

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ Ι (ασκήσεις εδάφους και με μικρό εξοπλισμό) Pilates instructor LEVEL I (in Mat and Props)
--	--

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ και Φυσιοθεραπεύτρια ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ. Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ. Υποψήφιος Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΓΚΟΝΤΑΣ Σ. Υποψήφιος Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α Υποψήφια Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
--------------------	---

• **ΓΕΝΙΚΑ**

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. αναγράψτε τις συνολικές ώρες διδασκαλίας και πιστωτικών μονάδων</i>	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	129 ώρες	4,5 ECTS,	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνικά		

• **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα της θεματικής ενότητας μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι/ες αναμένεται να:

να επιβλέπουν και να αναγνωρίζουν την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων της μεθόδου pilates στο έδαφος χρησιμοποιώντας μικρό εξοπλισμό και να θέτουν τους στόχους των ασκήσεων. Θα αποκτήσουν ικανότητα συλλογής των απαιτούμενων δεδομένων για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για ασκούμενους που επιθυμούν τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης όσο και για όσους αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα. Στον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης θα ενσωματώσουν νέες τεχνικές με την κατάλληλη και αποτελεσματική χρήση του εξειδικευμένου εξοπλισμού.

να αποκτήσουν **προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες:**

Γενικές Ικανότητες
Σημειώστε γενικές ικανότητες που αποκτά ο εκπαιδευόμενος σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Λήψη αποφάσεων	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Αυτόνομη εργασία	Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Ομαδική εργασία	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	

--

• **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Ανατομία του σώματος
- Λειτουργική ανατομική του σώματος
- Κινησιολογία
- Αναπνοή
- Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates
- Προασκήσεις της μεθόδου Pilates
- Ασκήσεις επίπεδο I
- Ασκήσεις επίπεδο II
- Ασκήσεις επίπεδο III
- Διδακτική της μεθόδου ClassicPilatesMat
- Ασκήσεις επίπεδο I, II, III με μικρή μπάλα
- Ασκήσεις επίπεδο I, II, III ring (με στεφάνι)
- Ασκήσεις επίπεδο I, II, III με μεγάλη μπάλα
- Ασκήσεις επίπεδο I, II, III με λάστιχα
- Διδακτική της μεθόδου PilatesProps (με μικρό εξοπλισμό)
- Σχεδιάζοντας προγράμματα άσκησης με ασκησιολόγιο Classic Pilates Mat και μικρό εξοπλισμό
- Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίουPilates
- Συμβουλευτική για τον εκπαιδευτή Pilates

• **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Με μεθόδους εξ αποστάσεως διδασκαλίας, με μαθήματα που γίνονται με σύγχρονη (26 ώρες), ασύγχρονη εκπαίδευση (12 ώρες), και με δια ζώσης διδασκαλία (6 ώρες).
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευομένους</i>	<i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευομένους</i>

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων θα γίνεται: Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του Εργαλείου «Ασκήσεις». Οι εκπαιδευόμενοι μέσω των ερωτήσεων θα αξιολογούνται στην ικανότητα αναγνώρισης σωστής και λάθους τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων, στην κατανόηση των περιορισμών που έχουν άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και στις αρχές εφαρμογής ασκησιολογίου για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευόμενος δεν ανταποκριθεί στην κανονική εξέταση λόγω ανωτέρας βίας (ασθένειας, τεχνικών προβλημάτων, προσωπικών προβλημάτων κλπ.), θα υπάρχει επαναληπτική εξέταση που θα ορίζεται μέσα σε διάστημα ενός μηνός.</p>
---	---

• **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. UNI PILATES Reformer & Cadillac (2023). Μάλλιου Π. Εκδόσεις Κωνσταντάρας
2. “Θεραπευτική Άσκηση”, των συγγραφέων (Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Μάλλιου Β., Κούτρα Χ.) Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-034-5 <http://hdl.handle.net/11419/372>
3. “Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση” (Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ.) του Ηλεκτρονικού Συγγράμματος με τίτλο Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-004-8 <http://hdl.handle.net/11419/207>
4. Core Stability Program and Lower Extremities Proprioception, Strength, Endurance and Functional Ability. Sofokleous P., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A., Roka S., Godolias G. *Jacobs Journal of Physical Rehabilitation Medicine* (2015), 1(3), 016.
5. Μέθοδος Pilates - Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις. Π. Σοφοκλέους, Α. Γιοφτσίδου, Π. Μάλλιου, Α. Μπενέκα, Σ. Ρόκκα, Γ. Γκοδόλιας. *Άθληση και Κοινωνία*, (2017), 59,31-43
6. Η επίδραση των προγραμμάτων εξάσκησης, flowbility και «αυθεντικό Pilates », στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικα αγόρια. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Ελληνούδης Α. 25ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου 2017, Τρισέλιδες Εργασίες
6. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες

7. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιής ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες
8. Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη τραυματισμών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Μακρή Αικ., Συμεωνίδης Π., Γιοφτσίδου Α., Δούδα Ε. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες
9. Χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και αποκατάσταση με την μέθοδο Pilates reformer. Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσίδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α. 2^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 7-8 Νοεμβρίου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες.
10. Τα οφέλη της άσκησης μέσω συνδυαστικού προγράμματος υδροθεραπείας και Pilates για άτομα με χρόνια πόνο στη μέση. Σαρησάββα Μ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπάτσιου Σ. 28ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 12-14 Ιουνίου 2020, Τρισέλιδες Εργασίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ II (στο Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Wunda Chair) Pilates instructor LEVEL II (in Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Wunda Chair)
--	--

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ και Φυσιοθεραπεύτρια ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ. Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ. Υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΓΚΟΝΤΑΣ Σ. Υποψήφιος διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α. Υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ Ι. Υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
--------------------	---

• **ΓΕΝΙΚΑ**

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. αναγράψτε τις συνολικές ώρες διδασκαλίας και πιστωτικών μονάδων</i>	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	129 ώρες	4,5 ECTS,	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνικά		

• **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα της θεματικής ενότητας μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι/ες αναμένεται να:

- να επιβλέπουν και να αναγνωρίζουν την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων της μεθόδου pilates χρησιμοποιώντας μεγάλο εξοπλισμό και να θέτουν τους στόχους των ασκήσεων. Θα αποκτήσουν ικανότητα συλλογής των απαιτούμενων δεδομένων για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για ασκούμενους που επιθυμούν τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης όσο και για όσους αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα. Στον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης θα ενσωματώσουν νέες τεχνικές με την κατάλληλη και αποτελεσματική χρήση του εξειδικευμένου εξοπλισμό.

να αποκτήσουν **προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες:**

Γενικές Ικανότητες

Σημειώστε γενικές ικανότητες που αποκτά ο εκπαιδευόμενος σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>
<i>Αυτόνομη εργασία</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Ομαδική εργασία</i>	<i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>
<i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i>	<i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>
<i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i>	
<i>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i>	

--

● **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Ανατομία του σώματος
- Λειτουργική ανατομική του σώματος
- Κινησιολογία
- Αναπνοή

- Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates
- Εισαγωγή στη χρήση του εξοπλισμού Reformer – Μηχανικά χαρακτηριστικά του Reformer

- Ασκησιολογία στον εξοπλισμό Reformer (κινητικότητα, διατάσεις, μυϊκή ενεργοποίηση κορμού, λειτουργικές ασκήσεις άνω & κάτω άκρων, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο Reformer)

- Διδακτική της χρήσης του εξοπλισμού Reformer

- Εισαγωγή στη χρήση του εξοπλισμού Cadillac – Μηχανικά χαρακτηριστικά του Cadillac

- Ασκησιολογία στον εξοπλισμό Cadillac (κινητικότητα, διατάσεις, μυϊκή ενεργοποίηση κορμού, λειτουργικές ασκήσεις άνω & κάτω άκρων, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο Cadillac)

- Διδακτική της χρήσης του εξοπλισμού Cadillac

- Συμβουλευτική για τον εκπαιδευτή Pilates

- Ασκησιολογία με τη χρήση του εξοπλισμού Wunda chair, Barrel και Spine Corrector

- Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίου Pilates με τη χρήση μεγάλου εξοπλισμού
- Αξιολόγηση μέσω τεστ

● **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Με μεθόδους εξ αποστάσεως διδασκαλίας, με μαθήματα που γίνονται με σύγχρονη (14 ώρες), ασύγχρονη εκπαίδευση (12 ώρες), και με δια ζώσης διδασκαλία (18 ώρες).
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευομένους</i>	<i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευομένους</i>

