**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΣΧΟΛΗ** | Επιστημών Υγείας | | | | |
| **ΤΜΗΜΑ** | Ιατρικής | | | | |
| **ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ | | | | |
| **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | **ΙΑΕ614** | **ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ** | | **ΣΤ’ ΕΑΡΙΝΟ** | |
| **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ** | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | | | | |
| **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** |
| ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ | | | 2 | | 2 |
|  | | |  | |  |
|  | | |  | |  |
| *Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο (4).* | | |  | |  |
| **ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**  *γενικού υποβάθρου,  ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης*  *γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων* | ΕΙΔΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ (ΕΠ) | | | | |
| **ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:** | ΟΧΙ | | | | |
| **ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:** | ΕΛΛΗΝΙΚΗ | | | | |
| **ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS** | ΟΧΙ | | | | |
| **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)** | http://ecourse.uoi.gr/enrol/index.php?id=1860 | | | | |

1. **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 το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης* * *Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β* * *Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων* | |
| **Αντικείμενο Μαθήματος**: Διατροφή, Άσκηση και Υγεία. Ενεργειακή δαπάνη κατά την άσκηση και την ηρεμία. Φυσιολογία συστημάτων κατά την άσκηση: μυϊκό, νευρικό, κάρδιο-αναπνευστικό. Εργομετρία.  **Μορφή και εκβάσεις διδασκαλίας**: Τα μαθήματα περιλαμβάνουν διαλέξεις από έδρας και διενέργεια βιβλιογραφικων εργασιών από τους φοιτητές σχετικών με τα περιεχόμενα της διδασκαλίας.  Ο συνδυασμός των μεθόδων αυτών εξασφαλίζει την κατανόηση των μεταβολών των μηχανισμών του οργανισμού που λαμβάνουν χώρα κατά την άσκηση .  *Ώρες εκπαίδευσης για κάθε φοιτητή: 26*  *Εξάμηνο εκπαίδευσης: 6ο*  *ECTS: 2* | |
| **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*  *……*  *Άλλες…*  *…….* |
| Αυτόνομη εργασία  Ομαδική εργασία  Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον  Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών | |

1. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

|  |
| --- |
| 1.Παραγωγή ενέργειας, ενεργειακές απαιτήσεις και μεταβολισμός κατά την φυσιολογική δραστηριότητα κατά την ηρεμία ή την άσκηση.  2.Παραγωγή θερμότητας, μεταβολές ενθαλπίας και εντροπίας κατά την αερόβια/αναερόβια παραγωγή ΑΤP.Θερμική ισορροπία και θερμορύθμιση.  3.Κινητικότητα, λειτουργικά χαρακτηριστικά των διαφόρων τύπων μυών (κινητικές μονάδες, συχνότητα νευρικών ώσεων, διαβαθμισμένα δυναμικά κλπ). Μηχανικά χαρακτηριστικά σκελετικών μυών (ισομετρική/ισότονη συστολή, εκτασιμότητα μυών, άθροιση δυναμικών, μυϊκός τέτανος). Ειδικά χαρακτηριστικά καρδιακού μυός και λείων μυών.  4. Παροχή ενέργειας για μυϊκή συστολή, όρια αντοχής , εφεδρείες, και γαλακτικό οξύ. Φυσική δραστηριότητα, παροχή Ο2, διέγερση συμπαθητικού, ρύθμιση αρτηριακής πίεσης, ροής και παροχής αίματος.  5. Φυσική κατάσταση και εργομετρία. Διατήρηση και βελτίωση της φυσικής ικανότητας για άσκηση. Μυϊκό φορτίο και κόπωση.  6. Διατροφή και φυσική δραστηριότητα. Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Μεταβολισμός ,θερμιδομετρία, ενεργειακή ομοιοστασία και σωματικό βάρος.  7. Διατροφή και υγεία. Διατροφικές απαιτήσεις ανά ηλικία. Σημασία της διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση παθήσεων.  Διδακτικά συγγράμματα   1. Wilmore H J, Costill LD. (2006). Φυσιολογία της άσκησης. **Ιατρικές** Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256504 2. **Williams Μ.Η. (2003). Διατροφή: υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση. Πασχαλίδης, Αθήνα.** Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256441 |

1. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ** *Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.* | Διαλέξεις στην αίθουσα διδασκαλίας με φυσική παρουσία.  Παρουσιάσεις εργασιών φοιτητών στην αίθουσα διδασκαλίας με φυσική παρουσία |
| **ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ** *Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές* | Χρήση υπολογιστών και βιντεο-προβολέων στις διαλέξεις και στις εργασίες που τους δίνονται για παρουσίαση σε θέματα που αφορούν το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος |
| **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* | |  |  | | --- | --- | | ***Δραστηριότητα*** | ***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου*** | | Διαλέξεις | 26 | | Εκπόνηση εργασίας σε θέματα του γνωστικού αντικειμένου του εξαμήνου | 12 | | Συγγραφή εργασίας | 8 | | ‘Ωρα μελέτης φοιτητής | 14 | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | Σύνολο Μαθήματος | ***60*** | |
| **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.* | Μέθοδοι αξιολόγησης:  Γραπτή εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής,  Εκπόνηση γραπτής εργασίας και παρουσίαση στο τμήμα. |

1. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

|  |
| --- |
| *-* Υλικό διδασκαλίας – μελέτης   1. Wilmore H J, Costill LD. (2006). Φυσιολογία της άσκησης. **Ιατρικές** Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256504 2. **Williams Μ.Η. (2003). Διατροφή: υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση. Πασχαλίδης, Αθήνα.** Κωδικός βιβλίου στον Εύδοξο: 13256441 |