

Τίτλος Μαθήματος	Ανατομία της Κίνησης			
Κωδικός Μαθήματος	MEDI126			
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις			
Επίπεδο	Δίπλωμα			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος / 1 <sup>ο</sup> Εξάμηνο			
Όνομα Διδάσκοντα	Πολυβίου Αντώνης			
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / Εβδομάδα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για την κατασκευή και τη λειτουργία των οργάνων που συγκροτούν το ανθρώπινο σώμα με επικέντρωση στο ερειστικό και μυϊκό σύστημα, δίνοντας βασικές γνώσεις ανατομίας και κινησιολογίας. Δίνεται έμφαση στην κίνηση και τη βασική ανατομία του ανθρώπου, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά των οστών, των αρθρώσεων και των μυών σε σχέση με τη λειτουργία διάφορων τμημάτων του σώματος μέσω διαφορετικών πραγματικών κινήσεων και είδη ασκήσεων.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Αναφέρουν</b> τους διάφορους τύπους της ανθρώπινης κίνησης, επίπεδα και άξονες κίνησης.</li> <li>2. <b>Εξηγούν</b> τη μορφολογία και τα ανατομικά χαρακτηριστικά των οστών, συνδέσμων, μυών και αρθρώσεων.</li> <li>3. <b>Διατυπώνουν</b> τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος, <b>αναγνωρίζουν</b> τις διάφορες κινήσεις των αρθρώσεων και των μυών που λειτουργούν σε διάφορες ασκήσεις.</li> <li>4. <b>Αναγνωρίζουν</b> τη σπουδαιότητα της σπονδυλικής στήλης ως δομής σταθερότητας και κινητικότητας όπως και το ρόλο των κοιλιακών και ραχιαίων μυών</li> <li>5. <b>Αναγνωρίζουν</b> τους πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες σε μια σειρά κινήσεων και ασκήσεων</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Αναλύουν</b> μια κίνηση σε οποιαδήποτε άρθρωση (πρόσθια κάμψη, έκταση, πλάγια κάμψη και στροφή κορμού, κινήσεις του βραχίονα, κινήσεις του πήχη κ.α.)</li> </ol>			

	<p>7. <b>Ξεχωρίζουν</b> τους τύπους των μυϊκών συστολών</p> <p><b>Ικανότητες</b></p> <p>8. <b>Προτείνουν</b> κινήσεις ή ασκήσεις για την ενεργοποίηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων</p>	
<b>Προαπαιτούμενα</b>		<b>Συναπαιτούμενα</b>
<b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κατεύθυνση, τύποι, επίπεδα και άξονες κίνησης</li> <li>• Οστά – οστίτης ιστός</li> <li>• Αρθρώσεις του σκελετού</li> <li>• Σκελετικοί μύες και μηχανισμοί μυών</li> <li>• Κορμός – σπονδυλική στήλη</li> <li>• Κορμός – κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες</li> <li>• Άνω άκρο – ωμική ζώνη/ αγκώνας/ καρπός</li> <li>• Κάτω άκρο – ισχίο/γόνατο/άκρο πόδι</li> <li>• Κινησιολογική ανάλυση απλών κινήσεων και ασκήσεων</li> <li>• Πρωταγωνιστές, συναγωνιστές και ανταγωνιστές μυών κατά την εκτέλεση διάφορων κινήσεων</li> </ul>	
<b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, και τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων.</p>	
<b>Βιβλιογραφία</b>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αγγελούσης, Ν., και Γιάκας, Ι. (2015). <i>Βασικές έννοιες αθλητικής εμβιομηχανικής</i>. <b>Kallipos, Open Academic Editions</b>. Ανακτήθηκε από <a href="https://hdl.handle.net/11419/5961">https://hdl.handle.net/11419/5961</a></li> <li>• Blandine Calais – Germain, (2020). <i>Ανατομία της κίνησης</i>, Εκδόσεις: Σάλτο, ISBN: 9789602781906</li> <li>• Δούκας, Ν. Μ. (2005). <i>Κινησιολογία</i>. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας</li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tucker, L., and Foulston, J. (2002). <i>An introductory guide to Anatomy and Physiology</i>. KES College.</li> <li>• Kingston, B. (2002). <i>Understanding muscles : A practical guide to muscle function</i>. Nelson Thornes. ISBN: 0-7487-4318-9</li> <li>• Stone, R. J. and Stone, J. A. (2009). <i>Atlas of skeletal muscles</i>. 6<sup>th</sup> Edition. McGraw - Hill Higher Education. ISBN: 978-0-07-128359-5</li> <li>• Floyd, R. T., Thompson, C. W. (2001). <i>Manual of structural Kinesiology</i>. McGraw-Hill. ISBN: 0-07-118191-1</li> </ul>	
<b>Αξιολόγηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10%</li> <li>• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 40%</li> <li>• Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%</li> </ul>	
<b>Γλώσσα</b>	Ελληνικά ή Αγγλικά	