

Τίτλος Μαθήματος	Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης και Συνταγολόγηση Άσκησης				
Κωδικός Μαθήματος	SPS625				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} Κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο έτος / 2 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες / 5 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες / 9 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει τη δυνατότητα στον φοιτητή να λάβει τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις γύρω από την οργάνωση και επιτέλεση των εργαστηριακών και υπαίθριων δοκιμασιών αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και σωματικής σύστασης προκειμένου να είναι σε θέση να χρησιμοποιεί τα αποτελέσματα των δοκιμασιών αυτών για το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης στην υγεία και τη νόσο.</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 με λεπτομέρεια τους κινδύνους οι οποίοι ελλοχεύουν από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, • περιγράφουν και επιδεικνύουν τα μέτρα ασφαλείας τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται για την ασφάλεια των δοκιμαζόμενων κατά τις αξιολογήσεις φυσικής κατάστασης, • καταγράφουν τις υπό αξιολόγηση παραμέτρους ανά άθλημα στη βάση των φυσικών ικανοτήτων οι οποίες καθορίζουν την αθλητική απόδοση. • περιγράφουν και να εξηγούν τις μονάδες μέτρησης σε κάθε μέγιστη και υπομέγιστη εργαστηριακή και υπαίθρια δοκιμασία. • αναλύουν, ερμηνεύουν και παρουσιάζουν με κριτική προσέγγιση τα αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν από την εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης της σωματικής απόδοσης και κινανθρωπομετρίας, • κατηγοριοποιούν και συγκρίνουν τις επιδόσεις των δοκιμαζόμενων στη βάση νορμών κατάταξης και κριτηρίων επίδοσης. • διακρίνουν και αναλύουν τους περιοριστικούς παράγοντες εξασφάλισης υψηλής απόδοσης όπως αυτοί προκύπτουν από τις αξιολογήσεις φυσικής κατάστασης, • σχεδιάζουν, δομούν, συνθέτουν, επιβλέπουν και αξιολογούν την αποτελεσματική εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασης στη βάση των αποτελεσμάτων τα οποία προκύπτουν από τον εργομετρικό έλεγχο, • παρουσιάζουν επάρκεια στον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου οι οποίοι προκύπτουν από μεταβολικές, αναπνευστικές, καρδιαγγειακές και μυοσκελετικές παθήσεις και οι οποίες χρήζουν κλινικής εξέτασης 				

	<p>πριν αποφασιστεί η συμμετοχή ή τροποποίηση της φυσικής δραστηριότητας,</p> <ul style="list-style-type: none"> • τροποποιούν ή υιοθετούν κατάλληλες δοκιμασίες αξιολόγησης και προγράμματα παρέμβασης σε ειδικούς πληθυσμούς όπως για παράδειγμα τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι έγκυοι και τα άτομα με χρόνιες παθήσεις, • εφαρμόζουν τη θεωρητική βάση της επιλογής και στάθμισης δοκιμασιών αξιολόγησης και επιδεικνύει επάρκεια στην εφαρμογή τους, • παρουσιάζει επάρκεια στη χρήση, ρύθμιση, έλεγχο λειτουργίας και βαθμονόμηση του εργομετρικού εξοπλισμού ο οποίος χρησιμοποιείται στην κλινική εργοφυσιολογία όπως είναι οι αναλυτές αναπνευστικών αερίων και αερίων αίματος οι βιοχημικοί αναλυτές και άλλα εργόμετρα 																							
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα																					
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Προσανατολισμός Μετρήσεων στην Εργοφυσιολογία • Μέτρηση – Αξιολόγηση – Δοκιμασία, Προϋποθέσεις Εργομέτρησης • Μέτρηση Μυϊκού Έργου • Μέτρηση Καρδιαγγειακής Απόκρισης στην Άσκηση – Καρδιακή Συχνότητα - Αρτηριακή Πίεση • Μεταβολισμός Ηρεμίας & Άσκησης • Αναπνευστικός Έλεγχος • Αερόβια Ικανότητα • Αναερόβια Ικανότητα • Δύναμη • Εύρος Κίνησης • Συντονισμός, Ισορροπία • Σωματομετρία 																							
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην Τάξη Κατανομή φόρτου ECTS</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ECTS</th> <th>Ώρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία Εξετάσεων</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Μαθησιακές Δραστηριότητες</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Χαρτοφυλακίου</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη Μελέτη</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο</td> <td>10</td> <td>300</td> </tr> </tbody> </table>				ECTS	Ώρες	Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60	Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90	Μαθησιακές Δραστηριότητες	3	90	Χαρτοφυλακίου	2	60	Αυτόνομη Μελέτη	2	60	Σύνολο	10	300
	ECTS	Ώρες																						
Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60																						
Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90																						
Μαθησιακές Δραστηριότητες	3	90																						
Χαρτοφυλακίου	2	60																						
Αυτόνομη Μελέτη	2	60																						
Σύνολο	10	300																						
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haff, G.G. & Dumke, C. Laboratory Manual for Exercise Physiology, 2nd Ed. Human Kinetics. Champaign, Illinois, USA, (2019). ISBN: 978-1-4925-3694-9. 2. Bayles, M.P. & Swank, A.M. ACSM's Exercise Testing and Prescription 7th Ed. Wolters Kluwer, Philadelphia USA, (2018), ISBN: 978-1-4963-3879-2. 																							

	<ol style="list-style-type: none"> 3. ACSM. ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual, 5th Ed. Wolters Kluwer, Philadelphia USA, (2018), ISBN: 978-1-4963-3880-8. 4. ACSM. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10th Ed. Wolters Kluwer, Philadelphia, USA, (2017). ISBN: 978-1-4963-3906-5. 5. Morrow, J., Mood, D., Disch, J. & Kang, M. Measurement and Evaluation in Human Performance, 5th Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2015). ISBN: 978-1-4504-7043-8. 6. Australian Institute of Sport, Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2013). ISBN: 978-0-7360-9711-6. 												
Αξιολόγηση	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Ενδιάμεση Εξέταση</td> <td style="width: 30%; text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Εξέταση</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Χαρτοφυλάκιο</td> <td style="text-align: center;">30%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Ενδιάμεση Εξέταση	20%	Τελική Εξέταση	20%	Χαρτοφυλάκιο	30%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%		100%
Ενδιάμεση Εξέταση	20%												
Τελική Εξέταση	20%												
Χαρτοφυλάκιο	30%												
Εργασίες	20%												
Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%												
	100%												
Γλώσσα	Ελληνική												