

**ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

“Μεταπτυχιακό πρόγραμμα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Αθλητισμός και Τρίτη Ηλικία
2. **ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** 753
3. **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**
Μιχαλοπούλου Μ. Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ *τηλ/fax:* 25310 - 39679
e-mail: michal@phyed.duth.gr
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:**
Ζήση Β. Επίκουρος Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, ΠΘ *e-mail:* vzisi@pe.uth.gr
Αλμπανίδης Ε. Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Δ ΠΘ *e-mail:* valbanid@phyed.duth.gr
Φίλιππου Φίλιππος Επικ. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Δ ΠΘ *e-mail:*
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Δια ζώσης και Εξ' Αποστάσεως Φοίτηση
6. **ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** 3^ο
7. **ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Επιλογής
8. **ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:** Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή
9. **ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ –ECTS:** 7,5

10. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές γνώσεις σχετικές με τις επιδράσεις της γήρανσης στη φυσικές, **γνωστικές** και λειτουργικές ικανότητες των ατόμων τρίτης ηλικίας. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται και αναλύονται οι αλλαγές που προκύπτουν στη μυϊκή, καρδιαγγειακή και **γνωστική** λειτουργική απόδοση όταν ένα άτομο τρίτης ηλικίας συμμετέχει σε συστηματική άσκηση /φυσική δραστηριότητα. Πρόσθετα κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι φοιτητές θα διδαχθούν και θα έχουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις βασικές αξιολογήσεις και ελέγχους που πραγματοποιούνται πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης. Τέλος οι φοιτητές θα διδαχθούν και θα έχουν εφαρμόσουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας ειδικά σχεδιασμένα για τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των ατόμων τρίτης ηλικίας.

11. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

1. **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τις επιδράσεις της γήρανσης και της άσκησης στις φυσικές, και λειτουργικές ικανότητες του ανθρώπου.
2. **Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν** μεθόδους αξιολόγησης των βασικών φυσικών ικανοτήτων, της λειτουργικής ικανότητας πριν από τη συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας και πρόγραμμα άσκησης/ φυσικής δραστηριότητας .
3. **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας.
4. **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** πρόγραμμα άσκησης / φυσικής δραστηριότητας ειδικά σχεδιασμένο να καλύπτει τις ανάγκες των ατόμων τρίτης ηλικίας σύμφωνα με τις σχετικές συστάσεις που αναφέρονται στη βιβλιογραφία.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Γνωρίζουν και κατανοούν τις επιδράσεις της γήρανσης και	Διαλέξεις, μελέτη	Ενδιάμεση Γραπτή εξέταση	50

της άσκησης στις φυσικές και λειτουργικές ικανότητες του ανθρώπου.			
Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης των βασικών φυσικών ικανοτήτων και της λειτουργικής ικανότητας πριν από τη συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας και πρόγραμμα άσκησης/ φυσικής δραστηριότητας	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, ατομική εργασία	Ενδιάμεση Γραπτή εξέταση Ατομική εργασία	45
Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης της φυσικής δραστηριότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας.	Διαλέξεις, περιπτωσιολογική μελέτη, επίλυση προβλήματος	Ατομική εργασία	30
Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας ειδικά σχεδιασμένο να καλύπτει τις ανάγκες των ατόμων τρίτης ηλικίας σύμφωνα με τις σχετικές συστάσεις που αναφέρονται στη βιβλιογραφία.	Διαλέξεις, συζήτηση, σχεδιασμός /υλοποίηση/παρουσίαση προγράμματος άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας	Ατομική εργασία	100
		ΣΥΝΟΛΟ	225

12. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Μελέτη των επιδράσεων της γήρανσης και της άσκησης στις παραμέτρους σωματικής και λειτουργικής ικανότητας των ατόμων τρίτης ηλικίας.
2. Μελέτη των επιδράσεων της άσκησης στην ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας
3. Διαδικασίες ελέγχου και αξιολογήσεις φυσικών και λειτουργικών ικανοτήτων πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
4. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης. Επιλογή ασκήσεων, οδηγίες για προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής.

13. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Διαλέξεις , συζήτηση, περιπτωσιολογική μελέτη επίλυση προβλημάτων.

14. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Διάλεξη	Εισηγητής	Θέμα
1	Μιχαλοπούλου Μ.	Φυσική δραστηριότητα και Τρίτη Ηλικία.
2	Μιχαλοπούλου Μ.	Λειτουργική Ικανότητα και οι επιδράσεις της άσκησης
3	Μιχαλοπούλου Μ.	Διαδικασίες ελέγχου πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης και Φ. Δ.
4	Αλμπανίδης Β.	Οστεοπόρωση στην Τρίτη ηλικία. Πρόληψη και αντιμετώπιση
5	Αλμπανίδης Β	Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Οστεοπόρωση
6	Ζήση Β.	Η θεωρία του γήρατος, αίτια και συνέπειες.

7	Ζήση Β.	Φυσιολογικές αλλαγές: συνέπειες στην απόδοση και το fitness. Μεθοδολογικά ζητήματα στην έρευνα για τη γήρανση.
8	Μιχαλοπούλου Μ.	Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Ειδικά Θέματα. Προθέρμανση Αποθεραπεία Εξοπλισμός
9	Ζήση Β.	Φυσική δραστηριότητα και γνωστική λειτουργία
10	Μιχαλοπούλου Μ.	Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Ενδυνάμωση άνω κάτω άκρων, κορμού.
11	Μιχαλοπούλου Μ.	Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Ευλυγισία – Ισορροπία
12	Φιλίππου Φ.	Χορός και ενήλικα άτομα. Μία πρώτη διδακτική προσέγγιση
12		
		Τελικές Εξετάσεις

15. ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

Κριτήριο Αξιολόγησης	Ποσοστό τελικής βαθμολογίας
Α. Ενδιάμεση Εξέταση	30%
Β Εργασία : Σχεδιασμός και Παρουσίαση προγράμματος άσκησης για άτομα τρίτης ηλικίας.	60%
Γ. Συμμετοχή στο μάθημα	10%

16. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. R. J. Shephard “Aging, Physical Activity, and Health” Human Kinetics Pub, 1997.
2. W.W Spirduso. Physical dimensions of aging. Human Kinetics II: Pub 2005
3. J. Signorile, Bending the Aging Curve, The Complete Exercise Guide for Older Adults Human Kinetics II: Pub 2011
4. T. R. Baechle, W. Westcott. Fitness Professional's Guide to Strength Training Older Adults-2nd Edition Human Kinetics II: Pub 2010

17. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ 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 Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του ΔΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Οποίες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.

18. ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Διάλεξη 1

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Η θεωρία του γήρατος, αίτια και συνέπειες.	Ορισμός της γήρανσης. Θεωρίες που εξηγούν την διαδικασία της γήρανσης. Στατιστικά δεδομένα για την γήρανση του πληθυσμού και τη φυσική δραστηριότητα. Συνέπειες της γήρανσης στην καθημερινότητα των ατόμων.	Aging theories, functional decline, gerontology, geriatrics
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> Salthouse, T. A. (2006). Theoretical issues on quality of life. In J.E. Birren and W.K. Schaie (pp. 4-16), <i>Handbook of the Psychology of aging</i>, 6th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press. Spirduso, W. W. (2005). Physical dimensions of aging, 2nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics. (pp 3 – 30). Whitbourne, S. K. (2002). The aging individual: Physical and psychological perspectives. New York: Springer (pp 1-44). 	

