



Ενημερωτικός οδηγός εκπαιδευτικού προγράμματος:

Exercise and Wellness Programs for Health Promotion:

Group and Personal Training

2021-2022

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Εισαγωγικά στοιχεία

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο **«Exercise and Wellness Programs for Health Promotion: Group and Personal Training»**.

Το **«Exercise and Wellness Programs for Health Promotion: Group and Personal Training»** είναι ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε και υλοποιείται από εκπαιδευτές υψηλής επιστημονικής κατάρτισης με μεγάλη εμπειρία στην πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας με στόχο την προαγωγή της υγείας. Επιστημονικά υπεύθυνη του προγράμματος είναι η Δρ. Κωνσταντίνα Καρατράντου, Επίκουρη Καθηγήτρια Προπονητικής Μαζικού και Εργασιακού Αθλητισμού του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι, μέσα από θεωρητικές και πρακτικές διδακτικές ενότητες και βιωματικές δράσεις, να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την άσκηση και την ευεξία. Με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν, εφαρμόζουν, καθοδηγούν και αξιολογούν, με τον πλέον επιστημονικό τρόπο, προγράμματα άσκησης και ευεξίας (ατομικά και ομαδικά), σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες (παιδιά και έφηβοι, ενήλικες και ηλικιωμένοι, εργαζόμενοι, γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης κ.ά.), με στόχο την προαγωγή της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα έχει διάρκεια 66 ώρες διδασκαλίας με συνολικό φόρτο εργασίας 157 ώρες (ECTS 6) και θα περιλαμβάνει τόσο θεωρητικές (εξ' αποστάσεως σύγχρονες και ασύγχρονες) όσο και πρακτικές - βιωματικές διδακτικές ενότητες (εξ' αποστάσεως σύγχρονες) σχετικές με τον σχεδιασμό, την εφαρμογή, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας με στόχο την προαγωγή της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στο πλαίσιο του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν:

- α) να αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του πληθυσμού (κατάσταση υγείας, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, επίπεδο φυσικής κατάστασης, μυοσκελετικοί πόνοι και τραυματισμοί, διατροφικές συνήθειες και ανθυγιεινές συμπεριφορές κ.ά.), και στη συνέχεια να καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,

- β) να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης (δύναμης, αερόβιας ικανότητας, κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων), προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του πληθυσμού (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, άλλες μορφές άσκησης, όπως tai chi, pilates, ολόσωμη δόνηση, yoga κ.ά.) και προπονητικά μέσα (λάστιχα, μπάλες, αλτήρες κ.ά.),

- γ) να δημιουργούν ένα άνετο και λειτουργικό περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους ανθρώπους,

- δ) να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιολογήσουν και να αναλύσουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων χρησιμοποιώντας ειδικά εβδομαδιαία προγράμματα ανάκλησης και στη συνέχεια να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών,

- ε) να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη μείωση-διακοπή ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά κ.α.),

- στ) να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα και δραστηριότητες

άσκησης καθώς και διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες άσκησης όπως tai chi και yoga κ.α.).

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού προγράμματος «*Exercise and Wellness Programs for Health Promotion: Group and Personal Training*» (π.χ. τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης, τους όρους και τις προϋποθέσεις συμμετοχής).

Στόχοι και προσδοκώμενα αποτελέσματα του εκπαιδευτικού προγράμματος

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι, μέσα από θεωρητικές και πρακτικές διδακτικές ενότητες και βιωματικές δράσεις, να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την άσκηση και την ευεξία.

Οι εκπαιδευόμενοι με το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος θα είναι ικανοί:

- ✓ να αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων (κατάσταση υγείας, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, επίπεδο φυσικής κατάστασης, μυοσκελετικοί πόνοι και τραυματισμοί, διατροφικές συνήθειες και ανθυγιεινές συμπεριφορές κ.α.), και στη συνέχεια να καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,
- ✓ να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης (δύναμης, αερόβιας ικανότητας, κινητικότητας και συντονιστικών ικανοτήτων), προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του πληθυσμού (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας, άλλες μορφές άσκησης, όπως tai chi, pilates, ολόσωμη δόνηση, yoga κ.ά.) και προπονητικά μέσα (λάστιχα, μπάλες, αλτήρες κ.ά.),
- ✓ να δημιουργούν ένα άνετο και λειτουργικό εργασιακό περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στην καθημερινότητα των ανθρώπων τηρώντας τις βασικές εργονομικές αρχές,
- ✓ να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα και δραστηριότητες άσκησης καθώς και διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες άσκησης όπως tai chi και yoga κ.α.),
- ✓ να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη μείωση-διακοπή ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά κ.α.),
- ✓ να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιολογήσουν και να αναλύσουν τις διατροφικές συνήθειες των εργαζόμενων χρησιμοποιώντας ειδικά εβδομαδιαία προγράμματα ανάκλησης και στη συνέχεια να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών,
- ✓ να προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικοί χώροι όπου εφαρμόζονται τα προγράμματα (χώρος εργασίας, γυμναστήριο, σπίτι κ.ά.), διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αριθμός ασκούμενος, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαφορετικούς στόχους.

