

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Φυσιολογία της Άσκησης

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Μεταβολική – ορμονική λειτουργία στην Άσκηση
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ102
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310- E-mail: alavloni@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Μούγιος Βασίλειος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2310992237 E-mail: mougios@auth.gr
	Χατζηνικολάου Αθανάσιος, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39632 E-mail: achatzin@phyed.duth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Α' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Ειδίκευσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με

- τη δομή και λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος
- το μεταβολισμό κατά τη διάρκεια άσκησης διαφόρων μορφών
- τις οξείες επιδράσεις και τις χρόνιες μεταβολές στο μεταβολισμό λόγω της άσκησης
- τις ιδιαιτερότητες του μεταβολισμού στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Επιμέρους στόχοι του μαθήματος είναι:

- ✓ η ανεύρεση σύγχρονης βιβλιογραφίας στα θέματα του μαθήματος,
- ✓ ερμηνεία αποτελεσμάτων μελετών σχετικών με τα αντικείμενα του μαθήματος,
- ✓ σχεδιασμός μελέτης στα αντικείμενα του μαθήματος.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες:

- Θα περιγράφουν τα βασικά μεταβολικά μονοπάτια κατά την άσκηση διαφόρων μορφών
- Θα απαριθμούν τις ιδιαιτερότητες της άσκησης στην παιδική ηλικία και θα εξάγουν προπονητικές οδηγίες με βάση αυτές
- Θα περιγράφουν τη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος
- Θα συζητούν την επίδραση του ενδοκρινικού συστήματος στον μεταβολισμό
- Θα διατυπώνουν κριτική άποψη σε επιστημονικά άρθρα που σχετίζονται με τα αντικείμενα του μαθήματος

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Θα μπορούν να περιγράφουν τα βασικά μεταβολικά μονοπάτια κατά την άσκηση διαφόρων μορφών.	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	42,5
Θα μπορούν να συζητούν τις ιδιαιτερότητες της άσκησης στην παιδική ηλικία.	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	40
Θα μπορούν να περιγράφουν τη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	30
Θα μπορούν να περιγράφουν την επίδραση του ενδοκρινικού συστήματος στο μεταβολισμό.	Διαλέξεις	Γραπτές δραστηριότητες	40
Θα αναπτύξουν κριτική σκέψη στην αναζήτηση βιβλιογραφίας και στη συγγραφή – παρουσίαση ενός επιστημονικού άρθρου στη θεματολογία του μαθήματος	Παρουσίαση	Προφορική και γραπτή δραστηριότητα	35
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Τίτλος διάλεξης	Διδάσκων
Διάλεξη 1 ^η	Ενεργειακά συστήματα και υποστρώματα	Μούγιος Βασίλειος
Διάλεξη 2 ^η	Ρύθμιση του μεταβολισμού των υδατανθράκων κατά την άσκηση	Μούγιος Βασίλειος
Διάλεξη 3 ^η	Ρύθμιση του μεταβολισμού των πρωτεϊνών κατά την άσκηση	Μούγιος Βασίλειος
Διάλεξη 4 ^η	Ρύθμιση του μεταβολισμού του υποδόριου ιστού και των λιπιδίων κατά την άσκηση	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 5 ^η	Αρχές ορμονικής λειτουργίας	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 6 ^η	Ορμονική απόκριση κατά την άσκηση	Μούγιος Βασίλειος
Διάλεξη 7 ^η	Ολοκλήρωση του ενεργειακού μεταβολισμού κατά την συνεχόμενη άσκηση	Μούγιος Βασίλειος
Διάλεξη 8 ^η	Ενεργειακός μεταβολισμός στα αθλήματα διαλλειματικής μορφής	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 9 ^η	Ασκησιογενής μυϊκός τραυματισμός (ορμονική ανταπόκριση και μεταβολισμός)	Χατζηνικολάου Αθανάσιος
Διάλεξη 10 ^η	Ενδοκρινικό σύστημα και άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 11 ^η	Μυϊκό σύστημα και μεταβολισμός στην παιδική ηλικία	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 12 ^η	Ανοσοποιητική λειτουργία και άσκηση	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα
Διάλεξη 13 ^η	Ειδικά θέματα και Παρουσιάσεις άρθρων	Αυλωνίτη Αλεξάνδρα

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις διαζώσης και εξ αποστάσεως.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών θα γίνει:

- με την παρουσίαση ενός επιστημονικού άρθρου σχετικού με τα αντικείμενα των διαλέξεων (30%) και
- τελική εξέταση εξ αποστάσεως με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών (70%).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία

1. Μούγιος Β. Exercise Biochemistry. Human Kinetics, Champaign, 2019.
2. Μούγιος Β. Βιοχημεία της άσκησης. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2008. .

3. **Farrel P., Joyner M., Caiocco V.** ACSM's Advanced Exercise Physiology. Lippincott Williams and Wilkins, United States, 2011.

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Οι φοιτητές που μετέχουν στο μάθημα αυτό οφείλουν να πραγματοποιούν όλες τις εργασίες και τις σχετικές δραστηριότητες σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τα πνευματικά δικαιώματα Ν. 2121/1993. Οποιασδήποτε μορφή λογοκλοπής δεν είναι αποδεκτή και αποτελεί σοβαρό πειθαρχικό παράπτωμα με σοβαρότατες κυρώσεις. Σε κάθε περίπτωση οδηγεί σε αποτυχία (Βαθμός = 0) στο μάθημα και αναφέρεται άμεσα στην Συντονιστική Επιτροπή του ΠΜΣ και μπορεί να οδηγήσει και στη διαγραφή σύμφωνα με τον Κανονισμό λειτουργίας των Προγραμμάτων Μεταπτυχιακών Σπουδών του ΔΠΘ. Όποιες ιδέες ή κείμενο δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους.