

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C002	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3 ^ο & 4 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ		
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>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ (ΕΙΔΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ)		
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/156/		

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

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού και τη βιολογική του εξέλιξη.
- να προάγουν την υγεία των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, προ-εμμηνόπαυσης, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης).
- να βελτιώνουν την αθλητική απόδοση αθλητριών, γνωρίζοντας τις βιολογικές τους λειτουργίες και τις προσαρμογές της άσκησης στον γυναικείο οργανισμό.
- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ένα πρόγραμμα άσκησης σε κάθε διαφορετική περίοδο της ζωής της γυναίκας, λαμβάνοντας υπόψη τις ορμονικές και σωματικές μεταβολές, όπως συμβαίνει κατά την εγκυμοσύνη ή την εμμηνόπαυση.
- να κατανοήσουν τη συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν κυρίως στον γυναικείο πληθυσμό, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

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 Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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 Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών - Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις - Λήψη αποφάσεων - Αυτόνομη εργασία - Ομαδική εργασία - Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον - Σχεδιασμός και διαχείριση έργων - Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα - Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου - Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής - Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Ενότητα 1^η: Βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού κατά την άσκηση - Ενότητα 2^η: Άσκηση κατά τη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου - Ασκησιογενείς διαταραχές σε αθλήτριες - Ενότητα 3^η: Ο ρόλος των οιστρογόνων στη γυναίκα - Η άσκηση ως μέσο ελέγχου του σωματικού βάρους και της συσσώρευσης λιπώδους ιστού - Ενότητα 4^η: Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε υπέρβαρες ή παχύσαρκες γυναίκες - Ενότητα 5^η: Άσκηση κατά την περίοδο της κύησης και λοχείας - Ενότητα 6^η: Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε εγκυμονούσες γυναίκες - Ενότητα 7^η: Ο ρόλος της άσκησης στα συμπτώματα της κλιμακτηρίου και της εμμηνόπαυσης - Ενότητα 8^η: Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε υγιείς μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες - Ενότητα 9^η: Ο ρόλος της άσκησης στον μεταβολισμό του οστού κατά την εμμηνόπαυση - Ενότητα 10^η: Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε οστεοπενικές και οστεοπορωτικές γυναίκες - Ενότητα 11^η: Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης με την εναλλακτική μέθοδο Whole Body Vibration - Ενότητα 12^η: Άσκηση και κακοήθεις όγκοι στα όργανα αναπαραγωγής και στο στήθος - Ενότητα 13^η: Γυναίκα και γήρανση – Ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της σαρκοπενίας
--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	- Διαλέξεις με δια ζώσης διδασκαλία (με δυνατότητα χρήσης μέσων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης), - Πρακτική εφαρμογή με δια ζώσης εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης. Σημείωση: Στην περίπτωση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας, για τις ενότητες πρακτικής εφαρμογής προβλέπεται καταγραφή και αποστολή μέσω e-class εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες σε περιπτωσιολογικές ή μη αναφορές ασκουμένων και δυναμική αλληλεπίδραση μέσω σχολιασμού και ομαδικών συνεδριών για τον τρόπο σχεδιασμού, καθοδήγησης και υλοποίησης του
--	--

	προγράμματος άσκησης σε συνθήκες προσομοίωσης.	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές - ψηφιακές διαφάνειες - βίντεο - MsTeams/ e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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. 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	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	26
	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	10
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	12
	Σχεδιασμός πλάνων προγραμμάτων άσκησης	24
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	75
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 Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	Γραπτή εξέταση (40%) Σχεδιασμός ατομικών πλάνων προγραμμάτων άσκησης (20%) Αξιολόγηση πρακτικής εφαρμογής - Εφαρμογή προγράμματος άσκησης σε θεματική ενότητα επιλογής του φοιτητή/τριας (40%)	

5. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ehrman J.K., Gordon P.M., Visich P.S. & Keteyian P.S. (2023). Κλινική Εργοφυσιολογία. Εκδόσεις [University Studio Press](#), Θεσσαλονίκη.
- Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. & T.D. Murray (2016). Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα.
- Αυλωνίτου Ελένη (2018). Γυναίκα και Άθληση- 2^η Έκδοση. Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη Α.Ε., Αθήνα. Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 77117095

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	edouda@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμος θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους. Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου, κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.2 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.