

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

| | | | |
|---|---|---------------------------|--------|
| ΣΧΟΛΗ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΤΜΗΜΑ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | ΕΠΙΠΕΔΟ 6 | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | N317 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | Εαρινό |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ | | |
| ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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 | ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ | ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ | |
| | 2 | 7 | |
| Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4. | | | |
| ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων | ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ | | |
| 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/KOM02212/ | | |

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

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές την σημασία της διατροφής στην υποστήριξη της λειτουργίας του σώματος. Στόχος επίσης του μαθήματος είναι να αντιληφθούν τον συγκεκριμένο ρόλο που έχει η κάθε μια από τις κατηγορίες τροφών στην υποστήριξη και βελτίωση της αθλητικής απόδοσης γενικά αλλά και σε ειδικές κατηγορίες αθλημάτων καθώς και τους τρόπους που μπορούμε να παρέμβουμε στην προπονητική διαδικασία μέσω της εφαρμογής ειδικών διατροφικών παρεμβάσεων. Καλύπτονται επίσης θέματα σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής, το ντόπινγκ, τη διαχείριση του σωματικού βάρους και τη διατροφή σε ειδικές καταστάσεις.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

| | |
|---|--|
| <p><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i> <i>Λήψη αποφάσεων</i> <i>Αυτόνομη εργασία</i> <i>Ομαδική εργασία</i> <i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i> <i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i> <i>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i></p> | <p><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας</i> <i>και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i> <i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i> <i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i></p> |
|---|--|

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

1. Κατανοήσουν οι φοιτητές την σημασία της διατροφής στην υποστήριξη της λειτουργίας του σώματος.
2. Γνωρίζουν οι φοιτητές τις κατηγορίες τροφών και τη λειτουργία τους που αποτελούν τη διατροφή του ανθρώπου.
3. Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ τροφών και συμπληρωμάτων διατροφής και αναγνωρίζουν την πιθανότητα χρήσης φαρμακευτικών ουσιών από τους αθλητές.
4. Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα διατροφικής υποστήριξης για αθλητές μικρών και μεσαίων ικανοτήτων.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου, στην Αθλητική Διατροφή και στις κατηγορίες τροφών.
2. Υδατάνθρακες – χημική δομή, κατηγορίες, απόδοση ενέργειας. Υδατάνθρακες και αθλητική απόδοση, γλυκογόνο.
3. Λίπη – χημική δομή, ιδιότητες, κατηγορίες, μεταβολισμός στην άσκηση. Χρήση λιπών & απόδοση.
4. Πρωτεΐνες – χημική δομή, κατηγορίες πρωτεϊνών – αμινοξέα. Πρωτεΐνες - αμινοξέα και αθλητική απόδοση.
5. Βιταμίνες – ορισμός, κατηγορίες βιταμινών, ρόλος στην λειτουργία του σώματος, ρόλος στην απόδοση ενέργειας. Βιταμίνες και αθλητική απόδοση χρήση τους στον αθλητισμό.
6. Ιχνοστοιχεία – ορισμός, κατηγορίες (macro & micro). Ρόλος τους στην σωματική λειτουργία, στην απόδοση ενέργειας. Ιχνοστοιχεία και αθλητική απόδοση.
7. Νερό – υγρά. Αναφορά στην λειτουργία του σώματος στη βάση της ύπαρξης του νερού. Σωματική απόδοση και αφυδάτωση. Στρατηγικές πρόσληψης υγρών – αθλητικά υγρά και η χρησιμότητά τους.
8. Σωματικό βάρος και αθλητική απόδοση – ενεργειακό ισοζύγιο. Δίαιτες και αθλητές.
9. Συμπληρώματα διατροφής και αθλητική απόδοση.
10. Ντόπινγκ – ορισμός, κατηγορίες, επιδράσεις, δυνατότητες παρέμβασης.
11. Το προαγωνιστικό γεύμα και οι στρατηγικές διατροφής για πριν, στην διάρκεια και μετά την προπόνηση και τον αγώνα. Διατροφή σε τουρνουά και μετακινήσεις.
12. Προπονητικός και διατροφικός προγραμματισμός. Θέματα υγείας (σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, το τριαδικό σύνδρομο, ιατρικές εξετάσεις ρουτίνας). Διατροφή σε περιόδους αποκατάστασης και προσαρμογής μετά από τραυματισμούς – διατροφή κατά την μεταβατική περίοδο.
13. Ειδικά θέματα διατροφής στον αθλητισμό – επιμέλεια και παρουσίαση εργασιών.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| | |
|--|--|
| ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i> | Το μάθημα θα διδαχθεί με τη μορφή θεωρητικών διαλέξεων με την χρήση πολυμέσων και εργαστηριακών παραδειγμάτων. |
| ΧΡΗΣΗ | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p> | | | | |
| <p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p> | <p>Αποτελέσματα μάθησης</p> | <p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p> | <p>Αξιολόγηση</p> | <p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p> |
| | <p>1) Κατανοούν οι φοιτητές τη σημασία της διατροφής στην λειτουργία και υποστήριξη του ανθρώπινου σώματος.</p> | <p>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p> | <p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p> | |
| | <p>2) Γνωρίζουν οι φοιτητές τις κατηγορίες τροφών και τη λειτουργία τους που αποτελούν τη διατροφή του ανθρώπου</p> | <p>Παρουσίαση τροφών, μελέτη στο σπίτι, διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών.</p> | <p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης – quiz.</p> | |
| | <p>3) Γνωρίζουν τις βασικές διαφορές μεταξύ τροφών και συμπληρωμάτων διατροφής και αναγνωρίζουν την πιθανότητα χρήσης φαρμακευτικών ουσιών από τους αθλητές.</p> | <p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών, ομαδικές εργασίες, εργαστηριακή παρουσίαση διατροφικών επιλογών και σκευασμάτων.</p> | <p>Παρουσίαση από ομάδες φοιτητών θεμάτων που σχετίζονται με τον επιμέρους στόχο, γνωστικά τεστ.</p> | |
| | <p>4) Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα διατροφικής υποστήριξης για αθλητές μικρών και</p> | <p>Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις, εκπόνηση δύο (2) ομαδικών</p> | <p>Τελικές εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις</p> | |

| | | | | |
|--|--|----------------------------------|---------------|------------|
| | μεσαίων ικανοτήτων. | εργασιών, μελέτη στο σπίτι | | |
| | | | ΣΥΝΟΛΟ | 210 |
| <p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p> | <p>Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει με:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εργασία με θέματα που παρουσιάζουν την εφαρμογή των διατροφικών γνώσεων και αρχών στην αθλητική απόδοση: 20% - Τελικές γραπτές εξετάσεις: 80% | | | |

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Williams M.H. (2003). Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση (επιμέλεια Λ. Συντώση). Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
2. Ronald J. Maughan, Louis M. Burke (2006). Αθλητική Διατροφή (επιμέλεια Λάμπρος Συντώσης). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη
3. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2008). Sports and Exercise Nutrition, 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
4. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2001). Φυσιολογία της άσκησης (επιμέλεια Β. Κλεισούρα). Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
5. Asker Jeukendrup, Michael Gleeson (2010). 2nd ed. Sport Nutrition. Human Kinetics
6. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2018). Διατροφή στην άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα. Broken Hill, Λευκωσία, Κύπρος