

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ PERSONAL TRAINING

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C034	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3 ^ο & 4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	PERSONAL TRAINING		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		2	3
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02137/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα 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. <i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> - Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης - Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β - Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων
Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να: - οργανώνουν την προπονητική διαδικασία για να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες του μέσου ασκούμενου σε θέματα που σχετίζονται με τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων σε ατομικό επίπεδο ή σε μικρά γκρουπ στο γυμναστήριο, στο σπίτι ή σε οποιαδήποτε άλλο χώρο άσκησης και αναψυχής (οργανωμένο ή μη). - επιλέγουν τον σωστό εξοπλισμό που αφορά την εξατομικευμένη άσκηση, - γνωρίζουν βασικά θέματα υγείας και άσκησης - γνωρίζουν την οργάνωση της συγκεκριμένης δραστηριότητας ως ατομική επιχείρηση. - γνωρίζουν τον επιστημονικό εξοπλισμό και τις διάφορες ηλεκτρονικές πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται από επαγγελματίες του Personal Training ώστε να μπορούν να παρέχουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες εξατομικευμένης άσκησης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.
Γενικές Ικανότητες <i>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:</i>

- 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 διεπιστημονικό περιβάλλον
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στο Personal Training - Τα 10 βασικά βήματα προσέγγισης της Εξατομικευμένης Προπόνησης.
2. Οι κινητικές δραστηριότητες αναψυχής ως εργαλείο στην εξατομικευμένη άσκηση.
3. Ιατρικό ιστορικό και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης.
4. Ιατρικές επιπλοκές της άσκησης - Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγράμματος άσκησης.
5. Αγωγή υγείας στα πλαίσια του προγράμματος εξατομικευμένης άσκησης (διατροφή, κάπνισμα, διαχείριση άγχους).
6. Μέθοδοι και πολιτικές αλλαγής και υιοθέτησης υγιεινών τρόπων διαβίωσης.
7. Ασφάλεια κατά την άσκηση. - Κλινικοί και ιατρικοί παράγοντες.
8. Ασφάλεια, πρόληψη τραυματισμών και κατευθύνσεις για έκτακτες καταστάσεις.
9. Ανάπτυξη της μυϊκής ενδυνάμωσης και βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας.
10. Ανάλυση βασικού εξοπλισμού ενός Personal Trainer. Εκμάθηση σχετικού λογισμικού για υψηλής ποιότητας υπηρεσίες άθλησης και εξατομικευμένης προπόνησης.
11. Διατροφή και διαχείριση του σωματικού βάρους.
12. Προγραμματισμός υγείας και βελτίωσης φυσικής κατάστασης: ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση.
13. Πως ένας προσωπικός γυμναστής (Personal Trainer) μπορεί να οργανώσει την εργασία του ως ατομική του επιχείρηση.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις και συναντήσεις με ειδικούς του Personal Training – Εξατομικευμένης Άσκησης Πρακτική εφαρμογή και εκπαίδευση σε εξοπλισμό και λογισμικό που αφορούν το Personal Training – Εξατομικευμένη Άσκηση.		
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Αξιολόγηση και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & 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</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	
	Διαλέξεις	26	
	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	24	
	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	20	
	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	5	
	Σύνολο Μαθήματος	75	

ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS	
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	1. Συμμετοχή στο μάθημα 10% 2. Ενεργή συμμετοχή στο πρακτικό μέρος και στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που υλοποιούνται στο πλαίσιο του μαθήματος 10% 3. Εξετάσεις προόδου στη θεωρία και στην πράξη 10% 4. Εκπόνηση ατομικών και ομαδικών εργασιών 10% 5. Τελικές εξετάσεις 60%

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βασικός Οδηγός του Personal Training από την NSCA (2023). Brad J. Schoenfeld & Ronald L. Snarr. Επιστημονική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Τριγώνης Ιωάννης. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα, ISBN: 978-960-02-4118-1 2. Το Εγχειρίδιο του Προσωπικού Γυμναστή (2008). Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM). Επιστημονική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Κώστα Γεώργιος, Φατούρος Ιωάννης, Τριγώνης Ιωάννης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, ISBN: 978-960-7378-82-8 3. Κατευθύνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης και Αξιολόγησης (2007). Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM). Επιστημονική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Ταξιλδάρης Κυριάκος, Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Φατούρος Ιωάννης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, ISBN: 978-960-7378-78-1 4. The Business of Personal Training (2016). Mark Nutting. Human Kinetics. ISBN: 9781492517221 5. Professional's Guide to Small-Group Personal Training (2021). Keli Roberts. Human Kinetics. ISBN: 9781492546801

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ιωάννης Τριγώνης, Ε.Ε.Π.
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	itrigon@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί 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. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμος 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. 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. 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.