



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ
Κέντρο Επιμόρφωσης
& Διά Βίου Μάθησης

PILATES

Πρωτόκολλα Άσκησης
για την Προαγωγή της Υγείας
του Μυοσκελετικού
Συστήματος

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
2022 - 2023



Με την αναγνώριση και το κύρος της ακαδημαϊκής κοινότητας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, γίνε

PILATES INSTRUCTOR



ΕΝΑΡΞΗ ΚΥΚΛΟΥ: 15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο **«PILATES Πρωτόκολλα άσκησης για την προαγωγή της υγείας του μυοσκελετικού συστήματος»**.

Το Πρόγραμμα απευθύνεται αποκλειστικά σε **πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ** Ελλάδας, Κύπρου ή Εξωτερικού.

Δυνατότητα παρακολούθησης με το υβριδικό σύστημα: εξ' αποστάσεως και δια ζώσης εκπαίδευση, συνδυάζοντας την επιστήμη με την πρακτική εφαρμογή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ

1

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Στόχοι & Μαθησιακά Αποτελέσματα

ΜΕΡΟΣ

2

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ

Προϋποθέσεις παρακολούθησης, Προ απαιτούμενα

ΜΕΡΟΣ

3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Τρόπος διεξαγωγής, Εξετάσεις, Εκπαιδευτικό Υλικό

ΜΕΡΟΣ

4

ΚΟΣΤΟΣ

Πιστοποιήσεις, Μοριοδότηση

ΜΕΡΟΣ

5

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ανάλυση ενοτήτων, Διδάσκοντες

ΜΕΡΟΣ 1: ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

E LEARNING &
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ &
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΑ

Μοριοδοτούμενο Εξ αποστάσεως Πρόγραμμα

Το πρότυπο πρόγραμμα αποτελεί ένα **ολοκληρωμένο, εντατικό πρόγραμμα υψηλού επιπέδου**, το οποίο σας εκπαιδεύει στη μέθοδο pilates με εφαρμογή σε άτομα με διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας, ηλικίας και ικανότητας.

Το εκπαιδευτικό ακαδημαϊκό πρόγραμμα περιλαμβάνει **6 επιμέρους στοχευμένες και αυτόνομες ενότητες**.

Μπορείτε να επιλέξετε την παρακολούθηση **όλων των ενοτήτων** ή **μιας μεμονωμένης ενότητας**. Κάθε ξεχωριστή ενότητα οδηγεί σε **Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** και αντιστοιχεί σε **4,5 ECTS** με **129** ώρες φόρτου εργασίας.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η επιλογή **4 συνεχόμενων Ενότητων (I - IV)** σας οδηγεί σε συνολική πιστοποίηση του προγράμματος και σας δίνει τη δυνατότητα:



Να λάβετε **ολοκληρωμένη ακαδημαϊκή γνώση** και **διαπίστευση** εκπαίδευσης στη μέθοδο Pilates για όλα τα επίπεδα μάθησης: βασικό, μεσαίο και προχωρημένο



Να ενημερωθείτε για τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές **εξελίξεις** της μεθόδου



Να έχετε **άμεση επαγγελματική αποκατάσταση**



Να λάβετε **μοριοδότηση** για διαγωνισμούς ΑΣΕΠ και δημοσίου



Να ανταποκριθείτε με επιτυχία στις **ανάγκες** της αγοράς



Να παρακολουθήσετε **extra** την 5η ή 6η ενότητα **χωρίς κόστος**

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

EARLY ENTRY

εγγραφές έως 31 Ιουλίου

-10% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΣΤΟΧΟΙ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Κύριος στόχος του προγράμματος είναι να προσφέρει στους συμμετέχοντες επαγγελματική εκπαίδευση στον **σχεδιασμό**, την **ασφαλή** και **αποτελεσματική εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης** βασισμένα στη μέθοδο Pilates.