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων θα γίνεται: Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του Εργαλείου «Ασκήσεις». Οι εκπαιδευόμενοι μέσω των ερωτήσεων θα αξιολογούνται στην ικανότητα αναγνώρισης σωστής και λάθους τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων, στην κατανόηση των περιορισμών που έχουν άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και στις αρχές εφαρμογής ασκησιολογίου για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.</p> <p>Σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευόμενος δεν ανταποκριθεί στην κανονική εξέταση λόγω ανωτέρας βίας (ασθένειας, τεχνικών προβλημάτων, προσωπικών προβλημάτων κλπ.), θα υπάρχει επαναληπτική εξέταση που θα ορίζεται μέσα σε διάστημα ενός μηνός.</p>
---	--

• **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. UNI PILATES Reformer & Cadillac (2023). Μάλλιου Π. Εκδόσεις Κωνσταντάρας
2. “Θεραπευτική Άσκηση”, των συγγραφέων (Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Μάλλιου Β., Κούτρα Χ.) Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-034-5 <http://hdl.handle.net/11419/372>
3. “Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση” (Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ.) του Ηλεκτρονικού Συγγράμματος με τίτλο Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-004-8 <http://hdl.handle.net/11419/207>
4. Core Stability Program and Lower Extremities Proprioception, Strength, Endurance and Functional Ability. Sofokleous P., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A., Roka S., Godolias G. *Jacobs Journal of Physical Rehabilitation Medicine* (2015), 1(3), 016.
5. Μέθοδος Pilates - Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις. Π. Σοφοκλέους, Α. Γιοφτσίδου, Π. Μάλλιου, Α. Μπενέκα, Σ. Ρόκκα, Γ. Γκοδόλιας. *Άθληση και Κοινωνία*, (2017), 59,31-43
6. Η επίδραση των προγραμμάτων εξάσκησης, flowbility και «αυθεντικό Pilates », στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικα αγόρια. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Ελληνούδης Α. 25ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου 2017, Τρισέλιδες Εργασίες
6. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες

7. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιής ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες
8. Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη τραυματισμών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Μακρή Αικ., Συμεωνίδης Π., Γιοφτσίδου Α., Δούδα Ε. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες
9. Χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και αποκατάσταση με την μέθοδο Pilates reformer. Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσίδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α. 2^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 7-8 Νοεμβρίου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες.
10. Τα οφέλη της άσκησης μέσω συνδυαστικού προγράμματος υδροθεραπείας και Pilates για άτομα με χρόνια πόνο στη μέση. Σαρησάββα Μ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπάτσιου Σ. 28ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 12-14 Ιουνίου 2020, Τρισέλιδες Εργασίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ III (για πρόληψη και διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων) Pilates instructor LEVEL III (Clinical Pilates)
--	---

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ και Φυσιοθεραπεύτρια ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ. Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ. Υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΓΚΟΝΤΑΣ Σ. Υποψήφιος διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α. Υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ Ι. Υποψήφια διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
--------------------	--

• **ΓΕΝΙΚΑ**

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. αναγράψτε τις συνολικές ώρες διδασκαλίας και πιστωτικών μονάδων</i>	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
	129 ώρες	4,5 ECTS,
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνικά	

• **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα της θεματικής ενότητας μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι/ες αναμένεται να:

- να επιβλέπουν και να αναγνωρίζουν την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων της μεθόδου pilates, να σχεδιάζουν πρωτόκολλα άσκησης κατάλληλα για μυοσκελετικά προβλήματα (clinical Pilates) και να θέτουν τους στόχους των ασκήσεων. Θα αποκτήσουν ικανότητα συλλογής των απαιτούμενων δεδομένων για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για ασκούμενους που επιθυμούν τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης όσο και για όσους αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα. Στον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης θα ενσωματώσουν νέες τεχνικές με την κατάλληλη και αποτελεσματική χρήση του εξειδικευμένου εξοπλισμό.