Σε ποιους απευθύνεται

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- ✓ απόφοιτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των Πανεπιστημίων της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων Πανεπιστημίων της αλλοδαπής,
- ✓ απόφοιτους των Ιατρικών Τμημάτων της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων της αλλοδαπής,
- ✓ απόφοιτους των Τμημάτων Φυσικοθεραπείας, Εργοθεραπείας, Νοσηλευτικής και Διατροφής των Πανεπιστημίων ή ΑΤΕΙ της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων της αλλοδαπής,
- ✓ απόφοιτους μεταπτυχιακών προγραμμάτων σχετικών με τις πιο πάνω ειδικότητες,
- ✓ απόφοιτους ΙΕΚ αντίστοιχων ειδικοτήτων (όπως αναφέρθηκαν πιο πάνω) με κρατική πιστοποίηση.



Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο <http://learning.uth.gr/>

Η αποδοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, εντός 10 εργάσιμων ημερών από την καταληκτική ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων.

Απαιτήσεις παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες είναι απαραίτητο να διαθέτουν:

- ✓ πρόσβαση στο διαδίκτυο και
- ✓ βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Πιστοποιητικό παρακολούθησης



Με την περαίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** στην άσκηση και την ευεξία με στόχο την προαγωγή της υγείας. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν πιστοποίηση στο σχεδιασμό, την εφαρμογή, την καθοδήγηση και την αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας με στόχο την προαγωγή της υγείας και κατ' επέκταση τη βελτίωση της

ποιότητας ζωής. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Exercise and Wellness Programs for Health Promotion: Group and Personal Training»** έχει **6 πιστωτικές μονάδες** σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων (ECTS). Συνολικά στο πρόγραμμα θα πραγματοποιηθούν 66 ώρες διδασκαλίας (εξ' αποστάσεως σύγχρονα και ασύγχρονα) με συνολικό φόρτο εργασίας 157 ώρες.

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της εξ' αποστάσεως (σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση) μεθόδου εκπαίδευσης η οποία περιλαμβάνει τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά - βιωματικά μαθήματα.

Πρακτική εκπαίδευση

Σκοπός του προγράμματος είναι να προσφέρει, μέσα από θεωρητικές και **κυρίως πρακτικές διδακτικές ενότητες και βιωματικές δράσεις**, στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την άσκηση και την ευεξία. Πιο αναλυτικά, στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του πληθυσμού στόχου, και στη συνέχεια να καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων άσκησης και ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ανθρώπων (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας κ.α.) και προπονητικά μέσα. Επιπρόσθετα, θα μάθουν να δημιουργούν (μέσω πρακτικής εξάσκησης) ένα άνετο και λειτουργικό περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους ανθρώπους. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα και δραστηριότητες άσκησης καθώς και διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες άσκησης, όπως tai chi και yoga κ.ά.).

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος ανάλογα με τη φύση του προβλήματος. Επιπρόσθετα, τόσο η επιστημονικά υπεύθυνη του προγράμματος κα. Κωνσταντίνα Καρατράντου όσο και οι διδάσκοντες είναι στη διάθεση και σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.



Επιστημονικά υπεύθυνη

Επιστημονικά υπεύθυνη του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κα. **Καρατράντου Κωνσταντίνα**, Επίκουρη Καθηγήτρια Προπονητικής Μαζικού και Εργασιακού Αθλητισμού του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία φέρει την ευθύνη για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ του Πανεπιστημίου, καθώς και επιστήμονες με εξειδικευμένες γνώσεις στον σχεδιασμό, την εφαρμογή, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης, υγείας και ευεξίας. Τα μέλη της επιστημονικής ομάδας του προγράμματος παρουσιάζονται στη συνέχεια:

Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ (επιστημονικά υπεύθυνη).

