

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023

1ο ΕΠΑΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΤΑΞΗ: Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΤΜΗΜΑ: Β. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ/ΤΡΙΑ : ΝΙΚΗ ΚΟΥΤΙΒΑ

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΕΑΣ ΥΛΗΣ Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών:

ΒΙΒΛΙΑ: 1 ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

2

3

4

Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

Α/Α	ΜΗΝΑΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΚΕΦΑΛΑΙΟ-ΕΝΟΤΗΤΑ/ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ	ΩΡΕΣ
	<b>ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ</b>			
1		1η	<b>ΚΕΦ. 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ</b> 1.1.1 Η βαρύτητα 1.1.2. Το βάρος & το κέντρο βάρους 1.1.3. Οι εξωτερικές δυνάμεις 1.1.4. Ο νόμος της αδράνειας 1.1.5 Ο νόμος της επιτάχυνσης 1.1.6 Ο νόμος της δράσης - αντίδρασης 1.1.7 Οι εσωτερικές δυνάμεις Παραδείγματα-Εφαρμογές	3
2		2η	<b>ΚΕΦ. 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ</b> 1.2. Τα επίπεδα και οι άξονες κίνησης 1.3 Ο γενικός ορισμός των κινήσεων 1.4. Οι ροπές Παραδείγματα- Εφαρμογες	3
	<b>ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ</b>			
3		3η	<b>ΚΕΦ. 2. Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ</b> 2.1. Το Κινητικό Σύστημα 2.2. Ο Ανθρώπινος Σκελετός 2.3. Τα Οστά 2.3.1. Είδη Οστών 2.3.2 Σύσταση των Οστών 2.3.3. Κατασκευή των Οστών	3
4		4η	<b>ΚΕΦ. 2. Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ</b> 2.4. Οι Αρθρώσεις 2.4.1. Ταξινόμηση Αρθρώσεων 2.4.1.1. Συναρθρώσεις 2.4.1.2. Διαρθρώσεις 2.4.1.3. Αμφιαρθρώσεις 2.5. Σύνδεσμοι 2.6. Σταθερότητα Άρθρωσης Παραδείγματα - Εφαρμογές	3

5		5η	<b>ΚΕΦ. 2. Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ 2.7.</b> Ο Σκελετός του Κορμού 2.7.1. Σπονδυλική Στήλη 2.7.2 Θώρακας Παραδείγματα- Εφαρμογές	3
6		6η	<b>ΚΕΦ. 2. Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ 2.8.</b> Ο Σκελετός των άνω άκρων 2.8.1. Τα Οστά των Ωμικής Ζώνης 2.8.2 Το Βραχιόνιο Οστό 2.8.3 Τα Οστά του Αντιβραχίου 2.8.4. Τα Οστά της Άκρας Χειρός Παραδείγματα - Εφαρμογές	3
<b>ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ</b>				
7		7η	<b>ΚΕΦ.2. Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ 2.9.</b> Σκελετός των Κάτω Άκρων 2.9.1 Τα Οστά της Λεκάνης 2.9.2. Το Μηριαίο οστό 2.9.3. Τα οστά της Κνήμης 2.9.4. Τα οστά του άκρου ποδός Παραδείγματα-Εφαρμογές	3
8		8η	<b>ΚΕΦ. 3. ΟΙ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ 3.1.</b> Εισαγωγή 3.2. Διαρθρώσεις 3.3. Ανατομικά στοιχεία Διαρθρώσης 3.4. Είδη Διαρθρώσεων 3.4.1. Μονοαξονικές 3.4.2. Διαξονικές 3.4.3. Πολυαξονικές Παραδείγματα- Εφαρμογές	3
9		9η	<b>ΚΕΦ.3. ΟΙ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ</b> 3.5. Αρθρώσεις στο ανθρώπινο σώμα 3.5.1. Αρθρώσεις του Άνω Άκρου 3.5.2. Αρθρώσεις των Κάτω Άκρων 3.5.3. Αρθρώσεις της Σπονδυλικής Στήλης 3.5.4. Αρθρώσεις στο Θώρακα 3.5.5. Αρθρώσεις των Οστών της Λεκάνης Παραδείγματα - Εφαρμογές	3