να αποκτήσουν **προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες:**

Γενικές Ικανότητες <i>Σημειώστε γενικές ικανότητες που αποκτά ο εκπαιδευόμενος σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:</i>	
<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>
<i>Αυτόνομη εργασία</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Ομαδική εργασία</i>	<i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>
	<i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>

• **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Ανατομία του σώματος
- Λειτουργική ανατομική του σώματος
- Κινησιολογία
- Αναπνοή
- Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates
- Σκολίωση. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates
- Κύφωση- είδη κύφωσης. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates
- Λόρδωση- επίπεδη ράχη. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates
- Χρόνιος πόνος στη μέση. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.
- Χρόνιος πόνος στον αυχένα. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.
- Μυοσκελετικά προβλήματα στον ώμο. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.
- Ήπια ακράτεια. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.
- Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίου Pilates με τη χρήση μεγάλου εξοπλισμού
- Αξιολόγηση μέσω Τεστ

• **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Με μεθόδους εξ αποστάσεως διδασκαλίας, με μαθήματα που γίνονται με σύγχρονη (32 ώρες), ασύγχρονη εκπαίδευση (12 ώρες), και με δια ζώσης διδασκαλία (6 ώρες-προαιρετική διδασκαλία 6 ώρες, διδασκαλία που δεν υπολογίζεται στα ECTS του προγράμματος).
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους</i>	<i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους</i>

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων θα γίνεται: Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του Εργαλείου «Ασκήσεις». Οι εκπαιδευόμενοι μέσω των ερωτήσεων θα αξιολογούνται στην ικανότητα αναγνώρισης σωστής και λάθους τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων, στην κατανόηση των περιορισμών που έχουν άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και στις αρχές εφαρμογής ασκησιολογίου για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.</p> <p>Σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευόμενος δεν ανταποκριθεί στην κανονική εξέταση λόγω ανωτέρας βίας (ασθένειας, τεχνικών προβλημάτων, προσωπικών προβλημάτων κλπ.), θα υπάρχει επαναληπτική εξέταση που θα ορίζεται μέσα σε διάστημα ενός μηνός.</p>
---	--

• **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. UNI PILATES Reformer & Cadillac (2023). Μάλλιου Π. Εκδόσεις Κωνσταντάρας
2. “Θεραπευτική Άσκηση”, των συγγραφέων (Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Μάλλιου Β., Κούτρα Χ.) Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-034-5 <http://hdl.handle.net/11419/372>
3. “Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση” (Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ.) του Ηλεκτρονικού Συγγράμματος με τίτλο Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-004-8 <http://hdl.handle.net/11419/207>
4. Core Stability Program and Lower Extremities Proprioception, Strength, Endurance and Functional Ability. Sofokleous P., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A., Roka S., Godolias G. *Jacobs Journal of Physical Rehabilitation Medicine* (2015), 1(3), 016.
5. Μέθοδος Pilates - Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις. Π. Σοφοκλέους, Α. Γιοφτσίδου, Π. Μάλλιου, Α. Μπενέκα, Σ. Ρόκκα, Γ. Γκοδόλιας. *Άθληση και Κοινωνία*, (2017), 59,31-43
6. Η επίδραση των προγραμμάτων εξάσκησης, flowbility και «αυθεντικό Pilates », στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικα αγόρια. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Ελληνούδης Α. 25ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου 2017, Τρισέλιδες Εργασίες
6. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες

7. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιής ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες
8. Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη τραυματισμών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Μακρή Αικ., Συμεωνίδης Π., Γιοφτσίδου Α., Δούδα Ε. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες
9. Χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και αποκατάσταση με την μέθοδο Pilates reformer. Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσίδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α. 2^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 7-8 Νοεμβρίου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες.
10. Τα οφέλη της άσκησης μέσω συνδυαστικού προγράμματος υδροθεραπείας και Pilates για άτομα με χρόνια πόνο στη μέση. Σαρησάββα Μ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπάτσιου Σ. 28ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 12-14 Ιουνίου 2020, Τρισέλιδες Εργασίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ IV (για αθλητικά δραστήριο πληθυσμό) Pilates instructor LEVEL IV (Athletic Pilates)
--	--

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ και Φυσιοθεραπεύτρια ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ., ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
--------------------	---

• **ΓΕΝΙΚΑ**

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. αναγράψτε τις συνολικές ώρες διδασκαλίας και πιστωτικών μονάδων</i>	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	129 ώρες	4,5 ECTS,	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνικά		