Περιλαμβάνει τα γνωστικά πεδία με τα αντίστοιχα **μαθησιακά αποτελέσματα**:

α) πρωτόκολλα άσκησης στο έδαφος χρησιμοποιώντας μικρό εξοπλισμό, **Mat & Props**

β) πρωτόκολλα άσκησης χρησιμοποιώντας μηχανήματα, **Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Barrel, Spine Corrector**

γ) πρωτόκολλα άσκησης κατάλληλα για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης, **Athletic Pilates**

δ) πρωτόκολλα άσκησης κατάλληλα για μυοσκελετικά προβλήματα, **Clinical Pilates**

ε) πρωτόκολλα άσκησης κατάλληλα για παιδιά από την παιδική έως και την εφηβική περίοδο, **Kids Pilates**

ζ) πρωτόκολλα άσκησης για την **Τρίτη ηλικία**



ΜΕΡΟΣ 2: ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ

Το Πρόγραμμα απευθύνεται **αποκλειστικά** σε πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ Ελλάδας, Κύπρου ή Εξωτερικού. Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν **μόνο απόφοιτοι** επιστήμονες φυσικής αγωγής που θέλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και να επεκτείνουν τις υπηρεσίες που μπορούν να προσφέρουν.

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Για την παρακολούθηση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν:

- ☒ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ☒ Χειρισμός Η/Υ
- ☒ Κατοχή προσωπικού e-mail



Δυνατότητα απομακρυσμένης παρακολούθησης από όλη την Ελλάδα, Κύπρο και Εξωτερικό.

ΜΕΡΟΣ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Ασύγχρονη / Σύγχρονη εξ αποστάσεως Διδασκαλία / Δια ζώσης Εκπαίδευση



ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι σύγχρονες διαλέξεις πραγματοποιούνται διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας Microsoft Teams. Διεξάγονται σε συγκεκριμένη ώρα, κατά την οποία οι διδάσκοντες και οι εκπαιδευόμενοι είναι ταυτόχρονα συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο ώστε να έχουν τη δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης.

ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οι ασύγχρονες διαλέξεις είναι αναρτημένες σε συγκεκριμένο ιστότοπο, τον e-class-Kedivim. Το αναρτημένο υλικό αποτελείται από διαλέξεις, αρχεία παρουσιάσεων, φωτογραφίες, βίντεο ενώ οι εκπαιδευόμενοι έχουν πρόσβαση σε αυτές για μεγάλο διάστημα, σε χρόνο που αυτοί θα επιλέξουν.

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα δια ζώσης μαθήματα πραγματοποιούνται με την χρήση του εξοπλισμού pilates στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ στην Κομοτηνή και σε γυμναστήριο των Αθηνών όπου διδάσκονται το ασκησιολόγιο και τη μεθοδολογία διδασκαλίας του προγράμματος.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Παρέχεται πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη. Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά στον διδάσκοντα, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετικά με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η γλώσσα υλοποίησης του προγράμματος είναι η ελληνική.

Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει τα αρχεία των παρουσιάσεων σε μορφή pdf, συνοδευτικό ηλεκτρονικό υλικό και βίντεο, για την κάθε διάλεξη ξεχωριστά.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ

Μετά την ολοκλήρωση της κάθε θεματικής ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι εξετάζονται με **ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών** μέσω της πλατφόρμας eClassDUTH και συγκεκριμένα του εργαλείου «Ασκήσεις». Οι εκπαιδευόμενοι μέσω των ερωτήσεων 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.), υπάρχει επαναληπτική εξέταση που ορίζεται μέσα σε διάστημα ενός μηνός.

ΜΕΡΟΣ 4: ΚΟΣΤΟΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ - ΜΟΡΙΟΔΟΤΗΣΗ

Όταν κάποιος επιλέξει μόνο **μία ενότητα** του προγράμματος τότε θα λάβει αντίστοιχο πιστοποιητικό εξειδικευμένης επιμόρφωσης και αντιστοιχεί σε **4,5 ECTS** με **129 ώρες** φόρτου εργασίας.

Το συνολικό πρόγραμμα **9 μήνες, 15 ECTS** μπορεί να αξιοποιηθεί σε οποιαδήποτε προκήρυξη της οποίας τα κριτήρια αντιστοιχούν στα χαρακτηριστικά του προγράμματος.

