

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	K204	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	B
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ 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	
	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:	ΚΑΝΕΝΑ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/GYM125/		

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

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

- **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τις αλλαγές στη συμπεριφορά ασθενών που πάσχουν από μυοσκελετικά ή άλλα προβλήματα στη διάρκεια της αποκατάστασής τους.
- **Συμμετέχουν**, μέσα από την εφαρμογή τεχνικών για την διαχείριση των αντιδράσεων των ασθενών και ενίσχυση της παρακίνησής τους σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος αποκατάστασης

- **Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν** τεχνικές ενίσχυσης των παραγόντων εκείνων που είναι δυνατόν να επηρεάσουν θετικά τη συμπεριφορά του ασθενή που ανήκει στο γενικό πληθυσμό.
- **Γνωρίζουν και να κατανοούν** τις αλλαγές στη συμπεριφορά των ασθενών που οφείλονται στον πόνο ή τα υπόλοιπα συμπτώματα που συνοδεύουν έναν τραυματισμό ή μυοσκελετική πάθηση
- **Σχεδιάζουν και να κατανοούν** τις βασικές αρχές εφαρμογής τεχνικών αντιμετώπισης του πόνου σε χρόνιες παθήσεις του αυχένα ή της μέσης
- **Συμμετέχουν** στην εφαρμογή τεχνικών για την ενίσχυση της παρακίνησης αθλητών σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος αποκατάστασής τους μέχρι την επανένταξή τους στην ενεργό δράση.

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

Παραγωγή 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

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ενισχυτικοί παράγοντες παρακίνησης στη διάρκεια της αποκατάστασης μετά από μυοσκελετικό πρόβλημα-ο ρόλος της πληροφόρησης
2. Το κοινωνικό περιβάλλον ως παράγοντας ενίσχυσης της συμπεριφοράς στη διάρκεια της αποκατάστασης
3. Πόνος στη μέση – αλλαγές στη συμπεριφορά και τεχνικές ενίσχυσής της με σκοπό την παρακίνηση στη διάρκεια της αποκατάστασης
4. Έλεγχος και διαχείριση ψυχοκοινωνικών παραγόντων με σκοπό την πρόληψη μυοσκελετικών προβλημάτων
5. Τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς
6. Πρωτόκολλα άσκησης στη διάρκεια αποκατάστασης σε συνδυασμό με τεχνικές ενίσχυσης συμπεριφοράς και παρακίνησης
7. Οι επιδράσεις της άσκησης σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη
8. Σκέψεις και συμπεριφορές μετά από μυοσκελετικό τραυματισμό – δυνατότητες παρέμβασης από τον ειδικό της αποκατάστασης
9. Η χρήση των τεχνικών χαλάρωσης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
10. Η αντίληψη του πόνου ως παράγοντας που διαφοροποιεί τη συμμετοχή σε προγράμματα αποκατάστασης-τρόποι διαχείρισης και ελέγχου

11. Παρακίνηση ασθενών που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις με σκοπό την ενσωμάτωσή τους σε προγράμματα άσκησης- εφαρμογή σε άτομα με γνωστικά προβλήματα
12. Τεχνικές διαχείρισης των προκλήσεων που προκύπτουν από ένα χρόνια μυοσκελετικό πρόβλημα – εφαρμογή στο χρόνια πόνο στον αυχένα
13. Τεχνικές ενίσχυσης ψυχοκοινωνικών παραγόντων στη διάρκεια της αποκατάστασης μυοσκελετικών προβλημάτων – εφαρμογή σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων

14. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο και Εξ αποστάσεως εκπαίδευση</p>															
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και 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>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="667 819 887 891">Δραστηριότητα</th> <th data-bbox="887 819 1318 891">Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="667 891 887 958">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="887 891 1318 958">39</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 958 887 1066">Μελέτη βιβλιογραφίας</td> <td data-bbox="887 958 1318 1066">80</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 1066 887 1133">Ατομική Εργασία</td> <td data-bbox="887 1066 1318 1133">60</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 1133 887 1240">Παρουσίαση εργασίας</td> <td data-bbox="887 1133 1318 1240">5,5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 1240 887 1308">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="887 1240 1318 1308">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="667 1308 887 1413">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="887 1308 1318 1413">187,5</td> </tr> </tbody> </table>		Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	39	Μελέτη βιβλιογραφίας	80	Ατομική Εργασία	60	Παρουσίαση εργασίας	5,5	Εξετάσεις	3	Σύνολο Μαθήματος	187,5
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου															
Διαλέξεις	39															
Μελέτη βιβλιογραφίας	80															
Ατομική Εργασία	60															
Παρουσίαση εργασίας	5,5															
Εξετάσεις	3															
Σύνολο Μαθήματος	187,5															
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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 Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Γραπτή εργασία: 60% • Τελικές εξετάσεις με ερωτήσεις σύντομης ανάπτυξης: 40% <p>Γραπτή εργασία: έως περίπου 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 5 ερευνητικά άρθρα από το 2000 και μετά και ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης</p>															

15. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μάλλιου Π., (2015) *Αθλητικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση*
https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/207/7/00_master_document_KOY.pdf

κεφάλαιο 8: Τεχνικές συμβουλευτικής υποστήριξης του τραυματισμένου αθλητή
9789606030048 Εκδόσεις Κάλλιπος

2. Ray R., Wiese-Bjornstal D. (1999) *Counseling in Sports Medicine* Human Kinetics Publishers ISBN 9780880115278
3. Heil J. (1993) *Psychology of sport injury* Human Kinetics Publishers ISBN 9780988356313
4. Crossman J. (2001) *Coping with sports injuries: Psychological strategies for rehabilitation*. Oxford University Press Inc., New York, ISBN 9780192632159
5. Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., Παπαϊωάννου Α. (2001) Η ψυχολογία των τραυματισμών στον αθλητισμό.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΠΕΝΕΚΑ – ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	ampeneka@phyed.duth.gr empempe@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές: (1)	
Τρόποι εξέτασης: (2)	ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης: (3)	Χρόνος παράδοσης εργασίας ορίζεται η τελευταία εβδομάδα του εξαμήνου και υποβάλλεται μέσω email. Ποσοστό συμμετοχής στον τελικό βαθμό της εργασίας είναι το 60%. Η γραπτή εξέταση γίνεται με εξ' αποστάσεως μέθοδο, εξασφαλίζοντας το αδιάβλητο και την αξιοπιστία της εξέτασης.

(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.