

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N087	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	2	2	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02345/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Στόχος του μαθήματος είναι να εμπεδωθούν οι θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την παθοφυσιολογία των χρόνιων παθήσεων (στεφανιαία νόσος, υπέρταση, δυσλιπιδαιμίες, παχυσαρκία, καρκίνος, παθήσεις του θυρεοειδούς κ.α.) καθώς και τις δυνατότητες εφαρμογής της άσκησης ως μέσου αποκατάστασης. Επιπλέον, θα εφαρμοστούν εργαστηριακά, ειδικά πρωτόκολλα και είδη άσκησης τονίζονται τις προϋποθέσεις που θα πρέπει να τηρούνται έτσι ώστε η άσκηση να είναι αποτελεσματική και ασφαλής.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

<p>Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>	<p>και ευαισθησίας σε θέματα φύλου Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p>
---	--

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν και θα κατανοούν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές ανταποκρίσεις που προκαλεί η άσκηση άτομα με χρόνιες ασθένειες (καρδιοπαθείς, διαβητικού, παχύσαρκοι κτλ)
2. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν ασφαλή πρωτόκολλα άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθήσεις
3. Προσδιορίζουν την ένταση της άσκησης ανάλογα με το είδος της πάθησης
4. Είναι ικανοί να εξατομικεύουν και να εποπτεύουν ειδικά προγράμματα άσκησης ασθενών με μεταβολικά και καρδιαγγειακά προβλήματα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<p>Διάλεξη 1: Εισαγωγή στις Χρόνιες Παθήσεις Διάλεξη 2: Άσκηση & Υπέρταση Διάλεξη 3: Άσκηση και προσαρμογές στα επίπεδα Λιπιδίων Διάλεξη 4: Άσκηση σε Παχύσαρκα άτομα (μέρος Α') Διάλεξη 5: Άσκηση σε Παχύσαρκα άτομα (μέρος Β') Διάλεξη 6: Εργαστήριο I Διάλεξη 7: Άσκηση και Καρκίνος Διάλεξη 8: Άσκηση και Ειδικές Κατηγορίες Ασθενών Διάλεξη 9: Μεταβολικό Σύνδρομο & Άσκηση Διάλεξη 10: Άσκηση & Τρίτη Ηλικία Διάλεξη 11: Εργαστήριο II Διάλεξη 12: Άσκηση και Παθήσεις του Θυρεοειδούς Διάλεξη 13: Άσκηση και Οστεοπόρωση</p>

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Διαλέξεις - Εργαστήρια 			
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό</i></p>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
<p>Γνώση και κατανόηση των άμεσων και μακροχρόνιων</p>	<p>Διαλέξεις, ατομικές και ομαδικές εργασίες, μελέτη</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες</p>	<p>20</p>	

<p>Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	προσαρμογών που προκαλεί η άσκηση σε φυσιολογικές παραμέτρους στις κυριότερες χρόνιες ασθένειες	στο σπίτι	γνωστικής αξιολόγησης, Τελική γραπτή εξέταση	
	Σχεδιασμός πρωτοκόλλων άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις	Διαλέξεις, Εργαστηριακές ασκήσεις, μελέτη στο σπίτι	Θεωρητικές και πρακτικές τελικές εξετάσεις	20
	Προσδιορισμός της έντασης της άσκησης ανάλογα με το είδος της πάθησης	Διαλέξεις, Εργαστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσα τεστ αξιολόγησης πρακτικών ικανοτήτων των φοιτητών	10
	Εποπτεία και εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με μεταβολικά και καρδιαγγειακά προβλήματα	Διαλέξεις,, Πρακτική εφαρμογή	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	10
			ΣΥΝΟΛΟ	60
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εργασία ανασκόπησης σχετικά με την εφαρμογή της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις (30%) 2. Τελικές εξετάσεις (70%) 			

<i>προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ol style="list-style-type: none">1. Τοκμακίδης Σ. (2003). Άσκηση και χρόνιες παθήσεις. Εκδόσεις Πασχαλίδη.2. Τοκμακίδης Σ., Βόλακλης Κ. (2008). Η άσκηση ως θεραπευτικό μέσο ασθενών με στεφανιαία νόσο. Εκδόσεις Πασχαλίδη.
--