Ενδεικτικά και όχι δεσμευτικά, στην παρούσα φάση οι συμμετέχοντες/ουσες του προγράμματος μπορούν με βάση το Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης να λάβουν:



Μοριοδότηση σε εκπαιδευτές ενηλίκων σε προκηρύξεις του ΙΝΕΔΙΒΙΜ (π.χ. ΦΕΚ 3393/τ. Β/13-08-2020)



2 Μόρια στο σύστημα διορισμών εκπαιδευτικών (Α.Σ.Ε.Π. – μόνιμων και αναπληρωτών) (Ν. 4589/2019, άρθρο 55, 57, 58)



0,5 Μόρια στη διαδικασία επιλογής στελεχών εκπαίδευσης



0,5 Μόρια στους Διευθυντές – Υποδιευθυντές

Γενικότερα, για θέματα ενδεχόμενης μοριοδότησης, οι ενδιαφερόμενοι/ες πρέπει να απευθύνονται στους αρμόδιους φορείς ή να εξετάζουν την εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία κατά την περίοδο που θα καταθέσουν/αξιοποιήσουν το Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης.



6 Αυτόνομες Ενότητες

01

ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ I

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΚΡΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

12 Εβδομάδες

26 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, κάθε Σάββατο

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

6 ώρες δια ζώσης, ένα Σάββατο

350 €

02

ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ II

ΑΣΚΗΣΕΙΣ REFORMER, CADILLAC, SPINE CORECTOR, WUNDA CHAIR

12 Εβδομάδες

22 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, κάθε Κυριακή

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

10 ώρες δια ζώσης, μία Κυριακή

450 €

03

ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ III - CLINICAL PILATES

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

16 Εβδομάδες

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, κάθε Σάββατο

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

450 €

04

ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ IV - ATHLETIC PILATES

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

16 Εβδομάδες

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, κάθε Κυριακή

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

450 €

05

ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ V - KIDS PILATES

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ - ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

8 Εβδομάδες

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, κάθε Σάββατο

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

350 €

06

ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ VI

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

8 Εβδομάδες

32 ώρες σύγχρονη εκπαίδευση, κάθε Κυριακή

12 ώρες ασύγχρονη εκπαίδευση

350 €

ΜΕΡΟΣ 4: ΚΟΣΤΟΣ



ΚΟΣΤΟΣ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ



EARLY Entry – εγγραφές έως 31 Ιουλίου -10% ΕΚΠΤΩΣΗ σε όλες τις ενότητες.



Για μεμονωμένες ενότητες, με την εγγραφή σας καταβάλλετε το συνολικό ποσό.



Για το ολοκληρωμένο πρόγραμμα των 4 ενοτήτων το συνολικό κόστος είναι 1700 € με extra παρακολούθηση της 5ης ή 6ης ενότητας χωρίς κόστος. Με την εγγραφή καταβάλλετε το ποσό των 800 € και το υπόλοιπο ποσό 900 € τον Δεκέμβριο 2022.



Η υποβολή αιτήσεων ολοκληρώνεται στις 15 Σεπτεμβρίου 2022.



Για τις ενότητες III και IV, σε περίπτωση που υπάρξουν διαθέσιμες θέσεις, θα υπάρξει 2η πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος με υποβολή αιτήσεων από 01 – 15 Δεκεμβρίου 2022.



Η επιλογή του ολοκληρωμένου
προγράμματος
των 4 ενοτήτων,
σας προσφέρει παρακολούθηση
της 5ης ή 6ης ενότητας
χωρίς επιπλέον κόστος

ΜΕΡΟΣ 5: ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα 1: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ Ι

Θεματικές Ενότητες	Διδάσκοντες
Ανατομία του σώματος	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λειτουργική ανατομική του σώματος	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Κινησιολογία	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Αναπνοή	ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Προασκήσεις της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Ασκήσεις επίπεδο Ι	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Ασκήσεις επίπεδο ΙΙ	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Ασκήσεις επίπεδο ΙΙΙ	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Διδακτική της μεθόδου ClassicPilatesMat	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ με μικρή μπάλα	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ ring με στεφάνι	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ με μεγάλη μπάλα	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Ασκήσεις επίπεδο Ι, ΙΙ, ΙΙΙ με λάστιχα	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Διδακτική της μεθόδου Pilates Props με μικρό εξοπλισμό	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Σχεδιάζοντας προγράμματα άσκησης με ασκησιολόγιο ClassicPilatesMat και μικρό εξοπλισμό	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίου Pilates	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ ΜΑΡ. ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Ισχυροποίηση της εικόνας του επαγγελματία της άσκησης για την αγορά εργασίας.	ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ ΕΦΗ
Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών	