10		10η	<b>ΚΕΦ. 4. ΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</b> 4.1. Γενικά για τους μύες 4.2. Η ταξινόμηση των μυών 4.3. Οι ιδιότητες των μυών 4.3.1. Η ελαστικότητα 4.3.2. Ο μυικός τόνος 4.3.3. Διεγερσιμότητα 4.3.4. Η συσταλτικότητα 4.3.5. Ο μυικός κάματος Παραδείγματα - Εφαρμογές	3
	<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ</b>			
11		11η	<b>ΚΕΦ. 4. ΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</b> 4.4. Η κατανομή των μυών ανάλογα με τη χρησιμότητά τους 4.4.1. Οι μύες της κίνησης 4.4.2. Οι μύες της στάσης 4.5. Η μυική ενέργεια 4.5.1. Η ισομετρική συστολή 4.5.2. Η ισοτονική συστολή 4.6. Η ονομασία των μυών ανάλογα με τη λειτουργία τους 4.6.1. Πρωταγωνιστής 4.6.2. Ανταγωνιστής 4.6.3. Σταθεροποιός 4.6.4. Εξουδετεροποιός 4.6.5. Συνεργός 4.7. Οι υποδοχείς των μυών 4.7.1. Οι μυικές άτρακτοι 4.7.2. Τα τενόντια όργανα Golgi Παραδείγματα- Εφαρμογές	3
12		12η	<b>Προφορική Εξέταση Α' Εξαμήνου</b>	3

13		13η	<p>5.1. Εισαγωγή</p> <p>5. 2. Τα οστά της Ωμικής ζώνης</p> <p>5.2.1. Η κλείδα</p> <p>5. 2. 2. Η ωμοπλάτη</p> <p>5. 2. 3. Το βραχιόνιο οστό</p> <p>5. 3. Οι αρθρώσεις της ωμικής ζώνης</p> <p>5.3.1. Η γληνοβραχιόνια άρθρωση</p> <p>5. 3. 2. Η υπακρωμιο-δελτοειδής άρθρωση</p> <p>5.3.3. Η ακρωμιο-κλειδική άρθρωση</p> <p>5. 3. 4. Η ωμοπλατο-θωρακική άρθρωση</p> <p>5. 3. 5. Η στερνο-κλειδική άρθρωση</p> <p>5.3.6. Η στερνοπλευρική άρθρωση</p> <p>5. 3. 7. Η σπονδυλοπλευρική άρθρωση</p> <p>5. 4. Κινήσεις της γληνο-βραχιόνιας άρθρωσης</p> <p>.5.4.1. Η κάμψη</p> <p>5.4. 2. Η έκταση &amp; η υπερέκταση</p> <p>5. 4. 3. Η απαγωγή</p> <p>5. 4. 4. Η προσαγωγή</p> <p>5. 4. 5. Η έσω στροφή</p> <p>5. 4. 6. Η έξω στροφή</p> <p>5. 4. 7. Η οριζόντια απαγωγή</p> <p>5. 4. 8. Η οριζόντια προσαγωγή</p> <p>5. 4. 9. Η περιαγωγή</p>	3
	<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>			

14		14η	<p>5.5.1. Οι μύες της πρόσθιας επιφάνειας του ώμου  5.5.2. Οι μύες της οπίσθιας επιφάνειας του ώμου  5.5.3. Οι μύες της άνω επιφάνειας του ώμου  5.5.4. Οι μύες της κάτω επιφάνειας του ώμου  5.6. Οι κινήσεις της ωμοπλάτης  5.6.1. Η ανάσπαση  5.6.2. Η κατάσπαση  5.6.3. Η στροφή προς τα πάνω  5.6.4. Η στροφή προς τα κάτω  5.6.5. Η απαγωγή  5.5.6. Η προσαγωγή  5.7. Οι μύες της ωμοπλάτης  5.7.1. Ο ανεκκτήρας της ωμοπλάτης  5.7.2. Ο ρομβοειδής  5.7.3. Ο πρόσθιος οδοντωτό  5.7.4. Ο μικρός θωρακικός  5.7.5. Ο υποκλείδιος  5.7.6. Ο τραπεζοειδής  5.8. Ο ωμοβραχιόνιος ρυθμός  Παραδείγματα- Εφαρμογές</p>	3
15		15η	<p><b>6.1 Εισαγωγή</b> 6.2 Τα οστά της άρθρωσης του αγκώνα.6.3 Οι επιμέρους αρθρώσεις του αγκώνα. 6.4 Σύνδεσμοι της άρθρωσης του αγκώνα.6.5 Αρθρώσεις του αντιβραχίου.6.6 Ανατομικός άξονας του Αγκώνα. 6.7 Οι κινήσεις της άρθρωσης του αγκώνα: κάμψη-έκταση-πρηνισμός-υπτιασμός.6.8 Μύες που κινούν τον αγκώνα 6.8.1, 6.8.2, 6.8.3, 6.8.4, 6.8.5, 6.8.6, 6.8.7. Παραδείγματα κι εφαρμογές.</p>	3

**Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	
------------	--

--

16		16η	<p><b>Κεφάλαιο 7</b> .1 Εισαγωγή 7. 2. Τα τμήματα του χεριού 7.3. Ο Σκελετός του Χεριού 7.3.1.Τα οστά του καρπού 7.3. 2. Τα οστά των μετακαρπίων.7. 3. 3. Τα οστά των Δακτύλων 7.4. Οι Αρθρώσεις του Άκρου Χεριού 7. 5. Πηγεοκαρπική Άρθρωση ( Καρπός )</p>	3
	<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>		<p>7.5.1. Η Κάμψη και οι μύες 7.5.2. Η Έκταση και οι μύες 7. 5. 3. Η Κερκιδική Απόκλιση και οι μύες 7.5.4. Η Ωλένια Απόκλιση και οι μύες 7.5.5. Η Περιαγωγή και οι μύες 7.6. Μεσοκαρπικές Αρθρώσεις. Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	
17		17η	<p>7.7. Καρπο-Μετακάρπιες Αρθρώσεις 7. 7.1. Η καρπο-μετακάρπιος Άρθρωση του Αντίχειρα. 7. 8. Οι αρθρώσεις των Δακτύλων 7. 8. 1. Μετακάρπιο-φαλαγγικές Αρθρώσεις (ΜΚΦ) 7. 8. 2. Μεσο-φαλαγγικές Αρθρώσεις (ΜΦ) 7. 8.2.1) Κάμψη 7. 8. 2.1.1) Επιπολής κοινός καμπτήρας των δακτύλων 7. 8. 2. 1.2) Εν τω βάθει κοινός καμπτήρας των δακτύλων μυς 7. 8. 2. 2) Εκταση 7. 8. 2. 2. 1) Κοινός εκτείνοντας τους δακτύλους μυς 7. 8. 2. 2. 2) Ίδιος εκτείνοντας το δείκτη 7. 8. 2. 2. 3) Ίδιος εκτείνοντας το μικρό δάκτυλο . Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	3

18		18η	<p>στήλης 8.2. Οι σπόνδυλοι 8. 3. Οι αρθρώσεις των σπονδύλων. 8. 4. Το ιερό οστό και ο κόκκυγας8. 5. Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι 8.6. Οι σύνδεσμοι της σπονδυλικής στήλης 8. 7. Οι κινήσεις της σπονδυλικής στήλης σαν σύνολο 8. 7. 1. Η κάμψη 8.7. 2. Η έκταση και η υπερέκταση 8. 7. 3. Οι πλάγιες κάμψεις . 8.7. 4. Οι στροφές 8. 8. Οι σπόνδυλοι, οι αρθρώσεις και οι κινήσεις της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης 8. 8. 1. Οι μύες της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης 8. 9. Οι σπόνδυλοι, οι αρθρώσεις και οι κινήσεις της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης 8.10. Οι σπόνδυλοι, οι αρθρώσεις και οι κινήσεις της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. 8. 11. Οι μύες που δρουν στη θωρακική και οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (νωτιαίο επιφάνεια του κορμού) 8. 12. Οι μύες που δρουν στη θωρακική και οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (πρόσθια επιφάνεια του κορμού) 8. 12. 1. Οι πρόσθιοι κοιλιακοί μύες 8. 12. 2. Οι οπίσθιοι κοιλιακοί μύες . Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	3
19		19η	<p>13. Ο θώρακας 8.14.Οι κινήσεις του θώρακα 8.15. Η αναπνοή 8.16. Οι αναπνευστικοί μύες 8.16.1. Οι Πρωταγωνιστές αναπνευστικοί μύες 8. 16.2.Οι βοηθητικοί αναπνευστικοί μύες 8.17.Ανασκόπηση των μυών που ενεργοποιούνται στην αναπνοή 8. 17. 1. Η εισπνοή 8. 17. 2. Η εκπνοή. Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	3
20		20η	<b>προφορική εξέταση εργαστηρίου</b>	3
	<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>			

