

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N138	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ		
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	4	
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/KOM02105/		

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 γνωρίσουν οι φοιτητές τις αθλητικές κακώσεις που εμφανίζονται πιο συχνά στα άνω και κάτω άκρα σε αθλητές. Αναλυτικότερα, οι φοιτητές γνωρίζουν τους μηχανισμούς πρόκλησης, αίτια, συμπτώματα και τρόπους αντιμετώπισης αυτών των κακώσεων. Μερικοί από τους τραυματισμούς που αναφέρονται είναι τα διαστρέμματα στην ποδοκνημική άρθρωση, τα προβλήματα αστάθειας στην άρθρωση του γόνατος, συνδεσμικές κακώσεις γόνατος, κατάγματα, μυϊκές κακώσεις, τραυματισμοί των μηνίσκων του γόνατος και εξαρθήματα ώμου.

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
Λήψη αποφάσεων

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

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 επαγγελματικής σκέψης
---	--

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να αναγνωρίζουν ως μελλοντικοί προπονητές τις πιο συχνές αθλητικές κακώσεις με τα συμπτώματά τους. Θα γνωρίζουν τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς, καθώς και της δυνατότητας άμεσης αντιμετώπισης και θεραπευτικής προσέγγισης.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στους αθλητικούς τραυματισμούς.
2. Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική
3. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Πρόσθιος χιαστός
4. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Οπίσθιος χιαστός
5. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Έσω-έξω πλάγιος σύνδεσμος
6. Κακώσεις μηνίσκων του γόνατος σε αθλητές
7. Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος σε αθλητές
8. Τραυματισμοί στους τένοντες σε αθλητές –
9. Μυϊκοί τραυματισμοί στον αθλητισμό
10. Τραυματισμοί στον ώμο στους αθλητές
11. Σύνδρομο πρόσκρουσης στον ώμο
12. Τα κατάγματα στον αθλητισμό
13. Κατάγματα κόπωσης στον αθλητισμό

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρία			
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. 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>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τους βασικούς αθλητικούς τραυματισμούς των άνω και κάτω άκρων	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	20
	Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα	Διαλέξεις, επίδειξη &	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με	

<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>συμπτώματα που θα εμφανίζουν οι αθλητές μετά απο μια κάκωση</p>	<p>σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης</p>	<p>γραφτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p>	20
	<p>Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος αποκατάστασης για τον κάθε αθλητικό τραυματισμό.</p>	<p>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες</p>	40
	<p>Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα πρόληψης τραυματισμών για τα άνω και κάτω άκρα.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες</p>	40
			ΣΥΝΟΛΟ	120
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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 προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Ενδιάμεση αξιολόγηση 20% Τελική αξιολόγηση 80%</p>			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Houglum P.A. (2001) Therapeutic Exercises for Athletic Injuries. Human Kinetics, Champaign IL.

2. Irvin, Iversen, Roy (2003) Αθλητικοι τραυματισμοι, προληψη και αποκατασταση. Εκδ Α.Πιπερης & Σια Ε.Ε.
3. Canavan P.K. (1998). Rehabilitation in Sports Medicine. A comprehensive guide. Appleto & Lange.
4. Prentice W.E (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων. Επιμέλεια έκδοσης Αθανασόπουλος, Κατσουλάκης, Εκδόσεις Παρισιανού