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα 2: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ II

Θεματικές Ενότητες	Διδάσκοντες
Ανατομία του σώματος	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λειτουργική ανατομική του σώματος	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Κινησιολογία	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Αναπνοή	ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Εισαγωγή στη χρήση του εξοπλισμού Reformer – Μηχανικά χαρακτηριστικά του Reformer	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Ασκησιολόγιο στον εξοπλισμό Reformer (κινητικότητα, διατάσεις, μυϊκή ενεργοποίηση κορμού, λειτουργικές ασκήσεις άνω & κάτω άκρων, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο Reformer)	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ., ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Διδακτική της χρήσης του εξοπλισμού Reformer	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Εισαγωγή στη χρήση του εξοπλισμού Cadillac – Μηχανικά χαρακτηριστικά του Cadillac	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ ΜΑΡ, ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΚΟΥΛΗ ΕΥΓΕΝΙΑ
Ασκησιολόγιο στον εξοπλισμό Cadillac (κινητικότητα, διατάσεις, μυϊκή ενεργοποίηση κορμού, λειτουργικές ασκήσεις άνω & κάτω άκρων, συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο Cadillac)	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ ΜΑΡΙΑ, ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΚΟΥΛΗ ΕΥΓΕΝΙΑ
Διδακτική της χρήσης του εξοπλισμού Cadillac	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Αρχές διαμόρφωσης ενός βιογραφικού & προετοιμασία για μία συνέντευξη	ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ ΕΦΗ
Ασκησιολόγιο με τη χρήση του εξοπλισμού Wundachair, Barrel και SpineCorrector	ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ
Εκμάθηση και εξάσκηση ασκησιολογίου Pilates με τη χρήση μεγάλου εξοπλισμού	ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ, ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ ΜΑΡΙΑ, ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΚΟΥΛΗ ΕΥΓΕΝΙΑ
Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών	

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα 3: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ III

Θεματικές Ενότητες	Διδάσκοντες
Ανατομία του σώματος	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λειτουργική ανατομική του σώματος	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Κινησιολογία	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Αναπνοή	ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Σκολίωση. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates	ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ
Κύφωση- είδη κύφωσης. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λόρδωση- επίπεδη ράχη. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Χρόνιος πόνος στη μέση. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Χρόνιος πόνος στον αυχένα. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ
Σύνδρομο κοιλιακών προσαγωγών. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ
Μυοσκελετικά προβλήματα στον ώμο. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Ήπια ακράτεια. Προτεινόμενες ασκήσεις με την μέθοδο και τον εξοπλισμό Pilates.	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Αρχές διαμόρφωσης ενός βιογραφικού & προετοιμασία για μία συνέντευξη.	ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ ΕΦΗ
Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών	

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα 4: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ IV

Θεματικές Ενότητες	Διδάσκοντες
Ανατομία του σώματος	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λειτουργική ανατομική του σώματος	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Κινησιολογία	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Αναπνοή	ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Τύποι μυϊκών διατάσεων, φυσιολογικοί μηχανισμοί και σχεδιασμός προπονητικού προγράμματος ευλυγισίας	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ.
Προγράμματα μυϊκών διατάσεων στο Reformer	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Προγράμματα μυϊκών διατάσεων στο mat & probs	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Αξιολόγηση ευλυγισίας και ασκησιολογίο ανά μέθοδο προπόνησης ευλυγισίας	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ.
Προγράμματα μυϊκών διατάσεων στο Cadillac, Spine Corrector, Barrel	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Σχεδιασμός Προγραμμάτων Μυϊκής Ενδυνάμωσης σε 7 βήματα	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ.
Προγράμματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης στο mat, probs & στο Reformer	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
Προγράμματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης & ισορροπίας στο Cadillac, SpineCorrector, Barrel	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Περιοδισμός της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ.
Ιδιαιτερότητες στην προπόνηση μυϊκής δύναμης των μυών του κορμού	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ.
Αρχές διαμόρφωσης ενός βιογραφικού & προετοιμασία για μία συνέντευξη.	ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ ΕΦΗ
Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών	

