

# ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ

Θεωρητική προσέγγιση, Εφαρμογές και Δραστηριότητες

ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ  
ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ, ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ  
ΖΗΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ



## ΜΕΤΑΔΕΔΟΜΕΝΑ

**Τίτλος:** Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες

**Υπότιτλος:** Θεωρητική προσέγγιση, εφαρμογές και δραστηριότητες

**Γλώσσα:** Ελληνικά

**Συγγραφείς:** Κουθούρης, Χ., Καθηγητής, ΠΘ, Ζαφειρούδη, Α., ΕΕΠ, ΠΘ, Πατσιαούρας, Α., ΕΕΠ, ΠΘ, Μπεκιάρη, Α., Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΠΘ, Ζήση, Β., Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΠΘ, Δαλαμήτρος, Α., ΕΕΠ, ΑΠΘ

**ISBN:** 978-618-5667-11-5

**Θεματικές Κατηγορίες:** ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΖΩΗΣ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ, ΔΙΚΑΙΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΕΣ

**Λέξεις-κλειδιά:** Θεατρικό παιχνίδι / Πιλάτες / Γιόγκα / Βιωματική διδασκαλία / Δημιουργικότητα

**Βιβλιογραφική Αναφορά:** Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-50>

## Περίληψη

Στο παρόν καινοτόμο σύγγραμμα παρουσιάζονται οι θεωρίες και οι εφαρμογές του ελεύθερου χρόνου και της κινητικής αναψυχής με σκοπό να χρησιμοποιηθεί τόσο στην εκπαίδευση όσο και στην έρευνα, αλλά εξίσου να αποτελέσει οδηγό πρακτικών εφαρμογών. Το πρώτο μέρος του συγγράμματος περιλαμβάνει έξι κεφάλαια, μέσω των οποίων θεμελιώνεται η πολυεπιστημονικότητα της κινητικής αναψυχής, συνδεδεμένη επιτυχώς με συναφείς επιστήμες του ελεύθερου χρόνου, σχετικά με τη φύση, τα σπορ και τις τέχνες. Επιχειρείται μια συνδυασμένη ανάλυση των εννοιών του ελεύθερου χρόνου και της κινητικής αναψυχής υπό το γενικότερο πρίσμα της κοινωνιολογικής, αλλά και της παιδαγωγικής θεώρησης. Επίσης, αναλύονται θεμελιώδεις αρχές, οι οποίες συνδέουν την αναψυχή με τις υπαίθριες δραστηριότητες, τον τουρισμό, την περιπέτεια, το μάντζιμεντ της υπαίθριας αναψυχής και τον διαχωρισμό σε επιμέρους κατηγορίες, ανάλογα με το είδος της παροχής υπηρεσιών και τα χαρακτηριστικά των ομάδων των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, συνδέεται η έννοια της αναψυχής με τα σπορ και τα ψυχολογικά οφέλη από τη συμμετοχή σε δομημένα

και μη δομημένα προγράμματα. Προσδιορίζεται η αναψυχή σύμφωνα με τις βιολογικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και περιγράφονται οι κύριοι μηχανισμοί που διαμορφώνουν το ερέθισμα για το ανθρώπινο σώμα. Επιπρόσθετα, παρέχονται οι βασικές θεωρητικές γνώσεις για την καλή ποιότητας ζωής μέσα από δραστηριότητες κινητικής αναψυχής για τους ηλικιωμένους και γίνεται αναφορά στις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνιολογικές θεωρίες γήρανσης. Τέλος, συσχετίζονται οι έννοιες του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής, της τέχνης, του πολιτισμού, της δημιουργικότητας, μέσω του σώματος και της κίνησης και αναλύονται οι δράσεις των γιόγκα, πιλάτες, χορού και θεάτρου ως καλλιτεχνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες αναψυχής και συνδέονται με το φυσικό περιβάλλον και τον τουρισμό. Το δεύτερο μέρος του συγγράμματος αποτελείται, επίσης, από έξι κεφάλαια σε αντιστοιχία με τις θεματικές περιοχές των κεφαλαίων του πρώτου μέρους, τα οποία παρουσιάζουν καλές πρακτικές και εφαρμογές δρωμένων, προγραμμάτων και δραστηριοτήτων ενεργού ελεύθερου χρόνου με θεματική τα σπορ, τη φύση, τις τέχνες.