Δρ. Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Δρ. Κρομμύδας Χαράλαμπος, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Δρ. Βασιλοπούλου Θεοδώρα - Ευαγγελία, Φυσικοθεραπεύτρια - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής.

Μελισσοπούλου Αναστασία, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος.

Χλωροκώστα Κατερίνα, Συμβουλευτική Ψυχολόγος.

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από 19 διδακτικές ενότητες (θεωρητικές και πρακτικές) και περιλαμβάνει 66 ώρες εξ' αποστάσεως διδασκαλίας από τις οποίες οι 36 ώρες θα πραγματοποιηθούν εξ' αποστάσεως σύγχρονα και οι 30 εξ' αποστάσεως ασύγχρονα. Ο συνολικός φόρτος εργασίας του εκπαιδευτικού προγράμματος θα είναι 157 ώρες και θα έχει 6 πιστωτικές μονάδες σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων (ECTS). Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι διδακτικές ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος.

A/A	Τίτλος Διδακτικής Ενότητας
1	«Η επίδραση της άσκησης στην υγεία»
2	«Υποδοχή ασκούμενων στον χώρο άσκησης - Εκτίμηση επιπέδου υγείας»
3	«Αξιολόγηση δεικτών υγείας, λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης»
4	«Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές»
5	«Προπόνηση δύναμης και υγεία»
6	«Προπόνηση αερόβιας ικανότητας και υγεία»
7	«Προπόνηση κινητικότητας και υγεία»
8	«Προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων και υγεία»
9	«Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης - Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης»
10	«Άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης»
11	«Ιδιαιτερότητες στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις»
12	«Ιδιαιτερότητες στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης - αποκατάστασης μετά από τραυματισμό»
13	«Άσκηση και ψυχική υγεία»
14	«Άσκηση, διατροφή και υγεία»

15	«Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής»
16	«Προγράμματα άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας»
17	«Άσκηση και μυϊκές καταπονήσεις στην καθημερινότητα»
18	«Θεραπευτική άσκηση»
19	«Καλές πρακτικές με στόχο την προαγωγή της υγείας»

Ωρολόγιο πρόγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΙΣΤΟΡΙΟΓΡΑΜΜΗ (STORYLINE)					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		6/11/2021			
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υποενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1	«Η επίδραση της άσκησης στην υγεία» (θεωρητικό μάθημα)		10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	6/11/2021	Γεροδήμος Β.
2	«Υποδοχή ασκούμενων στον χώρο άσκησης - Εκτίμηση επιπέδου υγείας» (θεωρητικό - πρακτικό μάθημα)		16:00 - 19:00 (3 ώρες σύγχρονο)	6/11/2021	Καρατράντου Κ. Μελισσοπούλου Α.
3	«Αξιολόγηση δεικτών υγείας, λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης» (θεωρητικό - πρακτικό μάθημα)		10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	7/11/2021	Καρατράντου Κ. Μελισσοπούλου Α.
4	«Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες ασύγχρονο)	8/11/2021	Γεροδήμος Β.
5	«Προπόνηση δύναμης και υγεία» (θεωρητικό μάθημα)	Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης	(3 ώρες ασύγχρονο)	10/11/2021	Γεροδήμος Β.

6	«Προπόνηση αερόβιας ικανότητας και υγεία» (θεωρητικό μάθημα)	Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης αερόβιας ικανότητας	(3 ώρες ασύγχρονο)	12/11/2021	Γεροδήμος Β.
7	«Προπόνηση κινητικότητας και υγεία» (θεωρητικό μάθημα)	Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης κινητικότητας	(3 ώρες ασύγχρονο)	15/11/2021	Γεροδήμος Β.
8	«Προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων και υγεία» (θεωρητικό μάθημα)	Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης των συντονιστικών ικανοτήτων	(3 ώρες ασύγχρονο)	17/11/2021	Καρατράντου Κ.
9	«Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης - Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες ασύγχρονο)	19/11/2021	Γεροδήμος Β.
10	«Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης»	Εφαρμογή σειριακών συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης (πρακτικό μάθημα)	10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	27/11/2021	Καρατράντου Κ. Γεροδήμος Β.
		Εφαρμογή εναλλασσόμενων συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης (πρακτικό μάθημα)	16:00 - 19:00 (3 ώρες σύγχρονο)	27/11/2021	Καρατράντου Κ. Γεροδήμος Β.
11	«Άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης» (θεωρητικό - πρακτικό μάθημα)		10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	28/11/2021	Καρατράντου Κ.
12	«Ιδιαιτερότητες στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες ασύγχρονο)	29/11/2021	Βασιλοπούλου Θ. Μελισσοπούλου Α.