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα 5: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ V

Θεματικές Ενότητες	Διδάσκοντες
Ανατομία του σώματος	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λειτουργική ανατομική του σώματος	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Κινησιολογία	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Βιολογική ανάπτυξη των παιδιών: από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Η άσκηση στην παιδική ηλικία ως παράγοντας διαμόρφωσης της υγείας στην ενήλικη ζωή	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Πρακτικό μέρος I. Pilates στην παιδική - προεφηβική ηλικία: Μέθοδοι διδασκαλίας - Τεχνική ασκήσεων - Θεμελιώδεις αρχές	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στην παιδική και εφηβική ηλικία	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Πρακτικό μέρος II. Pilates στην εφηβική ηλικία: Μέθοδοι διδασκαλίας - Τεχνική ασκήσεων - Παραλλαγές	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μυών του πυρήνα στην παιδική και εφηβική ηλικία	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Πρακτικό μέρος III. Pilates στη μετεφηβική περίοδο: Μέθοδοι διδασκαλίας - Τεχνική ασκήσεων - Μικρός εξοπλισμός	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Προπόνηση στην περίοδο του μέγιστου ρυθμού αύξησης του ύψους - πρόληψη τραυματισμών	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Μακροχρόνιος προγραμματισμός άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Ιδιαιτερότητες της προπόνησης των μυών του πυρήνα στην παιδική και εφηβική ηλικία	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών	

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Ενότητα 6: Pilates ΕΠΙΠΕΔΟ VI

Θεματικές Ενότητες	Διδάσκοντες
Ανατομία του σώματος	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Λειτουργική ανατομική του σώματος	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Κινησιολογία	ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Εισαγωγή στην θεωρία της μεθόδου Pilates	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Τρίτη ηλικία και άσκηση	ΣΠΑΣΗΣ Α
Παθήσεις τρίτης ηλικίας	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Οστεοπόρωση	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Πρακτικό μέρος PILATES και Οστεοπόρωση	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Αρθροπλαστική ισχίου	ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρακτικό μέρος PILATES και Αρθροπλαστική ισχίου	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Οστεοαρθρίτιδα	ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.
Υπέρταση Αθηροσκλήρωση Ισχαιμική καρδιοπάθεια	ΣΠΑΣΗΣ Α.
Πρακτικό μέρος PILATES και Υπέρταση, Αθηροσκλήρωση, Ισχαιμική καρδιοπάθεια	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Διαβήτης	ΣΠΑΣΗΣ Α.
Πρακτικό μέρος PILATES και Διαβήτης	ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
Αξιολόγηση μέσω Τεστ και εργασιών	

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ ΜΕ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ & ΔΙΕΘΝΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Επιστημονικά Υπεύθυνη Προγράμματος

ΜΠΕΝΕΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Διδάσκοντες

ΜΑΛΛΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ ΑΣΗΜΕΝΙΑ
ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ ΕΥΣΤΡΑΤΙΑ
ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΑΥΛΩΝΙΤΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΠΑΦΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΣΠΑΣΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.
ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.
ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ, ΔΠΘ

ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ ΜΑΡΙΑ
ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ, ΔΠΘ

ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ Μ. ΔΗΜΗΤΡΑ
ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΜΑΚΡΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΚΟΥΛΗ ΕΥΓΕΝΙΑ
ΥΠΟΨ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ

Κέντρο Επιμόρφωσης
& Διά Βίου Μάθησης

ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΤΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
κα Ασημένια Γιοφτσίδου

10.00 – 14.00

+30 6980242455

agioftsi@phyed.duth.gr

PILATES



ΚΑΝΤΕ ΕΓΓΡΑΦΗ
ΣΗΜΕΡΑ ΚΙΟΛΑΣ