

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N335	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ		
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	7	
<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>	ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02410/		

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 να κατανοήσουν οι φοιτητές τους τύπους θεραπευτικής άσκησης και πως επιδρά στη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος. Αναλυτικότερα, οι φοιτητές οι φοιτητές θα είναι ικανοί να:
σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης με διάφορους εξοπλισμούς (fit ball, ιμάντες, λάστιχα κλπ) για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων

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

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

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

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν προγράμματα :

- Θεραπευτικής άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην αυχενική μοίρα της ΣΣ)
- Θεραπευτικής άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ)
- Άσκησης στον εργασιακό χώρο – το πρωτόκολλο THEWS
- Θεραπευτικής άσκησης για την πελματιαία απονεύρωση
- Θεραπευτικής άσκησης στην επικονδυλοπάθεια του αγκώνα
- Θεραπευτικής άσκησης μετά από κάταγμα κόπωσης
- Θεραπευτικής άσκησης στο νερό (Ιδιότητες- Παράμετροι διαφοροποίησης της έντασης)
- Θεραπευτικής άσκησης στο νερό και νόσος του Πάρκινσον
- Θεραπευτικής άσκησης στο νερό μετά από Εγκεφαλικό επεισόδιο

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Θεραπευτική άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην αυχενική μοίρα της ΣΣ) I μέρος
2. Θεραπευτική άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην αυχενική μοίρα της ΣΣ) II μέρος
3. Θεραπευτική άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ) I μέρος
4. Θεραπευτική άσκηση για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην αυχενική μοίρα της ΣΣ) II μέρος
5. Άσκηση στον εργασιακό χώρο – το πρωτόκολλο THEWS I μέρος
6. Άσκηση στον εργασιακό χώρο – το πρωτόκολλο THEWS II μέρος
7. Άσκηση στον εργασιακό χώρο – το πρωτόκολλο THEWS III μέρος
8. Θεραπευτική άσκηση στην πελματιαία απονεύρωση
9. Θεραπευτική άσκηση στην επικονδυλοπάθεια του αγκώνα
10. Θεραπευτική άσκηση μετά από κάταγμα κόπωσης
11. Θεραπευτική άσκηση στο νερό (Ιδιότητες- Παράμετροι διαφοροποίησης της έντασης)
12. Θεραπευτική άσκηση στο νερό και νόσος του Πάρκινσον
13. Θεραπευτική άσκηση στο νερό μετά από Εγκεφαλικό επεισόδιο

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Στο πλαίσιο του μαθήματος πραγματοποιούνται 13 δίωρες διαλέξεις όπου πραγματοποιείται: παρουσίαση θεωρητικού υλικού, ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής με στόχο την κατανόηση της λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος κατά τις διάφορες ασκήσεις στο γυμναστήριο και εργαστηριακές ασκήσεις.</p>
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
<p>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.</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>	<p>Να γνωρίζουν να σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην αυχενική μοίρα της ΣΣ</p>	<p>Διαλέξεις, ασκήσεις κατανόησης και μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεση αξιολόγηση, τελική γραπτή εξέταση.</p>	40
	<p>Να γνωρίζουν να σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ.</p> <p>επεισόδιο</p>	<p>Διαλέξεις, ασκήσεις κατανόησης και μελέτη στο σπίτι.</p>	<p>Ενδιάμεση αξιολόγηση, τελική γραπτή εξέταση.</p>	40
	<p>Να γνωρίζουν να σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στον εργασιακό χώρο</p>	<p>Διαλέξεις, ομαδική εργασία, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεση αξιολόγηση, τελική γραπτή εξέταση</p>	40
	<p>Να γνωρίζουν να σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για την πελματιαία απονεύρωση, για την επικονδυλοπάθεια του αγκώνα και μετά</p>	<p>Διαλέξεις, επίλυση προβλημάτων, εργασία, στην αίθουσα</p>	<p>Τελική γραπτή εξέταση</p>	40

	από κατάγμα κόπωσης			
	Να γνωρίζουν να σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στο νερό.	Διαλέξεις, ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων πρακτική εφαρμογή και μελέτη.	Ενδιάμεση αξιολόγηση, αξιολόγηση ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων.	50
			ΣΥΝΟΛΟ	210
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύνοψης 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>	<p>1. Ενδιάμεση εξέταση: 40%</p> <p>2. Τελική εξέταση: 60%</p>			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ECLASSΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

1. ΜΠΕΝΕΚ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΚΑΛΛΙΠΟΣ