

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C047	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο ή 6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		
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>	ΓΕΝΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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> <i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> - 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 ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να: - γνωρίζουν πώς & πού να διαμορφώσουν ένα πρόγραμμα εργασιακού αθλητισμού. - γνωρίζουν τις βασικές αρχές υλοποίησης προγραμμάτων υγείας στον εργασιακό χώρο. - γνωρίζουν να σχεδιάζουν παρεμβάσεις στο χώρο εργασίας για την βελτίωση της υγείας των εργαζομένων και την αύξηση της παραγωγικότητας και των κερδών των επιχειρήσεων. - γνωρίζουν πως πραγματοποιούνται μετρήσεις φυσιολογικών παραμέτρων σε εργαζομένους και να αναλύουν τα αποτελέσματα αυτά. - σχεδιάζουν αθλητικά προγράμματα και κινητικά διαλλείματα που να απευθύνονται σε εργασιακό πληθυσμό και αναλόγως με το είδος εργασίας. - γνωρίζουν τον τρόπο που η άσκηση εφαρμόζεται ως αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων που επιφέρει η επίπονη εργασία.
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> <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i> <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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

- Εισαγωγή στα προγράμματα του εργασιακού αθλητισμού. - Ανάπτυξη δράσεων προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο – Φορείς και συνεργασίες. - Οργάνωση κινητικού διαλείμματος στο πλαίσιο της προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο. - Μορφές, περιεχόμενα και προγράμματα υλοποίησης εργασιακού αθλητισμού. - Οφέλη των εργαζομένων από την συμμετοχή τους σε προγράμματα εργασιακού αθλητισμού. - Κέρδη των επιχειρήσεων από την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης και υγείας στον εργασιακό χώρο. - Τρόποι αξιολόγησης της εφαρμογής και λειτουργίας των προγραμμάτων εργασιακού αθλητισμού. - Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας των εργαζομένων σε σχέση με την αύξηση της παραγωγικότητάς τους και των κερδών της επιχείρησης. - Εναλλακτικές μορφές ενεργητικής μετακίνησης εργαζομένων από και προς την εργασία ως μέσω αύξησης της φυσικής δραστηριότητας και βελτίωσης δεικτών υγείας. - Τρόποι παρακίνησης εργαζομένων για υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών σε θέματα άσκησης και διατροφής δια βίου. - Παράλληλες δράσεις εντός εργασιακού χώρου με στόχο της βελτίωσης της ποιότητας ζωής των εργαζομένων. - Ενδεικτικά προγράμματα κινητικής αναψυχής για εργαζομένους. - Τρόποι περιορισμού εργατικών ατυχημάτων και τραυματισμών στον εργασιακό χώρο μέσω της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης.
--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Δια ζώσης θεωρητική διδασκαλία Εξ αποστάσεως ασύγχρονη εκπαίδευση Πρακτική εφαρμογή και καλές πρακτικές δια ζώσης		
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, στην Αξιολόγηση 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	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	
	Διαλέξεις	26	
	Πρακτικές ασκήσεις -	24	

