

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ: Φυσιολογία της Άσκησης

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Καρδιαγγειακό – Αναπνευστικό σύστημα και άσκηση
ΚΩΔ. ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φ104
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Απόστολος Σπάσης, Μέλος Ε.Ε.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: aspassis@phyed.duth.gr
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	Σάββας Τοκμακίδης, Ομότιμος Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: stokmaki@phyed.duth.gr
	Ηλίας Σμήλιος, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ. Τηλ. ☎ 25310-39723 E-mail: ismilios@phyed.duth.gr
	Ανδρέας Ζαφειρίδης, Καθηγητής, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2310-991082 E-mail: zafeirid@phed-sr.auth.gr
	Κωνσταντίνα Δίπλα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ. Τηλ. ☎ 2310-991087 E-mail: kdipla@phed-sr.auth.gr
ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Διαλέξεις δια ζώσης και εξ' αποστάσεως, Εργαστηριακά μαθήματα
ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	Α' ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Κατεύθυνσης
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ-ECTS	7,5

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στόχος του μαθήματος είναι η κατανόηση:

- της λειτουργίας του καρδιαναπνευστικού συστήματος στην ηρεμία
- της προσαρμογής του κατά τη διάρκεια της άσκησης με στόχο να ανταπεξέλθει στις αυξημένες μεταβολικές και θερμορρυθμιστικές απαιτήσεις του οργανισμού και
- των προσαρμογών που επέρχονται στην καρδιαναπνευστική λειτουργία με τη μακροχρόνια εφαρμογή διαφόρων προγραμμάτων άσκησης.

Οι παραπάνω προσεγγίσεις αναλύονται σε σχέση με την ηλικία, την κατάσταση της υγείας και το προπονητικό επίπεδο των ασκουμένων.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

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

- Να κατανοούν τις βασικές έννοιες της λειτουργίας του καρδιαναπνευστικού συστήματος στην ηρεμία.
- Να γνωρίζουν τις προσαρμογές που προκαλούνται στο καρδιαναπνευστικό σύστημα κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Να γνωρίζουν τις προσαρμογές που επέρχονται στο καρδιαναπνευστικό σύστημα με τη μακροχρόνια εφαρμογή προγραμμάτων διαφόρων μορφών άσκησης και να εξηγούν πως οι φυσιολογικές αυτές προσαρμογές συμβάλλουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της απόδοσης και της υγείας σε σχέση με την ηλικία, την κατάσταση της υγείας και το προπονητικό επίπεδο των ασκουμένων.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες	Κριτήρια Αξιολόγησης	Φόρτος εργασίας φοιτητή (ώρες)
Να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	27,5
Να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	30
Να αποκτήσουν δεξιότητες αξιολόγησης καρδιαναπνευστικών παραμέτρων στο εργαστήριο.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Εργαστηριακές ασκήσεις	30
Να γνωρίζουν τις καρδιαναπνευστικές προσαρμογές με την αερόβια προπόνηση.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	25
Να γνωρίζουν τις καρδιαναπνευστικές αποκρίσεις και προσαρμογές με την προπόνηση ενδυνάμωσης.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	25
Να γνωρίζουν τις προσαρμογές του καρδιακού και σκελετικού μυός στη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Γραπτές δραστηριότητες, εργαστηριακές ασκήσεις	25

προπόνησης.			
Να αποκτήσουν δεξιότητες μέτρησης της οξυγόνωσης τους μυός.	Διαλέξεις, εργαστηριακές ασκήσεις	Εργαστηριακές ασκήσεις	25
		ΣΥΝΟΛΟ	187.5

