

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N105	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Λειτουργική Άσκηση		
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	3	
<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>	Επιλογής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες που το παρακολουθούν βασικές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για: α) το σχεδιασμό και την οργάνωση προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης, β) την εφαρμογή ασκήσεων σε υγιείς πληθυσμούς με σκοπό την πρόληψη μυοσκελετικών κακώσεων και παθήσεων, καθώς και χρόνιων παθήσεων και γ) τις μεθόδους διδασκαλίας, σχεδιασμού και ανάπτυξης προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας των ασκουμένων.</p>
<p>Γενικές Ικανότητες <i>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:</i></p> <p><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></p>

<p>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>	<p>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας 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 να κατανοούν τις βασικές αρχές και δεξιότητες που απαιτούνται για το τον σχεδιασμό προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης.
2. Εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες των λειτουργικών ασκήσεων.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής των λειτουργικών προγραμμάτων άσκησης και των εναλλακτικών μορφών τους.
4. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα/μαθήματα λειτουργικής άσκησης για ασκούμενους.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Διάλεξη 1. Λειτουργική άσκηση: ορισμός και περιεχόμενα
 Διάλεξη 2. Άσκηση με ελαστικές αντιστάσεις-αρχές και χαρακτηριστικά
 Διάλεξη 3. Άσκηση με ελαστικές αντιστάσεις-εφαρμογές στη λειτουργική άσκηση
 Διάλεξη 4. Λειτουργική αναπνοή και λειτουργική άσκηση
 Διάλεξη 5. Ασκήσεις βελτίωσης της λειτουργικής αναπνοής
 Διάλεξη 6. Μυϊκή περιτονία και λειτουργική άσκηση
 Διάλεξη 7. Εφαρμογές της λειτουργικής άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης της μυϊκής περιτονίας
 Διάλεξη 8. Λειτουργική άσκηση με μεγάλη μπάλα Pilates
 Διάλεξη 9. Λειτουργική άσκηση με μικρή μπάλα Pilates
 Διάλεξη 10. Λειτουργική άσκηση με το στεφάνι του Pilates
 Διάλεξη 11. Λειτουργική άσκηση με μεγάλη μπάλα Pilates
 Διάλεξη 12. Λειτουργική άσκηση Pilates στο στρώμα
 Διάλεξη 13. Εφαρμογές της λειτουργικής άσκησης με συνδυασμό των μέσων εξάσκησης

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή εντός και εκτός της τάξης.			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)

<p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή 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>	<p>Γνώση και κατανόηση των βασικών αρχών και δεξιοτήτων που απαιτούνται για το σχεδιασμό προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης.</p>	<p>Διαλέξεις, εφαρμογή προγραμμάτων, μελέτη</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές αξιολογήσεις, τελική πρακτική αξιολόγηση</p>	30
	<p>Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται στα προγράμματα λειτουργικής άσκησης.</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, φροντιστηριακές ασκήσεις & μελέτη.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με ατομικές και ομαδικές προόδους αξιολόγησης</p>	20
	<p>Γνώση των βασικών αρχών διδακτικής των προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες.</p>	<p>Ενδιάμεσες εργασίες και συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις.</p>	20
	<p>Ικανότητα σχεδιασμού ενός ολοκληρωμένου προγράμματος/μαθήματος λειτουργικής άσκησης για ασκούμενους.</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, μελέτη.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση σε γραπτά σχέδια λειτουργικής άσκησης.</p>	20
			ΣΥΝΟΛΟ	90
<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</p>	<p>Δυο γραπτές εξετάσεις: μια ενδιάμεση με βαρύτητα 50% και μια τελική εξέταση με βαρύτητα επίσης 50%.</p>			

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

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Prentice, W.E. (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Αθανασόπουλος, Σ. – Κατσουλάκης, Κ. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Πάφης, Γ., Κούτρα, Χ., Μάλλιου, Β. (2015. Θεραπευτική Άσκηση. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα – Αποθετήριο «Κάλλιπος»