ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΙΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	**ΚΕ2022**	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	7ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ ΙΙ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	12		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ανάπτυξης δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Άσκηση και Υγεία Ι		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS	PE_U_157		
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΣΑΚΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	24341047015/ck@pe.uth.gr, 2431047022/gsakkas@uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΓΙΑΚΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
Γνωρίζουν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν συγκεκριμένες ως προς το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, επιστημονικές και θεωρητικές έννοιες οι οποίες διαδραματίζουν καθοριστικά την ανάπτυξη πνευματικά καλλιεργημένων ατόμων. 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. 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.	1,4 1,5 1,7 1,8
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 Μέσα από την περιπτωσιολογία δίνεται έμφαση σε σύγχρονη γνώση στην αναγνώριση των αναγκών του ασκουμένου, στο πως οι εφαρμογές άσκησης μπορούν να συμβάλλουν στην δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη της υγείας και στην εξοικείωση των φοιτητών με την πρακτική εφαρμογή (σε συνεργασία με μονάδες υγείας της Θεσσαλίας).	6,1

<table>
<tr><td>Επιδεικνύουν την απαραίτητη διάθεση και συμπεριφορές, προκειμένου να γίνουν αποτελεσματικοί επαγγελματίες και να συνεχίσουν να βελτιώνονται. Εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της προσαρμοσμένης εργομετρίας σε εργαστηριακές δοκιμασίες και δοκιμασίες πεδίου. Στο εργαστηριακό μέρος της ειδικότητας (Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών ΙΙ) οι φοιτητές εκπαιδεύονται σε τεχνικές αξιολόγησης ειδικών πληθυσμών πεδίου (με θεματική ανάλυσης κίνησης, χρήσης ερωτηματολογίων/συνέντευξης, ανάλυσης λειτουργικής ικανότητας και αξιολόγησης επιπέδων σωματικής δραστηριότητας). Σε αυτό το εξάμηνο το κυρίως μέρος του μαθήματος (Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς) υλοποιείται στην πράξη (σε συνεργασία με μονάδες υγείας της Θεσσαλίας).</td><td>5,1
5,2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Γενικές και Ειδικές Ικανότητες</td></tr>
<tr><td>Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων:
· Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής
· Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα)
· Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων
· Ικανότητας συνεργασίας
· Ικανότητας διαπροσωπικών σχέσεων
· Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο)
· Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)</td><td>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
· Ικανότητας εφαρμογής πρακτικών για άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ειδικούς πληθυσμούς ή/και αναπηρίες
· Ικανότητας για τη διδασκαλία/πράξη
· Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης
· Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας</td></tr>
</table>

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

4- Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών ΙΙ -2 ώρες/εβδ

4.1. Εισαγωγή στην βάδιση - Περιγραφή των χωροχρονικών παραμέτρων

4.2. Σύστημα ανάλυσης βάδισης -Εργαστήριο.

4.3. Κινητικότητα αρθρώσεων, δύναμη, σπαστικότητα -κατευθύνσεις αξιολόγησης (μικρή εργασία)

4.4. Κλινική Αξιολόγηση - Εργαστήριο

4.5. Ανακεφαλαίωση-συζήτηση εργασιών

4.6. Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου-αερόβια ικανότητα -Εργαστήριο

4.7. Υπομέγιστες δοκιμασίες πεδίου – δύναμη και ισχύς - Εργαστήριο

4.8. Συνδυαστικές δοκιμασίες – ικανότητα ανεξάρτητης διαβίωσης - Εργαστήριο

4.9. Αξιολόγηση επιπέδων σωματικής δραστηριότητας (ερωτηματολόγια- εξοπλισμός, μικρή εργασία)

4.10. Αξιολόγηση αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής (ερωτηματολόγια-συνέντευξη)

4.11. Ανάλυση αποτελεσμάτων - Ενεργειακοί Υπολογισμοί (αλγόριθμοι, MET κ.α.)

4.12. Διαχείριση δεδομένων & συνεργασία με άλλες ειδικότητες (ιατρούς και παραϊατρικό προσωπικό)

4.13. Περιπτωσιολογία –σχεδιασμός συνολικής αξιολόγησης (εργασία στην τάξη)

5- Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς -case studies -2 ώρες/εβδ

(Καλύπτονται 12 περιπτώσεις από παχυσαρκία ως τον αλκοολισμό.)

