



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Τίτλος μαθήματος: | ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ | | |
| Κωδικός: | ΦΑΑ310 | | |
| Κατηγορία: | Κατεύθυνσης Ι | | |
| Επίπεδο: | Προπτυχιακό | | |
| Έτος σπουδών: | 3 | | |
| Εξάμηνο: | Εαρινό | | |
| ECTS: | 6 | | |
| Όνομα διδάσκοντα(ουσας): | Δρ. Νάσσης Γεώργιος | | |
| Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα: | <p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να μετράει, να καταγράφει και να εξηγεί τις κατάλληλες μονάδες μέτρησης για τις υπό αξιολόγηση παραμέτρους.2. Να περιγράφει την διαδικασία για έγκυρη εργαστηριακή και υπαίθρια εργομετρική διαδικασία.3. Να κατανοήσει την έννοια και τη διαδικασία της σπιρομέτρησης και εργοσπιρομέτρησης.4. Να εκτελεί τις διάφορες μέγιστες και υπομέγιστες δοκιμασίες μέτρησης φυσικής κατάστασης και να καταγράφει επιτυχώς τα κατάλληλα αποτελέσματα.5. Να σχεδιάζει και να δομεί κατάλληλα τα προγράμματα άσκησης βάσει της αξιολόγησης των αποτελεσμάτων των εργομετρικών δοκιμασιών.6. Να εκτιμά το επίπεδο της σωματικής σύστασης με τη χρήση μεθόδων ανθρωπομετρίας | | |
| Μέθοδοι Διδασκαλίας: | Η διδασκαλία του μαθήματος γίνεται με χρήση παρουσίασης, βίντεο, ηλεκτρονικών μέσων και συσκευών, και χρήση δοκιμασιών πεδίου. | | |
| Προ-απαιτούμενα: | Εργοφυσιολογία | | |
| Περιεχόμενο μαθήματος: | <ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή: ορολογία, μέτρηση και αξιολόγηση, μονάδες μέτρησης, παρουσίαση βασικών εργομέτρων, αρχές εργομέτρησης, πρωτόκολλα εργομετρικών δοκιμασιών (εργαστηριακές, υπαίθριες), αντενδείξεις εργομέτρησης, εγκυρότητα, αξιοπιστία και αντικειμενικότητα δοκιμασιών, προετοιμασία | | |



| | |
|------------------------------|--|
| | <p>δοκιμαζομένου, συνθήκες εργαστηρίου, κριτήρια τερματισμού εργομέτρησης.</p> <p>2. Μέτρηση καρδιακής απόδοσης: μέτρηση καρδιακής συχνότητας, μέθοδοι μέτρησης καρδιακή συχνότητας, επίδραση παραγόντων στην μέτρηση της καρδιακής συχνότητας.</p> <p>3. Εργοσπιρομέτρηση: θερμιδομετρία, κλειστό και ανοικτό κύκλωμα σπιρομέτρησης, σπιρομέτρηση και εργοσπιρομέτρηση, μέτρηση αναπνευστικών όγκων σε ηρεμία και άσκηση.</p> <p>4. Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας: μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, υπομέγιστα και μέγιστα πρωτόκολλα αξιολόγησης μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, εργαστηριακά και υπαίθρια πρωτόκολλα αξιολόγησης μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.</p> <p>5. Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας – ισχύος: αξιολόγηση αναερόβιου κατωφλιού, μέτρηση γαλακτικού οξέος για προσδιορισμό γαλακτικού κατωφλιού, μέτρηση αναερόβιας ισχύος, μέτρηση ισχύος κάτω άκρων (αλτική ικανότητα).</p> <p>6. Αξιολόγηση μυϊκής δύναμης: δοκιμασίες μέτρησης ισοτονικής, ισοκινητικής και ισομετρικής μυϊκής δύναμης.</p> <p>7. Αξιολόγηση ευλυγισίας: τρόποι μέτρησης εύρους κίνησης αρθρώσεων.</p> <p>8. Αξιολόγηση σωματικής σύστασης: ανθρωπομετρία, τρόποι αξιολόγησης σωματικού λίπους (δερματοπτυχές, βιοηλεκτρική αγωγιμότητα), δείκτης μάζας σώματος, σωματικές περιμέτροι.</p> <p>9. Σύνοψη και κριτική αποτίμηση της διδασκαλίας με την εφαρμογή πρακτικών δοκιμασιών πεδίου.</p> |
| Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια: | <ul style="list-style-type: none">• Κλεισούρας, Β. Εργομετρία, Μέτρηση της μυϊκής προσπάθειας. Εκδόσεις Συμμετρία. Αθήνα, Ελλάδα, (1991).• Winter, E.M., Jones, A.M., Richard Davison, R.C., Bromley, P.M. & Mercer T.M. Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines, Volume One, Sport Testing. The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide. Routledge, New York, USA, (2007) |
| Συμπληρωματική βιβλιογραφία: | <ul style="list-style-type: none">• Eston, R. & Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Anthropometry. 3rd Ed. Routledge, New York, USA, (2009).• Eston, R. & Reily, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual. Tests, Procedures and Data: Physiology. 3rd Ed. Routledge, New York, USA, (2009). |



FREDERICK UNIVERSITY

| | |
|---|--|
| Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία: | Με χρήση βίντεο, χρήση ηλεκτρονικών μέσων και συσκευών, με χρήση δοκιμασιών πεδίου |
| Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης: | <ul style="list-style-type: none">• Γραπτή ατομική εργασία 20%• Ομαδική εργασία 20%• Γραπτή τελική εξέταση 60% |
| Γλώσσα διδασκαλίας: | Ελληνική |