

# ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

## 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |                                      |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ                                      |                                      |                                 |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                     |                                      |                                 |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6                                                                             |                                      |                                 |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C028                                                                                        | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>               | 3 <sup>ο</sup> & 4 <sup>ο</sup> |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ                                   |                                      |                                 |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> |                                                                                             | <b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> | <b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             | 2                                    | 3                               |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>                                                                                                                                                                                                                                     | ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ                                                                        |                                      |                                 |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΟΧΙ                                                                                         |                                      |                                 |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ΕΛΛΗΝΙΚΗ                                                                                    |                                      |                                 |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΟΧΙ                                                                                         |                                      |                                 |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="https://eclass.duth.gr/courses/170501/">https://eclass.duth.gr/courses/170501/</a> |                                      |                                 |

## 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 μπορούν/είναι σε θέση να:

- αναγνωρίζουν τους διάφορους τύπους σωματικών αναπηριών και κατανοεί την επίδρασή τους στην κίνηση και την απόδοση.
- προσαρμόζουν τις μεθόδους προπόνησης ώστε να ανταποκρίνονται σε κινητικές δυσκολίες και συμπεριφορικές διαφοροποιήσεις.
- αναπτύσσουν στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και προσβάσιμου περιβάλλοντος προπόνησης.
- σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξατομικευμένα προγράμματα κινητικότητας και ευλυγισίας για την κάλυψη της αναγκαίας λειτουργικότητας ατόμων με αναπηρίες.
- εφαρμόζει στοχευμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης για την ενίσχυση της αυτονομίας.
- κατανοεί τις ειδικές διατροφικές ανάγκες που προάγουν τη σωματική και ψυχική ευεξία των ατόμων με αναπηρίες.

### 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Αυτόνομη εργασία<br/>Ομαδική εργασία<br/>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον<br/>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον<br/>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>και ευαισθησίας σε θέματα φύλου<br/>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής<br/>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</li> <li>• Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις και λήψη αποφάσεων</li> <li>• Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</li> <li>• Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας</li> <li>• Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</li> <li>• Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</li> <li>• Σεβασμός στην διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</li> <li>• Ομαδική εργασία</li> </ul> |                                                                                                                                            |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ανατομικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά της αναπηρίας. Διαφοροποίηση της απόδοσης.</li> <li>2. Ειδικά θέματα και προϋποθέσεις: Προσβασιμότητα - Ορθοσωμία και αναπνοή- Διορθωτικές ασκήσεις - Ευλυγισία - Αερόβια προπόνηση.</li> <li>3. Προπονητικός σχεδιασμός για την ανάπτυξης δύναμης σε άτομα με αναπηρία - Ειδικά βοηθήματα και προφυλάξεις κατά την προπόνηση.</li> <li>4. Ασκήσεις με λάστιχα για προθέρμανση και ενδυνάμωση - Πρακτική εφαρμογή.</li> <li>5. Ενδυνάμωση με ελεύθερα βάρη - Προφυλάξεις - Βοήθεια- Πρακτική εφαρμογή.</li> <li>6. Ενδυνάμωση σε μηχανήματα - Προφυλάξεις - Βοήθεια- Πρακτική εφαρμογή.</li> <li>7. Ασκήσεις με μπάλα medicine, ιμάντες και ασκήσεις με σωματικό βάρος - Πρακτική εφαρμογή.</li> <li>8. Ενδυνάμωση μυών του πυρήνα - Πρακτική εφαρμογή.</li> <li>9. Προπόνηση σε σταθμούς και διαλειμματική προπόνηση - Πρακτική εφαρμογή.</li> <li>10. Λειτουργική προπόνηση μέσω ασκήσεων ιδιοδεκτικότητας, ισορροπίας και συντονισμού.</li> <li>11. Δοκιμασίες αξιολόγησης τις προπονητικές διαδικασίας - Έλεγχος σύστασης σώματος - Διατροφή - Λήψη φαρμάκων - Ποιότητα ζωής.</li> <li>12. Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων ανάπτυξης δύναμης σε άτομα με αναπηρία.</li> <li>13. Παρουσίαση των προγραμμάτων</li> </ol> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή διά ζώσης (εξ αποστάσεως μόνο σε ειδικές συνθήκες)</p>                                                                                                     |                                        |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>• βίντεο</li> <li>• MsTeams / e-class, webmail</li> </ul> |                                        |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; 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</p> | <p><b>Δραστηριότητα</b></p>                                                                                                                                                                              | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                                | 26                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Πρακτική εφαρμογή                                                                                                                                                                                        | 24                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας                                                                                                                                                                         | 10                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών                                                                                                                                                                         | 12                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Εξετάσεις                                                                                                                                                                                                | 3                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Σύνολο Μαθήματος                                                                                                                                                                                         | 75                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b><br/>           Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμών, 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>1. Γραπτή/προφορική εξέταση: 50%.<br/>           2. Συγγραφή και παρουσίαση εργασίας: 50%.</p> <p>Γλώσσα: Ελληνική</p> <p>Ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης είναι προσβάσιμα στο e-class</p> |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Lösel D. (2022). Strong in a Wheelchair: Athletic Training for Wheelchair Users. Εκδόσεις Pflaum Verlag GmbH & Co. KG. ISBN 978-3948277994.
2. Κοκκαρίδης Δ. (2019). Άσκηση και αναπηρία. Εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης. Αφοι Κυριακίδη – ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε. ISBN: 978-960-602-075-9.
3. Highcock D. (2016). Zero Assistance Resistance Training: 100% wheelchair-based workout program. Εκδόσεις Let's Tell Your Story Publishing. ISBN 1910600067
4. Sherill C. (2014). Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα, αναψυχή και σπορ. Διεπιστημονική και διά βίου εκπαίδευση. Εκδόσεις Broken Hill Publishers Ltd. ISBN 978-960-489-259-4.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Διδάσκων:</b>                         | Φανή Μπερμπερίδου (Μέλος ΕΕΠ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα</b> | <a href="mailto:fbermper@phyed.duth.gr">fbermper@phyed.duth.gr</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Επόπτες/Επιτηρητές:</b>               | NAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Τρόποι εξέτασης:</b>                  | Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους (50%).<br>Ατομική εργασία (50%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:</b>      | <p>Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί στο e-class, όπου θα έχει προγραμματιστεί μια «Άσκηση» με ερωτήσεις την ημέρα εξέτασης του μαθήματος, σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία.</p> <p>Οι φοιτητές θα είναι ταυτόχρονα συνδεδεμένοι με την πλατφόρμα Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς των φοιτητών που έχουν δηλώσει συμμετοχή στην εξέταση του μαθήματος και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εξέτασης.</p> <p>Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, με ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης κάμερα. Πριν την έναρξη της εξέτασης, θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους.</p> <p>Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή/και ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.</p> <p>Η εργασία θα πρέπει να υποβληθεί μέσω e-class σε καθορισμένη ημερομηνία.</p> |