Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ1128	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	6ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS			
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΔΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047011/delixar@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
1. Γνωρίζει τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των παιδιών, των εφήβων και των ηλικιωμένων ατόμων.	1.6
2. Γνωρίζει τις επιδράσεις της ανάπτυξης, της ωρίμανσης και της γήρανσης στην φυσική κατάσταση των ατόμων.	1.6
3. Γνωρίζει τις φυσιολογικές προσαρμογές της συστηματικής προπόνησης στα παιδιά, τους εφήβους και στους ηλικιωμένους.	1.6
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: · Κριτικής ικανότητας και ικανότητα αυτοκριτικής · Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) · Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: · Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

1. Ανάπτυξη, ωρίμανση και άσκηση.
2. Μεταβολισμός κατά την άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία (Ι).
3. Καρδιοαναπνευστική ικανότητα – Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της προπόνησης αντοχής στην παιδική και εφηβική ηλικία.
4. Αναερόβια ικανότητα – Αναερόβιες προσαρμογές της αναερόβιας προπόνησης στην παιδική και εφηβική ηλικία (ΙΙ).
5. Μυοσκελετικές προσαρμογές στην προπόνηση ανάπτυξης δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
6. Μυϊκή βλάβη – Αποκατάσταση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
7. Αποπροπόνηση – Θερμορύθμιση στην παιδική και εφηβική ηλικία.
8. Η φυσιολογία της γήρανσης.
9. Οστεοπόρωση – Απώλεια μυϊκής μάζας – Χρόνια Φλεγμονή κατά τη γήρανση.
10. Μεταβολισμός κατά την άσκηση στη γήρανση.
11. Αερόβια ικανότητα – Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές της προπόνησης αντοχής στη γήρανση.
12. Αναερόβια ικανότητα – Αναερόβιες προσαρμογές της αναερόβιας προπόνησης στη γήρανση.
13. Μυϊκή δύναμη – Προσαρμογές στην προπόνηση ανάπτυξης δύναμης στη γήρανση.
14. Αποπροπόνηση – Θερμορύθμιση στη γήρανση.

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td colspan="2">Στην τάξη</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td colspan="2">Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>28</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>72</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος

(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>100</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">Ι. Γραπτή τελική εξέταση (100%) που περιλαμβάνει:
- Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- Ανάλυση ρόλων και ενδιαφερομένων μερών σε σύντομη μελέτη περίπτωσης
- Επίλυση προβλημάτων σχετικών με ποσοτικά δεδομένα ενός έργου χρόνου, κόστους
- Συγκριτική αξιολόγηση στοιχείων θεωρίας</td></tr>
</table>

1. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1.	*Children's Exercise Physiology. Rowland, Thomas W. Champaign: Human Kinetics, c2005.*
2.	*Θα δοθούν σημειώσεις.*
3.	*Θα δοθούν επιστημονικά άρθρα.*