

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N046	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Δ' (Εαρινό)
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ		
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	
	2	2	
<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>	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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

Σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική κατάρτιση των φοιτητών/τρων και η απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, ώστε:

- i) να έχουν την ικανότητα να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού και τη βιολογική του εξέλιξη.
- ii) να προάγουν την υγεία των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, περιεμμηνόπαυσης, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης).
- iii) να βελτιώνουν την αθλητική απόδοση αθλητριών, γνωρίζοντας τις βιολογικές τους λειτουργίες και καταρρίπτοντας εσφαλμένες κοινωνικές αντιλήψεις και στερεότυπα

που σχετίζονται με τη συμμετοχή της γυναίκας στην άθληση.

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές-τριες θα είναι επιστημονικά καταρτισμένοι-ες και συγκεκριμένα:

- Θα γνωρίζουν τις βιολογικές λειτουργίες του γυναικείου οργανισμού στις διάφορες φάσεις της εξέλιξής του.
- Θα κατανοούν τα λειτουργικά χαρακτηριστικά του γυναικείου φύλου που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κίνηση του σώματος και επηρεάζουν την αθλητική απόδοση.
- Θα γνωρίζουν τις ασκησιογενείς διαταραχές και ειδικά θέματα προπονητικής επιβάρυνσης που αφορούν στη γυναίκα-αθλήτρια.
- Θα είναι ικανοί-ες να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ένα πρόγραμμα άσκησης σε κάθε διαφορετική περίοδο της ζωής της γυναίκας, λαμβάνοντας υπόψη τις ορμονικές και σωματικές μεταβολές, όπως παρατηρούνται για παράδειγμα κατά την εγκυμοσύνη ή την εμμηνόπαυση.
- Θα κατανοούν τη συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν κυρίως στον γυναικείο πληθυσμό, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού και το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών.

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:

*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 διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές-τριες θα είναι ικανοί-ες:

- i) να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού και τη βιολογική του εξέλιξη.
- ii) να προάγουν την υγεία των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, περιεμμηνόπαυσης, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης).
- iii) να βελτιώνουν την αθλητική απόδοση αθλητριών, γνωρίζοντας τις βιολογικές τους λειτουργίες και τις προσαρμογές της άσκησης στον γυναικείο οργανισμό.
- iv) να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ένα πρόγραμμα άσκησης σε κάθε διαφορετική περίοδο της ζωής της γυναίκας, λαμβάνοντας υπόψη τις ορμονικές και σωματικές μεταβολές, όπως συμβαίνει κατά την εγκυμοσύνη ή την εμμηνόπαυση.
- v) να κατανοήσουν τη συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν κυρίως στον γυναικείο πληθυσμό, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ενότητα 1^η:	Βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού κατά την άσκηση
Ενότητα 2^η:	Άσκηση κατά τη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου - Ασκησιογενείς διαταραχές σε αθλήτριες
Ενότητα 3^η:	Η επίδραση των οιστρογόνων στο λιπιδαιμικό προφίλ της γυναίκας - Η άσκηση ως μέσο ελέγχου του σωματικού βάρους και της συσσώρευσης λιπώδους ιστού
Ενότητα 4^η:	Πρακτική εφαρμογή: <i>Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε υπέρβαρες ή παχύσαρκες γυναίκες</i>
Ενότητα 5^η:	Άσκηση κατά την περίοδο της κύησης και λοχείας
Ενότητα 6^η:	Πρακτική εφαρμογή: <i>Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε εγκυμονούσες γυναίκες</i>
Ενότητα 7^η:	Ο ρόλος της άσκησης στα συμπτώματα της κλιμακτηρίου και της εμμηνόπαυσης
Ενότητα 8^η:	Πρακτική εφαρμογή: <i>Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε υγιείς μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες</i>
Ενότητα 9^η:	Ο ρόλος της άσκησης στο μεταβολισμό του οστού κατά την εμμηνόπαυση
Ενότητα 10^η:	Πρακτική εφαρμογή: <i>Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε οστεοπενικές και οστεοπορωτικές γυναίκες</i>
Ενότητα 11^η:	Πρακτική εφαρμογή: <i>Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης με την εναλλακτική μέθοδο Whole Body Vibration</i>
Ενότητα 12^η:	Άσκηση και κακοήθεις όγκοι στα όργανα αναπαραγωγής και στο στήθος
Ενότητα 13^η:	Γυναίκα και γήρανση – Ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της σαρκωπενίας

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Διαλέξεις με δια ζώσης διδασκαλία (με δυνατότητα χρήσης μέσων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης) - Πρακτική εφαρμογή με δια ζώσης εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης. <p>Σημείωση: Στην περίπτωση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας, για τις ενότητες πρακτικής εφαρμογής προβλέπεται καταγραφή και αποστολή μέσω eclass εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες σε περιπτωσιολογικές ή μη αναφορές ασκουμένων και δυναμική αλληλεπίδραση μέσω σχολιασμού και ομαδικών συνεδριών για τον τρόπο σχεδιασμού, καθοδήγησης και υλοποίησης του προγράμματος άσκησης σε συνθήκες προσομοίωσης.</p>
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες.</p>

<p>Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>				
<p>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. 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>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
	<p>α) Θα κατανοήσουν τα βιολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά του γυναικείου φύλου που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κίνηση του σώματος και επηρεάζουν την αθλητική απόδοση.</p>	<p>Διαλέξεις, προσωπική μελέτη</p>	<p>Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης μέσω eclass</p>	<p>10</p>
	<p>β) Θα γνωρίσουν τις ασκησιογενείς διαταραχές και ειδικά θέματα που αφορούν τη γυναίκα αθλήτρια.</p>	<p>Διαλέξεις, προσωπική μελέτη</p>	<p>Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης μέσω eclass</p>	<p>10</p>
	<p>γ) Θα είναι ικανοί να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης σε κάθε περίοδο της ζωής της γυναίκας λαμβάνοντας υπόψη τις ορμονικές και σωματικές μεταβολές, όπως κατά την εγκυμοσύνη ή την εμμηνόπαυση</p>	<p>Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης, εξάσκηση, μελέτη</p>	<p>Καταγραφή και αποστολή προγραμμάτων άσκησης μέσω eclass ----- Παρουσίαση και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος</p>	<p>15</p>
	<p>δ) Θα κατανοήσουν τη συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν κυρίως στο γυναικείο πληθυσμό</p>	<p>Πρακτική εφαρμογή ασκησιολογίου, εξάσκηση & μελέτη</p>	<p>Καταγραφή και αποστολή προγραμμάτων άσκησης μέσω eclass ----- Παρουσίαση και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος</p>	<p>15</p>
		<p>ΣΥΝΟΛΟ</p>	<p>50</p>	
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική εξέταση (40%) • Σχεδιασμός ατομικών πλάνων προγραμμάτων άσκησης (20%) 			

<p>διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Αξιολόγηση πρακτικής εφαρμογής - Εφαρμογή προγράμματος άσκησης σε θεματική ενότητα επιλογής του φοιτητή/τριας (40%)

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

1. Αυλωνίτου Ελένη (2018). *Γυναίκα και Άθληση- 2^η Έκδοση*. Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη Α.Ε., Αθήνα.
Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 77117095