

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C656	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		
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
		3	6
<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, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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 ως μελλοντικοί προπονητές τους πιο συχνούς αθλητικούς τραυματισμούς με τα συμπτώματά τους.
- Γνωρίζουν τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς, καθώς και τη δυνατότητα άσκησης για την κάθε περίπτωση.
- Να σχεδιάζουν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης για τον κάθε τραυματισμό που θα διδαχθούν
- Να επιβλέπουν κατάλληλα και θα διορθώνουν με στόχο την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων σε ασκούμενους που πάσχουν από αθλητικούς τραυματισμούς του μυοσκελετικού συστήματος.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

τεχνολογιών Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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 • Σχεδιασμός και διαχείριση έργων • 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

1. Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική – Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων – Κλινικά συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας 2. Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική – Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 3. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Πρόσθιος και οπίσθιος χιαστός σύνδεσμος– Ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί τραυματισμού - Δυνατότητες θεραπείας– Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 4. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Έσω-έξω πλάγιος σύνδεσμος- Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων – Κλινικά συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας– Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 5. Κακώσεις μηνίσκων του γόνατος σε αθλητές - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων – συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας– Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 6. Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος σε αθλητές - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων – συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας 7. Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος σε αθλητές – Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 8. Μυϊκοί τραυματισμοί στον αθλητισμό – Ανατομική περιγραφή -Επιδημιολογικά στοιχεία - Κατηγορίες μυϊκών τραυματισμών 9. Μηχανισμοί πρόκλησης μυϊκών τραυματισμών – Κλινική εικόνα και διαδικασία επούλωσης – Δυνατότητες θεραπείας- Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 10. Τραυματισμοί στον ώμο - ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – μηχανισμοί πρόκλησης τραυματισμού στον ώμο και επούλωση - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων –συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας 11. Τραυματισμοί στον ώμο– Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 12. Τενοντίτιδες– ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – μηχανισμοί πρόκλησης τραυματισμού και επούλωση - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων –συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας – Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης 13. Κατάγματα στον αθλητισμό και κατάγματα κόπωσης - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί πρόκλησης στον αθλητισμό – Ιδιαιτερότητες του οστικού ιστού- Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων –Συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας – Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο, εξ' αποστάσεως εκπαίδευση	
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	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας

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		
		Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Εργασία	60
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	48
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	150
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.	Εργασία στο σπίτι (υποχρεωτική) 20% Γραπτή εξέταση 80%	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. W.E.PRENTICE (2007) ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ. ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ, Αθήνα
2. CARTWRIGHT LORIN, PEER KIMBERLY (2021) ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ, ΑΘΗΝΑ
3. Αθλητικοί Τραυματισμοί, Μάλλιου Παρασκευή και συνεργάτες (2015)
<https://repository.kallipos.gr/handle/11419/207?locale=el>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Αναστασία Μπενέκα
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	ampeneka@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	NAI
Τρόποι εξέτασης:	Εργασία στο σπίτι (20%). Γραπτή εξέταση εξ'αποστάσεως (80%)
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εργασία στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθεί μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία.