

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

|   |   |                           |        |
|---|---|---------------------------|--------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ   |                           |        |
| <b>ΤΜΗΜΑ</b>  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ   |                           |        |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>  | ΕΠΙΠΕΔΟ 6   |                           |        |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>  | <b>N041</b>   | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>    | Εαρινό |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>   | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ  |                           |        |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> |        |
|   | 2   | 3                         |        |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>  |   |                           |        |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>   | ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ  |                           |        |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>   | ΟΧΙ   |                           |        |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>  | ΕΛΛΗΝΙΚΗ<br>ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS  |                           |        |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>  | ΝΑΙ   |                           |        |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>   | <a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02458/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02458/</a> |                           |        |

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

Σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση γνώσεων θεωρητικών (για την οργάνωση μαθήματος τένις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο) και η απόκτηση τεχνικών δεξιοτήτων (τεχνική κατάρτιση στα βασικά κτυπήματα - Forehand, backhand, Volley, Service and Smash)

**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

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

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

1. Να πραγματοποιούν τα βασικά χτυπήματα (Fh, Bh, Volley, Service, Smash)
2. Να αποκτήσουν την ικανότητα παιχνιδιού σε μονό και διπλό παιχνίδι
3. Να οργανώσουν ένα μάθημα σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο
4. Να μπορούν να διορθώσουν λάθη στην τεχνική και να προτείνουν λύσεις.
5. Να μπορούν να ικανοποιήσουν σε σημαντικό βαθμό τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του δασκάλου και προπονητή τένις.
6. Να αποκτήσουν αγωνιστικές εμπειρίες από συμμετοχή σε τουρνουά
7. Να αποκτήσουν ικανότητες διοργάνωσης τουρνουά τένις

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

#### Διάλεξη 1<sup>η</sup>:

Θεωρία: Εισαγωγικές πληροφορίες για το τένις (ιστορία, γήπεδο, μέτρημα, βασικοί κανονισμοί, τουρνουά κλπ). Καθορισμός στόχων του μαθήματος της Εισαγωγής στην Αντισφαίριση: Η απόκτηση γνώσεων (θεωρητικών), τεχνικών δεξιοτήτων (τεχνική κατάρτιση στα βασικά χτυπήματα –FH, BH, VOLL, SERV, SMASH) και Ικανότητας (προπόνησης αρχαρίων)

Πράξη: Εξοικείωση με την μπάλα (αναπήδηση, πτήση), Οπτική παρακολούθηση της μπάλας και ανάπτυξη γρήγορης αντίδρασης σε σχέση με την κίνηση της μπάλας, Εξοικείωση και έλεγχος ρακέτας-μπάλας

#### Διάλεξη 2<sup>η</sup>:

Θεωρία: Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην εκμάθηση της αντισφαίρισης (μερική, μεικτή, ολική), Τροφοδοσία (feeding)

Πράξη: Ανάπτυξη ικανότητας αυτό-τροφοδοσίας, τροφοδοσίας μπάλας- χτύπημα μπάλας, Κίνηση ποδιών (footwork), Ασκήσεις ανάπτυξης νευρομυϊκής συναρμογής (coordination)

#### Διάλεξη 3<sup>η</sup>:

Θεωρία: Forehand, θεμελιώδεις βασικές αρχές

Πράξη: Φάσεις του χτυπήματος Forehand (Backswing-φάση προετοιμασίας, Hitting point-σημείο χτυπήματος, follow throw-ολοκλήρωση χτυπήματος), εξάσκηση

#### Διάλεξη 4<sup>η</sup>:

Θεωρία: Backhand, θεμελιώδεις βασικές αρχές

Πράξη: Φάσεις του χτυπήματος Backhand (Backswing-φάση προετοιμασίας, Hitting point-σημείο χτυπήματος, follow throw-ολοκλήρωση χτυπήματος), εξάσκηση των διδαχθέντων χτυπημάτων

#### Διάλεξη 5<sup>η</sup>:

Θεωρία: Service, θεμελιώδεις βασικές αρχές

Πράξη: Φάσεις του χτυπήματος Service (Backswing-φάση προετοιμασίας, Hitting point-σημείο χτυπήματος, follow throw-ολοκλήρωση χτυπήματος), εξάσκηση των διδαχθέντων χτυπημάτων

