



## ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

<b>Μάθημα:</b>	ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
<b>Κωδικός:</b>	ΑΘΛ 012
<b>Επίπεδο Μαθήματος:</b>	Προπτυχιακό
<b>Κατηγορία Μαθήματος:</b>	Μάθημα επιλογής
<b>Πιστωτικές Μονάδες (ECTS):</b>	3
<b>Εξάμηνο:</b>	Χειμερινό Εξάμηνο
<b>Έναρξη – Λήξη μαθήματος:</b>	09/09/2025 – 02/12/2025
<b>Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:</b>	Τρίτη & Παρασκευή 09:00 – 10:30
<b>Χώρος Διδασκαλίας:</b>	Αθλητικό Κέντρο / Αθλ Β208 χώρος Διαλέξεων
<b>Μέθοδοι Διδασκαλίας:</b>	Διαλέξεις/ Εργαστηριακά/ Πρακτική
<b>Διδάσκων Καθηγητής:</b>	Άνθιμος Ρωτός
<b>Email:</b>	rotos.themis@ucy.ac.cy
<b>Τηλέφωνο:</b>	99767020
<b>Ώρες Γραφείο:</b>	Δευτέρα & Πέμπτη 10:00 -11:00

### **Στόχοι μαθήματος:**

1. Την κατανόηση και αναγνώριση της σημασίας της δια Βίου φυσικής κατάστασης ως παράγοντα υγείας και ευεξίας.
2. Ο ρόλος της άσκησης και διατροφής στον έλεγχο του σωματικού βάρους.
3. Να γνωρίσουν προσεγγίσεις σχεδιασμού εξατομικευμένων ή ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
4. Να γνωρίσουν και διδαχθούν εναλλακτικές μορφές άσκησης είτε σε κλειστούς είτε σε ανοιχτούς χώρους γύμνασης.
5. Εφαρμογή και αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία, σύσταση σώματος και σωματικής απόδοσης.

### **Περιγραφή μαθήματος:**

Το μάθημα Επιλογής "Δια Βίου Φυσική Κατάσταση" προσφέρει γνώσεις και αναπτύσσει ποικίλες δεξιότητες αναφορικά με τη Δια Βίου Άσκηση και τη Φυσική Δραστηριότητα μέσω θεωρητικών διαλέξεων, εργαστηριακών μαθημάτων και μαθημάτων πρακτικής εφαρμογής σε πλήθος αθλητικών δράσεων με τη χρήση διαφορετικών μεθόδων γύμνασης. Πιο συγκεκριμένα, οι θεματικές ενότητες εστιάζουν στη σχέση που υπάρχει μεταξύ της Δια Βίου Άσκησης και της Φυσικής Δραστηριότητας με την υγεία και την ευρωστία. Αναπτύσσονται οι σύγχρονες



προσεγγίσεις σχεδιασμού είτε εξατομικευμένων είτε ομαδικών προγραμμάτων άσκησης και παρουσιάζονται οι οδηγίες που συστήνουν οι διεθνείς επιστημονικοί φορείς υγείας για τη σωστή εκγύμναση των αθλουμένων κάθε ηλικίας.

Επίσης, διδάσκονται εναλλακτικές μορφές άσκησης είτε σε κλειστούς είτε σε ανοικτούς χώρους γύμνασης με στόχο την προώθηση της "Δια Βίου Φυσικής Κατάστασης" καθώς και την αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς με την υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής, με απώτερο σκοπό τη θωράκιση της υγείας τους και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