21		21η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Η ΛΕΚΑΝΗ</b> 9.1. Εισαγωγή 9.2. Τα οστά της λεκάνης 9.2.1. Τα ανώνυμα οστά 9.2.2. Το ιερό οστό και ο κόκκυγας 9.3. Οι αρθρώσεις της λεκάνης 9.3.1. Η ιεραλαγόνια άρθρωση 9.3.2. Η οσφυοϊερή άρθρωση 9.3.3. Η ηβική σύμφυση 9.4. Η οσφυοϊερή γωνία 9.5. Οι κινήσεις της λεκάνης 9.6. Οι μύες της λεκάνης</p>	3
22		22η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Η ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ</b>  10.1. Εισαγωγή 10.2. Το μηριαίο οστό 10.3. Η κοτύλη 10.4. Οι σύνδεσμοι της άρθρωσης του ισχίου 10.4.1. Ο θυλακοειδής σύνδεσμος 10.4.2. Ο λαγονομηρικός σύνδεσμος 10.4.3. Ο ηβομηρικός σύνδεσμος 10.4.4. Ο ισχιομηρικός σύνδεσμος 10.4.5. Ο στρογγυλός σύνδεσμος  10.5. Οι κινήσεις της άρθρωσης του ισχίου 10.5.1. Η κάμψη 10.5.1α. Οι καμπτήρες μύες του ισχίου 10.5.2. Η έκταση &amp; η υπερέκταση 10.5.2α. Οι εκτείνοντες μύες του ισχίου.  Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	3
23		23η	<p>10.5.3. Η απαγωγή 10.5.3α. Οι απαγωγοί μύες του ισχίου  10.5.4. Η προσαγωγή 10.5.4α. Οι προσαγωγοί μύες του ισχίου 10.5.5. Η έξω στροφή 10.5.5α. Οι έξω στροφείς μύες του ισχίου 10.5.6. Η έσω στροφή.  Παραδείγματα και εργαστηριακές εφαρμογές</p>	3



24		24η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 Η ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ</b>  11.1. Εισαγωγή 11.2. Τα Οστά της Άρθρωσης του Γόνατος 11. 2.1. Το κάτω άκρο του Μηριαίου 11. 2. 2. Το άνω άκρο της κνήμης 11. 2. 3. Η επιγονατίδα 11.3. Οι επιμέρους αρθρώσεις του γόνατος 11. 3. 1. Η Κνημομηριαία Διάρθρωση 11. 3. 2. Η επιγονατιδο-μηριαία Διάρθρωση 11.4. Οι σύνδεσμοι του Γόνατος 11.4.1. Έσω πλάγιος σύνδεσμος 11. 4. 2. Έξω πλάγιος σύνδεσμος 11.4.3. Πρόσθιος Χιαστός σύνδεσμος 11.4.4. Οπίσθιος Χιαστός σύνδεσμος 11.4.5. Επιγονατιδικός Σύνδεσμος</p>	3
25		25η	<p>11.5. Μηνίσκοι του γόνατος 11.6. Η Σταθερότητα του Γόνατος 11.6. 1. Προσθιο-πίσθια σταθερότητα 11. 6. 2. Πλάγια σταθερότητα 11. 6. 3. Στροφική σταθερότητα 11. 6. 4. Αντίσταση στην Υπερέκταση 11.7. Ανατομικός και Μηχανικός Άξονας του κάτω άκρου 11.8. Κινήσεις στην άρθρωση του γόνατος 11.8. 1. Κάμψη 11. 8. 2. Έκταση 11. 8. 3. Παθητική Στροφή 11.9. Η Επιγονατιδο-Μηριαία Άρθρωση 11.9.1. Η κίνηση της επιγονατίδας 11. 9. 2. Οι καθεκτικοί σύνδεσμοι της επιγονατίδας 11.9.3. Ο ρόλος της Επιγονατίδας στην έκταση του γόνατος 11.10. Ο Τετρακέφαλος Μηριαίος μύς . Εργαστηριακά παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	3
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ</b>				

