ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0916	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	5ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΙΟΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	6		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	Ναι (Στην Αγγλική)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047052/ajamurt@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:	
· Κατανοεί τις μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού που επέρχονται με την άσκηση	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

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 · Ηγετικής ικανότητας · Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) · Ικανότητας διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ)	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

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Εισαγωγή
· Εισαγωγή
· Υδατάνθρακες και Άσκηση
· Λίπη και Άσκηση
· Πρωτεΐνη και Άσκηση
· Ορμόνες Γρήγορης Δράσης
· Ορμόνες Αργής Δράσης
· Βιοχημικές Προσαρμογές και Άσκηση
· Μεταβολισμός του Μυός σε Έντονη Άσκηση
· Βιοχημική Αξιολόγηση Αθλητών
· Οξειδωτικό Στρες και Μυϊκή Βλάβη
· Διατροφή για Μεγάλες Αποστάσεις

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

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην τάξη, στο εργαστήριο, στο γήπεδο, στο γυμναστήριο
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

<table>
<tr><td rowspan="5">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>58</td></tr>
<tr><td></td><td>Σύνολο Μαθήματος

(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>150</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">I. Γραπτή τελική εξέταση (60%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας
II. Διαγώνισμα προόδου (20%)
III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (20%)</td></tr>
</table>

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Wilmore J., Costill D. Φυσιολογία της Άσκησης και του Αθλητισμού, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2006