#### **Περιεχόμενα μαθήματος:**

<b><u>ΜΑΘΗΜΑ</u></b>	<b><u>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</u></b>	<b><u>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</u></b>
1.	Εισαγωγή στη Φυσική Κατάσταση	Θεωρητικό
2.	Παράμετροι που ορίζουν την Φυσική Κατάσταση	Θεωρητικό
3.	Σωματομετρικές εξετάσεις	Πρακτικό
4.	Αρχή και μορφές Δύναμης. Τρόποι βελτίωσης της δύναμης	Θεωρητικό
5.	Βασικές αρχές κυκλικής γύμνασης. Κυκλική γύμναση με το βάρος του σώματος	Πρακτικό
6.	Κυκλική γύμναση με φορητά όργανα (αλτηράκια, λάστιχα, medicine ball κτλ)	Πρακτικό
7.	Κυκλική γύμναση με μηχανήματα γυμναστηρίου	Πρακτικό
8.	Αρχές σχεδιασμού ατομικού προγράμματος άσκησης Μυϊκής ενδυνάμωσης.	Θεωρητικό
9.	Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες.	Πρακτικό
10.	Αρχή και μορφές Αντοχής. Καρδιοαναπνευστική ικανότητα (αερόβια, αναερόβια)	Θεωρητικό
11.	Άσκηση στη φύση	Πρακτικό
12.	Άσκηση στη φύση	Πρακτικό
13.	Αρχές σχεδιασμού ατομικού προγράμματος άσκησης για βελτίωση κάρδιο-αναπνευστικής ικανότητας και αντοχής.	Θεωρητικό
14.	Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες.	Πρακτικό
15.	Μυϊκές διατάσεις για βελτίωση ευλυγισίας - ευκινησίας	Πρακτικό
16.	Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες	Πρακτικό
17.	Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες	Πρακτικό
18.	Σύσταση σώματος και ρόλος της διατροφής στο έλεγχο του σωματικού βάρους.	Θεωρητικό
19.	Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες	Πρακτικό
20.	Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων με υπαίθριες δραστηριότητες	Πρακτικό
21.	Δέσμες αξιολόγησης παραμέτρων φυσικής κατάστασης. Πρακτική εφαρμογή	Πρακτικό
22.	Δέσμες αξιολόγησης παραμέτρων φυσικής κατάστασης. Πρακτική εφαρμογή	Πρακτικό
23.	Αξιολόγηση φυσικών ικανοτήτων	Πρακτικό
24.	Σωματομετρικές εξετάσεις	Πρακτικό
25.	Παρουσίαση εργασιών	Θεωρητικό



### **Μαθησιακά αποτελέσματα:**

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένετε να είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν της σημασία της άσκησης στη προαγωγή της υγείας και την δια βίου ενασχόληση με διάφορες μορφές άσκησης.
- Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού εξατομικευμένων και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης.
- Να αξιολογούν τις επιδόσεις τους με διάφορες δέσμες μετρήσεων, σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.
- Να συμμετέχουν σε διαφορετικά ατομικά ή ομαδικά προγράμματα με εναλλακτικές μορφές άσκησης είτε σε κλειστούς είτε σε ανοικτούς χώρους γύμνασης.

### **Τρόπος Αξιολόγησης:**

Πράξη: Πρακτική εξέταση και εφαρμογή	60%
Εργασία	10%
Θεωρία	30%

### **Υποχρεωτική Βιβλιογραφία:**

1. Άνθιμος Ρωτός (2024) *Αρχεία διαλέξεων* μαθήματος "Δια Βίου Φυσική Κατάσταση" Πανεπιστήμιο Κύπρου Λευκωσία.

### **Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:**

1. Alter M. (1992). *Επιστήμη των μυϊκών διατάσεων*.
2. Fleck S., Kraemer W. (2000). *Προπόνηση δύναμης. Σχεδιασμός προγραμμάτων*.
3. Grosser M. Starischka St. (2000). *Προπόνηση φυσικής κατάστασης*.
4. Kos B., Terply Z. (1990). *Ασκήσεις για φυσική κατάσταση και διάπλαση του σώματος*.
5. Τζιωρτζής, Σ. (2004). *Προπονητική. Θεωρία Αθλητικής Προπόνησης*.