

Τίτλος Μαθήματος	Ειδικοί πληθυσμοί – Κατευθυντήριες Γραμμές Για Προσαρμογή άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN208				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να μεταδοθούν στους φοιτητές οι θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την παθοφυσιολογία των χρόνιων παθήσεων (στεφανιαία νόσος, υπέρταση, παχυσαρκία, καρκίνος, παθήσεις του θυρεοειδούς κ.α.). Επιπλέον, κατά το μάθημα, παρουσιάζονται ειδικά πρωτόκολλα με βάση κατευθυντήριες γραμμές εθνικών οργανισμών με προϋπόθεση την αποτελεσματική και ασφαλή εκγύμναση των αθλουμένων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις που προκαλεί η άσκηση σε άτομα με χρόνιες ασθένειες (καρδιοπαθείς, διαβητικού, παχύσαρκοι κτλ.) 2. Εξηγούν πώς συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις επηρεάζουν τη σωματική λειτουργία και την ικανότητα για άσκηση 3. Εξηγούν τις κατευθυντήριες γραμμές για την προσαρμογή άσκησης σε ειδικό πληθυσμό συμπεριλαμβανομένων ατόμων με χρόνιες παθήσεις, Τρίτη ηλικία, εγκύους κ.α. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των αθλούμενων. <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Αξιοποιούν πρωτόκολλα με βάση κατευθυντήριες γραμμές εθνικών οργανισμών 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση και λήψη ιστορικού ατόμων με χρόνιες παθήσεις • Άσκηση & Υπέρταση • Άσκηση σε Παχύσαρκα άτομα • Άσκηση και Καρκίνος • Μεταβολικό σύνδρομο και άσκηση • Άσκηση και ζαχαρώδης διαβήτης • Άσκηση και παθήσεις του θυρεοειδούς • Άσκηση σε άτομα με αρθρίτιδα • Άσκηση σε άτομα με οστεοπόρωση • Άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων • Άσκηση και ψυχική υγεία • Άσκηση στην εγκυμοσύνη • Ειδικοί πληθυσμοί και προσαρμογή άσκησης σύμφωνα με κατευθυντήριες γραμμές εθνικών οργανισμών και συνδέσμων.
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Η πρακτική εφαρμογή άσκησης θα γίνεται σε εγκεκριμένο χώρο γυμναστηρίου με τον απαραίτητο εξοπλισμό.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τοκμακίδης Σ. (2003). <i>Άσκηση και χρόνιες παθήσεις</i>. Εκδόσεις Πασχαλίδη. • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 • Θεοδωράκης, Ι. (2017), <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. • Sharkey, Brian J. (2017). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε., ISBN 978-960-583-171-4. • Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V., & Koutra, C. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Σακκάς, Γ. et al. (2015). <i>Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση ειδικών πληθυσμών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/4892

	<ul style="list-style-type: none"> • Γεροδήμος, Β., Καρατράντου Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>, Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morc Coulson (2013). <i>The Complete Guide to Teaching Exercise to Special Populations</i>. London : Bloomsbury Sport. EBSCOHost. • Ayan Perez, C., Cancela C., Jose M., Martinez, V., S. (2010). <i>Aerobic Exercise in Special Populations</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Εργασία: 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 40% • Τελική Πρακτική Εξέταση 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>