• **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα της θεματικής ενότητας μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i>

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι/ες αναμένεται να:

- να επιβλέπουν και να αναγνωρίζουν την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων της μεθόδου pilates, να σχεδιάζουν πρωτόκολλα άσκησης κατάλληλα για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης (athletic Pilates) και να θέτουν τους στόχους των ασκήσεων. Θα αποκτήσουν ικανότητα συλλογής των απαιτούμενων δεδομένων για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για ασκούμενους που επιθυμούν τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης όσο και για όσους αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα. Στον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης θα ενσωματώσουν νέες τεχνικές με την κατάλληλη και αποτελεσματική χρήση του εξειδικευμένου εξοπλισμό.
- να αποκτήσουν **προσωπικές δεξιότητες.**

Γενικές Ικανότητες <i>Σημειώστε γενικές ικανότητες που αποκτά ο εκπαιδευόμενος σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:</i>																
<table border="0"> <tr> <td>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</td> <td>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</td> </tr> <tr> <td>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</td> <td>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</td> </tr> <tr> <td>Λήψη αποφάσεων</td> <td>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη εργασία</td> <td>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</td> </tr> <tr> <td>Ομαδική εργασία</td> <td>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</td> </tr> <tr> <td>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</td> <td>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</td> </tr> <tr> <td>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</td> <td></td> </tr> </table>	Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	Σχεδιασμός και διαχείριση έργων	Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα	Λήψη αποφάσεων	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον	Αυτόνομη εργασία	Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου	Ομαδική εργασία	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής	Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον		Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	
Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	Σχεδιασμός και διαχείριση έργων															
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα															
Λήψη αποφάσεων	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον															
Αυτόνομη εργασία	Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου															
Ομαδική εργασία	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής															
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης															
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον																
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών																

• **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Ανατομία του σώματος
- Λειτουργική ανατομική του σώματος
- Κινησιολογία
- Τραυματισμό του μηνίσκου & πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε αθλητικά δραστήρια άτομα.
- Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates για την πρόληψη και αποκατάσταση μετά από τραυματισμό του μηνίσκου & πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε αθλητικά δραστήρια άτομα.
- Τραυματισμοί της ΠΔΚ. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με τη μέθοδο Pilates για την πρόληψη και αποκατάσταση μετά από τραυματισμό της ΠΔΚ σε αθλητικά δραστήρια άτομα.
- Σύνδρομο κοιλιακών προσαγωγών. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.
- Τύποι μυϊκών διατάσεων, φυσιολογικοί μηχανισμοί και σχεδιασμός προπονητικού προγράμματος ευλυγισίας.
- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Μυϊκής Ενδυνάμωσης σε 7 βήματα.
- Περιοδισμός της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση μυϊκής δύναμης των μυών του κορμού
- Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών

• **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Με μεθόδους εξ αποστάσεως διδασκαλίας, με μαθήματα που γίνονται με σύγχρονη (32 ώρες) και ασύγχρονη εκπαίδευση (12 ώρες),</p>
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους</i></p>	<p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους</i></p>
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων θα γίνεται: Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του εργαλείου «Ασκήσεις». Οι εκπαιδευόμενοι μέσω των ερωτήσεων θα αξιολογούνται στην ικανότητα αναγνώρισης σωστής και λάθους τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων, στην κατανόηση των περιορισμών που έχουν άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και στις αρχές εφαρμογής ασκησιολογίου για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.</p> <p>Σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευόμενος δεν ανταποκριθεί στην κανονική εξέταση λόγω ανωτέρας βίας (ασθένειας, τεχνικών προβλημάτων, προσωπικών προβλημάτων κλπ.), θα υπάρχει επαναληπτική εξέταση που θα ορίζεται μέσα σε διάστημα ενός μηνός.</p>

• **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. UNI PILATES Reformer & Cadillac (2023). Μάλλιου Π. Εκδόσεις Κωνσταντάρας

