

**ΠΜΣ, ΑΤΟΜΙΚΑ & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΑΤ.Ο.ΠΡΟ.Λ.Α.)**

**ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**A102 PILATES I : ΕΡΕΥΝΑ & ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**

1.

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΜΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>A102</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	<b>A ΕΞΑΜΗΝΟ</b>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>PILATES I: ΕΡΕΥΝΑ &amp; ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ</b>		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	3	7,5	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Υποβάθρου		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΟΧΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/PHYED8102/">https://eclass.duth.gr/courses/PHYED8102/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b> Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</p> <p>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li><input type="checkbox"/> Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li><input type="checkbox"/> Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul> <p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εισάγει τους φοιτητές στην μεθοδολογία της εφαρμογής και την επιστημονική έρευνα της μεθόδου εξάσκησης Pilates. καθώς και να τους καταστήσει σαφές την αξία της τόσο σε ατομικά όσο και σε ομαδικά προγράμματα εξάσκησης για αθλητές και ασκούμενους.</p> <p>Το συγκεκριμένο μάθημα στοχεύει στη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών στην μέθοδο Pilates, βασισμένο στις αυθεντικές ασκήσεις και στις σύγχρονες παραλλαγές της. Συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν όλες οι ασκήσεις με σύγχρονη κινησιολογική ανάλυση των κινήσεων σε συνδυασμό με τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα της μεθόδου ώστε οι φοιτητές να σχεδιάζουν προγράμματα εξάσκησης της μεθόδου Pilates τόσο σε αθλητές όσο και σε ασκούμενους.</p> <p><b>Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:</b></p>
--

Γνωρίζουν ειδικά θέματα λειτουργικής ανατομικής & κινησιολογίας που σχετίζονται με την εφαρμογή της μεθόδου Pilates.

Γνωρίζουν την λειτουργία της αναπνοής και της δυσλειτουργικής αναπνοής κατά την εφαρμογή της μεθόδου Pilates.

Γνωρίζουν το Αυθεντικό και σύγχρονο Pilates με ασκήσεις εδάφους βασισμένο στις σύγχρονες ερευνητικές προσεγγίσεις.

Υιοθετούν νέες τεχνικές διδασκαλίας για την μέθοδο Pilates: συνδυασμός παραδοσιακών και καινοτομούν - με τεχνικές να παραστατικών τεχνών, νοερή απεικόνιση.

Γνωρίζουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα με ασκήσεις εδάφους και στα βασισμένα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα.

Αποφεύγουν ή να επιλέγουν τις κατάλληλες ασκήσεις βασισμένοι στα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα.

Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα άσκησης Pilates με εξοπλισμό.

Μπορούν να εφαρμόσουν διαδικτυακά προγράμματα Pilates.

## Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και

ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

## 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Η μέθοδος Pilates: Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία και βασικές αρχές της μεθόδου.
2. Οδηγίες κατά την άσκηση-Αναπνοή –δυσλειτουργική αναπνοή.
3. Αυθεντικό και σύγχρονο Pilates με ασκήσεις εδάφους. Σύγχρονες ερευνητικές προσεγγίσεις.
4. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις εδάφους
5. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις εδάφους Πρακτικό μέρος I
6. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις εδάφους Pilates και μικρό εξοπλισμό (μικρή μεγάλη μπάλα). Πρακτικό μέρος
7. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις εδάφους Pilates και μικρό εξοπλισμό (στεφάνι & λάστιχα). Πρακτικό μέρος
8. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις στο Reformer Πρακτικό μέρος I
9. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις στο Reformer Πρακτικό μέρος II
10. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις στο Reformer Πρακτικό μέρος III
11. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις στο Reformer -Tower Πρακτικό μέρος
12. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις στη Wunda chair. Πρακτικό μέρος
13. Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων με ασκήσεις Pilates στα Spine Corrector & Barrel Πρακτικό μέρος

#### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Η εκπαιδευτική διαδικασία διεξάγεται είτε με δια ζώσης εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εξ αποστάσεως (σύγχρονες) εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εξ αποστάσεως (ασύγχρονες) εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εργαστηριακά μαθήματα, είτε με την εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών από τους φοιτητές και φοιτήτριες, είτε με οποιονδήποτε άλλο πρόσφορο τρόπο που κατά την κρίση των διδασκόντων/ουσών συμβάλλει στην αρτιότερη επιστημονική προσέγγιση του αντικειμένου και κατάρτιση του/της φοιτητή/τριας.</p>	
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.  Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες</p>	<p><b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b></p>
	<p>Διαλέξεις</p>	<p>39</p>
	<p>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</p>	<p>82</p>
	<p>Εκπόνηση μελέτης (ατομικού project)</p>	<p>30</p>
	<p>Πρακτική εξάσκηση</p>	<p>36,5</p>
	<p><b>ΣΥΝΟΛΟ</b></p>	<p><b>187,5</b></p>

<p>μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                  Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Παρουσίαση ερευνητικών δεδομένων της μεθόδου Pilates 20%</li> <li>2. Ενδιάμεση εξέταση 40%</li> <li>3. Τελική εξέταση 40%</li> </ol>

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μάλλιου Βίβιαν, Uni-Pilates, (2023), Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις

Daskalaki, K., Beneka, A., Malliou, P. (2021). Tips on how to prepare and lead a live- streaming exercise

program in one-sided free platforms. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25 (4), 25-28.

## 5. ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

<b>Διδάσκων:</b>	Μαλλιού Βίβιαν, Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.
<b>Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα</b>	<a href="mailto:pmalliou@phyed.duth.gr">pmalliou@phyed.duth.gr</a>
<b>Επόπτες/Επιτηρητές: (1)</b>	ΝΑΙ
<b>Τρόποι εξέτασης: (2)</b>	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
<b>Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης: (3)</b>	<p>Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία.</p> <p>Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.</p> <p>Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους.</p> <p>Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου, κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.</p>

- (1) Συμπληρώνεται με ΝΑΙ ή ΟΧΙ
- (2) Συμπληρώνεται με έναν ή περισσότερους τρόπους εξέτασης που επιθυμεί ο διδάσκων π.χ.
- γραπτή εργασία ή/και ασκήσεις,
  - γραπτή ή προφορική εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους, υπό την προϋπόθεση ότι εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία διενέργειας της εξέτασης.
- (3) Στο πλαίσιο **Οδηγίες υλοποίησης** ο διδάσκων καταγράφει σαφείς οδηγίες προς τους φοιτητές όπου αναφέρονται:

α) σε περίπτωση **γραφτής εργασίας ή/και ασκήσεων**: ο χρόνος παράδοσης (π.χ. την τελευταία εβδομάδα του εξαμήνου) και το μέσο υποβολής τους στον διδάσκοντα, ο τρόπος βαθμολόγησής τους, η συμμετοχή της εργασίας στον τελικό βαθμό και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί.

β) σε περίπτωση **προφορικής εξέτασης με εξ αποστάσεως μεθόδους**: οι οδηγίες πραγματοποίησης της εξέτασης (π.χ. σε γκρουπ Χ ατόμων), ο τρόπος εκφώνησης θεμάτων, οι εφαρμογές που θα χρησιμοποιηθούν, τα απαραίτητα τεχνικά μέσα για την υλοποίηση της εξέτασης (μικρόφωνο, κάμερα, επεξεργαστής κειμένου, σύνδεση στο διαδίκτυο πλατφόρμα επικοινωνίας), ο τρόπος αποστολής του υπερσυνδέσμου, η διάρκεια της εξέτασης, ο τρόπος βαθμολόγησης, η συμμετοχή της εξέτασης στον τελικό βαθμό, οι τρόποι με τους οποίους εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία εξέτασης και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί.

γ) Σε περίπτωση **γραφτής εξέτασης με εξ αποστάσεως μεθόδους**: οι οδηγίες χορήγησης των θεμάτων, ο τρόπος υποβολής των απαντήσεων, η χρονική διάρκεια της εξέτασης, ο τρόπος βαθμολόγησης, η συμμετοχή της εξέτασης στον τελικό βαθμό, οι τρόποι με τους οποίους εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία εξέτασης και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί. Επισυνάπτεται κατάλογος μόνο με τα ΑΕΜ των δικαιούχων να συμμετάσχουν στην εξέταση.

**Η Υπεύθυνη του μαθήματος**

**Μάλλιου Παρασκευή-Βίβιαν,**

*[pmalliou@phyed.duth.gr](mailto:pmalliou@phyed.duth.gr), Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ*