

Τίτλος Μαθήματος	Εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN223				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές το βασικό ασκησιολόγιο και τη θεωρία γύρω από εναλλακτικές μεθόδους εκγύμνασης, κυρίως της Γιόγκα και του Πιλάτες, χρησιμοποιώντας είτε το βάρος του σώματος, είτε εξοπλισμό που να αφορά σε κάθε μέθοδο εκγύμνασης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τα κέντρα ενέργειας του ανθρώπινου σώματος και τις διάφορες τεχνικές αναπνοών. 2. Αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου Γιόγκα, power yoga, yogilates και τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες 3. Αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της σωστής αναπνοής, συγκέντρωσης και σωστής στάσης σώματος. 4. Εξηγούν την εκτέλεση ασκησιολογίου Πιλάτες με ατομικά όργανα (pilates ring, mini ball, swiss ball, foam roller κ.α. 5. Αναγνωρίζουν τα λάθη τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων. <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Είναι σε θέση να εκτελούν με ορθή τεχνική το βασικό ασκησιολόγιο Γιόγκα 7. Είναι σε θέση να υποδεικνύουν τρόπους διόρθωσής των λαθών τεχνικής εκτέλεσης. <p>Υπευθυνότητα και Αυτονομία</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν τη δομή ενός ομαδικού προγράμματος Γιόγκα και Πιλάτες για ενήλικες. 				

	9. Είναι σε θέση να προσαρμόζουν το πρόγραμμα ή ασκησιολόγιο του ασκούμενου με βάση το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις κινητικές του ικανότητες, και το ιστορικό υγείας.		
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ιστορική αναδρομή και μονοπάτια της μεθόδου Γιόγκα • Γιόγκα και θέσεις σώματος (Asanas) • Κέντρα ενέργειας (Chakra) • Βασικές τεχνικές αναπνοών (Pranayama) • Βασικές ομάδες ασκήσεων Γιόγκα για αρχάριους, τεχνική ανάλυση και πρακτική εφαρμογή • Ιστορική αναδρομή, αρχές και οφέλη του Πιλάτες • Πιλάτες και σωστή αναπνοή • Ανατομία και σωστή στάση σώματος • Εισαγωγικές Ασκήσεις Πιλάτες • Η εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες με βοηθήματα (μπάλα, λάστιχο, foam roller κ.ά.) • Σχεδιασμός και δομή μαθήματος για την Γιόγκα και το Πιλάτες 		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<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 καθοδηγουμένων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κουθούρης, Κ. et al. (2022). <i>Κινητική Αναψυχή: Θεωρητική προσέγγιση, εφαρμογές, και δραστηριότητες</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50 • Μπενέκα, Α. et al. (2015). <i>Θεραπευτική άσκηση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. https://hdl.handle.net/11419/372 • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satyananda Saraswati, Swami (2013), <i>Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School Of Yoga</i>, ISBN: 978-0949551146. • Lawrence, D. (2008). <i>Pilates Method: An integrative approach to teaching (Fitness Professionals)</i>. A & C Black Publishers Ltd. ISBN: 9780713684964 • Iyengar, B.K.S. (2017). <i>Light on yoga : Yoga dipika-The classic guide to yoga by the world's foremost authority (Health)</i>. 53rd Edition. HarperCollins Publisher. ISBN: 9788172235017 		
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30% 		
Γλώσσα	Ελληνικά ή Αγγλικά		