

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Δημιουργική & Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή»
ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ: Υγεία Ευεξία και Ποιότητα Ζωής-Σχεδιασμός Εκπαιδευτικών προγραμμάτων Άσκησης

ΚΩΔΙΚΟΣ: ΠΕ03

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Ευάγγελος Μπεμπέτσος, **τηλ.:** 25310-39712, **fax.:** 25310-39723,

e-mail: empempet@phyed.duth.gr

ΆΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ: Όλγα Κούλη, **e-mail:** okouli@phyed.duth.gr

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Δια ζώσης (65%) & εξ' αποστάσεως (35%) μαθήματα

ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Γ'

ΕΙΔΟΣ: Ελεύθερης Επιλογής

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: Δημιουργική Φυσική Αγωγή

ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS: 10

ΣΚΟΠΟΣ

Τα άτομα στην πορεία του χρόνου διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές για διάφορα ζητήματα όπως και για την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Μέσα από τις διαλέξεις θα δοθεί έμφαση σε διαδικασίες που ως στόχο τους θα έχουν την παρακίνηση και σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για υγιείς και κλινικούς πληθυσμούς, με σκοπό την διαμόρφωση της ποιότητας ζωής τους.

1. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. **γνωρίζουν και να κατανοούν** στάσεις και συμπεριφορές σχετικές με ζητήματα/θέματα σχετικές με την ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής.
2. **αξιολογούν** στάσεις και συμπεριφορές.
3. **σχεδιάζουν και να υλοποιούν** προγράμματα σχετικά με την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής.

2. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Γνώση & κατανόηση	Διαλέξεις, μελέτη	Ενδιάμεσος έλεγχος γνώσεων για στάσεις και συμπεριφορές σχετικές με ζητήματα/θέματα σχετικές με την ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής	60

Αξιολόγηση	Διαλέξεις, μελέτη	Έλεγχος, μέσω πρακτικών και βιοματικής διδασκαλίας, ικανότητας αξιολόγησης στάσεων και συμπεριφορών	40
Σχεδιασμός & Υλοποίηση	Σχεδιασμός & Παρουσίαση Προγραμμάτων Άσκησης και Ψυχικής Υγείας	Εφαρμογή στρατηγικών σχεδιασμού, Προγραμμάτων Άσκησης και Ψυχικής Υγείας	150
		ΣΥΝΟΛΟ	250

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Δια ζώσης & εξ' αποστάσεως μαθήματα

4. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα
1	Μπεμπέτσος	ΦΔ, Ψυχική Υγεία και Συμπεριφορά
2	Μπεμπέτσος	ΦΔ, Αυτοεκτίμηση και Εικόνα Σώματος
3	Μπεμπέτσος	Αυτοαντίληψη, Γονικά Χαρακτηριστικά & Συμπεριφορά
4	Μπεμπέτσος	ΦΔ και έλεγχος του Στρες
5	Μπεμπέτσος	Άσκηση και Κατάθλιψη
6	Μπεμπέτσος	ΦΔ σε Κλινικούς Πληθυσμούς
7	Μπεμπέτσος	ΦΔ κατά την διάρκεια της Πανδημίας
8	Κούλη	Φυσική Αγωγή και Εκπαιδευτικά Προγράμματα Άσκησης και Υγείας
9	Μπεμπέτσος	ΦΔ και Σεξουαλικός Προσανατολισμός
10	Μπεμπέτσος	Άσκηση και Κάπνισμα
11	Μπεμπέτσος	Παρουσίαση Ανασκοπικής Εργασίας
12	Μπεμπέτσος	Χρήση Τεχνικών Χαλάρωσης
13	Μπεμπέτσος	Αποτελεσματικές Στρατηγικές Προγραμμάτων Άσκησης & Ψυχικής Υγείας/Ερευνητικά Δεδομένα

5. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
Ατομική Εργασία/Παρουσίαση	50%
Τελική Εξέταση	30%
Παρουσία/Συμμετοχή	20%

6. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Θεοδωράκης Γ. (2017). *Άσκηση, Ψυχική Υγεία και Ποιότητα Ζωής*. Αφοι Κυριακίδη, ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.
- 2) Clow, A., & Edmunds, S. (2020). *Φυσική Δραστηριότητα και Ψυχική Υγεία*. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΖΗ ΑΕΒΕ
- 3) Θεοδωράκης Γ., & Χασάνδρα Μ. (2008). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Αφοι Κυριακίδη, ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.
- 4) Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης. Θεμελιώδης Αρχές*. Broken Hills Publishers LTD.
- 5) Drolet, J. & Wycoff-Horn, M. (2006). *Health Education Teaching Strategies for Middle & High School Grades*. Human Kinetics Inc.
- 6) Chang, L. A. (2007). *Motivation of Exercise and Physical Activity*. Nova Science Publishers, Inc.