2. “Θεραπευτική Άσκηση”, των συγγραφέων (Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Μάλλιου Β., Κούτρα Χ.) Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-034-5 <http://hdl.handle.net/11419/372>
3. “Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση” (Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ.) του Ηλεκτρονικού Συγγράμματος με τίτλο Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-004-8 <http://hdl.handle.net/11419/207>
4. Core Stability Program and Lower Extremities Proprioception, Strength, Endurance and Functional Ability. Sofokleous P., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A., Roka S., Godolias G. *Jacobs Journal of Physical Rehabilitation Medicine* (2015), 1(3), 016.
5. Μέθοδος Pilates - Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις. Π. Σοφοκλέους, Α. Γιοφτσίδου, Π. Μάλλιου, Α. Μπενέκα, Σ. Ρόκκα, Γ. Γκοδόλιας. *Άθληση και Κοινωνία*, (2017), 59,31-43
6. Η επίδραση των προγραμμάτων εξάσκησης, flowbility και «αυθεντικό Pilates », στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικα αγόρια. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Ελληνούδης Α. 25ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου 2017, Τρισέλιδες Εργασίες
6. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authentic Pilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες
7. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authentic Pilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες
8. Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη τραυματισμών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Μακρή Αικ., Συμεωνίδης Π., Γιοφτσίδου Α., Δούδα Ε. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες
9. Χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και αποκατάσταση με την μέθοδο Pilates reformer. Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσίδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α. 2^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 7-8 Νοεμβρίου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες.

10. Τα οφέλη της άσκησης μέσω συνδυαστικού προγράμματος υδροθεραπείας και Pilates για άτομα με χρόνια πόνο στη μέση. Σαρησάββα Μ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπάτσιου Σ. 28ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 12-14 Ιουνίου 2020, Τρισέλιδες Εργασίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ V (για ειδικές περιπτώσεις) Pilates instructor LEVEL V (Pilates Special Cases)
--	---

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Μάλλιου Παρασκευή, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ και Φυσιοθεραπεύτρια Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Αναπλ. Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ Ματσούκα Ουρανία, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ Παπαδημητρίου Αικατερίνη, Επικ. Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ Πάφης Γεώργιος, ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ Σπάσης Απόστολος, ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ Καρακύριου Στέλλα, ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ
--------------------	--

• **ΓΕΝΙΚΑ**

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ			
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. αναγράψτε τις συνολικές ώρες διδασκαλίας και πιστωτικών μονάδων</i>	ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	129 ώρες	4,5 ECTS	
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνικά		

• **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα
Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα της θεματικής ενότητας μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι/ες αναμένεται να:

να επιβλέπουν και να αναγνωρίζουν την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων της μεθόδου pilates, να σχεδιάζουν πρωτόκολλα άσκησης κατάλληλα για Ειδικές περιπτώσεις και να θέτουν τους στόχους των ασκήσεων. Θα αποκτήσουν ικανότητα συλλογής των απαιτούμενων δεδομένων για τον εξατομικευμένο σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για ασκούμενους που επιθυμούν τη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης όσο και για όσους αντιμετωπίζουν μυοσκελετικά προβλήματα. Στον σχεδιασμό των προγραμμάτων άσκησης θα ενσωματώσουν νέες τεχνικές με την κατάλληλη και αποτελεσματική χρήση του εξειδικευμένου εξοπλισμό.

να αποκτήσουν **προσωπικές δεξιότητες.**

Γενικές Ικανότητες
Σημειώστε γενικές ικανότητες που αποκτά ο εκπαιδευόμενος σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών	Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις	Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Λήψη αποφάσεων	Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Αυτόνομη εργασία	Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Ομαδική εργασία	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον	Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον	
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	

• **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ/ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Ανατομία του σώματος
- Λειτουργική ανατομική του σώματος
- Κινησιολογία
- Βιολογική ανάπτυξη των παιδιών: από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση
- Η άσκηση στην παιδική ηλικία ως παράγοντας διαμόρφωσης της υγείας στην ενήλικη ζωή
- Πρακτικό μέρος I. Pilates στην παιδική -προεφηβική ηλικία: Μέθοδοι διδασκαλίας – Τεχνική ασκήσεων –Θεμελιώδεις αρχές
- Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στην παιδική και εφηβική
- Πρακτικό μέρος II. Pilates στην εφηβική ηλικία: Μέθοδοι διδασκαλίας – Τεχνική ασκήσεων – Παραλλαγές
- Τρίτη ηλικία και άσκηση
- Οστεοπόρωση
- Πρακτικό μέρος PILATES και Οστεοπόρωση
- Οστεοαρθρίτιδα
- Πρακτικό μέρος PILATES και Οστεοαρθρίτιδα
- Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.
- Αρθροπλαστική γόνατος / ισχίου
- Πρακτικό μέρος PILATES και Αρθροπλαστική γόνατος / ισχίου
- Καρδιομεταβολικά νοσήματα / Πρακτικό μέρος PILATES και Καρδιομεταβολικά νοσήματα
- Αξιολόγηση ορθοσωμίας
- Αξιολόγηση μέσω Τεστ