Διάλεξη 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Φυσιολογικές αλλαγές: συνέπειες στην απόδοση και το fitness. Μεθοδολογικά ζητήματα στην έρευνα για τη γήρανση.	Σύσταση και διαστάσεις του σώματος. Καρδιο-αναπνευστική λειτουργία. Μυϊκή δύναμη και αντοχή. Ετερογένεια στις διαδικασίες γήρανσης. Αξιολόγηση ατομικών διαφορών. Πηγές ατομικών διαφορών. Μεθοδολογικά ζητήματα.	Body mass, strength, flexibility, aerobic capacity, physical function, Individual differences, intra-personal variability, research design effects
Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> Cress, M.E. (2006). Assessing physical performance in older adults. In L.W. Poon, W. Chodzko-Zajko, and P. D. Tomprowski (pp 113-132). <i>Active living, cognitive functioning and aging</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. Whitbourne, S. K. (2002). <i>The aging individual: Physical and psychological perspectives</i>. New York: Springer (pp 75-104). Hofer, S.M., & Sliwinski, M. J. (2006). Design and analysis of longitudinal studies on aging. In J.E. Birren and W.K. Schaie (pp. 16-40), <i>Handbook of the Psychology of aging</i>, 6th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press. Spirduso, W. W. (2005). Physical dimensions of aging, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. (pp 31-130). Whitbourne, S. K. (2002). <i>The aging individual: Physical and psychological perspectives</i>. New York: Springer (pp 45-74). 	

Διάλεξη 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Φυσική δραστηριότητα και γνωστική λειτουργία	Ταχύτητα μεθόδευσης πληροφοριών, Διαδικασίες γνωστικής λειτουργίας, μνήμη, προσοχή. Αξιολόγηση γνωστικής λειτουργίας. Ερευνητικά ευρήματα για τη σχέση fitness – γνωστικής λειτουργίας.	cognitive function, information processing, reaction time, working memory, attention, age, aging, exercise, fitness

Βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none"> • Dustman, R. E. & White, A. (2006). Effect of exercise on cognition in older adults: a reexamination of proposed mechanisms. In L.W. Poon, W. Chodzko-Zajko, and P. D. Tomprowski (pp 51-74). <i>Active living, cognitive functioning and aging</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. • Hartley, A. (2006). Changing role of the speed of processing construct in the cognitive psychology of human aging. In J.E. Birren and W.K. Schaie (pp. 182-208), <i>Handbook of the Psychology of aging</i>, 6th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press. • Spirduso, W. W. (2005). Physical dimensions of aging, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. (pp 211-232). • Tomporowski, P.D. (2006). Physical activity, cognition and aging: a review of reviews. In L.W. Poon, W. Chodzko-Zajko, and P. D. Tomprowski (pp 15-32). <i>Active living, cognitive functioning and aging</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.
---------------	--

Διάλεξη 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις – κλειδιά
Φυσική Δραστηριότητα & Τρίτη Ηλικία.	Διαδικασίες και όργανα αξιολόγησης Φ.Δ. Ενέργειες προώθησης και προγράμματα Φ.Δ. για την Τρίτη ηλικία.	Habitual physical activity, promotion , physical activity assessment,
Βιβλιογραφία:	Wong C.H et al. (2003). Habitual walking and its correlations to better physical function: Implications for preventions to Physical Disability in older persons. <i>J Gerontol.</i> 58A 6: 555 -556. Rikli & Jones (2006) <i>Seniors Fitness Test</i> , Human Kinetics IL. Spirduso W.W (2005). <i>Physical dimensions of aging</i> . Champaign IL: Human Kinetics. pp 133-151.	

Διάλεξη 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Οστεοπόρωση στην τρίτη ηλικία. Πρόληψη και αντιμετώπιση	Ορισμός Οστεοπόρωσης. Φυσιολογία οστών. Μεταβολισμός και λειτουργία των οστών (Οστεόλυση –Οστεοσύνθεση). Εξέλιξη της οστικής πυκνότητας με την πάροδο της ηλικίας. Είδη οστεοπόρωσης. Γυναίκα και οστεοπόρωση. Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της οστεοπόρωσης. Εξέλιξη και συμπτώματα της οστεοπόρωσης. Ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και αποκατάσταση της οστεοπόρωσης- Πορίσματα ερευνών.	Osteoporosis, Risk Factors, Bone health, Exercise and peak bone, Postmenopausal women
Βιβλιογραφία:	Iwamoto, J., Takeda, T., & Ichimura, (2001). Effect of exercise training and detraining on bone mineral density in postmenopausal women with osteoporosis, <i>Journal of Orthopaedic Science.</i> 6: 128-132 Wolf, I., Van Croonenborg, J., Kemper, H.C.G., Kostense, P.J., & Twisk, J.W.R. (1999). The effect of exercise training programs on bone mass: A metaanalysis of published controlled trials in pre- and postmenopausal women, <i>Osteoporosis International</i> 9: 1-12.	