13	«Ιδιαιτερότητες στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης - αποκατάστασης μετά από τραυματισμό» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες ασύγχρονο)	3/12/2021	Βασιλοπούλου Θ. Μελισσοπούλου Α.
14	«Άσκηση και ψυχική υγεία» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες ασύγχρονο)	6/12/2021	Κρομμύδας Χ.
15	«Άσκηση, διατροφή και υγεία» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες ασύγχρονο)	10/12/2021	Μελισσοπούλου Α.
16	«Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής» (θεωρητικό μάθημα)		10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	18/12/2021	Χλωροκώστα Κ.
17	«Προγράμματα άσκησης και ευεξίας στον χώρο εργασίας» (θεωρητικό μάθημα)		16:00 - 19:00 (3 ώρες σύγχρονο)	18/12/2021	Καρατράντου Κ.
18	«Άσκηση και μυϊκές καταπονήσεις στην καθημερινότητα» (θεωρητικό - πρακτικό μάθημα)		10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	19/12/2021	Καρατράντου Κ. Βασιλοπούλου Θ.
19	«Θεραπευτική άσκηση» (πρακτικό μάθημα)		10:00 -13:00 (3 ώρες σύγχρονο)	08/01/2022	Βασιλοπούλου Θ.
20	«Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής» (βιωματικό μάθημα)		16:00 - 19:00 (3 ώρες σύγχρονο)	08/01/2022	Χλωροκώστα Κ.
21	«Καλές Πρακτικές		10:00 -13:00	09/1/2022	Γεροδήμος Β. Καρατραντου Κ.

	με στόχο την προαγωγή της υγείας» (θεωρητικό μάθημα)		(3 ώρες σύγχρονο)		
22	Λήξη προγράμματος - Συζήτηση		13:00 - 14:00	9/1/2022	
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		9/1/2022			

Σχεδιασμός και μεθοδολογία εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης (σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση).

Η θεωρητική κατάρτιση των εκπαιδευόμενων θα πραγματοποιηθεί εξ' αποστάσεως (σύγχρονα και ασύγχρονα) και θα περιλαμβάνει παρουσιάσεις - διαλέξεις και προβολή βίντεο.

Η πρακτική άσκηση των εκπαιδευόμενων θα πραγματοποιηθεί εξ' αποστάσεως (σύγχρονα) σε μικρές ομάδες.

Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους θα περιλαμβάνει παρουσιάσεις (σε ppt format), σημειώσεις, videos, guidelines και ιστοσελίδες οργανισμών, ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα κ.α.

Ο τρόπος εξέτασης των εκπαιδευόμενων θα περιλαμβάνει περιπτωσιολογικές μελέτες ανά θεωρητική ενότητα και εργασίες πρακτικής εφαρμογής, τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στον πιο κάτω πίνακα.

	Ποσοστό επί της τελικής βαθμολογίας
Δέκα (10) περιπτωσιολογικές μελέτες (case studies)	40%
Εργασία πρακτικής εφαρμογής (οι εκπαιδευόμενοι θα σχεδιάσουν και θα εφαρμόσουν προγράμματα άσκησης)	60%

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει 66 ώρες εξ' αποστάσεως διδασκαλίας με συνολικό φόρτο εργασίας 157 ώρες (ECTS 6), οι οποίες θα πραγματοποιηθούν σε χρονικό διάστημα 2 μηνών από Σάββατο 06 Νοεμβρίου 2021 (έναρξη εκπαιδευτικού προγράμματος) έως Κυριακή 09 Ιανουαρίου 2022 (λήξη εκπαιδευτικού προγράμματος).

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα 300€. **Τα δίδακτρα θα κατατεθούν σε δύο ισόποσες δόσεις των 150€. Η πρώτη δόση θα πρέπει να καταβληθεί πριν την έναρξη του προγράμματος και η δεύτερη πριν από τη λήξη του.** Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της Alpha Bank και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο.

Επικοινωνία

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Σχολής Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας <http://learning.uth.gr/>

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικά Υπεύθυνη κα. **Κωνσταντίνα Καρατράντου** είτε με e-mail: [kokatratr@pe.uth.gr](mailto:kokratr@pe.uth.gr) είτε τηλεφωνικά: 2431047048 ή 2431047005 καθώς και με τη Γραμματεία του **Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας** είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στα τηλέφωνα 24210 06390/66.



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης

Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

<http://learning.uth.gr/>
learning@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06366-6390, Φαξ. 24210 06487