

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΜΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Α202	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	2
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΓΥΝΑΙΚΑ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ		
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>	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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"> <input type="checkbox"/> Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης <input type="checkbox"/> Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β <input type="checkbox"/> Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων
<p>Σκοπός του μαθήματος είναι η θεωρητική κατάρτιση των φοιτητών/τρων και η απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, ώστε:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) να έχουν την ικανότητα να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού και τη βιολογική του εξέλιξη. ii) να προάγουν την υγεία των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, προεμμηνόπαυσης, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης). iii) να βελτιώνουν την αθλητική απόδοση αθλητριών, γνωρίζοντας τις βιολογικές τους λειτουργίες και καταρρίπτοντας εσφαλμένες κοινωνικές αντιλήψεις και στερεότυπα που σχετίζονται με τη συμμετοχή της γυναίκας στην άθληση.

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

- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του γυναικείου οργανισμού και τη βιολογική του εξέλιξη.
- να προάγουν την υγεία των αθλούμενων γυναικών κατά την αναπαραγωγική και μη ηλικία (φάσεις καταμήνιου κύκλου, περίοδος κύησης, λοχείας, προ-εμμηνόπαυσης, εμμηνόπαυσης, μετεμμηνόπαυσης και γήρανσης).
- να βελτιώνουν την αθλητική απόδοση αθλητριών, γνωρίζοντας τις βιολογικές τους λειτουργίες και τις προσαρμογές της άσκησης στον γυναικείο οργανισμό.
- να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ένα πρόγραμμα άσκησης σε κάθε διαφορετική περίοδο της ζωής της γυναίκας, λαμβάνοντας υπόψη τις ορμονικές και σωματικές μεταβολές, όπως συμβαίνει κατά την εγκυμοσύνη ή την εμμηνόπαυση.
- να κατανοήσουν τη συμβολή της άσκησης στην πρόληψη και θεραπεία σε ασθένειες που αφορούν κυρίως στον γυναικείο πληθυσμό, όπως είναι ο καρκίνος του μαστού και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

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
- Ομαδική εργασία
- Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού κατά την άσκηση
2. Άσκηση κατά τη διάρκεια του καταμήνιου κύκλου - Ασκησιογενείς διαταραχές
3. Η άσκηση ως μέσο ελέγχου του σωματικού βάρους
4. Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε υπέρβαρες ή παχύσαρκες γυναίκες
5. Άσκηση κατά την περίοδο της κύησης και λοχείας
6. Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε εγκυμονούσες γυναίκες
7. Ο ρόλος της άσκησης στα συμπτώματα της κλιμακτηρίου και της εμμηνόπαυσης
8. Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε υγιείς μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες
9. Ο ρόλος της άσκησης στο μεταβολισμό του οστού κατά την εμμηνόπαυση
10. Πρακτική εφαρμογή: Σχεδιασμός ομαδικών και ατομικών προγραμμάτων άσκησης με φορητά όργανα σε οστεοπενικές και οστεοπορωτικές γυναίκες

11. Άσκηση και κακοήθεις όγκοι στα όργανα αναπαραγωγής και στο στήθος
12. Γυναίκα και γήρανση – Ο ρόλος της άσκησης στη μείωση της σαρκοπενίας
13. Παρουσιάσεις εργασιών

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p style="text-align: center;"><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Διαλέξεις με δια ζώσης διδασκαλία (με δυνατότητα χρήσης μέσων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης) - Πρακτική εφαρμογή με δια ζώσης εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης. <p>Σημείωση: Στην περίπτωση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας, για τις ενότητες πρακτικής εφαρμογής προβλέπεται καταγραφή και αποστολή μέσω e-class εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης από τους φοιτητές/τριες σε περιπτωσιολογικές ή μη αναφορές ασκουμένων και δυναμική αλληλεπίδραση μέσω σχολιασμού και ομαδικών συνεδριών για τον τρόπο σχεδιασμού, καθοδήγησης και υλοποίησης του προγράμματος άσκησης σε συνθήκες προσομοίωσης.</p>																
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p style="text-align: center;"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές/τριες.</p>																
<p style="text-align: center;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p style="text-align: center;"><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>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.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>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</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"><i>Δραστηριότητα</i></th> <th style="width: 40%;"><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>Μελέτη βιβλιογραφίας</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Ατομική Εργασία</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Ομαδική Εργασία</td> <td>25,5</td> </tr> <tr> <td>Παρουσίαση εργασίας</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td> <td>187,5</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	Διαλέξεις	39	Μελέτη βιβλιογραφίας	60	Ατομική Εργασία	45	Ομαδική Εργασία	25,5	Παρουσίαση εργασίας	15	Εξετάσεις	3	Σύνολο Μαθήματος	187,5
<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>																
Διαλέξεις	39																
Μελέτη βιβλιογραφίας	60																
Ατομική Εργασία	45																
Ομαδική Εργασία	25,5																
Παρουσίαση εργασίας	15																
Εξετάσεις	3																
Σύνολο Μαθήματος	187,5																
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p style="text-align: center;"><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p style="text-align: center;"><i>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</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<p>Η αξιολόγηση των φοιτητών/τριων περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος, με πρόσφατη βιβλιογραφία τελευταίας 5ετίας (~ 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 8 ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό Πίνακα ανασκόπησης): 25% <input type="checkbox"/> ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Παρουσίαση ενός ερευνητικού άρθρου με σύγχρονη βιβλιογραφία σε αρχείο Power Point: 15% <input type="checkbox"/> Τελικές εξετάσεις: 60% 																

5. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ehrman J.K., Gordon P.M., Visich P.S. & Keteyian P.S. (2023). *Κλινική Εργοφυσιολογία*. Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
2. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. & T.D. Murray (2016). *Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση*. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα.
3. Αυλωνίτου Ελένη (2018). *Γυναίκα και Άθληση- 2^η Έκδοση*. Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη Α.Ε., Αθήνα. Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 77117095

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	edouda@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 0.2 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.