ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1127	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Αθανάσιος Τζιαμούρτας		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047052/ajamurt@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Ιωάννης Φατούρος, Δελή Χαρίκλεια		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:	
Ποιοι βιοχημικοί δείκτες χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των αθλητών.	
Ποια είναι η σημασία και πως ερμηνεύονται τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των βιοχημικών δεικτών.	
Τις εργαστηριακές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των βιοχημικών δεικτών	
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 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 για τη διδασκαλία/πράξη · Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης · Ικανότητας για τη χρήση της τεχνολογίας

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

· Εισαγωγή στη βιοχημική αξιολόγηση αθλητών.
· Στόχοι της βιοχημικής παρακολούθησης αθλητών.
· Δείκτες μεταφοράς οξυγόνου.
· Μεταβολές στον όγκο του αίματος και του πλάσματος.
· Επίδραση της έντονης άσκησης και της άσκησης χαμηλής έντασης στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος.
· Επίδραση της ενεργητικής και της παθητικής αποκατάστασης στα επίπεδα του γαλακτικού οξέος.
· Καμπύλη γαλακτικού οξέος.
· Άσκηση και μυϊκή βλάβη.
· Άσκηση και ελεύθερες ρίζες.
· Άσκηση και λιπίδια.
· Απόκριση των επιπέδων γλυκόζης μετά από έντονη άσκηση και άσκηση χαμηλής έντασης.
· Άσκηση και ορμόνες (κορτιζόλη – τεστοστερόνη – υπερπροπόνηση).
· Άσκηση και μεταβολίτες των νεφρών και του ήπατος.
· Άσκηση και μεταγευματική γλυκαιμία

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

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	13
Ασκήσεις Πράξης που εστιάζουν στην εφαρμογή μεθοδολογιών και ανάλυση μελετών περίπτωσης σε μικρότερες ομάδες φοιτητών	20
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης.	30
Αυτοτελής Μελέτη	37
Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (40%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής - Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με εργαστηριακά δεδομένα - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας II. Lab reports (30%) III. Παρουσίαση Ομαδικής Εργασίας (30%)

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Βιοχημεία της άσκησης. Βασίλης Μούγιος. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2008.

Επιστημονικά άρθρα