

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΜΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Λ101	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Α'
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	3	7,5	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/PHYED3103/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης

και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Οι στόχοι του μαθήματος περιλαμβάνουν:

Κατανόηση των βασικών αιτιών πρόκλησης του μυοσκελετικού πόνου καθώς και των τεχνικών που μπορούν να βοηθήσουν στον περιορισμό του, στον καλύτερο έλεγχο του σώματος και της στάσης του τραυματία.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος οι φοιτητές/τριές θα είναι σε θέση να:

- γνωρίζουν τη μυολογία και την λειτουργική ανατομική του σώματος
- γνωρίζουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την μυϊκή ενεργοποίηση (τύποι, κινήσεις, επίπεδα)
- γνωρίζουν τους τρόπους μυϊκής ενεργοποίησης και τα κριτήρια επιλογής τους για τον σχεδιασμό προγραμμάτων λειτουργικής επανένταξης
- γνωρίζουν για την έκκεντρη ενεργοποίηση του μυός και να την εφαρμόζουν στη διαδικασία της πρόληψης και λειτουργικής διαχείρισης μετά από έναν τραυματισμό
- γνωρίζουν τις αιτίες πρόκλησης μυοσκελετικού πόνου στα άνω άκρα, στα κάτω άκρα και στον κορμό

- σχεδιάζουν προγράμματα πρόληψης, παρέμβασης και αποκατάστασης αθλητών και ασκούμενων που εμφανίζουν μυοσκελετικό πόνο στα άνω άκρα, στα κάτω άκρα και στον κορμό.
- γνωρίζουν τα μέσα και τις επιλογές άμεσης αντιμετώπισης αλλά και θεραπείας ενός τραυματισμένου ιστού, παγοθεραπεία, θερμά μέσα, και τις επιδράσεις που αυτά έχουν
- γνωρίζουν τον τρόπο εφαρμογής της μυοπεριτονιακής χαλάρωσης για τα άνω άκρα, και κάτω άκρα
- γνωρίζουν για τον κινητικό έλεγχο και να σχεδιάζουν ασκησιολόγιο βελτίωσης του κινητικού ελέγχου
- γνωρίζουν τεχνικές βελτίωσης της ελαστικότητας των μυών

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα:

Οι γενικές ικανότητες των φοιτητών/τριών που ενισχύονται είναι:

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Λειτουργική άσκηση εισαγωγικό
2. Κινήσεις επίπεδα, ορολογία, τύποι μυϊκής ενεργοποίησης (ισομετρική, ιστονική & ισοκινητική άσκηση), ρόλοι των μυών
3. Μυολογία και λειτουργική ανατομική
4. Κακή στάση και μυοσκελετικός πόνος στα άνω άκρα και τον κορμό. Πρόληψη παρέμβαση αποκατάσταση
5. Κακή στάση και μυοσκελετικός πόνος στα κάτω άκρα. Πρόληψη παρέμβαση αποκατάσταση II
6. Χρήση μικρού εξοπλισμού στο χώρο του γυμναστηρίου
7. Τεχνικές και μέσα μυοπεριτονιακής χαλάρωσης
8. Η άσκηση σαν μέσο εφαρμογής μυοπεριτονιακής χαλάρωσης (άνω άκρα κορμός)
9. Η άσκηση σαν μέσο εφαρμογής μυοπεριτονιακής χαλάρωσης II (κάτω άκρα)
10. Κινητικός έλεγχος ασκήσεις κινητικού ελέγχου. Σχεδιάζοντας ασκησιολόγιο βελτίωσης κινητικού ελέγχου.
11. Τεχνικές βελτίωσης της ελαστικότητας των μυών.
12. Ιδιοδεκτικότητα
13. Σχεδιασμός προγραμμάτων βελτίωσης της ιδιοδεκτικότητας

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Εκπαίδευση με φυσική παρουσία - Θεωρητικές διαλέξεις & εργαστηριακά μαθήματα - Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση 		
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Αξιοποίηση νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία, στην εργαστηριακή εκπαίδευση και στην επικοινωνία με τους/τις φοιτητές/τριες</p>		
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="699 1966 1090 2033">Δραστηριότητα</td> <td data-bbox="1098 1966 1350 2033">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td> </tr> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου		

