

| | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| Τίτλος Μαθήματος | Φυσιολογία της Άσκησης II | | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | SPE225 | | | | |
| Τύπος μαθήματος | Υποχρεωτικό | | | | |
| Επίπεδο | Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος) | | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 2 ^ο Έτος / 4 ^ο Εξάμηνο | | | | |
| Όνομα Διδάσκοντα | Θα ανακοινωθεί | | | | |
| 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 και σε αθλητές επιδόσεων.</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 | SPE 205 | Συναπαιτούμενα | Κανένα | | |

| | |
|--------------------------------|--|
| <p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Καρδιαγγειακός Έλεγχος • Αναπνευστική Ρύθμιση • Καρδιοαναπνευστικές Προσαρμογές • Άσκηση και Ορμονική Ρύθμιση • Θερμορύθμιση κατά την Άσκηση • Άσκηση στο Υψόμετρο • Παιδιά και Έφηβοι στον Αθλητισμό και την Άσκηση • Γήρανση, Αθλητισμός και Άσκηση • Διαφορές Φύλου στον Αθλητισμό και την Άσκηση • Σύνδρομο Υπερπροπόνησης • Ανοσοποιητικό και άσκηση • Αθλητική Απόδοση |
| <p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p> | <p>Διδασκαλία στη τάξη Εργασιακός φόρτος φοιτητή Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες Εργαστήριο: 14 ώρες Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 25 ώρες Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 12 ώρες 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. Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. <i>Physiology of Sport and Exercise 7th Edition</i>. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 978-1-4925-7229-9 4. Plowman, S.A. & Smith, D.L. <i>Exercise Physiology: For Health, Fitness, and Performance, 5th Edition</i>. Wolters Kluwer, Philadelphia, USA, (2017). ISBN: 978-1-4963-2318-7 5. Kraemer, W.J., Fleck, S.J, & Deschenes, M.R. <i>Exercise Physiology: Integrating Theory and Application 2nd Edition</i>. Wolters Kluwer, Philadelphia, USA, (2016). ISBN: 978-1-4511-9319-0 6. McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance, 8th Ed</i>. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, USA, (2015). ISBN: 978-1-4511-9155-4 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|-----|----------|-----|---------------------------------|-----|--|------|
| Αξιολόγηση | <table border="1" data-bbox="1002 248 1241 423"><tr><td data-bbox="1002 248 1241 284">Εξετάσεις</td><td data-bbox="1002 248 1241 284">70%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 284 1241 320">Εργασίες</td><td data-bbox="1002 284 1241 320">20%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 320 1241 378">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td><td data-bbox="1002 320 1241 378">10%</td></tr><tr><td data-bbox="1002 378 1241 423"></td><td data-bbox="1002 378 1241 423">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 | | | | | | | | |