26		26η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 Η ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΔΙ</b> 12. 1. Εισαγωγή 12. 2. Η κνήμη και η περόνη 12. 3. Τα οστά του ποδιού 12.4. Οι αρθρώσεις του ποδιού 12. 4.1. Η ποδοκνημική άρθρωση 12. 4. 2. Οι αρθρώσεις υπαστραγαλική (αστραγαλοπτερινική) και μεσοταρσική 12.4. 3. Οι μεταταρσιοφαλαγγικές αρθρώσεις 12. 4. 4. Οι αρθρώσεις των φαλάγγων των δαχτύλων 12. 5. Οι κινήσεις των αρθρώσεων του ποδιού 12. 5. 1. Οι κινήσεις της ποδοκνημικής άρθρωσης 12. 5. 1α. Η πελματιαία κάμψη 12. 5. 1β. Οι μύες 12. 5. 2. Η ραχιαία κάμψη 12. 5. 2α. Οι μύες. Παραδείγματα κι εφαρμογές</p>	3
27		27η	<p>12. 6. Οι κινήσεις των αρθρώσεων του ταρσού 12. 6. 1. Η ανάσπαση έσω χείλους 12. 6. 1α Οι μύες 12. 6. 2. Η ανάσπαση έξω χείλους 12. 6. 2α. Οι μύες 12. 6. 3. Οι κινήσεις στις ταρσόμετατάρσιες και μεσομετατάρσιες αρθρώσεις 12. 6. 4. Οι κινήσεις στις μεταταρσιοφαλαγγικές αρθρώσεις 12.6.5. Οι κινήσεις στις μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις 12. 6. 5.α. Οι μύες που ενεργούν στα δάχτυλα και το πέλμα . 12. 6. 5β. Οι μύες του πέλματος 12. 7. Τα τόξα του ποδιού</p>	3
	<b>ΜΑΙΟΣ</b>			
28		28η	Ανάλυση συνδυαστικών κινήσεων σε καθημερινές δραστηριότητες μέρος1	3
29		29η	Ανάλυση συνδυαστικών κινήσεων σε καθημερινές δραστηριότητες μέρος2	3

30		30η	<p><b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 Η ΒΑΔΙΣΗ</b> 13. 1. Εισαγωγή  13. 2. Οι φάσεις της βάδισης 13.3. Οι υποδιαιρέσεις στις φάσεις βάδισης 13. 3. 1. Ανάλυση της φάσης στήριξης  13. 3. 2. Η φάση της αιώρησης 13. 4. Η ανατομική ανάλυση της βάδισης 13. 5. Ο ρόλος των μυών στις διάφορες φάσεις της βάδισης  Συζήτηση-Απορίες</p>	3
----	--	-----	---	---

