

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	K101	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ 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/PHYED4101/		

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 των μυοσκελετικών τραυματισμών, συνδρόμων υπέρχρησης και των δυσλειτουργιών της σπονδυλικής στήλης που συμβαίνουν σε αθλητές και ασκούμενους</p> <p>Οργάνωση και σχεδιασμό προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης σε άτομα που εμφανίζουν μυοσκελετικούς τραυματισμούς, σύνδρομα υπέρχρησης και δυσλειτουργίες της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Με την επιτυχή ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος οι φοιτητές/τριές θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • γνωρίζουν βασικές πληροφορίες της λειτουργικής ανατομικής και της μυολογίας του σώματος • γνωρίζουν τις απαραίτητες πληροφορίες για την μυϊκή ενεργοποίηση • γνωρίζουν τις μεθόδους μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης • γνωρίζουν τις αιτίες εμφάνισης μυοσκελετικού πόνου στα άνω και κάτω άκρα • γνωρίζουν τις επιλογές θεραπείας που υπάρχουν για τα σύνδρομα υπέρχρησης των κάτω άκρων και να σχεδιάζουν προγράμματα λειτουργικής άσκησης του τραυματία. • γνωρίζουν και να σχεδιάζουν προγράμματα αποκατάστασης μετά πλαστική ΠΧΣ του γόνατος • γνωρίζουν και να σχεδιάζουν προγράμματα αποκατάστασης μετά από ρήξη μηνίσκου

- γνωρίζουν και να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης για τις παρεκκλίσεις της ΣΣ
- γνωρίζουν τις αιτίες που προκαλούν πόνο στην αυχενική και την οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ, και να σχεδιάζουν προγράμματα πρόληψης, παρέμβασης και αποκατάστασης ατόμων με χρόνια πόνο στην αυχενική ή την οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ.
- γνωρίζουν τις παρεκκλίσεις της ΣΣ, λόρδωση, κύφωση και να σχεδιάζουν προγράμματα διορθωτικών ασκήσεων αθλητών και ασκούμενων που εμφανίζουν παρεκκλίσεις της ΣΣ.
- γνωρίζουν τις αιτίες που οδηγούν στην εμφάνιση επικονδυλοπάθειας και να σχεδιάζουν προγράμματα πρόληψης, παρέμβασης και λειτουργικής επανένταξης αθλητών και ασκούμενων που έχουν εμφανίσει επικονδυλοπάθεια.
- γνωρίζουν τις αιτίες που προκαλούν πρόσθιο επιγονατιδομηριαίο πόνο και να σχεδιάζουν προγράμματα αποκατάστασης και λειτουργικής επανένταξης του τραυματία

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. Βασική λειτουργική ανατομική και μυολογία
2. Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση
3. Μυοσκελετικός πόνος και η διαχείρισή του με άσκηση
4. Σύνδρομο υπέρχρησης εισαγωγικό –Πρόληψη, παρέμβαση και αποκατάσταση
5. Παθήσεις και κακώσεις του ώμου
6. Κατάγματα κόπωσης και λειτουργική επανένταξη
7. Χρόνιος πόνος στη μέση . Πρόληψη Παρέμβαση Λειτουργική επανένταξη
8. Χρόνιος πόνος στον αυχένα. Πρόληψη Παρέμβαση Λειτουργική επανένταξη
9. Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος και λειτουργική επανένταξη
10. Κύφωση
11. Λόρδωση & επίπεδη ράχη
12. Επικονδυλοπάθεια έξω πλευράς και λειτουργική επανένταξη- Επικονδυλοπάθεια έσω πλευράς και λειτουργική επανένταξη
13. Χονδροπάθεια επιγονατίδας και λειτουργική επανένταξη

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.</i>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Δραστηριότητα</td> <td style="text-align: center;">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Διαλέξεις</td> <td style="text-align: center;">39</td> </tr> </table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	39
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου				
Διαλέξεις	39				

<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>	Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	25
	Εκπόνηση & παρουσίαση μελέτης (project)	44,5
	Μελέτη στο σπίτι	52
	Πρακτική εξάσκηση	24
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	187,5
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ 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>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. Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Κούτρα Χ., Μάλλιου Β. (2015) Θεραπευτική άσκηση. Κάλλιπος, 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. Beneka A., Malliou P., Gioftsidou A. (2014) Neck pain and office workers. An Exercise Program for the Workplace. ACSM’s Health & Fitness Journal, 18(3), 18-24.
4. Beneka A., Malliou P., Kouli O., Gioftsidou A., Papadopoulou M., Bebetos E., Godolias G.M (2015) Evaluating the emotions of patients with chronic low back pain. A preliminary examination. Sport Science for Health, 6(1), 17-22.
5. Malliou P, Gioftsidou A, Beneka A, Godolias G. (2006). Measurements and evaluations in low back pain patients. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 16, 219-230.
6. Prentice W.E. (2007) Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων. Εκδ. Παρισιάνου, 960-394-449-1.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Παρασκευή Μάλλιου, Πάφης Γεώργιος
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 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 διαδικτυο 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.