



Ηράκλειο, 25/6/2015

ΜΑΘΗΜΑ: ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Μάθημα ΣΘΤΕ ανοιχτό για τους φοιτητές των Τμημάτων της ΣΘΤΕ
& Ιατρικού Τμήματος

Κωδικός μαθήματος: ΣΘΤΕ 301

Τίτλος: «Κίνηση και Ποιότητα Ζωής»

Τίτλος Αγγλικός: «Exercise and Quality of Life»

Κλίμακα βαθμολογίας: 0-10

Υπεύθυνος μαθήματος: Ζαχαριουδάκης Στέλιος, ΕΕΤΦ Φυσικής Αγωγής
τηλ. 2810-54 5230

(διδάσκοντες: Στέλιος Ζαχαριουδάκης unisport@admin.uoc.gr &

Εμμανουήλ Στρατάκης-Ομότιμος Καθηγητής Βιολογίας ΠΚ,
stratakism@biology.uoc.gr)

Ώρες διδασκαλίας/εβδομάδα: 2

ECTS: 2

Περίοδος διδασκαλίας: χειμερινό εξάμηνο 2015-16

Τόπος διδασκαλίας: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Ηρακλείου

Προτεινόμενα συγγράματα:

1) Άσκηση και Υγεία (6^η έκδοση) Brian J. Sharkey & Steven E. Gaskill, Επιμέλεια
Ελληνικής Έκδοσης: Αστέριος Δεληγιάννης, Επιστημονικές Εκδόσεις,
Παρισιαννού ΑΕ,

2) «Άσκηση-Ευρωστεια-Υγεία», Charles B. Corbin, Ruth Lindsey, Greg Welk,
(10^η έκδοση),

Επιστημονική Επιμέλεια Βασίλης Κλεισούρας, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης

Θέματα που θα διδαχθούν και δεν συμπεριλαμβάνονται στο προτεινόμενο βιβλίο οι
φοιτητές/τριες θα πάρουν επιπρόσθετες σημειώσεις.

Άλλα στοιχεία του μαθήματος

Σκοπός του μαθήματος: Το μάθημα απευθύνεται σε φοιτητές και φοιτήτριες για να γνωρίσουν και να αναγνωρίσουν τον σημαντικό ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής τους. Μέσα από τις διαλέξεις οι συμμετέχοντες θα βρουν τρόπους αντίδρασης και σωστές σκέψεις για την αντιμετώπιση της ακινησίας που προσφέρει ο σύγχρονος πολιτισμός.

Η συμμετοχή στο μάθημα δεν προϋποθέτει εξειδικευμένες γνώσεις, Προπονητικής, Βιολογίας, Ανατομίας ή Φυσιολογίας, οι διδάσκοντες θα προσπαθήσουν με εκλαϊκευμένες παραστάσεις να γίνουν τα θέματα των διαλέξεων προς όλους κατανοητά.

Μέθοδος διδασκαλίας : από δεκατρείς διαλέξεις που η κάθε μία περιλαμβάνει ένα μέρος από την σημασία της κίνησης στην διαμόρφωση ενός υγιεινού σώματος. Η κάθε ενότητα αναλύει τις μοντέρνες γνώσεις της άσκησης, της ανατομίας, της φυσιολογίας και της επίδρασης του περιβάλλοντος στον οργανισμό. Το πρακτικό μέρος θα είναι συμπλήρωμα του θεωρητικού και θα διευρύνει το ρόλο του κάθε σωματικού οργάνου στην καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Τρόπος και κριτήρια αξιολόγησης: η τελική βαθμολογία θα προκύψει από μια γραπτή εξέταση, η οποία θα περιλαμβάνει θέματα από το θεωρητικό και πρακτικό μέρος του μαθήματος.

Περιεχόμενο του μαθήματος

- Εισαγωγικό μάθημα,
- Βιολογική ηλικία,
- Βασικές γνώσεις για τον κάθε αθλούμενο,
- Οι βασικές έννοιες της προπόνησης,
- Η λειτουργία της καρδιάς
- Συμπεριφορά του ανθρώπινου σώματος κατά την άθληση,
- Αποταμιευτικές μορφές ενέργειας στον ανθρώπινο σώμα,
- Η ροή του οξυγόνου από τους πνεύμονες στους μύες,
- Η λειτουργία των μυϊκών κυττάρων στην πρόληψη οξυγόνου,
- Περιβάλλον και ανθρώπινο σώμα,
- Κατανάλωση υγρών κατά την άθληση,
- Η σχέση τροφής και δαπανούμενης ενέργειας,
- Ντόπινγκ (χημικό - γενετικό),
- Η προπόνηση της φυσικής κατάστασης (αντοχής, ταχύτητας και δύναμης),
- Η σωστή επιλογή αθλήματος για τον υποψήφιο αθλούμενο,
- Ασκήσεις τόνωσης της λειτουργίας της καρδιάς , έλεγχος και μετρήσεις,
- Ασκήσεις για την αύξηση και τόνωση της ποιότητας και της ποσότητας του κυκλοφοριακού συστήματος,
- Ασκήσεις αύξησης της λειτουργίας των πνευμόνων σε διάφορα αθλήματα,
- Αντιμετώπιση τραυματισμών και πρώτες βοήθειες κατά την διάρκεια της άθλησης,
- Ο ρόλος της άσκησης σε προβλήματα υγείας,
- Εισαγωγή σε συστήματα αποκατάστασης (Pilates, Zilgrei, Υδροθεραπεία),
- Ασκήσεις χαλάρωσης και αποθεραπείας.