#### Διάλεξη 6<sup>η</sup>:

Θεωρία: Volley, θεμελιώδεις βασικές αρχές

Πράξη: Φάσεις του χτυπήματος Volley (Backswing-φάση προετοιμασίας, Hitting point-σημείο χτυπήματος, follow throw-ολοκλήρωση χτυπήματος), εξάσκηση των διδαχθέντων χτυπημάτων

#### Διάλεξη 7<sup>η</sup>:

Θεωρία: Smash, θεμελιώδεις βασικές αρχές  
Πράξη: Φάσεις του χτυπήματος Smash (Backswing-φάση προετοιμασίας, Hitting point-σημείο χτυπήματος, follow throw-ολοκλήρωση χτυπήματος), εξάσκηση των διδαχθέντων χτυπημάτων

**Διάλεξη 8<sup>η</sup> :**

Θεωρία: Βασικές αρχές αποτελεσματικού δασκάλου-προπονητή στην αντισφαίριση  
Πράξη: Εξάσκηση στα διδαχθέντα χτυπήματα

**Διάλεξη 9<sup>η</sup>:**

Θεωρία: Βασικές αρχές τακτικής (σε μονό και διπλό παιχνίδι) σε αρχικό στάδιο  
Πράξη: Εξάσκηση στα διδαχθέντα χτυπήματα

**Διάλεξη 10<sup>η</sup>:**

Θεωρία: Οργάνωση μαθήματος σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, Rotation- σύστημα περιστροφής αθλητών στην προπόνηση και τους αγώνες  
Πράξη: Εξάσκηση στα διδαχθέντα χτυπήματα

**Διάλεξη 11<sup>η</sup>:**

Θεωρία: Κανονισμοί (μονού/διπλού) σύμφωνα με την ITF RULES  
Πράξη: Παιχνίδι μονού/διπλού

**Διάλεξη 12<sup>η</sup>:**

Θεωρία: Οργάνωση τουρνουά σε αρχικό στάδιο(συλλογικό/περιφερειακό επίπεδο)  
Πράξη: Εσωτερικό τουρνουά μεταξύ των σπουδαστών

**Διάλεξη 13<sup>η</sup>:**

Θεωρία: Επανάληψη της διδαχθείσας θεωρίας και διευκρινήσεις σε ζητήματα και θέματα που χρήζουν περαιτέρω επεξήγηση. Εξεταστέα υλη για το θεωρητικό μέρος  
Πράξη: Εξάσκηση στα διδαχθέντα χτυπήματα και εξεταστέα υλη για την πράξη.

**4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

|  |  |                                     |                   |                                       |
|--|--|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| <b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>   | Οι θεωρία γίνεται με την μορφή 10λεπτων διαλέξεων, η πράξη γίνεται στο γήπεδο με την βοήθεια ασκήσεων. |                                     |                   |                                       |
| <b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>   | Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές                                      |                                     |                   |                                       |
| <b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική</i> | <b>Αποτελέσματα μάθησης</b>  | <b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b> | <b>Αξιολόγηση</b> | <b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b> |
|  | Πρακτική εξάσκηση και συμμετοχή στο μάθημα   |                                     |                   | 90                                    |

|   |  |  |        |    |
|---|--|--|--------|----|
| <p>(Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>  |  |  | ΣΥΝΟΛΟ | 90 |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμιών, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>Η αξιολόγηση των σπουδαστών γίνεται με γραπτές και προφορικές εξετάσεις στην αίθουσα στην ύλη που έχουν διδαχθεί. Η πράξη (τεχνική κατάρτιση των σπουδαστών) εξετάζεται στο γήπεδο με μετρήσιμα μεγέθη (Fh, Bh, Volley, Service, Smash)</p> |  |        |    |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΕΝΙΣ ΚΑΙ ΤΕΝΙΣ ΣΕ ΤΡΟΧΟΚΑΡΕΚΛΑ, ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΛΗΜΝΙΟΥΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
2. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΓΡΙΒΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