

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### (1) ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΕΔΔ 602</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	6 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<u><b>ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b></u>		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ	2	5	
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	2		
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ – ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ (στην Αγγλική Γλώσσα)		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>			

### (2) ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <p>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.</p> <p>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>
--

Σκοπός του μαθήματος είναι η παροχή γνώσεων και εκπαίδευσης των φοιτητών για τις διατροφικές απαιτήσεις αθλητών σε ερασιτεχνικό επίπεδο ή επίπεδο πρωταθλητισμού και την επίδραση της διατροφής και των εργογόνων σκευασμάτων στην απόδοση των αθλητών

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/-τριες θα μπορούν να:

- γνωρίζουν τη σημασία της σωστής διατροφής για την αθλητική απόδοση
- κατανοούν τις ενεργειακές και διατροφικές απαιτήσεις αθλητών ανάλογα με το είδος της άσκησης
- σχεδιάζουν διαιτητικά σχήματα εξειδικευμένα για τα διάφορα είδη αθλημάτων για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης
- διαχειρίζονται το σωματικό βάρος των αθλητών με την κατάλληλη διατροφική παρέμβαση
- γνωρίζουν το ρόλο των διατροφικών συμπληρωμάτων στον αθλητισμό
- αναγνωρίζουν διατροφικές ελλείψεις και διαταραχές που μπορεί να προκύψουν σε αθλητές και ασκούμενους

### 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*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα*

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον*

*Λήψη αποφάσεων*

*Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου*

*Αυτόνομη εργασία*

*Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής*

*Ομαδική εργασία*

*Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*.....*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Άλλες...*

*.....*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

Ο/Η φοιτητής/-τρια έχοντας ολοκληρώσει το συγκεκριμένο μάθημα θα έχει περαιτέρω αποκτήσει τις ακόλουθες ικανότητες:

- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

### (3) ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το μάθημα χωρίζεται σε θεωρητικό και εργαστηριακό μέρος.

Περιεχόμενα Διαλέξεων:

- Διατροφικές απαιτήσεις των αθλητών και αθλουμένων σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη και υγρά κατά την προπόνηση και κατά την αγωνιστική περίοδο

- Διαιτητικές απαιτήσεις αθλητών σε μικροθρεπτικά συστατικά
- Υδατανθράκωση
- Διατροφική αξιολόγηση του αθλητή, ο ρόλος του σωματικού βάρους και της σύστασης του σώματος στην αθλητική απόδοση
- Ρύθμιση σωματικού βάρους με διατροφή και άσκηση (αύξηση βάρους, ελάττωση βάρους, διατήρηση βάρους)
- Ενεργειακός μεταβολισμός και άσκηση
- Χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων στην απόδοση των αθλητών. Κύρια δράση τους και αθλήματα που απευθύνονται. Αθλητικά και ενεργειακά ποτά κατά την προπόνηση και αγωνιστική περίοδο.
- Εργογόνα βοηθήματα και αθλητική απόδοση. Παράνομα σκευάσματα και οι επιδράσεις τους στην υγεία
- Ρόλος και νομικό πλαίσιο δράσης του ANTI-DOPING CONTROL
- Διατροφή και άθληση σε αντίξοες καιρικές συνθήκες

#### Εργαστηριακή Άσκηση

- Ενεργειακή κατανάλωση στην ηρεμία και κατά την άσκηση.
- Σχεδιασμός διαιτολογίων αθλητών σε διαφορετικά αθλήματα
- Προ-αγωνιστικό γεύμα
- Πρακτικές κατά τη διάρκεια του αγώνα
- Γεύμα μετά τον αγώνα

#### (4) ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	Μετωπική διδασκαλία σε αμφιθέατρο.													
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class. Χρήση σύγχρονων μεθόδων διδασκαλίας με ηλεκτρονικά μέσα.													
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i>  <i>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</i>  <i>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι</i></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="704 1417 1026 1503"><b>Δραστηριότητα</b></th> <th data-bbox="1039 1417 1357 1503"><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="704 1503 1026 1562">Διαλέξεις</td> <td data-bbox="1039 1503 1357 1562">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="704 1562 1026 1621">Εργαστήριο</td> <td data-bbox="1039 1562 1357 1621">26</td> </tr> <tr> <td data-bbox="704 1621 1026 1680">Εξέταση θεωρίας</td> <td data-bbox="1039 1621 1357 1680">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="704 1680 1026 1738">Αυτοτελής μελέτη</td> <td data-bbox="1039 1680 1357 1738">71</td> </tr> <tr> <td data-bbox="704 1738 1026 1797">Σύνολο Μαθήματος</td> <td data-bbox="1039 1738 1357 1797"><b>125</b></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>	Διαλέξεις	26	Εργαστήριο	26	Εξέταση θεωρίας	2	Αυτοτελής μελέτη	71	Σύνολο Μαθήματος	<b>125</b>	
<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b>													
Διαλέξεις	26													
Εργαστήριο	26													
Εξέταση θεωρίας	2													
Αυτοτελής μελέτη	71													
Σύνολο Μαθήματος	<b>125</b>													

<p>ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</p>	
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	<p>Η γλώσσα αξιολόγησης είναι η ελληνική. Το μάθημα εξετάζεται με γραπτή δοκιμασία (70%) η οποία περιέχει συνδυασμό ερωτήσεων σύντομης απάντησης ή/και πολλαπλής επιλογής ή/και ερωτήσεων ανάπτυξης. Το υπόλοιπο 30% του βαθμού αξιολογείται από το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος.</p>

**(5) ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

<p>1) Διατροφή στην Άσκηση και τη Σωματική Δραστηριότητα. McArdle William. 2017. Broken Hill Publishers Ltd.</p> <p>2) Άσκηση Ευρωστία Υγεία, Corbin C., Lindsey R., Welk G. Broken Hill Publishers Ltd.</p>
--