

ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	Επιστημών Υγείας		
ΤΜΗΜΑ	Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Προπτυχιακό (Πρώτος κύκλος σπουδών)		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	0809.6.002.0	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Αθλητική Διατροφή		
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	2	2	
Εργαστηριακές ασκήσεις	2	2	
	4	4	
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>γενικού υποβάθρου, ειδικού υποβάθρου, ειδίκευσης γενικών γνώσεων, ανάπτυξης δεξιοτήτων</i>	Ειδίκευσης		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	Εργομετρία – Εργοφυσιολογία, Διατροφική Αξιολόγηση, Διατροφή και κύκλος ζωής I & II, Διατροφή και Μεταβολισμός, Βιοχημεία Μεταβολισμού, Τροφογονωσία.		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.hmu.gr/courses/YD238/		

• 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 το Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και το Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής-τρια θα είναι σε θέση να:

- ✓ περιγράψει το μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών κατά την ηρεμία και κατά τη διάρκεια της άσκησης με έμφαση στον ενεργειακό μεταβολισμό
- ✓ περιγράψει τις ανάγκες των αθλούμενων και των αθλητών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και τις αρχές μιας υγιεινής διατροφής για τους αθλητές
- ✓ αναγνωρίζει το ρόλο των αθλητικών συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση και υγεία
- ✓ περιγράψει το ρόλο της διατροφής στην υγεία, βελτιστοποίηση απόδοσης, πρόληψη και αποκατάσταση από τραυματισμούς
- ✓ αναγνωρίζει το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη και αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων και τις διεθνείς συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα
- ✓ συνδυάζει τις γνώσεις από τη φυσιολογία, τη παθοφυσιολογία, την εργοφυσιολογία, τη βιοχημεία, το μεταβολισμό και τη διατροφική αξιολόγηση με σκοπό την εκτίμηση των διατροφικών απαιτήσεων και τη δημιουργία διατροφικού πλάνου σε αθλητές και αθλούμενους

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

Παραγωγή 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

.....

Άλλες...

.....

Το μάθημα συμβάλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως:

- 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 διεπιστημονικό περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
- Άσκηση κριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Εισαγωγή στην Αθλητική Διατροφή – Μεθοδολογία και αξιολόγηση μελετών στην αθλητική διατροφή
2. Ενεργειακός Μεταβολισμός - Ενεργειακές Ανάγκες Αθλητών
3. Μεταβολισμός υδατανθράκων στην άσκηση και στην ηρεμία - Ανάγκες αθλητών σε υδατάνθρακες
4. Μεταβολισμός λιπών στην άσκηση και στην ηρεμία - Ανάγκες αθλητών σε λιπίδια
5. Μεταβολισμός πρωτεϊνών στην άσκηση και στην ηρεμία – Ανάγκες αθλητών σε πρωτεΐνες
6. Επίδραση της προπόνησης στο μεταβολισμό των ενεργειακών πηγών - Εργογόνα βοηθήματα
7. Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά - Νερό και ηλεκτρολύτες
8. Διατροφικές ανάγκες αθλητών – Προ-αγωνιστικό γεύμα
9. Διατροφική αξιολόγηση ασκουμένων και αθλητών – Γεύμα μετά την άσκηση
10. Σύνδρομο σχετικού ενεργειακού ελλείμματος – Διατροφικές διαταραχές στον πρωταθλητισμό
11. Διατροφή αθλητών σε ειδικές καταστάσεις - Διατροφή κατά τη διάρκεια της άσκησης
12. Άσκηση και ρύθμιση της όρεξης, ρύθμιση σωματικού βάρους και σύσταση σώματος - Διαιτολόγιο Αθλητή
13. Διατροφή και άσκηση στις χρόνιες παθήσεις - Διεθνείς συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα σε υγιή και μη πληθυσμό

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως
εκπαίδευση κ.λπ.

Πρόσωπο με πρόσωπο στην τάξη

<p align="center">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p align="center"><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Σύστημα προβολής (προβολή διαφανειών -Power Point- με χρήση βιντεοπροβολέα) ✓ Υποστήριξη μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-class ✓ Αναζήτηση πληροφόρησης στο διαδίκτυο και σε διεθνείς επιστημονικές βάσεις δεδομένων (pubmed, scopus κλπ.). ✓ Επικοινωνία με τους φοιτητές μέσω e-class & e-mail 																				
<p align="center">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>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></p> <p><i>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης σύμφωνα με τις αρχές του ECTS</i></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"><i>Δραστηριότητα</i></th> <th style="width: 50%;"><i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διαλέξεις</td> <td align="center">26</td> </tr> <tr> <td>Εργαστηριακές Ασκήσεις</td> <td align="center">26</td> </tr> <tr> <td>Αυτοτελής Μελέτη</td> <td align="center">48</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Σύνολο Μαθήματος</td> <td align="center">100</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>	Διαλέξεις	26	Εργαστηριακές Ασκήσεις	26	Αυτοτελής Μελέτη	48									Σύνολο Μαθήματος	100		
<i>Δραστηριότητα</i>	<i>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</i>																				
Διαλέξεις	26																				
Εργαστηριακές Ασκήσεις	26																				
Αυτοτελής Μελέτη	48																				
Σύνολο Μαθήματος	100																				
<p align="center">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</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.</p> <p>Μέθοδοι αξιολόγησης:</p> <p>Γραπτή εξέταση 100%</p> <p>Η αξιολόγηση του μαθήματος είναι γραπτή και μπορεί να περιλαμβάνει δοκιμασίες πολλαπλής επιλογής, σύντομης απάντησης και ανάπτυξης σε θέματα σχετικά με τις διαλέξεις και τις εργαστηριακές ασκήσεις, άσκηση επίλυσης προβλημάτων και κατάρτιση γευμάτος ή διαιτολογίου</p>																				

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<p>Προτεινόμενα συγγράμματα</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βιβλίο [13256409]: Αθλητική διατροφή, Maughan Ronald J.,Burke Louise M. Λεπτομέρειες 2. Βιβλίο [13256441]: Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Williams M. Λεπτομέρειες 3. Βιβλίο [50659851]: Διατροφή και Μεταβολισμός, Σκενδέρη Κ., Συντώσης Λ. Λεπτομέρειες 4. Βιβλίο [112697530]: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Asker Jeukendrup, Michael Gleeson Λεπτομέρειες <p>Πρόσθετο Διδακτικό Υλικό</p> <p>Επιλεγμένα άρθρα συστάσεων από επίσημους φορείς, άρθρα ανασκόπησης και άλλο διδακτικό υλικό μπορεί να δοθεί στους φοιτητές μέσω eclass.</p>
