπόνηση με αντιστάσεις, χορό, μέθοδο Pilates κ.α).
- -Χρησιμοποιούν μεθοδολογικά εργαλεία αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και αναγνωρίζουν τις πηγές μυϊκής ενέργειας.
- -Γνωρίζουν τον ρόλο της άσκησης στην πρόληψη και καταπολέμηση της παχυσαρκίας.
- -Αναλύουν θέματα που συνδέονται με την άσκηση και την διατροφή.
- -Αναγνωρίζουν τις σχετικές και απόλυτες αντενδείξεις για άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- -Τεκμηριώνουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στην Τρίτη Ηλικία.
- Το εργαστηριακό μάθημα περιλαμβάνει ανάλυση, σχεδιασμό και υλοποίηση ειδικών προγραμμάτων άσκησης και τεχνική κατάρτιση των σπουδαστών/τριών σε ζητήματα ανάπτυξης ασκησιολογίας. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι σπουδαστές θα είναι σε θέση να:
- -Εκπονούν πρόγραμμα λειτουργικών ασκήσεων (ασκήσεις ορθοσωμίας, μυϊκής ενδυνάμωσης όλου του σώματος, διατάσεις για όλες τις μυϊκές ομάδες, αποφυγή αμφισβητούμενων κι επισφαλών ασκήσεων, προγράμματα άσκησης για την πρόληψη και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, της παχυσαρκίας, αισθητικά προβλήματα εμμηνόπαυσης, αποκατάσταση μετά από εγκυμοσύνη κ).
- -Προβλέπουν όλες τις απαραίτητες χειραγωγήσεις αναφορικά με τον έλεγχο της ασφάλειας με στόχο τη μέγιστη αποτελεσματικότητα της κάθε άσκησης (βάρη, λάστιχα, όργανα γυμναστικής κ) για κάθε ασκούμενο/η.
- -Ορίζουν ατομικές ασκήσεις γυμναστικής που να έχουν εφαρμογή στο πλαίσιο της αισθητικής.
- -Συνεργάζονται με τους συμφοιτητές τους για να εκπονήσουν ένα ομαδικό πρόγραμμα εκγύμνασης που να έχει εφαρμογή στο πλαίσιο της επιστήμης της αισθητικής.

Γενικές Ικανότητες

-Αυτόνομη Εργασία
 -Ομαδική Εργασία
 -Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών σχετικών με το γνωστικό αντικείμενο με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

(3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Θεωρητικό μέρος

i. Σύντομη ιστορική επισκόπηση και κοινωνιολογικές προεκτάσεις του αθλητισμού και της γυμναστικής

ii. Θεωρία της Φυσικής αγωγής, ορισμοί, έννοιες, επιδράσεις της άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό, προϋποθέσεις άσκησης και Ιατρικός έλεγχος, περιπτώσεις με υψηλή επικινδυνότητα, διδακτικές αρχές και μοντέλα παρακίνησης

iii. Προοπτικές εργασίας, προκλήσεις στην άσκηση της ιδιότητας, Συμπλήρωση Δελτίου φυσικής και κινητικής κατάστασης, σωματοσκοπικές εξακριβώσεις

Iv.Βελτίωση Φυσικής κατάστασης, κινητικές ικανότητες, στόχοι άσκησης, ορολογία, δομή διδακτικής μονάδας, ενδεικτικά προγράμματα εκγύμνασης, λειτουργία των μυών,

διατάσεις, ασφάλεια στην άσκηση, μη ενδεδειγμένες κι επισφαλείς ασκήσεις. v. Πηγές και μηχανισμοί παραγωγής μυϊκής ενέργειας, αερόβια, αναερόβια άσκηση, μέγιστη καρδιακή συχνότητα, βαθμολόγιο αερόβιας άσκησης vi. Δημοφιλή είδη γυμναστικής (Χορός κλασσικός/μοντέρνος-δημιουργικός, Αερόβιος χορός-Dance Aerobics, υδρόβια άσκηση, προπόνηση με αντιστάσεις (λάστιχα, αλτήρες, μηχανήματα) fitballs, Μέθοδος Pilates vii. Άσκηση και παχυσαρκία, Ισοζύγιο ενέργειας, Δείκτης μάζας σώματος, ενδεικτικοί πίνακες ένδειξης φυσιολογικού βάρους, άσκηση και πρόληψη/καταπολέμηση κυταρίτιδας, Τεχνική κατάρτιση των σπουδαστών/τριών, σε ζητήματα ανάπτυξης ασκησιολογίας. viii. Άσκηση και εγκυμοσύνη, Προϋποθέσεις για άσκηση στην εγκυμοσύνη, αντενδείξεις για τη συμμετοχή της εγκύου στην άσκηση, κατάρτιση ασκησιολόγων ix. Άσκηση και Τρίτη ηλικία, ευεργετήματα της άσκησης και αναψυχής, απόλυτες αντενδείξεις για άσκηση σε ηλικιωμένους, ενδεικτικά προγράμματα και ασκησιολόγια.

(4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Πρόσωπο με πρόσωπο (Βιωματική διδασκαλία στο διδακτήριο)	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	60
	Εργαστηριακές ασκήσεις που αποσκοπούν στην τεχνική κατάρτιση των σπουδαστών/τριών σε ζητήματα ανάπτυξης ασκησιολογιών	30
	Σύνολο Μαθήματος	90
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	ΘΕΩΡΙΑ: A. Γραπτή τελική εξέταση (75%) που περιλαμβάνει: I. Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, III. Πολλαπλής επιλογής ή ανάπτυξης.	

	B. Γραπτή Εργασία (25%) (Ατομική είτε Ομαδική =Project method) Παρουσίαση της εργασίας στην αίθουσα διδασκαλίας ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: I. Προφορική Εξέταση (25%) II. Εργαστηριακή εξέταση με επίδειξη προτύπου με και χωρίς τη χρήση βοηθητικών οργάνων (25%) III. Συμμετοχή στα Βιωματικά εργαστήρια με κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων αισθητικής γυμναστικής (50%)
--	---

(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-
Μάστορα, Ι. (2014) <i>Αισθητική Γυμναστική-Θεωρία της Επιστήμης</i>, Εκδόσεις Αρναούτης, Εύδοξος (Εγκριμένο από το ΑΤΕΙ Αθήνας) Μάστορα, Ι. (2015) <i>Αισθητική Γυμναστική-Εργαστηριακός Οδηγός Ασκήσεων</i>, Εκδόσεις Αρναούτη (υπό έκδοση)