5.1. Εισαγωγή στην περιπτωσιολογία (case studies)

5.2. Περίπτωση1

5.3. Περίπτωση 2

5.4. Περίπτωση 3

5.5. Περίπτωση 4

5.6. Περίπτωση 5

5.7. Περίπτωση 6

5.8. Περίπτωση 7

5.9. Περίπτωση 8

5.10. Περίπτωση 9

5.11. Περίπτωση 10

5.12. Περίπτωση 11

5.13. Περίπτωση 12

6- Εφαρμογή Προγραμμάτων Άσκησης σε Ειδικούς Πληθυσμούς – Κλινική Πράξη - 2 ώρες/εβδ

6.1. Δομές υγείας – περιφερειακό, εθνικό σύστημα υγείας, ιδιωτική περίθαλψη

6.2. Ενδονοσοκομειακή άσκηση -ασφάλεια, αποδοτικότητα

6.3. Επίσκεψη στην μονάδα ΤΝ – παρουσίαση προγράμματος άσκησης ΤΕΦΑΑ-ΕΚΕΤΑ (‘ανάθεση’ εθελοντών ασκουμένων)

6.4. Δια βίου θεραπευτική άσκηση – ο προσωπικός γυμναστής

6.5. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα ΤΝ – φαρμακολογία (πρόοδος)

6.6. Δια βίου θεραπευτική άσκηση - καρκινοπαθής

6.7. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα ΤΝ – καρδιαγγειακά (πρόοδος)

6.8. Δια βίου θεραπευτική άσκηση– καρδιοπαθής

6.9. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα ΤΝ – σάκχαρο, αφυδάτωση (πρόοδος)

6.10. Δια βίου θεραπευτική άσκηση- διαβητικός

6.11. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα ΤΝ – άνοια, νευρολογικές διαταραχές (πρόοδος)

6.12. Δια βίου θεραπευτική άσκηση- Παρκισονικός

6.13. Εφαρμογή άσκησης στην μονάδα ΤΝ – εξέταση στην πράξη.

Σημ.: Η ειδικότητα διατηρεί συνεχή συνεργασία με το ΓΝ Τρικάλων, το Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας, κέντρα αποκατάστασης του νομού Τρικάλων καθώς και ιδιώτες ιατρούς και άλλους ειδικούς υγείας. Οι περιπτώσεις εφαρμογής προγράμματος δια βίου άσκησης μπορεί να αλλάξουν ανάλογα με το ενδιαφέρον και τις ανάγκες των ασθενών (δηλ εθελοντές πολίτες που μας στέλνουν οι θεράποντες ιατροί για συμβουλευτική και επίβλεψη άσκησης). Οι περιπτώσεις εφαρμογής μέσα στην μονάδα ΤΝ δεν αλλάζουν.

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

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td>Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γυμναστήριο</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td>Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>
<table>
<tr><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

(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>300</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td>Εφαρμόζεται συνδυασμός διαμορφωτικής αξιολόγησης (formative assessment), μέσα από τα τετράδια εργασίας των φοιτητών και των εργασιών στην τάξη, και αθροιστικής αξιολόγησης (summative assessment) με γραπτές εξετάσεις και βαθμολόγηση εργασιών.

I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:

- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

- Ερωτήσεις ανάπτυξης θεωρητικού περιεχομένου

- Σύντομη μελέτη περίπτωσης

II. Ατομικές και Ομαδικές Εργασίες (30%)

III. Συμμετοχή στο μάθημα 10%</td></tr>
</table>

5. **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).

· ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - 7η Έκδοση, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία (ACSM) , ISBN:978-960-7378-78-1

· ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗ, Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine – ACSM) Εδόσεις Αθλότυπο

· Συμμαχία για την Υγεία - Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων, Γεροδήμος Β. Υπεύθυνος σύνταξης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (e-book – www.exerciseforhealth.gr).

· Εγχειρίδιο για την Σωματική Αξιολόγηση Ειδικών Πληθυσμών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη προγραμμάτων άσκησης για υγεία, Σακκάς Γ 2015 Υπεύθυνος σύνταξης, ISBN: 978-960-603-114-4 ID Ευδόξου: 320371, Εκδόσεις Κάλλιπος.