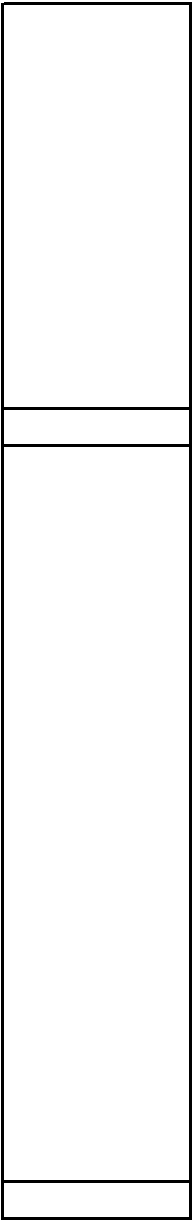
Ο/Η Εκπαιδευτικός/τρια

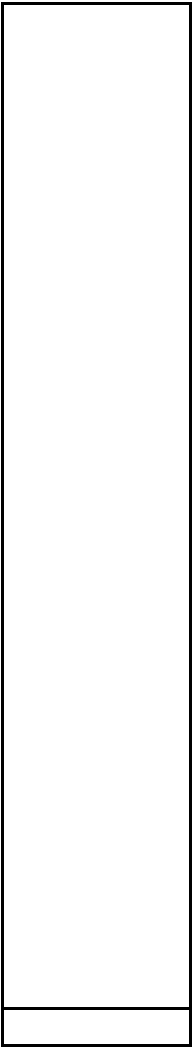
Ο Διευθυντή

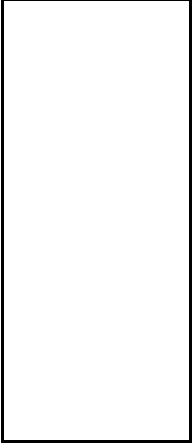
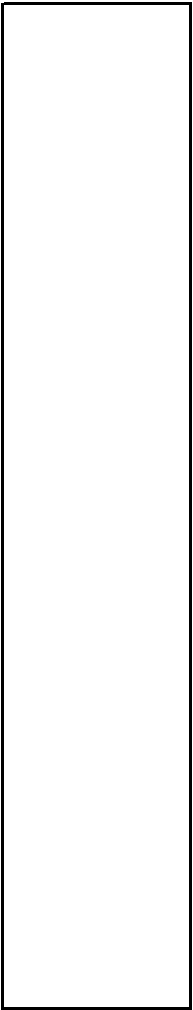
ΝΙΚΗ ΚΟΥΤΙΒΑ



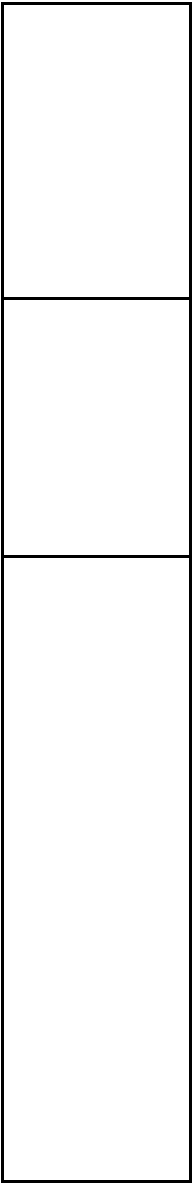




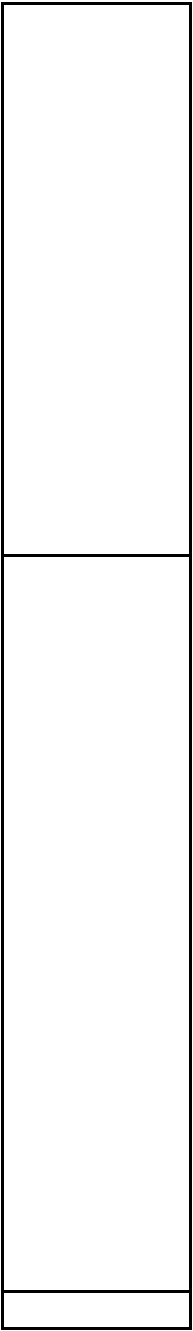


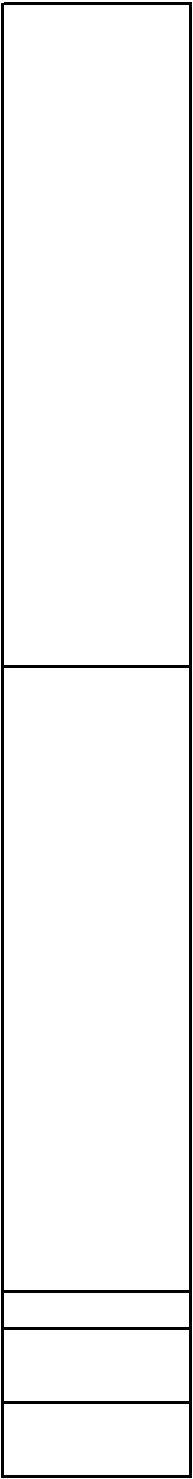


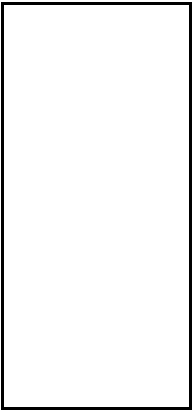










IS