

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	K104	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	A
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	7,5
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	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:

- Αναλύουν τις βασικές αρχές της συνταγογράφησης της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς.
- Ερμηνεύουν και συνθέτουν δεδομένα σχετικά με τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις της άσκησης σε καρδιομεταβολικούς και ογκολογικούς και άλλους ασθενείς.
- Ερμηνεύουν και συνθέτουν δεδομένα σχετικά με τις μεταβολικές ανταποκρίσεις της άσκησης σε καρδιομεταβολικούς και ογκολογικούς και άλλους ασθενείς.
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν εξατομικευμένα και ασφαλή προγράμματα άσκησης σε καρδιομεταβολικούς και ογκολογικούς ασθενείς εφαρμόζοντας ιδανικά τα χαρακτηριστικά της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας.
- Εφαρμόζουν εξατομικευμένα και ασφαλή προγράμματα άσκησης σε χρόνια πάσχοντες λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το φύλο και το ιατρικό ιστορικό και μεταβάλλοντας το είδος και τα μέσα της άσκησης
- Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν ειδικά προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές ιδιαιτερότητες των ασθενών και της πάθησής τους

- Αναγνωρίζουν τυχόν ανεπιθύμητες ανιδράσεις του οργανισμού κατά την άσκηση λαμβάνοντας τα κατάλληλα μέτρα αποτροπής και αντιμετώπισης και αναπροσαρμόζοντας τα χαρακτηριστικά της άσκησης

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

- 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. Κατευθυντήριες οδηγίες για τη συνταγογράφηση της άσκησης
2. Άσκηση στο νερό σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις: θεωρητικό υπόβαθρο
3. Προγράμματα άσκησης στο νερό για κλινικούς πληθυσμούς: σχεδιασμός και πρακτική εφαρμογή
4. Διαλειμματικά πρωτόκολλα άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
5. Άσκηση με αντιστάσεις σε κλινικούς πληθυσμούς
6. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο
7. Συνταγογράφηση της άσκησης σε ασθενείς με υπέρταση
8. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης για άτομα με παχυσαρκία
9. Άσκηση και ψυχική υγεία
10. Συνταγογράφηση της άσκησης σε ασθενείς με καρκίνο
11. Άσκηση κατά την κύηση και τη λοχεία: κατευθυντήριες οδηγίες και πρακτικές εφαρμογές
12. Ο ρόλος της άσκησης στη διαχείριση των συμπτωμάτων της κλιμακτηρίου και της εμμηνόπαυσης
13. Συνταγογράφηση της άσκησης στην εμμηνόπαυση: οστικός μεταβολισμός και υγεία των οστών

14. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	- Διαλέξεις με δια ζώσης διδασκαλία - Εργαστηριακά μαθήματα - Διαλέξεις με δυνατότητα χρήσης μέσων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (σύγχρονες διαλέξεις) - Διαλέξεις με δυνατότητα χρήσης μέσων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (ασύγχρονες διαλέξεις)
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • Ψηφιακές διαφάνειες διαλέξεων

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	- Εργασίες μέσω e-class - Χρήση MsTeams/ e-class, webmail	
	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	39
	Μελέτη βιβλιογραφίας	80
	Ατομική Εργασία	60
	Παρουσίαση εργασίας	5,5
	Εξετάσεις	3
	Σύνολο Μαθήματος	187,5
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.	ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος, με πρόσφατη βιβλιογραφία τελευταίας 5ετίας (~ 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 5 ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό Πίνακα ανασκόπησης): 25% Παρουσίαση εργασίας: 15% Τελικές εξετάσεις: 60%	

15. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Batrakoulis A. (2025). Obesity and Weight Management: The Exercise Professional's Guide to Fitness Programming, Human Kinetics, Champaign IL 61820, USA.
2. Ehrman .K., Gordon P.M., Visich P.S. & Keteyian P.S. (2023). Κλινική Εργοφυσιολογία. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
3. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. & T.D. Murray (2016). Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα.
4. Powers S.K. & Howley E.T. (2018). Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρία και Εφαρμογές Ευρωστίας και Απόδοσης. Broken Hill Pulpshier Ltd, Nicosia, Cyprus.
5. ACSM (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lippincott Williams & Wilkins, ISBN/ISSN: 9781609139551.
6. Αρχεία διαλέξεων μαθήματος Κ104: Συνταγογράφηση άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς (2026). Διϊδρυματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα "Κλινική Άσκηση & Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία".

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Απόστολος Σπάσης
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	aspassis@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές: (1)	-
Τρόποι εξέτασης: (2)	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους μέσω eClass - Ταυτοποίηση και επιτήρηση εξεταζόμενων μέσω Microsoft Teams
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης: (3)	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. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές/τριες μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. 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. Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε εργαστηριακές ασκήσεις, ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ελεύθερου κειμένου, σύντομης απάντησης και ερωτήσεις κρίσεως. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 10.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία της ερώτησης (100 βαθμοί μέγιστο).

(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 X 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 υπερασυνδέσμου, 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.