

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N544	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ 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	6	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02.../		

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 εξοικειώσει τους φοιτητές με κέντρα αποκατάστασης αθλητών καθώς και να τους φέρει σε επαφή με ειδικούς της αποκατάστασης αλλά και τους ίδιους τους τραυματίες αθλητές. Οι φοιτητές ολοκληρώνοντας την πρακτική τους εξάσκηση έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόζουν τα περιεχόμενα της αποκατάστασης και να γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες εφαρμογής τους.</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> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></td> <td style="width: 50%;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i></td> </tr> <tr> <td><i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i></td> <td><i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i></td> </tr> <tr> <td><i>Λήψη αποφάσεων</i></td> <td><i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i></td> </tr> </table>	<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>	<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>	<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>					
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>					
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>					

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τη μεθοδολογία εφαρμογής στην πράξη προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικές κακώσεις και παθήσεις όπως συνδεσμικές κακώσεις γόνατος, μυϊκές κακώσεις, συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής. Θα μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης και αξιολόγησης ατόμων με μυοσκελετικές κακώσεις και παθήσεις που ακολουθούν προγράμματα άσκησης στο νερό. Τέλος θα γνωρίζουν τη μεθοδολογία που ακολουθείται στην πράξη για την καταγραφή συχνότητας τραυματισμών σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ισοκινητική αξιολόγηση αθλητών μετά από συνδεσμικό τραυματισμό γόνατος (Εργαστήριο ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ)
2. Ισοκινητική αξιολόγηση αθλητών μετά από μυϊκό τραυματισμό (Εργαστήριο ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ)
3. Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με πόνους στη μέση
4. Εφαρμογή προγραμμάτων αποκατάστασης στο νερό με στόχο την αποκατάσταση μυοσκελετικών κακώσεων και παθήσεων
5. Καταγραφή συχνότητας τραυματισμών σε αγώνες ομαδικών αθλημάτων I (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής)
6. Πρόγραμμα λειτουργικής επανένταξης σε τραυματία αθλητή του ποδοσφαίρου (Πανθρακικός)
7. Εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης σε τραυματία αθλητή μετά από κάταγμα (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ)
8. Εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης σε τραυματία αθλητή με συνδεσμική κάκωση στο γόνατο (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ)
9. Εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης σε τραυματία αθλητή μετά από ρήξη χιαστού (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ)
10. Εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης σε τραυματία αθλητή με θλάση στα κάτω άκρα (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ)
11. Εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης σε τραυματία αθλητή με διάστρεμμα ποδοκνημικής (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ)
12. Λειτουργική αξιολόγηση τραυματία μετά από ρήξη χιαστού (αθλητικοί σύλλογοι Κομοτηνής, φοιτητές ΤΕΦΑΑ)
13. Επεξεργασία και αξιολόγηση δεδομένων καταγραφής συχνότητας τραυματισμών σε αγώνες ομαδικών αθλημάτων (Εργαστήριο)

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Πρακτική Εξάσκηση-Εργαστήρια.
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

Επικοινωνία με τους φοιτητές				
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <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 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>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τη μεθοδολογία εφαρμογής στην πράξη προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με μυοσκελετικές κακώσεις και παθήσεις	Πρακτική εξάσκηση, εργαστήρια	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	45
	Θα μπορούν να εκτελέσουν δέσμες από τεστ αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων σε άτομα με μυοσκελετικές κακώσεις και παθήσεις	Πρακτική εξάσκηση, εργαστήρια	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	45
	Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης και αξιολόγησης ατόμων με μυοσκελετικές κακώσεις και παθήσεις στο νερό	Πρακτική εξάσκηση, εργαστήρια	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	45
	Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης στους πιο συχνούς αθλητικούς τραυματισμούς	Πρακτική εξάσκηση, εργαστήρια	Ενδιάμεσες εργασίες και εργασία εργαστηρίου	45
			ΣΥΝΟΛΟ	180
<p style="text-align: center;">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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ενεργή συμμετοχή 40% • Γραπτή εργασία σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης 60% (πλάνα άσκησης) 			

<p>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 έκδοσης Αθανασόπουλος, Κατσουνάκης, Εκδόσεις Παρισιανού
2. Shultz S.J.,Houglum P.A.,Perrin D.H. (2009) Εξέταση Μυοσκελετικών Κακώσεων. Εκδόσεις Παρισιανού