Διάλεξη 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Οστεοπόρωση	Σκοποί και Περιεχόμενο της άσκησης για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Σκοποί και περιεχόμενο του προγράμματος άσκησης για την αποκατάσταση των οστεοπορωτικών ατόμων. Προϋποθέσεις για την ασφάλεια των οστεοπορωτικών. Κατευθύνσεις προγράμματος άσκησης των οστεοπορωτικών. Επικίνδυνες ασκήσεις για τα οστεοπορωτικά άτομα. Εφαρμογή ασκήσεων δύναμης, ευλυγισίας, ισορροπίας και συντονισμού σε οστεοπορωτικά άτομα.	Osteoporosis, Exercise, Weight bearing, Fractures, Aging, Postmenopausal women
Βιβλιογραφία:	Layne, J., & Nelson, M. (1999). The effects of progressive resistance training on bone density: a review, <i>MSS&E</i> . 31(1): 25-30. Hyatt, G. (1995). Exercise & Osteoporosis (Exercise Programming for Optimal Bone Health). Desert Southwest Fitness.. Pp. 35-87. Talbot, S. (μετάφραση Αυλωνίτου Ε.) (1997) Το τριαδικό σύνδρομο «Αμνηόρροια – Οστεοπόρωση – Διατροφικές διαταραχές»: Και όχι μόνο για τις γυναίκες αθλήτριες. <i>Strength & Conditioning</i> 1(1) 55-58.	

Διάλεξη 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Λειτουργική ικανότητα και επιδράσεις άσκησης	Ορισμός λειτουργικής ικανότητας και βασικών δραστηριοτήτων καθημερινής διαβίωσης. Μέθοδος κατηγοριοποίησης ατόμων τρίτης ηλικίας σύμφωνα με τη λειτουργική ικανότητα τους. Επίδραση μυϊκής ενδυνάμωσης στη λειτουργική ικανότητα. Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας: σκοποί και μέσα που χρησιμοποιούνται.	Functional ability ADL, IADL CADL, independent living
Βιβλιογραφία:	J.M. Guralnik et al. (2003). Targeting high risk older adults into exercise programs for disability prevention. <i>Journal of aging and physical activity</i> . 11: 219-228. Miszko T.A. et al. (2003) Effects of strength and power training on physical function in community dwelling older adults. <i>J Gerontol</i> . 58A 2: 171-175. Plouts- Snyder L.L. et al (2002). Functionally relevant thresholds of Quadriceps femoris Strength. <i>J Gerontol</i> 57A 4: B144 - 152 Pearson, V.I. (2000). Assessment of function in older adults. In R.L. Kane & R.A. Kane (Eds) <i>Assessing older persons</i> . New York NY: Oxford University Press. Pp. 17-48. Haley S.M. et al.(2002). Late life function and disability instrument II Development and evaluation of the function component. <i>J Gerontol</i> 57A: 4: M217-222.	

Διάλεξη 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά

Διάλεξη 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Διαδικασίες ελέγχου πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης και Φ.Δ.	Αναγνώριση και κατηγοριοποίηση (λειτουργικά χαρακτηριστικά) ατόμων τρίτης ηλικίας. Διαδικασία και περιεχόμενο αρχικού ελέγχου. Συμπτώματα και οδηγίες για ειδικές συνθήκες άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας. Αναγνώριση περιορισμών άσκησης ατόμων τρίτης ηλικίας. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, λειτουργικής δύναμης και ικανότητας, σύστασης σώματος, ευλυγισίας, αίσθησης κόπωσης,. Αρχική συνέντευξη.	Physical screening functional assessment
	Marx M.C. et al. (2003). Recruiting community dwelling elderly at risk for physical disability into exercise research. Journal of Aging and Physical Activity, 11: 229-241. Jette A.M. et al. (2002). Late life function and disability instrument II Development and evaluation of the disability component. J Gerontol 57A: 4: M209-216. J. Signorile, (2011) Bending the Aging Curve, The Complete Exercise Guide for Older Adults Human Kinetics II	

