

ΠΜΣ, ΑΤΟΜΙΚΑ & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΑΤ.Ο.ΠΡΟ.Λ.Α.)

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Α104 ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

1.

| | | | |
|---|---|---------------------------|------------------|
| ΣΧΟΛΗ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΤΜΗΜΑ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | ΠΜΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7 | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | A104 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | A ΕΞΑΜΗΝΟ |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ | | |
| 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> | Υποβάθρου | | |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ: | ΟΧΙ | | |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ: | ΕΛΛΗΝΙΚΗ | | |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | | | |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL) | https://eclass.duth.gr/courses/PHYED8104/ | | |

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

Ο στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σχετικά με τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την καθοδήγηση εξειδικευμένων ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων άσκησης για τη βελτίωση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και την προαγωγή της υγείας του μυοσκελετικού συστήματος. Οι φοιτητές-τριες θα μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα με μάντες αιώρησης, ποδηλασίας εσωτερικών χώρων και μυοπεριτονιακής πίεσης με αφρώδης κυλίνδρους.

Το μάθημα στοχεύει στη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών-τριών στα εν λόγω προγράμματα, προκειμένου να μπορούν να τα εφαρμόζουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε αθλητές και σε ασκούμενους.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές-τριες:

Θα γνωρίζουν ειδικά θέματα λειτουργικής ανατομικής και κινησιολογίας που σχετίζονται με την εφαρμογή προγραμμάτων με ιμάντες αιώρησης, ποδηλασίας εσωτερικών χώρων και μυοπεριτονιακής πίεσης.

Θα γνωρίζουν ειδικά θέματα λειτουργικής ανατομικής και κινησιολογίας που σχετίζονται με την εφαρμογή προγραμμάτων με ιμάντες αιώρησης, ποδηλασίας εσωτερικών χώρων και μυοπεριτονιακής πίεσης.

Θα μπορούν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασφαλή και αποτελεσματικά ατομικά και ομαδικά εξειδικευμένα προγράμματα, βασίζοντας τις επιλογές τους στα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα.

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
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ειδικά θέματα λειτουργικής ανατομικής και κινησιολογίας που σχετίζονται με την εφαρμογή προγραμμάτων με ιμάντες αιώρησης.
2. Ειδικά θέματα λειτουργικής ανατομικής και κινησιολογίας που σχετίζονται με την εφαρμογή προγραμμάτων μυοπεριτονιακής πίεσης.
3. Μυοπεροτονιακές συνέχειες
4. Βασικές αρχές χρήσης των ιμάντων αιώρησης: ορολογία, τεχνική βασικών θέσεων και λαβών. Εκμάθηση βασικών ασκήσεων με ιμάντες αιώρησης-Κανόνες ασφάλειας-παραλλαγές
5. Τεχνική ανάλυση σύνθετων ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα, με τη χρήση των ιμάντων αιώρησης
6. Σχεδιασμός προγράμματος με ιμάντες αιώρησης. Δομή προγράμματος (προθέρμανση-κυρίως μέρος-αποθεραπεία).
7. Σχεδιασμός ομαδικών προγραμμάτων με ιμάντες αιώρησης με τη χρήση μουσικής. Διδασκαλία και καθοδήγηση
8. Βασικές αρχές ποδηλασίας εσωτερικών χώρων (Indoor cycling). Βασικές θέσεις- λαβές-ρυθμίσεις ποδηλάτου-κανόνες ασφάλειας .

9. Σχεδιασμός προγράμματος ποδηλασίας εσωτερικών χώρων με μουσική. Δομή προγράμματος: προθέρμανση-κυρίως μέρος-αποθεραπεία.
10. Σχεδιασμός προγράμματος ποδηλασίας εσωτερικών χώρων με μουσική (Part II). Διδασκαλία και καθοδήγηση προγραμμάτων.
11. Εισαγωγή στη μυοπεριτονιακή προπόνηση I: φυσιολογία και ιδιότητες μυϊκής περιτονίας
12. Εισαγωγή στη μυοπεριτονιακή προπόνηση II: θεωρία των μυοπεριτονιακών συνεχειών-εφαρμογές σε είδη άσκησης.
13. Αυτοεφαρμοζόμενη μυοπεριτονιακή απελευθέρωση με Foam Rollers, Roller Massagers και μπαλάκια

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| | | |
|---|---|---------------------------------------|
| ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i> | Η εκπαιδευτική διαδικασία διεξάγεται είτε με δια ζώσης εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εξ αποστάσεως (σύγχρονες) εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εξ αποστάσεως (ασύγχρονες) εισηγήσεις από τους διδάσκοντες, είτε με εργαστηριακά μαθήματα, είτε με την εκπόνηση και παρουσίαση εργασιών από τους φοιτητές και φοιτήτριες, είτε με οποιονδήποτε άλλο πρόσφορο τρόπο που κατά την κρίση των διδασκόντων/ουσών συμβάλλει στην αρτιότερη επιστημονική προσέγγιση του αντικειμένου και κατάρτιση του/της φοιτητή/τριας. | |
| ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ 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 /</i> | Εκπαιδευτικές δραστηριότητες | Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες) |
| | Διαλέξεις | 39 |
| | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας | 30 |
| | Εκπόνηση μελέτης (ατομικού project) | 45 |
| | Μελέτη ψηφιακού υλικού | 50 |
| | Πρακτική εξάσκηση | 24 |
| | ΣΥΝΟΛΟ | 188 |