<p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	Διαλέξεις	39
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	35
	Εκπόνηση μελέτης (project)	51,5
	Μελέτη στο σπίτι	59
	Εξέταση	3
	Σύνολο Μαθήματος	187,5
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Εκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Διαμορφωτική</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ενδιάμεσες αξιολογήσεις 2. Ενδιαφέρον-συμμετοχή-παρακολουθήσεις 3. Γραπτές εξετάσεις που περιλαμβάνουν: δοκιμασίες πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης <p>Η γλώσσα αξιολόγησης είναι η ελληνική</p>	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μπενεκα Α., Μαλλίου Π., Παφης Γ., Κούτρα Χ., Μάλλιου Β. (2015) Θεραπευτική άσκηση. Καλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-034-5 <http://hdl.handle.net/11419/372>
2. Arsenis, S., Gioftsidou, A., Smilios, I., Malliou, P., Chatzinikolaou, A. (2021). The effect of periodized flywheel training on power of lower limbs. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 61(12), pp. 1563–1569
3. Arsenis, S., Gioftsidou, A., Smilios, I., Ispyrilidis, I., Beneka, A. (2021). Flywheel or free weight training for improvement of lower limbs strength? Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 34(3), pp. 477–483
4. Daskalaki, K., Pafis, G., Gioftsidou, A., Bebetos, E., Malliou, P. (2020). Investigation of the effects of leg dominance on cross-transfer of flexibility after a unilateral treatment with foam roller-a pilot study. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2020, 8(3), pp. 79–85
5. Matsouka, O., Nani, S., Papadimitriou, K., Beneka, A., Malliou, P. (2020). Time course changes in hand grip strength performance and hand position sense in climbing. Journal of Human Sport and Exercise, 2020, 15(1), pp. 23–33
6. Lazarou, L., Kofotolis, N., Malliou, P., Kellis, E. (2017). Effects of two proprioceptive training programs on joint position sense, strength, activation and recurrent injuries after ankle sprains. Isokinetics and Exercise Science, 2017, 25(4), pp. 289–300

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Παρασκευή Μάλλιου, Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	Μέσω email: pmalliou@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές: (1)	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης: (2)	Γραπτή εξ αποστάσεως εξέταση μέσω eClass. Ταυτοποίηση και επιτήρηση εξεταζόμενων μέσω Microsoft Teams
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης: (3)	<p>Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία.</p> <p>Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.</p> <p>Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους.</p> <p>Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, και ερωτήσεις σύντομης απάντησης. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.</p>

(1) Συμπληρώνεται με ΝΑΙ ή ΟΧΙ

(2) Συμπληρώνεται με έναν ή περισσότερους τρόπους εξέτασης που επιθυμεί ο διδάσκων π.χ.

- γραπτή εργασία ή/και ασκήσεις,
- γραπτή ή προφορική εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους, υπό την προϋπόθεση ότι εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία διενέργειας της εξέτασης.

(3) Στο πλαίσιο **Οδηγίες υλοποίησης** ο διδάσκων καταγράφει σαφείς οδηγίες προς τους φοιτητές όπου αναφέρονται:
α) σε περίπτωση **γραπτής εργασίας ή/και ασκήσεων**: ο χρόνος παράδοσης (π.χ. την τελευταία εβδομάδα του εξαμήνου) και το μέσο υποβολής τους στον διδάσκοντα, ο τρόπος βαθμολόγησής τους, η συμμετοχή της εργασίας στον τελικό βαθμό και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί.

β) σε περίπτωση **προφορικής εξέτασης με εξ αποστάσεως μεθόδους**: οι οδηγίες πραγματοποίησης της εξέτασης (π.χ. σε γκρουπ X ατόμων), ο τρόπος εκφώνησης θεμάτων, οι εφαρμογές που θα χρησιμοποιηθούν, τα απαραίτητα τεχνικά μέσα για την υλοποίηση της εξέτασης (μικρόφωνο, κάμερα, επεξεργαστής κειμένου, σύνδεση στο διαδίκτυο πλατφόρμα επικοινωνίας), ο τρόπος αποστολής του υπερσυνδέσμου, η διάρκεια της εξέτασης, ο τρόπος βαθμολόγησης, η συμμετοχή της εξέτασης στον τελικό βαθμό, οι τρόποι με τους οποίους εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία εξέτασης και ό,τι άλλο κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί.

γ) Σε περίπτωση **γραπτής εξέτασης με εξ αποστάσεως μεθόδους**: οι οδηγίες χορήγησης των θεμάτων, ο τρόπος υποβολής των απαντήσεων, η χρονική διάρκεια της εξέτασης, ο τρόπος βαθμολόγησης, η συμμετοχή της εξέτασης στον τελικό βαθμό, οι τρόποι με τους οποίους εξασφαλίζεται το αδιάβλητο και η αξιοπιστία εξέτασης και ό,τι άλλο

κρίνει ο διδάσκων ότι πρέπει να αναφερθεί. Επισυνάπτεται κατάλογος μόνο με τα ΑΕΜ των δικαιούχων να συμμετάσχουν στην εξέταση.