

Τίτλος Μαθήματος	Μέθοδος Πιλάτες με Μηχανήματα				
Κωδικός Μαθήματος	TRAN224				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή (Επιλεγόμενο)				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Λουκά Κρίστη				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Πρακτική / εβδομάδα	2
Στόχοι Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι μεταδώσει στους φοιτητές βασικές ικανότητες αναφορικά με τη μέθοδο εκγύμνασης Πιλάτες και Πιλάτες με μηχανήματα.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιγράφουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου εκγύμνασης Πιλάτες. 2. Εξηγούν τη σημαντικότητα της σωστής αναπνοής, συγκέντρωσης και σωστής στάσης σώματος. 3. Εξηγούν τη λειτουργία των κοιλιακών μυών για κίνηση και σταθεροποίηση <p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Είναι σε θέση να επιδεικνύουν με σωστή τεχνική τις βασικές ασκήσεις στο έδαφος και για κάθε μηχανήμα. 5. Είναι σε θέση να καθοδηγούν και να διορθώνουν την τεχνική των ασκήσεων στους ασκούμενους <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Σχεδιάζουν απλό ασκησιολόγιο με όλα τα μηχανήματα της μεθόδου Πιλάτες για αρχάριους αθλούμενους (Reformer, Chair, Barrel, Tower) 7. Προσαρμόζουν το ασκησιολόγιο στις ανάγκες του ασκούμενου και το ιστορικό της υγείας του. 				
Προαπαιτούμενα			Συναπαιτούμενα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρία και ιστορική αναδρομή των μηχανημάτων της μεθόδου Πιλάτες • Βασικές αρχές του Πιλάτες • Σπονδυλική στήλη, πυρήνας και ευθυγράμμιση σώματος • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Reformer. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Chair. • Ασκησιολόγιο του μαθήματος Barrel. • Ασκησιολόγιο του μηχανήματος Tower • Παραλλαγές ασκήσεων στα μηχανήματα ανάλογα με τις ικανότητες, την κατάσταση και το ιστορικό υγείας του ασκούμενου. • Δομή και σχεδιασμός μαθήματος
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moriabadi, Uschi (2006), <i>Pilates: Το βιβλίο των ασκήσεων</i>, Salto, ISBN: 9602781416 <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herman, E. (2007). <i>Pilates Reforme : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518105 • Herman, E. (2007). <i>Pilates cadillac : A manual for pilates instructors and serious pilates students</i>. 2nd Edition. Ellie Herman Books. ISBN: 9780976518167
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10 % • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 20% • Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% • Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>