Διάλεξη 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης. Ειδικά Θέματα Προθέρμανση – αποθεραπεία. Άσκηση στο νερό. Εξοπλισμός	Οδηγίες για την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οδηγίες για την επιλογή ασκήσεων. Αναγνώριση αναγκών και αντενδείξεων άσκησης και Φ.Δ. ατόμων τρίτης ηλικίας. Περιεχόμενο και ένταση της φάσης προθέρμανσης και αποθεραπείας ανά είδος άσκησης. Άσκηση στο νερό. Παρουσίαση εξοπλισμού που χρησιμοποιείται κατά την άσκηση.	Exercise guidelines Aquatics, Aqua aerobics.
Βιβλιογραφία:	J. Signorile, (2011). Bending the Aging Curve, The Complete Exercise Guide for Older Adults Human Kinetics II: Pub T. R. Baechle, W. Westcott. (2010) Fitness Professional's Guide to Strength Training Older Adults-2nd Edition Human Kinetics II	

Διάλεξη 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Ενδυνάμωση άνω - κάτω άκρων, κορμού. Aerobics χαμηλής έντασης.	Περιεχόμενο και εφαρμογή ελεύθερου προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης με τη χρήση καρέκλας. Περιεχόμενο και εφαρμογή προγράμματος Aerobics χαμηλής έντασης με τη χρήση καρέκλας αλτήρων και στρωμάτων με στόχο. τη μυϊκή ενδυνάμωση.	Resistance training, aerobic training, Low impact aerobics upper-body strength lower body strength, chair exercises
Βιβλιογραφία:	Metter E.J. et al. (2002) Skeletal muscle strength as a predictor of all cause mortality in healthy men. J Gerontol. 57A 10: B359-365.	

	<p>Van Norman K. J.H. (1998). Exercise programming and leadership. In R.T. Cotton (ed.) <i>Exercise for older adults</i>. Champaign IL: Human Kinetics Pp 182-210.</p> <p>Swart, et al. (1996). Aerobic exercise for older participants. In J. Clark (ed.) <i>Exercise programming for older adults</i>. New York NY: The Haworth Press. Pp 9-25.</p>
--	---

Διάλεξη 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις - κλειδιά
Εφαρμογή: Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης. Ευλυγισία – Ισορροπία	<p>Περιεχόμενο και εφαρμογή ελεύθερου προγράμματος με στόχο τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ισορροπίας με τη χρήση καρέκλας στρωμάτων.</p> <p>Περιεχόμενο και εφαρμογή προγράμματος Aerobics χαμηλής έντασης με τη χρήση καρέκλας και στρωμάτων με στόχο τη βελτίωση της ευλυγισίας</p>	Flexibility, balance (static, dynamic) falls prevention, range of motion, coordination, floor exercises
Βιβλιογραφία:	<p>Low Choy N. et al. (2003). Changes in postural stability in women aged 20 and 80 years old. <i>J Gerontol</i> 58A 6: 525-530</p> <p>Perell K.L. (2009). Fall risk assessment measures: an analytic review. <i>J Gerontol</i> 56A 12: 761-766.</p> <p>Lord S.A. (2002). Sit to stand performance depends on sensation speed, balance and psychological status in addition to strength in older people. <i>J Gerontol</i> 57A 8: 539-543.</p> <p>Spirduso W.W (2005). Balance, posture and locomotion. <i>Physical dimensions of aging</i>. Champaign IL: Human Kinetics. Pp . 156-183.</p>	