ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1141	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ		
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	ΦΛΟΥΡΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047072 / andreasflouris@gmail.com		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

1. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Γνωρίζει το βιολογικό υπόβαθρο των φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού που εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες	1.2
· Εφαρμόσει τις αρχές της φυσιολογίας της άσκησης σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες	1.5
· Προσαρμοστεί με ασφάλεια στο περιβάλλον της επιλεγμένης δραστηριότητας του	2.1
· Προάγει την ασφαλή εξάσκηση και σωματική δραστηριότητα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες	
· Προστατεύει την υγεία ατόμων που ασκούνται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες	
· Χρησιμοποιεί έγκυρες πηγές πληροφόρησης (π.χ., βάσεις δεδομένων, επιστημονικά άρθρα) για τις φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού που εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες	5.1

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	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης · Ικανότητας ως προς τη χρήση της αξιολόγησης · Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/ πράξη

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

· Επιπτώσεις παραγόντων του περιβάλλοντος στην υγεία, την απόδοση και την παραγωγικότητα
· Έκθεση σε θερμό περιβάλλον και εγκλιματισμός
· Αξιολόγηση θερμο-φυσιολογικών παραμέτρων
· Έκθεση σε ψυχρό περιβάλλον και εγκλιματισμός
· Αξιολόγηση περιβαλλοντικών παραμέτρων και πρόβλεψη επιπτώσεων στον οργανισμό
· Υδατική ισορροπία: μεταβολικές ανάγκες, κατανάλωση & μηχανισμός ενυδάτωσης
· Υποστήριξη αθλητών για εγχειρήματα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες
· Ακτινοβολία, χημικοί παράγοντες, ατμοσφαιρική ρύπανση
· Περιβάλλον και γνωστική εργονομία: νοητική λειτουργία, επαγρύπνηση και χειρισμός μηχανημάτων
· Βύθιση σε κρύο νερό: άσκηση, απόδοση και επιβίωση
· Καταδυτική φυσιολογία και υπερβαρικό περιβάλλον
· Ιατρική και φυσιολογία υψομέτρου
· Διαστημική φυσιολογία: μυϊκή ατροφία, άσκηση, υγεία και απόδοση

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στην αίθουσα
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Δραστηριότητα	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
Διαλέξεις	26
Ομαδική Εργασία σε μελέτη περίπτωσης	10
Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας	14
Αυτοτελής Μελέτη/εξάσκηση	50
Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***100***

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει: - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. - Ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης. - Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα. - Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Performing in Extreme Environments. Author: Lawrence E. Armstrong. Human Kinetics, 2000. (Μετάφραση στα ελληνικά: Χ. Καρατζαφέρη, Εκδόσεις Τελέθριον, 2011, ISBN10: 9608410932.

Advanced Environmental Exercise Physiology. Author: Stephen Cheung. Human Kinetics Publishers, 2010.

Human Environmental Physiology. Authors: Mike Tipton and Igor Mekjavic. Routledge, 2014.

-Συναφή επιστημονικά περιοδικά:

Temperature

Journal of Applied Physiology

European Journal of Applied Physiology

Journal of Physiology

Medicine and Science in Sports and Exercise

Journal of Science and Medicine in Sport

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism

Physiological Measurement

American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

Physiological Reviews

-Ηλεκτρονικές πηγές:

www.famelab.gr/

https://www.physiology.org/

http://www.acsm.org

http://www.bases.org.uk/

http://www.sciencemag.org/