**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Μάθημα:** «ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

**Διδάσκουσα:** Βασιλική Ζήση, [vzisi@pe.uth.gr](mailto:vzisi@pe.uth.gr)

**Θέματα γραπτής εξέτασης (τεστ)**

1. Πώς επηρεάζει η άσκηση τη φυσική ευεξία σε ηλικιωμένα άτομα;
2. Πώς επηρεάζει η άσκηση το άγχος σε ηλικιωμένα άτομα;
3. Πώς επηρεάζει η άσκηση την κατάθλιψη σε ηλικιωμένα άτομα;
4. Πώς επηρεάζει η άσκηση την αυτό-αποτελεσματικότητα σε ηλικιωμένα άτομα;
5. Πώς επηρεάζει η άσκηση την κοινωνική λειτουργικότητα σε ηλικιωμένα άτομα;
6. Πώς επηρεάζει η αύξηση της ηλικίας την προσωπικότητα των ατόμων;
7. Πώς επηρεάζει η αύξηση της ηλικίας τη γνωστική λειτουργία και την ικανότητα μάθησης;
8. Να αναφέρετε δημογραφικούς παράγοντες που συνδέονται με χαμηλά επίπεδα συμμετοχής των ηλικιωμένων σε φυσικές δραστηριότητες.
9. Πώς μπορεί να συμβάλλει η άσκηση στη βελτίωση και διατήρηση του fitness και της υγείας;
10. Πώς μπορεί να συμβάλλει η άσκηση στη βελτίωση και διατήρηση της πνευματικής και συναισθηματικής κατάστασης;
11. Ποιες είναι οι ομάδες στις οποίες ταξινομούνται οι ηλικιωμένοι σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας; Να τις αναφέρετε περιληπτικά.
12. Ποιες δραστηριότητες προτιμώνται στα προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένα άτομα και με ποια συχνότητα, ένταση και διάρκεια;
13. Αναφέρετε 7 ατομικούς παράγοντες που θα πρέπει να λάβει υπ’ όψιν του ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής όταν συστήνει τον κατάλληλο τύπο άσκησης για έναν ηλικιωμένο;
14. Να αναφέρετε 8 από τις γενικές οδηγίες ασφάλειας κατά την άσκηση ηλικιωμένων;
15. Να αναφέρετε τις βασικές αρχές για την αερόβια άσκηση στους ηλικιωμένους;
16. Να αναφέρετε τις βασικές αρχές για την προπόνηση δύναμης στους ηλικιωμένους;
17. Να αναφέρετε τις βασικές αρχές για την προπόνηση ευκαμψίας στους ηλικιωμένους;
18. Ποιοι είναι οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο πτώσεων στους ηλικιωμένους;
19. Πώς συμβάλλει η φυσική δραστηριότητα στην αποφυγή των πτώσεων;
20. Πώς επηρεάζει η φυσική δραστηριότητα την ταχύτητα μεθόδευσης πληροφοριών;
21. Πού οφείλεται η μείωση της ταχύτητας στην κινητική συμπεριφορά των ηλικιωμένων και πώς επηρεάζει την καθημερινή τους ζωή;