

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΤΜΗΜΑ	Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΕ11	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	3ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ		
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	
Διαλέξεις, εργαστήρια, ασκήσεις πράξης	3	10	
<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>	Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:			
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΑ & ΑΓΓΛΙΚΑ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eLearning.auth.gr		

1. 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

Η εξασφάλιση της καλής υγείας και λειτουργικότητας του ηλικιωμένου αποτελεί βασική προτεραιότητα των συστημάτων υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και μία νέα πρόκληση για τον κλάδο της Φυσικής Αγωγής. Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει την θεωρητική γνώση και να αναπτύξει την κριτική ικανότητα που απαιτείται για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης / φυσικής δραστηριότητας τα οποία ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες του ηλικιωμένου και τον βοηθούν να διατηρήσει την αυτονομία και λειτουργικότητα του. Ο σχεδιασμός της άσκησης προϋποθέτει την κατανόηση τόσο των εκφυλιστικών επιδράσεων της γήρανσης στα συστήματα που υποστηρίζουν την ανθρώπινη κίνηση (αισθητηριακό, αντιληπτικό, γνωστικό, μυο-σκελετικό) όσο και του πως οι αλλαγές που επέρχονται με την γήρανση αυτές επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και αυτονομία του ηλικιωμένου.

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, ο φοιτητής/τρια είναι ικανός να:

- να γνωρίζει και να κατανοεί τις αλλαγές που συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα ως απόρροια της γήρανσης
- να αντιλαμβάνεται και να αναγνωρίζει τα κινητικά και λειτουργικά προβλήματα που επιφέρει η γήρανση στην καθημερινότητα του ηλικιωμένου
- να χρησιμοποιεί τις μεθόδους και τα εργαλεία της σύγχρονης τεχνολογίας για την αξιολόγηση της κίνησης του ηλικιωμένου
- να συνθέτει τις γνώσεις του και να εφαρμόζει την κριτική του ικανότητα προκειμένου να αναγνωρίσει τις συγκεκριμένες ανάγκες άσκησης/παρέμβασης ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του ηλικιωμένου
- να σχεδιάζει και να υλοποιεί εξειδικευμένα/εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για την βελτίωση της λειτουργικότητας του ηλικιωμένου
- να σχεδιάζει και να υλοποιεί πειράματα για την διερεύνηση των κινητικών προβλημάτων που απορρέουν από την γήρανση
- να συνεργάζεται με τους συμφοιτητές του για τον σχεδιασμό, την εκπόνηση ερευνητικών εργασιών και την ερμηνεία/συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας

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.:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη Εργασία
- Ομαδική Εργασία
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ - ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Ημερομηνία		
30/10/2020	Μάθημα 1 (Εξ αποστάσεως): Η επιδημιολογία της γήρανσης. Εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στο ανθρώπινο σώμα και την λειτουργία του	Χατζητάκη
31/10/2020	Μάθημα 2 (Εξ αποστάσεως): Ισορροπία και πτώσεις σε ηλικιωμένα άτομα	Χατζητάκη
1/11/2020	Μάθημα 3 (Εξ αποστάσεως): Αξιολόγηση λειτουργικότητας και ισορροπίας στη γήρανση. Παρουσίαση εργαστηριακής άσκησης	Χατζητάκη
9-13/11/2020	Μάθημα 4 (ασύγχρονο, εξ αποστάσεως): Προγράμματα άσκησης για την βελτίωσης της ισορροπίας και την πρόληψη των πτώσεων	Χατζητάκη
16/11/2020 17.30 – 20.00	Μάθημα 5 (σύγχρονο, εξ αποστάσεως) : Παρουσίαση ενός προγράμματος άσκησης σε ηλικιωμένα άτομα (παρουσίαση ερευνητικού άρθρου, 1 ^η ενότητα)	Φοιτητές
4/12/2020	Μάθημα 6 (δια ζώσης): Ανάλυση δυναμικής σταθερότητας και προγράμματα άσκησης για την βελτίωσή της	Μαδεμλή
5/12/2020	Μάθημα 7 (δια ζώσης-υβριδικό): Αξιολόγηση ισορροπίας (εργαστήριο)	Χατζητάκη
6/12/2020	Μάθημα 8 (δια ζώσης-υβριδικό): Ανάλυση βάρδισης (εργαστήριο)	Χατζητάκη
14-18/12/2020	Μάθημα 9 (ασύγχρονο εξ αποστάσεως): Άσκηση σε ηλικιωμένους με χρόνιες παθήσεις του μυο-σκελετικού συστήματος (οστεοπόρωση, οστεο-αρθρίτιδα)	Τσιούρη
11/1/2021 17.30-20.00	Μάθημα 10 (σύγχρονο): Παρουσίαση ενός προγράμματος άσκησης σε ηλικιωμένα άτομα (παρουσίαση ερευνητικού άρθρου, 2 ^η ενότητα)	Φοιτητές
5/2/2021 11.30 – 14.00	Μάθημα 11 (δια ζώσης): Γήρανση, γνωστική λειτουργία και ποιότητα ζωής	Κοσμίδου
6/2/2021	Μάθημα 12 (δια ζώσης) : Εκφυλιστικές επιδράσεις της γήρανσης στην νευρο-μυϊκή λειτουργία και προγράμματα άσκησης άσκηση για την βελτίωση της	Αμοιρίδης
7/2/2021	Μάθημα 13 (δια ζώσης): Παρουσίαση ερευνητικής εργασίας (project)	Φοιτητές

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Δια Ζώσης Εξ' Αποστάσεως: Σύγχρονες Διαλέξεις Εξ' Αποστάσεως: Ασύγχρονες Διαλέξεις	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learning, big blue button, zoom Εργαστήριο με την χρήση νέων τεχνολογιών ανάλυσης της κίνησης (σύστημα VICON, Noraxon EMG, Dikablis eye tracking)	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεων	36
	Πειραματικές-εργαστηριακές ασκήσεις	6
	Ομαδική εκπόνηση ερευνητικής εργασίας (research project)	58
Ατομική μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας	75	

<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>	Αυτοτελής Μελέτη	75
	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	250
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης 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 Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Τεστ προόδου για τις ασύγχρονες διαλέξεις (ατομική, συμπερασματική): 20% Παρουσίαση άρθρου (30%) Ομαδική ερευνητική εργασία (επίλυση προβλημάτων, γραπτή αναφορά): 30% Τελική γραπτή εξέταση (Ερωτήσεις ανάπτυξης Δοκιμίων): 20%</p>	

4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>Σημειώσεις μαθήματος και επιστημονικά άρθρα στο elearning Geriatric Neuropsychology: Assessment and Intervention by Attix D. Welsh-Bohmer K. (Eds) © 2006 The Guilford Press (New York, London)</p> <p>Gender, Physical Activity, and Aging by Roy J. Shephard (Ed) © 2002 by CRC Press LLC</p> <p>The ProFaNE Community Online (Prevention of Falls Network Europe) http://www.profane.eu.org/news.php</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιοδικό: The Lancet (www.thelancet.com) 2. Περιοδικό: Health and Quality of Life Outcomes (http://www.hqlo.com/) 3. Journal of Science and Medicine in Sport (http://www.sciencedirect.com/science/journal/14402440) 4. The Journal of Sport Science and Medicine (http://www.jssm.org) 5. World Health Organization (WHO): http://www.who.int/research/en/
--