(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	εξάσκηση	
	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	20
	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	5
	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.	Συμμετοχή στο μάθημα (10%) Εκπόνηση ατομικής εργασίας (10%) Παρουσίαση ατομικής εργασίας (10%) Τελικές γραπτές εξετάσεις (70%) Ο τελικός βαθμός υπολογίζεται με βάση την παραπάνω ποσόστωση, όταν ο φοιτητής/τρια λάβει βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 5 (πέντε) στις τελικές γραπτές εξετάσεις.	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Akkarakittichoke, N., Jensen, M. P., Newman, A. K., Waongenngarm, P., & Janwantanakul, P. (2022). Characteristics of office workers who benefit most from interventions for preventing neck and low back pain: a moderation analysis. *Pain reports*, 7(3), e1014. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000001014>
2. Blom, V., Drake, E., Kallings, L. V., Ekblom, M. M., & Nooijen, C. (2021). The effects on self-efficacy, motivation and perceived barriers of an intervention targeting physical activity and sedentary behaviours in office workers: a cluster randomized control trial. *BMC public health*, 21(1), 1048. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11083-2>
3. Freak-Poli, R., Cumpston, M., Albarqouni, L., Clemes, S. A., & Peeters, A. (2020). Workplace pedometer interventions for increasing physical activity. *The Cochrane database of systematic reviews*, 7(7), CD009209. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009209.pub3>
4. Kong, J., Chen, Y., Zheng, Y., Zhu, L., Chen, B., Cheng, X., Song, M., Patrick, D. L., Beresford, S., & Wang, H. (2022). Effectiveness of a Worksite-Based Lifestyle Intervention on Employees' Obesity Control and Prevention in China: A Group Randomized Experimental Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6738. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116738>
5. Ma, J., Ma, D., Kim, J., Wang, Q., & Kim, H. (2021). Effects of Substituting Types of Physical Activity on Body Fat Mass and Work Efficiency among Workers. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5101. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105101>
6. Mulwa, S.M., & Ndurumo, P.M. (2021). Corporate Wellness Programmes, Employee Efficiency and Job Performance among the Middle Level Executives of Standard Group Limited, Nairobi Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*.
7. Nooijen, C., Blom, V., Ekblom, Ö., Heiland, E. G., Larisch, L. M., Bojsen-Møller, E., Ekblom, M. M., & Kallings, L. V. (2020). The effectiveness of multi-component interventions targeting physical activity or sedentary behaviour amongst office workers: a three-arm cluster randomised controlled trial. *BMC public health*, 20(1), 1329. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09433-7>
8. Reichel, K., Prigge, M., Latza, U., Kurth, T., & Backé, E. M. (2022). Association of occupational sitting with cardiovascular outcomes and cardiometabolic risk factors: a systematic review with a sex-sensitive/gender-sensitive perspective. *BMJ open*, 12(2), e048017. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-048017>
9. Reif, J., Chan, D., Jones, D., Payne, L., & Molitor, D. (2020). Effects of a Workplace Wellness Program on Employee Health, Health Beliefs, and Medical Use: A Randomized Clinical Trial. *JAMA internal medicine*, 180(7), 952–960. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1321>
10. Safi, A., Cole, M., Kelly, A. L., Zariwala, M. G., & Walker, N. C. (2022). Workplace Physical Activity Barriers

- and Facilitators: A Qualitative Study Based on Employees Physical Activity Levels. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9442. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159442>
11. Snyder, K., Hill, M., Lee, M., Crawford, T. N., & Orłowski, M. (2020). The Relationships Between Physical Health and Chronic Disease, Stress, and Resource Strain in Head Start Employees. *Workplace health & safety*, 68(4), 190–201. <https://doi.org/10.1177/2165079919882952>
 12. Song, Z., & Baicker, K. (2021). Health And Economic Outcomes Up To Three Years After A Workplace Wellness Program: A Randomized Controlled Trial. *Health affairs (Project Hope)*, 40(6), 951–960. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2020.01808>
 13. Trim, W. V., Walhin, J. P., Koumanov, F., Bouloumié, A., Lindsay, M. A., Travers, R. L., Turner, J. E., & Thompson, D. (2022). The Impact of Long-term Physical Inactivity on Adipose Tissue Immunometabolism. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 107(1), 177–191. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgab647>
 14. Waongenngarm, P., van der Beek, A. J., Akkarakittichoke, N., & Janwantanakul, P. (2021). Effects of an active break and postural shift intervention on preventing neck and low-back pain among high-risk office workers: a 3-arm cluster-randomized controlled trial. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 47(4), 306–317. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3949>
 15. Welch, A., Healy, G., Straker, L., Comans, T., O'Leary, S., Melloh, M., Sjøgaard, G., Pereira, M., Chen, X., & Johnston, V. (2020). Process evaluation of a workplace-based health promotion and exercise cluster-randomised trial to increase productivity and reduce neck pain in office workers: a RE-AIM approach. *BMC public health*, 20(1), 180. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8208-9>
 16. Yaghoubitajani, Z., Gheitasi, M., Bayattork, M., & Andersen, L. L. (2022). Corrective exercises administered online vs at the workplace for pain and function in the office workers with upper crossed syndrome: randomized controlled trial. *International archives of occupational and environmental health*, 95(8), 1703–1718. <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01859-3>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ιωάννης Τριγώνης
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	itrigon@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί 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 παρακολουθείται μέσω Teams. Ο σύνδεσμός 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 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.