

Τίτλος Μαθήματος	Άσκηση σε Αντίξοες Περιβαλλοντολογικές Συνθήκες				
Κωδικός Μαθήματος	SPE420				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Κανένα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί στο να καταστήσει το φοιτητή ικανό να αποκτήσει μια ολοκληρωμένη εικόνα για τις προσαρμογές και αντιδράσεις που έχει το ανθρώπινο σώμα όταν εκτίθεται σε διάφορες αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες κατά την άσκηση. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται σε θέματα άσκησης σε συνθήκες αυξημένης θερμοκρασίας και υγρασίας που είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο στη Κύπρο.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • περιγράφουν την έννοια του περιβαλλοντικού στρες, • επεξηγούν τις φυσιολογικές και βιοχημικές αλλαγές που επέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό από την έκθεση του σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, • προβλέπουν τυχόν προβλήματα υγείας των αθλητών εξαιτίας της άσκησης τους σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, • εφαρμόζουν τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας για προστασία των αθλητών κατά την άσκηση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, • επεξηγούν την επίδραση του περιβάλλοντος στους βιορυθμούς. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: το περιβαλλοντικό στρες, προσαρμογή στις αντίξοες συνθήκες του περιβάλλοντος, εγκλιματισμός σε θερμά περιβάλλοντα, άσκηση σε θερμά περιβάλλοντα, άσκηση σε ζέστη και υγρασία, θερμική καταπόνηση αθλητή, παράμετροι προσδιορισμού του θερμοκρασιακού περιβάλλοντος, δείκτες θερμικού περιβάλλοντος, μέτρηση θερμοκρασία και υγρασίας, άσκηση σε κρύο, ψυχρό αέρα και βύθιση στο νερό, άσκηση σε υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής σκόνης, χρόνια έκθεση σε υψόμετρο, προσαρμογή και άσκηση σε υψόμετρο, μοντέλα τροπότητας σε υψόμετρο, απόδοση σε υπερβαρικές συνθήκες, κατάδυση στο υπερβαρικό περιβάλλον της γης, άσκηση σε συνθήκες ατμοσφαιρικής ρύπανσης, επίδραση του περιβάλλοντος στους βιορυθμούς, διατροφικές συστάσεις για την άσκηση σε ακραία περιβάλλοντα.</p>				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη				

	<p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 42 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 30 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 39 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 39 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Armstrong L. (Επιμέλεια: Καρατζαφέρη Χ). Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, (2011). ISBN:9789608410930. 2. Parsons K. 3rd ed. Human Thermal Environments: The Effects of Hot, Moderate, and Cold Environments on Human Health, Comfort, and Performance. Publisher: Taylor and Francis Group. (2014). ISBN: 9781466595996. 3. Kenney WL, Wilmore JH and Costill DL. 6th ed. Physiology of Sport and Exercise. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2015). ISBN: 9781450477673. 4. Ehrman J, Kerrigan D, Keteyian S. Advanced Exercise Physiology. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, USA, (2018). ISBN: 978149250571. 								
Αξιολόγηση	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Εξετάσεις</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">70%</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Εργασίες</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">20%</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">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								