

Τίτλος Μαθήματος	Φυσιολογία της Άσκησης Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SPE205				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Παναγιώτου Γιώργος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή των φοιτητών στη φυσιολογία της άσκησης και ειδικότερα στην κατανόηση των βιολογικών προσαρμογών που επέρχονται μέσω αυτής στον γενικότερο πληθυσμό, σε αθλητές επιδόσεων καθώς επίσης και πάσχοντες από διάφορες χρόνιες νόσους.</p> <p>Αποσκοπεί, επίσης, στην επεξήγηση και ανάλυση των επιμέρους φάσεων και συστατικών του προγράμματος εξάσκησης για προαγωγή της υγείας και της φυσικής κατάστασης.</p> <p>Φιλοδοξεί, τέλος, να βοηθήσει τους φοιτητές να κατανοήσουν τις επιδράσεις εξωγενών περιβαλλοντικών παραγόντων στην αθλητική απόδοση.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • καταγράφουν και να εξηγούν τις οξείες και χρόνιες προσαρμογές οι οποίες επέρχονται ως αποτέλεσμα της άσκησης και προπόνησης αντίστοιχα, • περιγράφουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς οι οποίοι δραστηριοποιούνται και λαμβάνουν χώρα στα επιμέρους συστήματα του οργανισμού κατά την παραγωγή έργου, • περιγράφουν τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις στον οργανισμό κατά την άσκηση σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες, • παρουσιάζουν και ερμηνεύουν αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν από την εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης αθλητών και αθλουμένων, • κατηγοριοποιούν τις επιδράσεις που έχει η άσκηση και φυσική δραστηριότητα στις επιμέρους σε διαφορετικούς πληθυσμούς, • σχεδιάζουν, συνθέτουν και δομούν τα περιεχόμενα προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε διαφορετικούς πληθυσμούς, • εκτιμούν τη συμβολή των περιεχομένων της αθλητικής προπόνησης, στη μεγιστοποίηση της απόδοσης στον αθλητισμό. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		

<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην Εργοφυσιολογία • Ενεργειακά Συστήματα • Πηγές μυϊκής Ενέργειας • Ενεργειακή δαπάνη. Ενεργειακή οικονομία • Αερόβια ικανότητα • Αναερόβια Ικανότητα • Προπόνηση και Μεταβολικές Προσαρμογές • Μυϊκή Δράση • Μυϊκή Απόδοση • Νευρομυϊκές Προσαρμογές • Μυϊκός Κάματος • Κινητικός Έλεγχος
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη & Εργαστήριο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Εργαστήριο: 14 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 12 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κλεισούρας Β. Εργοφυσιολογία. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2011). ISBN: 960-489-226-6. 2. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. και T.D. Murray (2016). <i>Φυσιολογία της Άσκησης: Μια ολιστική προσέγγιση</i>. Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος. Αθήνα. 3. McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance, 8th Ed. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, USA, (2015). ISBN: 978-1-4511-9155-4 4. Kraemer, W.J., Fleck, S.J, & Deschenes, M.R. Exercise Physiology: Integrating Theory and Application 2nd Edition. Wolters Kluwer, Philadelphia, USA, (2016). ISBN: 978-1-4511-9319-0 5. Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. Physiology of Sport and Exercise 7th Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 978-1-4925-7229-9 6. Plowman, S.A. & Smith, D.L. Exercise Physiology: For Health, Fitness, and Performance, 5th Edition. Wolters Kluwer, Philadelphia, USA, (2017). ISBN: 978-1-4963-2318-7

Αξιολόγηση	<table border="1" data-bbox="1002 248 1241 423"><tr><td data-bbox="1002 248 1086 282">Εξετάσεις</td><td data-bbox="1086 248 1241 282">70%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 282 1086 315">Εργασίες</td><td data-bbox="1086 282 1241 315">20%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 315 1086 349">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td><td data-bbox="1086 315 1241 349">10%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 349 1086 383"></td><td data-bbox="1086 349 1241 383">100%</td></tr></table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								

