ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1117	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	4		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	6		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	ΑΝΤΜΑ190		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΑΤΟΥΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047047/ifatouros@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Γνωρίζει τη συμβολή των μακροστοιχείων και των μικροστοιχείων στην αθλητική διατροφή	2.9
· Γνωρίζει τι είναι θερμιδικό ισοζύγιο και πως υπολογίζεται	2.4, 2.5
· Γνωρίζει ποιες είναι οι σωστές διατροφικές πρακτικές για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας και την απώλεια λίπους	2.4
· Γνωρίζει πως αξιολογείται η διατροφική κατάσταση των ασκούμενων	3.1, 2.5
· Γνωρίζει τις σωστές πρακτικές για τη διατροφική υποστήριξη αθλούμενων σε αθλοπαιδιές καθώς και σε δραστηριότητες αντοχής και ταχυδύναμης	2.9
· Γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό του διατροφικού πλάνου των ασκούμενων	2.4, 2.9

· Γνωρίζει πως θα αξιολογήσουν την κατάσταση ενυδάτωσης των ασκούμενων	3.1
· Γνωρίζει πως να αξιολογεί το ανθρωπομετρικό προφίλ των ασκούμενων (σωματική σύσταση, περιφέρειες, σωματικό βάρος και ύψος)	3.1
· Γνωρίζει πως θα υπολογίσουν τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες των ασκούμενων	3.1
· Αξιολογεί τους κινδύνους και τα οφέλη της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων	2.4, 2.9
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Ικανότητα ανάλυσης και σύνθεσης · Ικανότητα εφαρμογής γνώσης στην πράξη · Βασική γενική γνώση στο πεδίο σπουδών · Δεξιότητες διαχείρισης πληροφορίας (ικανότητα ανάκτησης και ανάλυσης πληροφορίας από διαφορετικές πηγές) · Ικανότητα παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Λήψη αποφάσεων · Ικανότητα εργασίας σε διεπιστημονική ομάδα · Ικανότητα επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) · Ικανότητα αυτόνομης εργασίας · Ηθική δέσμευση · Ενδιαφέρον για ποιότητα	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων · Έχω καλή κατανόηση των εννοιών των επιστημών της άσκησης (φυσιολογία της άσκησης, βιομηχανική, κινητική μάθηση και αθλητική ψυχολογία), και μπορώ να τα εφαρμόσω στην πράξη · Είμαι σε θέση να χρησιμοποιήσω την τεχνολογία όπως τα προγράμματα λογισμικού υπολογιστών στη ΦΑ και τα σπορ. · Μπορώ να ενσωματώσω την τεχνολογία εάν έχω πρόσβαση σε αυτή (π.χ. βίντεο ή ηχητικά συστήματα) στη διδασκαλία μου

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή.
- Πέψη, απορρόφηση, μεταφορά θρεπτικών συστατικών.
- Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.
- Μέταλλα, βιταμίνες, νερό: τι είναι και πως χρησιμοποιούνται στην αθλητική διατροφή.
- Ενεργειακό ισοζύγιο: θερμιδική πρόσληψη και θερμιδική δαπάνη.
- Διατροφή για τη διαχείριση σωματικού βάρους (αύξηση μυϊκής μάζας - απώλεια λίπους).
- Διατροφή για αθλήματα αντοχής (1).
- Διατροφή για αθλήματα αντοχής (2).
- Διατροφή για ταχυδυναμικές δραστηριότητες.
- Διατροφή για ομαδικά αθλήματα/δραστηριότητες.
- Συντονισμός γευμάτων
- Συμπληρώματα για αθλήματα/δραστηριότητες αντοχής
- Συμπληρώματα για ταχυδυναμικά αθλήματα/δραστηριότητες
- Υπολογισμός ενεργειακού ισοζύγιου - μέτρηση της ενεργειακής δαπάνης
- Αξιολόγηση της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας.
- Διατροφική αξιολόγηση
- Καθορισμός του ιδανικού σωματικού βάρους, μέτρηση σωματικής σύστασης και άλλων ανθρωπομετρικών μεταβλητών.
- Αξιολόγηση της κατάσταση ενυδάτωσης
- Υπολογισμός ημερήσιων ενεργειακών αναγκών ασκούμενων - υπολογισμός διατροφικών αναγκών κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα.
- Υπολογισμός αναγκών σε υδατάνθρακα.
- Υπολογισμός αναγκών σε πρωτεΐνη και λίπος.
- Σχεδιασμός πλάνου φόρτωσης υδατάνθρακα.
- Συγχρονισμός των γευμάτων.
- Παρουσιάσεις εργασιών.

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα διδασκαλίας και στο εργαστήριο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class Χρήση εξειδικευμένου λογισμικού

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Διαλέξεις	52
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	45
	Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	30
	Εργαστηριακή εξάσκηση	23
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***150***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σύντομης απάντησης II. Ατομικές εργασίες (30%) III. Παρουσίαση Ατομικής Εργασίας (10%)	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Αθλητική Διατροφή. Maughan Ronald J.,Burke Louise M, 2006.

Διατροφή: Υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Melvin H. Williams (επιστημονική επιμέλεια: Λάμπρος Συντώσης), Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2003.

Institute of Medicine Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes: A Risk Assessment Model for Establishing Upper Intake Levels for Nutrients. Washington, DC: National Academies Press; 1998.

U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Available at: http:// www.choosemyplate.gov. Accessed June 7, 2011

Casey A, Constantin-Teodosiu D, Howell S, Hultman E, Greenhaff PL. Creatine ingestion favorably affects performance and muscle metabolism during maximal exercise in humans. Am J Physiol. 1996;271(1 Pt 1):E31–E37.

Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukemdrup AE. Carbohydrates for training and competition. J. Sports Sci. 2011;29(suppl 1):17S–27S.

Havemann L, West S, Goedecke JH, et al. Fat adaptation followed by carbohydrate-loading compromises high-intensity sprint performance. J Appl Physiol. 2006;100:194–202.

Ha E, Zemel MB. Functional properties of whey, whey components, and essential amino acids: mechanisms underlying health benefits for active people. J Nutr Biochem. 2003;14:251–258.

Centers for Disease Control and Prevention. Childhood Overweight and Obesity. Available at: http://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html. Accessed January 29, 2013.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

American Journal of Clinical Nutrition.

British Journal of Nutrition

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Applied Physiology

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Sports Medicine