| | |
|---|--|
| <p>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> | |
| <p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>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, 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> | <p>Η αξιολόγηση των μαθημάτων γίνεται με γραπτή ή προφορική εξέταση, εργασία, παρουσίαση, αναφορά (report) ή συνδυασμό των παραπάνω. Η ακριβής μορφή της αξιολόγησης καθορίζεται από τον/την διδάσκοντα/ουσα ή τους/τις διδάσκοντες/ουσες σε σχέση και με τη φύση του κάθε μαθήματος και ανακοινώνεται στην αρχή του εξαμήνου.</p> |

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ενδεικτική βιβλιογραφία:

1. Barnes, J. F. (2008). Myofascial release: the missing link in traditional treatment. In: C. M. Davis, *Complementary Therapies in Rehabilitation: Evidence for Efficacy in Therapy, Prevention, and Wellness* (pp. 89–112). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
2. Barnes, J. F. (1997). The basic science of myofascial release: morphologic change in connective tissue. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(4), 231–238.
3. Bradbury-Squires, D. J., Noftall, J. C., Sullivan, K. M., Behm, D. G., Power, K. E., & Button, D. C. (2015). Roller-massager application to the quadriceps and knee-joint range of motion and neuromuscular efficiency during a lunge. *Journal of Athletic Training*, 50(2), 133–140.
4. Craig, A. D. (2003). Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500–505.
5. Daskalaki, K., Pafis, G., Gioftsidou, A., Beneka, A., Bebetos, E., & Malliou, P. (2020). Investigation of the Effects of Leg Dominance on Cross-Transfer of Flexibility after a Unilateral Treatment with Foam Roller - a Pilot Study. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3): 79-85.
6. Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσιδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., & Μάλλιου Π. (2019α). Σημεία πυροδότησης πόνου σε ασθενείς με χρόνια πόνου στον αυχένα- ανασκόπηση. *Πρακτικά 2^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου στην Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών και Ασκουμένων*. Κομοτηνή, Ελλάδα: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.
7. Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσιδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., & Μάλλιου Π. (2019β). Αυτοεφαρμοζόμενη μυοπεριτονιακή απελευθέρωση με μπαλάκι σε ασθενείς με χρόνια πόνου στη σπονδυλική στήλη: πρακτικές οδηγίες για τον γυμναστή-στρια. *Πρακτικά 2^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου στην Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών και Ασκουμένων*. Κομοτηνή, Ελλάδα: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.
8. Myers, T. (2011). Fascial Fitness: Training in the Neuromyofascial Web. *IDEA Fitness Journal*, 8, 1–11.
9. Myers, T. W. (2009). *Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. New York: Elsevier.
10. Park, J., Krause-Parello, C. A., & Barnes, C. M. (2020). A Narrative Review of Movement-Based Mind-Body interventions: Effects of yoga, tai chi, and qigong for back pain patients. *Holistic Nursing Practice*, 34(1), 3–23.
11. Patil, N., Nagaratna, R., Tekur, P., Manohar, P., Bhargav, H., & Patil, D. (2018). A randomized trial comparing effect of yoga and exercises on quality of life in among nursing population with chronic low back pain. *International Journal of Yoga*, 11(3), 208.
12. Saper, R. B., Lemaster, C., Delitto, A., Sherman, K. J., Herman, P. M., Sadikova, E., Stevans, J., Keosaian, J. E., Cerrada, C. J., Femia, A. L., Roseen, E. J., Gardiner, P., Barnett, K. G., Faulkner, C., & Weinberg, J. (2017). Yoga, physical therapy, or education for chronic low back pain: A randomized noninferiority trial. *Annals of Internal Medicine*, 167(2), 85–94.
13. Saper, R. B., Boah, A. R., Keosaian, J., Cerrada, C., Weinberg, J., & Sherman, K. J. (2013). Comparing once-versus twice-weekly yoga classes for chronic low back pain in predominantly low income minorities: A randomized dosing trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2013, 658030.

14. Schleip, R. (2017). *Fascia as a sensory organ: Clinical Applications* by Robert Schleip. *Terra Rosa E-Mag*, (20).
15. Schleip, R. & Bayer, J. (2017). *Fascial Fitness – How To Be Resilient, Elegant and Dynamic in Every Day Life and Sport*. Chichester: Lotus Publishing.
16. Schleip, R. & Baker, A. (2015). *Fascia in Sport and Movement*. Edinburgh: Handspring Publishing.

5. ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

| | |
|--|---|
| Διδάσκων: | Δασκαλάκη Κατερίνα, PhD Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. |
| Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα | adaskala@phyed.duth.gr |
| Επόπτες/Επιτηρητές: (1) | ΟΧΙ |
| Τρόποι εξέτασης: (2) | Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους |
| 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, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου, κριτικού σχολιασμού. 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 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.

Η Υπεύθυνη του μαθήματος

Δασκαλάκη Κατερίνα, PhD Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.
adaskala@phyed.duth.gr