

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N542	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ		
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	
	4	8	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02196/		

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 εξοικειώσει τους φοιτητές με την αξιολόγηση, το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με στόχο την αποκατάσταση μετά από αθλητικούς τραυματισμούς. Σε κάθε διάλεξη αναλύονται οι διαφορετικές φάσεις αποκατάστασης (οξεία φάση, βελτίωση κινητικότητας, δύναμης, ιδιοδεκτικότητας και λειτουργική επανένταξη) και δίνονται στους φοιτητές παραδείγματα ασκήσεων που χρησιμοποιούνται ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε τραυματισμού. Γίνεται αναφορά σε συνδεσμικούς και μυϊκούς τραυματισμούς των άνω και κάτω άκρων, σε εξαρθήματα και σε τραυματισμούς των μυών και των συνδέσμων.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

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

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 να αναγνωρίζουν ως μελλοντικοί προπονητές τα πρώτα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι αθλητές μετά απο έναν τραυματισμό. Επιπλέον θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να οργανώνουν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αποκατάστασης για τους συγκεκριμένους αθλητικούς τραυματισμούς.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βασικές παράμετροι για το σχεδιασμό του προγράμματος αποκατάστασης
2. Κατανόηση της διαδικασίας επούλωσης μέσω της αποκατάστασης
3. Διαδικασία αξιολόγησης - Ισοκίνηση
4. Ψυχολογικές παράμετροι για την αποκατάσταση του τραυματία αθλητή
5. Επανάκτηση νευρομυϊκού ελέγχου
6. Ανάκτηση του εύρους κίνησης
7. Επανάκτηση φυσικών ικανοτήτων, μυϊκής δύναμης, αντοχής και ισχύος
8. Διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας
9. Εξάσκησης της σταθερότητας του κεντρικού τμήματος του σώματος στην αποκατάσταση
10. Πλειομετρική άσκηση στην αποκατάσταση
11. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας
12. Τεχνικές κινητοποίησης και έλξης
13. Τεχνικές PNF και κινητοποίησης μαλακών μορίων
14. Λειτουργική πρόοδος και λειτουργικές δοκιμασίες
15. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε διάστρεμμα της ποδοκνημικής άρθρωσης
16. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε ρήξη προσθίου χιαστού
17. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε μερική ή ολική ρήξη έσω πλαγίου συνδέσμου
18. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης μετά απο μηνισκεκτομή
19. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε θλάση τετρακεφάλου
20. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε θλάση δικέφαλου μηριαίου
21. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε κάταγμα κνήμης
22. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε κάταγμα κόπωσης
23. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης στο σύνδρομο κοιλιακών-προσαγωγών
24. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε σύνδρομο πρόσκρουσης στον ώμο
25. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε εξάρθρωμα του ώμου
26. Αξιολόγηση και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης σε τενοντίτιδα του αγκώνα

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρία Εργαστηριακά μαθήματα-ασκησιολόγιο			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
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, 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</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα συμπτώματα που θα εμφανίζουν οι αθλητές μετά απο έναν τραυματισμό	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	80
	Θα οργανώνουν κατάλληλα το παρεμβάτικό πρόγραμμα αποκατάστασης σύμφωνα με τα συμπτώματα του τραυματία αθλητή	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	100
	Θα επιβλέπουν και θα υποδεικνύουν την σωστή εκτέλεση των ασκήσεων επιλέγοντας την κατάλληλη επιβάρυνση σύμφωνα με τις δυνατότητες και τα συμπτώματα του τραυματία	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις, ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες	60
			ΣΥΝΟΛΟ	240
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης,</i>	Ενδιάμεση αξιολόγηση 30% Παρουσίαση προγράμματος αποκατάστασης 30% Ενεργός συμμετοχή στην τάξη 10% Τελική αξιολόγηση 30%			

<p>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>	
---	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. 1. Houglum P.A. (2001) Therapeutic Exercises for Athletic Injuries. Human Kinetics, Champaign IL.
2. 2. Fu F.H., Stone D.A. (1994). Sports Injuries, Mechanisms, Prevention, Treatment. Williams & Wilkins.
3. 3. Canavan P.K. (1998). Rehabilitation in Sports Medicine. A comprehensive guide. Appleto & Lange.
4. 4. Prentice W.E (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων. Επιμέλεια έκδοσης Αθανασόπουλος, Κατσουλάκης, Εκδόσεις Παρισιανού
5. Shultz S.J.,Houglum P.A.,Perrin D.H. (2009) Εξεταση Μυοσκελετικων Κακωσεων. Εκδόσεις Παρισιανού.