# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ Ι

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ΣΧΟΛΗ** | **ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ** | | |
| **ΤΜΗΜΑ** | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| **ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | *Προπτυχιακό* | | |
| **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΚΕ2021 | **ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | 6ο |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ Ι | | |
| **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ** | 6 | | |
| **ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS** | 12 | | |
| **ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | Ανάπτυξης δεξιοτήτων | | |
| **ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ** | | | |
| **ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:** | Ελληνική | | |
| **ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS** | ΟΧΙ | | |
| **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS** | PE_U_156 | | |
| **ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ | | |
| **ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL** | 24341047015/ck@pe.uth.gr | | |
| **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ** | ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΓΙΑΚΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | | |

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

| **Μαθησιακά Αποτελέσματα** | **ΜΑ** |
|---|---|
| Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να: | |
| Κατανοεί τις φυσιολογικές και λειτουργικές μεταβολές ως συνέπεια συγκεκριμένων χρόνιων παθήσεων (π.χ. νεφροπαθείς, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, όπως και τις επιδράσεις αυτών των αλλαγών στη λειτουργική ικανότητα, την ψυχική υγεία, και γενικότερα την ποιότητας ζωής. | 1,4<br>1,5<br>1,7<br>1,8 |
| Κατανοεί τις επιδράσεις των αρνητικών συμπεριφορών υγείας στην λειτουργικότητα των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης σε φυσιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές, αλλά και στην ποιότητα ζωής τους. | 5,1<br>5,2 |
| Εφαρμόζει στην πράξη τις παραπάνω βασικές θεωρητικές γνώσεις και να σχεδιάζει και να οργανώνει ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης των ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις | 6,1 |
| Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας σε εργαστηριακές δοκιμασίες | 6,1 |
| **Γενικές και Ειδικές Ικανότητες** | |

| | |
|---|---|
| Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:<br>· Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής<br>· Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)<br>· Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων<br>· Ικανότητας συνεργασίας<br>· Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων<br>· Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)<br>· Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ) | Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων:<br>· Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης<br>· Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/ πράξη<br>· Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων<br>· Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες<br>· Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη<br>· Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης<br>· Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας |

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1- **Προχωρημένη Κλινική Εργοφυσιολογία - 2 ώρες/εβδ**

1.1 Εισαγωγή– ιδιαιτερότητες ασκουμένων με χρόνιο νόσημα

1.2 Άσκηση και Χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια

1.3 Άσκηση και διαταραχές ύπνου

1.4 Άσκηση και χρόνιες πνευμονοπάθειες

1.5 Άσκηση και Σακχαρώδης διαβήτης

1.6 Άσκηση και Καρδιομεταβολικό σύνδρομο

1.7 Άσκηση και Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια

1.8 Άσκηση και Αρθρίτιδα

1.9 Άσκηση και Επίκτητη Ανοσολογική Ανεπάρκεια

1.10 Άσκηση και Νευροεκφυλιστικά Νοσήματα

1.11 Άσκηση και Εξαρτήσεις

1.12 Άσκηση και Εγκυμοσύνη

1.13 Άσκηση και Εργογόνες ουσίες – εναλλακτικές παρεμβάσεις

**2. Ενίσχυση συμπεριφορών υγείας σε άτομα με προβλήματα υγείας** - **2 ώρες/εβδ**,

2.1 Εισαγωγή στο μάθημα

2.2 Συμπεριφορές Υγείας και Ποιότητα Ζωής

2.3 Μοντέλα συμπεριφοράς σε θέματα υγείας I

2.4 Μοντέλα συμπεριφοράς σε θέματα υγείας II - Διαθεωρητικό Μοντέλο

2.5 Τεχνικές για την συμμόρφωση στην άσκηση: θέματα παρακίνησης

2.6 Τεχνικές για την συμμόρφωση στην άσκηση: μελέτη περίπτωσης-Πάρκινσον

2.7 Παρουσιάσεις ατομικών εργασιών σε θέματα συμπεριφορών υγείας

2.8 Χρήση τεχνικών του θεάτρου σε καινοτόμα προγράμματα άσκησης: θεωρητικό υπόβαθρο

2.9 Χρήση τεχνικών του θεάτρου σε καινοτόμα προγράμματα άσκησης: μελέτη περίπτωσης-το πρόγραμμα OBLOMOV

2.10 Προετοιμασία ομαδικής εργασίας – πρόγραμμα παρέμβασης με τεχνικές θεάτρου I

2.11 Προετοιμασία ομαδικής εργασίας – πρόγραμμα παρέμβασης με τεχνικές θεάτρου II

2.12 Παρουσίαση ομαδικής εργασίας – πρακτική εφαρμογή I

2.13 Παρουσίαση ομαδικής εργασίας – πρακτική εφαρμογή II

**3- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών I - 2 ώρες/εβδ**

3.1 Εισαγωγή – Σωματομετρία, δερματοπτυχές

3.2 Αερόβιες δοκιμασίες σε δαπεδοεργόμετρο

3.3 Αερόβιες δοκιμασίες σε κυκλοεργόμετρο

3.4 Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης –δυναμόμετρα

3.5 Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος

3.6 Ευκινησία – ισορροπία

3.7 Δείκτες μεταφοράς οξυγόνου

3.8 Δείκτες Σακχαρώδους διαβήτη

3.9 Ηλεκτροκαρδιογράφημα – μεταβολές νατρίου καλίου

3.10 Δείκτες νεφρών και ήπατος

3.11 Δείκτες υπερλιπιδαιμίας και άσκηση

3.12 Δείκτες Υπέρτασης και οστεοπόρωσης

1.13λυκαιμικός Δείκτης – Διατροφικές προσεγγίσεις

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

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td colspan="2">Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γυμναστήριο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td colspan="2">Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td rowspan="9">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>78</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>52</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>24</td></tr>
<tr><td>Εκπαιδευτική εκδρομή</td><td></td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>12</td></tr>
<tr><td>Εκπόνηση σχεδίων διαχείρισης έργου</td><td>24</td></tr>
<tr><td>Πρακτική άσκηση</td><td>60</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος<br><br>(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>300</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">I. Γραπτή τελική εξέταση (50%) που περιλαμβάνει:<br><br>- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής<br><br>- Ερωτήσεις ανάπτυξης θεωρητικού περιεχομένου<br><br>- Σύντομη μελέτη περίπτωσης<br><br>II. Ατομικές και Ομαδικές Εργασίες (40%)<br><br>III. Συμμετοχή στο μάθημα 10%</td></tr>
</table>

3. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:


· Σημειώσεις μαθήματος.

· ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, Dustine J.,Moore G.

· Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Williams M.

· Brannon, L., & Feist, J. (2000). Health psychology: An introduction to behavior and health.

· Murray, M., & Chamberlain, K. (1999). Qualitative health psychology. London: Sage Publications.

· Ogden, J. (2000).