

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ν045	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		
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	
	2	3	
<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>	ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02379/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές/τριες που το παρακολουθούν βασικές θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις για: α) το σχεδιασμό και την οργάνωση προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης, β) την εφαρμογή θεραπευτικών ασκήσεων στην αποκατάσταση μυοσκελετικών κακώσεων και παθήσεων, καθώς και χρόνιων παθήσεων και γ) τις μεθόδους διδασκαλίας, σχεδιασμού και ανάπτυξης προγραμμάτων άσκησης με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας των πασχόντων.

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:

<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>
	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>

Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

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

1. Γνωρίζουν και να κατανοούν τις βασικές αρχές και δεξιότητες που απαιτούνται για το τον σχεδιασμό προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.
2. Εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες των θεραπευτικών προγραμμάτων.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής των θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης και των εναλλακτικών μορφών τους.
4. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα/μαθήματα θεραπευτικής άσκησης για πάσχοντες.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Διάλεξη 1. Εισαγωγή στη θεραπευτική άσκηση – Είδη και τεχνικές
 Διάλεξη 2. Εύρος κίνησης των αρθρώσεων και αξιολόγηση του
 Διάλεξη 3. Τεχνικές βελτίωσης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων I
 Διάλεξη 4. Τεχνικές βελτίωσης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων II
 Διάλεξη 5. Ισοκίνηση στη θεραπευτική άσκηση
 Διάλεξη 6. Στάση σώματος (Λόρδωση – κύφωση)
 Διάλεξη 7. Στάση σώματος - Σκολίωση
 Διάλεξη 8. Θεραπευτική άσκηση στο νερό
 Διάλεξη 9. Αποκατάσταση της ιδιοδεκτικότητας
 Διάλεξη 10. Μυϊκή ενδυνάμωση στην θεραπευτική άσκηση
 Διάλεξη 11. Επανάκτηση της ισορροπίας
 Διάλεξη 12. Διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας κατά την αποκατάσταση
 Διάλεξη 13. Τεστ αξιολόγησης

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή εντός και εκτός της τάξης.			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	Γνώση και κατανόηση των βασικών αρχών και δεξιοτήτων που απαιτούνται για το	Διαλέξεις, εφαρμογή προγραμμάτων,	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές	30

<p>βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>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</p>	<p>σχεδιασμό προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης.</p>	<p>μελέτη</p>	<p>αξιολογήσεις, τελική πρακτική αξιολόγηση</p>	
	<p>Θα εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες που απαιτούνται στα θεραπευτικά προγράμματα άσκησης.</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση, φροντιστηριακές ασκήσεις & μελέτη.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με ατομικές και ομαδικές προόδους αξιολόγησης</p>	<p>20</p>
	<p>Γνώση των βασικών αρχών διδακτικής των θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης.</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες.</p>	<p>Ενδιάμεσες εργασίες και συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις.</p>	<p>20</p>
	<p>Ικανότητα σχεδιασμού ενός ολοκληρωμένου προγράμματος/μαθήματος θεραπευτικής άσκησης για πάσχοντες.</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, μελέτη.</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση σε γραπτά σχέδια θεραπευτικής άσκησης.</p>	<p>20</p>
			<p>ΣΥΝΟΛΟ</p>	<p>90</p>
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p>	<p>Δυο γραπτές εξετάσεις, μια ενδιάμεση με βαρύτητα 50% και μια τελική εξέταση με βαρύτητα επίσης 50%.</p>			

<i>Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</i>	
<i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i>	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bates, A. & Hanson, N. (1996). Θεραπευτική άσκηση στο νερό. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Prentice, W.E. (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Αθανασόπουλος, Σ. – Κατσουλάκης, Κ. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
3. Μπενέκα, Α., Μάλλιου, Π., Πάφης, Γ., Κούτρα, Χ., Μάλλιου, Β. (2015). Θεραπευτική Άσκηση. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα – Αποθετήριο «Κάλλιπος»