

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΜΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Λ202	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Β΄
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ		
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/PHYED3106/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Οι στόχοι του μαθήματος περιλαμβάνουν:</p> <p>Κατανόηση της φιλοσοφίας και των αναγκών σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης με στόχο την πρόληψη μυοσκελετικών τραυματισμών</p> <p>Οργάνωση και σχεδιασμό προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης σε αθλητές και ασκούμενους με την χρήση διαφόρων μέσων στη διαδικασία της αποκατάστασης, όπως το νερό, ελαστικούς μάντες κ.α</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος οι φοιτητές/τριές θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης για πρόληψη συνδεσμικών και μυϊκών τραυματισμών αθλητών και ασκούμενων • εκτελούν σύμφωνα με τις εκπαιδευτικές οδηγίες της FIFA το πρόγραμμα προθέρμανσης - πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο, 11+ • σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας το ασκησιολόγιο pilates στο έδαφος για την διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων • σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας το ασκησιολόγιο pilates σε μεγάλο εξοπλισμό για την διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων

- σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας ελαστικούς ιμάντες για τα άνω άκρα, τα κάτω άκρα και τον κορμό
- γνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες του υγρού περιβάλλοντος και να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης μέσα στο νερό, τόσο για την οξεία φάση ενός τραυματισμού όσο και για χρόνιες μυοσκελετικές καταστάσεις

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. Θεραπευτική άσκηση στο νερό – Ιδιαιτερότητες του υγρού περιβάλλοντος
2. Θεραπευτική άσκηση στο νερό – κατηγορίες ασκήσεων σε ρηχή και βαθιά πισίνα
3. Θεραπευτικά προγράμματα άσκησης στο νερό για διάστρεμμα της ποδοκνημικής, ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου
4. Θεραπευτικά προγράμματα άσκησης στο νερό για χρόνιο πόνο στη μέση και οστεοαρθρίτιδα
5. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για πρόληψη μυϊκών τραυματισμών
6. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για πρόληψη συνδεσμικών τραυματισμών
7. Πρόγραμμα προθέρμανσης- πρόληψης τραυματισμών 11+
8. Πρόγραμμα προθέρμανσης- πρόληψης τραυματισμών για παιδιά 11+ Kids
9. Σχεδιασμός προγραμμάτων λειτουργικής επανένταξης μετά από συνδεσμικό τραυματισμό στην ποδοκνημική και το γόνατο
10. Σχεδιασμός προγραμμάτων με την χρήση του ασκησιολογίου pilates στο έδαφος
11. Σχεδιασμός προγραμμάτων με την χρήση του ασκησιολογίου pilates σε μεγάλο εξοπλισμό
12. Φυσιολογία των οστών – οστεοπόρωση
13. Φυσιολογία του χόνδρου - οστεοαρθρίτιδα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Εκπαίδευση με φυσική παρουσία - Θεωρητικές διαλέξεις & εργαστηριακά μαθήματα - Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση 	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Αξιοποίηση νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία, στην εργαστηριακή εκπαίδευση και στην επικοινωνία με τους/τις φοιτητές/τριες	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία,</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	35
	Εκπόνηση μελέτης (project)	35,5

<p><i>Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i></p> <p><i>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</i></p>	Μελέτη στο σπίτι	43
	Πρακτική εξάσκηση	32
	Εξέταση	3
	Σύνολο Μαθήματος	187,5
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<p>1. Ενδιάμεσες αξιολογήσεις 2. Ατομική εργασία 3. Γραπτές εξετάσεις που περιλαμβάνουν: δοκιμασίες πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις σύντομης απάντησης</p> <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. Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ. (2015). Αθλητικοί Τραυματισμοί και Αποκατάσταση” Εκδόσεις Κάλλιπος, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθημάτων, ISBN 978-960-603-004-8 <http://hdl.handle.net/11419/207>
3. Arsenis S., Gioftsidou A., Ispyrilidis I., Kyranoudis A., Pafis G., Malliou P., Beneka A. (2020) Effects of the FIFA 11+ injury prevention program on lower limb strength and balance. Journal of Physical Education and Sport, 20 (2), 592 - 598.
4. Sofokleous P., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A., Roka S., Godolias G. (2015). Core Stability Program and Lower Extremities Proprioception, Strength, Endurance and Functional Ability. Jacobs Journal of Physical Rehabilitation Medicine, 1(3), 016.
5. Gioftsidou A, Malliou P, Sofokleous P, Beneka A, Tsapralis K, Kofotolis N, Godolias G. (2013) Aquatic training for ankle instability. Foot and Ankle Specialist, 6, 346-351.
6. Gioftsidou A., Vernadakis N., Malliou P., Batzios S., Sofokleous P., Antoniou P., Kouli O., Tsapralis K., Godolias G. (2013) Typical balance exercises or exergames for balance improvement? Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 26, 299-305.
7. Gioftsidou A., Malliou P., Pafis G., Beneka A., Tsapralis K., Sofokleous P., Kouli O., Rokka S., Godolias G. (2012). Balance training programs for soccer injuries prevention. Journal of Human Sport and Exercise, 7(3), 639-647.
8. Malliou V., Malliou P., Katsikas Ch., Gioftsidou A. (2012). Balance Implications in Tennis Performance. Journal of Medicine and Science in Tennis, 17(2)
9. Gioftsidou A., Malliou P. (2006) Preventing lower limb injuries in soccer players. Strength and Conditioning Journal, 28(1), 10-13.
10. Gioftsidou A., Malliou P., Pafis G., Beneka A., Godolias G., Maganaris G. (2006). The effects of soccer training and timing of balance training on balance ability. European Journal of Applied Physiology, 96, 659-664.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Γιοφτσιδου Ασημένια, Μάλλιου Παρασκευή
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	Μέσω email: agioftsi@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές: (1)	Γιοφτσιδου Ασημένια, Μάλλιου Παρασκευή
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 Χ 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.