• **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Με μεθόδους εξ αποστάσεως διδασκαλίας, με μαθήματα που γίνονται με σύγχρονη (32 ώρες) και ασύγχρονη εκπαίδευση (12 ώρες).
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευμένους</i>	<i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους εκπαιδευμένους</i>

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους εκπαιδευόμενους.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων θα γίνεται:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του Εργαλείου «Ασκήσεις». Οι εκπαιδευόμενοι μέσω των ερωτήσεων θα αξιολογούνται στην ικανότητα αναγνώρισης σωστής και λάθους τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων, στην κατανόηση των περιορισμών που έχουν άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και στις αρχές εφαρμογής ασκησιολογίου για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. <p>Σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευόμενος δεν ανταποκριθεί στην κανονική εξέταση λόγω ανωτέρας βίας (ασθένειας, τεχνικών προβλημάτων, προσωπικών προβλημάτων κλπ.), θα υπάρχει επαναληπτική εξέταση που θα ορίζεται μέσα σε διάστημα ενός μηνός.</p>
---	---

● **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

<ol style="list-style-type: none"> 1. UNI PILATES Reformer & Cadillac (2023). Μάλλιου Π. Εκδόσεις Κωνσταντάρας 2. “Θεραπευτική Άσκηση”, των συγγραφέων (Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Μάλλιου Β., Κούτρα Χ.) Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-034-5 http://hdl.handle.net/11419/372 3. “Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση” (Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ.) του Ηλεκτρονικού Συγγράμματος με τίτλο Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-004-8 http://hdl.handle.net/11419/207 4. Core Stability Program and Lower Extremities Proprioception, Strength, Endurance and Functional Ability. Sofokleous P., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A., Roka S., Godolias G. <i>Jacobs Journal of Physical Rehabilitation Medicine</i> (2015), 1(3), 016. 5. Μέθοδος Pilates - Ερευνητικά δεδομένα για την εφαρμογή της σε παθήσεις. Π. Σοφοκλέους, Α. Γιοφτσίδου, Π. Μάλλιου, Α. Μπενέκα, Σ. Ρόκκα, Γ. Γκοδόλιας. <i>Άθληση και Κοινωνία</i>, (2017), 59,31-43 6. Η επίδραση των προγραμμάτων εξάσκησης, flowbility και «αυθεντικό Pilates », στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικα αγόρια. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλλης Ε., Ελληνούδης Α. 25ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21 Μαΐου 2017, Τρισελίδες Εργασίες 6. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authentic Pilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιή ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου
--

A., Κέλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες

7. Η επίδραση προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος, «flowbility» και «authenticPilates » στην ισορροπία, στην ευλυγισία και στη δύναμη, σε υγιείς ενήλικες. Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Κέλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α. 1^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2018, Τρισέλιδες Εργασίες
8. Η επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος Pilates και ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας στην πρόληψη τραυματισμών σε χορεύτριες κλασικού χορού. Μακρή Αικ., Συμεωνίδης Π., Γιοφτσίδου Α., Δούδα Ε. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες
9. Χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και αποκατάσταση με την μέθοδο Pilates reformer. Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσίδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α. 2^ο Συνέδριο Λειτουργικής διαχείρισης τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους, 7-8 Νοεμβρίου 2019, Τρισέλιδες Εργασίες.
10. Τα οφέλη της άσκησης μέσω συνδυαστικού προγράμματος υδροθεραπείας και Pilates για άτομα με χρόνια πόνου στη μέση. Σαρησάββα Μ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπάτσιου Σ. 28ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 12-14 Ιουνίου 2020, Τρισέλιδες Εργασίες