

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N313	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		
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	7	
<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>	ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ		
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/KOM02160/		

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

Το μάθημα της *Αθλητικής Φυσιολογίας* εξετάζει τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την αθλητική απόδοση, τις φυσιολογικές βάσεις προπόνησης των φυσικών ικανοτήτων και τις λειτουργικές προσαρμογές που επέρχονται στις φυσικές ικανότητες με την προπόνηση σε ενήλικες και παιδιά. Επίσης, εξετάζει πώς επιδρούν στην ανθρώπινη απόδοση παράγοντες όπως η διατροφή, η εξωγενής χορήγηση ουσιών, η σύσταση σώματος και το περιβάλλον.

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
Αυτόνομη εργασία

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
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Ομαδική εργασία *Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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

- κατανοούν τους φυσιολογικούς παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση σε αερόβιες και αναερόβιες προσπάθειες καθώς και σε αγωνίσματα που απαιτούν μυϊκή δύναμη και ταχύτητα.
- γνωρίζουν τις διαφοροποιήσεις στις φυσιολογικές αποκρίσεις του οργανισμού κατά την άσκηση μεταξύ παιδιών και ενηλίκων.
- περιγράφουν την επίδραση που έχουν στην ανθρώπινη απόδοση και λειτουργία παράγοντες όπως η σύσταση σώματος, το περιβάλλον και η χορήγηση αναβολικών ουσιών.
- χρησιμοποιούν βασικές φυσιολογικές παραμέτρους για την αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων.
- αναζητούν στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία αρθρογραφία για τη φυσιολογία της άσκησης και να αντλούν από την ανάγνωση σχετικών μελετών χρήσιμα συμπεράσματα για την επαγγελματική τους δραστηριότητα.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Φυσιολογικοί παράγοντες που καθορίζουν την αερόβια απόδοση I
2. Φυσιολογικοί παράγοντες που καθορίζουν την αερόβια απόδοση II
3. Φυσιολογικές αρχές της αερόβιας προπόνησης
4. Βιολογικές προσαρμογές με την αερόβια προπόνηση
5. Αναερόβια ικανότητα: Φυσιολογικές βάσεις
6. Αναερόβια προπόνηση και βιολογικές προσαρμογές
7. Φυσιολογία της προπόνησης δύναμης και ταχύτητας I
8. Φυσιολογία της προπόνησης δύναμης και ταχύτητας II
9. Φυσιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση στην αναπτυξιακή ηλικία I
10. Φυσιολογικές προσαρμογές με την προπόνηση στην αναπτυξιακή ηλικία II
11. Σωματική μάζα και αθλητική απόδοση
12. Μη ασκησιογενής μέθοδοι αύξησης της αθλητικής απόδοσης
13. Προπόνηση και προσαρμογές σε ειδικές περιβαλλοντικές συνθήκες

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις			
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</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή

				(ώρες)
<p>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.</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>Κατανόηση των φυσιολογικών παραγόντων που καθορίζουν την απόδοση σε αερόβιες και αναερόβιες προσπάθειες καθώς και σε αγωνίσματα που απαιτούν μυϊκή δύναμη και ταχύτητα.</p>	<p>Διαλέξεις</p>	<p>Εξετάσεις προόδου και τελικές εξετάσεις</p>	<p>70</p>
	<p>Γνώση των διαφοροποιήσεων των φυσιολογικών αποκρίσεων του οργανισμού κατά την άσκηση μεταξύ παιδιών και ενηλίκων.</p>	<p>Διαλέξεις</p>	<p>Εξετάσεις προόδου και τελικές εξετάσεις</p>	<p>20</p>
	<p>Περιγραφή της επίδρασης στην ανθρώπινη απόδοση και λειτουργία παραγόντων όπως η σύσταση σώματος, το περιβάλλον και η χορήγηση αναβολικών ουσιών.</p>	<p>Διαλέξεις</p>	<p>Εξετάσεις προόδου και τελικές εξετάσεις</p>	<p>20</p>
	<p>Χρήση βασικών φυσιολογικών παραμέτρων για την αξιολόγηση προπονητικών προγραμμάτων.</p>	<p>Φροντιστηριακές ασκήσεις</p>	<p>Εξετάσεις προόδου</p>	<p>30</p>
	<p>Αναζήτηση στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία αρθρογραφίας για τη φυσιολογία της άσκησης και άντληση από την ανάγνωση σχετικών μελετών</p>	<p>Ανασκόπηση βιβλιογραφίας</p>	<p>Γραπτή εργασία</p>	<p>70</p>

	<p>χρήσιμων συμπερασμάτων για την επαγγελματική τους δραστηριότητα.</p>			
			ΣΥΝΟΛΟ	210
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ 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 προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Εξετάσεις προόδου 2. Εργασία 3. Τελικές εξετάσεις 			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G., και Murray T.D. (2016). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Μια Ολιστική Προσέγγιση</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα. 2. Powers, Scott, & Howley, Edward. (2017). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρίες και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης</i>. Broken Hill Publishers LTD., Αθήνα. 3. Κλεισούρας Β. (2004). <i>Εργοφυσιολογία</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα. 4. Whyte G. (2006). <i>The physiology of training</i>. Churchill Livingstone Elsevier, UK
--