187.5 ώρες / 25 = 7.5 ECTS

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ-ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ	ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
1 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Καρδιαγγειακό σύστημα: Δομή και λειτουργία I	Απόστολος Σπάσης Σάββας Τοκμακίδης	Τετάρτη 16/2/ 2022 Ώρα: 19:00 – 21:00	Δια ζώσης
2 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Καρδιαγγειακό σύστημα: Δομή και λειτουργία II	Σάββας Τοκμακίδης	Πέμπτη 17/2/2022 Ώρα: 16:30 – 18:30	Δια ζώσης
3 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Αναπνευστικό σύστημα: Δομή και λειτουργία	Απόστολος Σπάσης	Παρασκευή 18/2/2022 Ώρα: 11:00 – 13:00	Δια ζώσης
4 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Εργαστηριακό I - Μέτρηση καρδιοαναπνευστικών παραμέτρων στην ηρεμία και την άσκηση (αρτηριακή πίεση, καρδιακή παροχή, σπιρομέτρηση)	Απόστολος Σπάσης	Σάββατο 19/2/2022 Ώρα: 14:00 – 16:00	Δια ζώσης
5 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Ρύθμιση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας στην αερόβια άσκηση	Απόστολος Σπάσης	Κυριακή 20/2/2022 Ώρα: 11:00 – 13:00	Δια ζώσης
6 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές με την αερόβια προπόνηση	Σάββας Τοκμακίδης	Τετάρτη 2/3/2022 Ώρα: 21:00 – 23:00	Σύγχρονη εξ αποστάσεως
7 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Μεταβλητότητα καρδιακής συχνότητας και άσκηση	Ηλίας Σμήλιος	Δευτέρα 7/3/2022 Ώρα: 21:00 – 23:00	Σύγχρονη εξ αποστάσεως
8 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις και προσαρμογές με την προπόνηση ενδυνάμωσης	Κωνσταντίνα Δίπλα	Τρίτη 22/3/2022 Ώρα: 21:00 – 23:00	Σύγχρονη εξ αποστάσεως
9 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Προσαρμογές του καρδιακού και σκελετικού μυός στη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο προπόνησης	Ανδρέας Ζαφειρίδης	Τετάρτη 6/4/2022 Ώρα: 21:00 – 23:00	Σύγχρονη εξ αποστάσεως
10 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Προσδιορισμός της έντασης της άσκησης για τη βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας	Ηλίας Σμήλιος	Δευτέρα 19/5/2022 Ώρα: 19:00 – 21:00	Δια ζώσης

11 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Αγγειακή λειτουργία και προσαρμογές με την άσκηση	Κωνσταντίνα Δίπλα	Τρίτη 16/5/2022 Ώρα: 19:00 – 21:00	Δια ζώσης
12 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Εργαστηριακό II - Μέτρηση της οξυγόνωσης του μυός	Κωνσταντίνα Δίπλα	Τετάρτη 17/5/2022 Ώρα: 16:30 – 18:30	Δια ζώσης
13 ^η ΔΙΑΛΕΞΗ: Παρουσιάσεις εργασιών	Απόστολος Σπάσης	Πέμπτη 18/5/2022 Ώρα: 13:30 – 15:30	Δια ζώσης
Εξεταστική περίοδος : 1 έως 15 Ιουνίου 2022	Εξ αποστάσεως (Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα εξετάσεων)		

ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι παραπάνω θεματικές ενότητες θα αναπτυχθούν θεωρητικά με εισηγήσεις δια ζώσης και εξ αποστάσεως καθώς και με εργαστηριακά μαθήματα στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης.

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η αξιολόγηση των φοιτητών περιλαμβάνει:

- Γραπτή ανασκόπηση σε θέμα ελεύθερης επιλογής, που άπτεται της θεματολογίας του μαθήματος, με πρόσφατη βιβλιογραφία (~ 1200 λέξεις με ελάχιστο όριο 8 ερευνητικά άρθρα και ενδεικτικό πίνακα ανασκόπησης): 25%
- Παρουσίαση ενός θέματος ανασκόπησης από τη σύγχρονη βιβλιογραφία σε αρχείο Power Point: 15%
- Τελικές εξετάσεις εξ αποστάσεως: 60%

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Lauralee Sherwood (2016). Εισαγωγή στη Φυσιολογία του Ανθρώπου, Ακαδημαϊκές Εκδόσεις I. Μπάσδρα & ΣΙΑ & Ο.Ε., Αλεξανδρούπολη.
2. Widmaier E., Raff H., & Strang K. (2016). *Vander's Φυσιολογία του Ανθρώπου* 2η εκδ. Οι Μηχανισμοί του Σώματος, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, Αθήνα.
3. Raven P.B., Wasserman D.H., Squires W.G. & Murray T.D. (2015). *Φυσιολογία της ΆΣΚΗΣΗΣ: Μια Ολιστική Προσέγγιση*. Επιμέλεια: Τοκμακίδης Σ., Χριστούλας Κ. & Σμήλιος Η., Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα, ISBN: 978-960-7875-90-7.
4. Fox Stuart Ira (2013). *Φυσιολογία του Ανθρώπου*. Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Αθήνα.
5. Linda S. Costanzo (2012). *Φυσιολογία*, Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, Αθήνα.
6. Mulroney S.E. & Myers A.K. (2010). *Βασικές αρχές Φυσιολογίας του Άνθρωπου*. (Frank Netter). Εκδόσεις Χ.Π. Πασχαλίδη, Αθήνα.
7. Sibernal S. & Desporoulos A. (2010). *Εγχειρίδιο Φυσιολογίας*. Εκδόσεις Χ.Π. Πασχαλίδη, Αθήνα.
8. Vander A., Sherman J., Luciano D. & Τσακόπουλος Μ. (2001). *Φυσιολογία του Ανθρώπου*, Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.

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 κείμενα δεν αποτελούν πρωτότυπο έργο του φοιτητή θα πρέπει να συνοδεύονται από πλήρη αναφορά της πηγής τους