

**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>N443</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΝΑΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02470/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02470/</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

και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Σκοπός και στόχος του μαθήματος είναι η απόκτηση ικανότητας διδασκαλίας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Η βελτίωση της ατομικής επίδοσης (σε θέματα τεχνικής κατάρτισης) και η απόκτηση θεωρητικών γνώσεων βοηθούν στην ικανότητα οργάνωσης του μαθήματος/ προπόνησης τένις σε ατομικό/συλλογικό επίπεδο.

**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, VOLL, SERVICE, SMASH)
2. Να αποκτήσουν την ικανότητα διδασκαλίας σε αρχικό, μεσαίο και αγωνιστικό επίπεδο
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>:

Εισαγωγή στο μάθημα της κύριας ειδικότητας τένις, θέτοντας τους στόχους του μαθήματος (απόκτηση ικανότητας διδασκαλίας, βελτίωση της ατομικής επίδοσης), αξιολόγηση της τεχνικής τους κατάρτισης και καθορισμός ατομικών και συλλογικών στόχων.

#### Διάλεξη 2<sup>η</sup>:

Ο ρόλος του προπονητή τένις (δάσκαλος, προπονητής, sparing partner).  
Fundamentals of Tennis Coach /θεμελιώδεις αρχές καλού δασκάλου/ προπονητή τένις  
Πράξη: Απόκτηση ικανότητας διδασκαλίας (DRILLS/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ), σε αρχικό στάδιο

#### Διάλεξη 3<sup>η</sup>:

FEEDING/ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ (απόκτηση ελέγχου στην μπάλα με διάφορες ασκήσεις. Πράξη: Απόκτηση ικανότητας διδασκαλίας (DRILLS/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ), σε Μεσαίο επίπεδο

#### Διάλεξη 4<sup>η</sup>:

Grips Extreme (λαβές βασικών/ ειδικών χτυπημάτων)  
Πράξη: Απόκτηση ικανότητας διδασκαλίας (DRILLS/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ), σε αγωνιστικό επίπεδο (ADVANCE PLAYERS)

#### Διάλεξη 5<sup>η</sup>:

Class organization (πώς οργανώνουμε το τμήμα μας (ομάδα) για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη διδασκαλία, (ειδικές καταστάσεις), σύστημα (ROTATION/ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ)  
Πράξη: Παιχνίδι μονού και διπλού (τακτική σε μεσαίο επίπεδο)

#### Διάλεξη 6<sup>η</sup>:

Teaching progressions- How to introduce the basic and special strokes to immediately level-  
Βελτίωση διδασκαλίας, πώς εισάγουμε /διδάσκουμε/προπονούμε τα βασικά και ειδικά χτυπήματα στο μεσαίο επίπεδο  
Πράξη: Παιχνίδι μονού και διπλού (τακτική σε αγωνιστικό επίπεδο)

#### Διάλεξη 7<sup>η</sup>:

Διάγνωση λαθών και διορθωτικές ασκήσεις για την βελτίωση της τεχνικής.  
Πράξη: Τροφοδοσία με το χέρι για την βελτίωση της τεχνικής και την διόρθωση λαθών

#### Διάλεξη 8<sup>η</sup>:

Στρατηγική και τακτική παιχνιδιού (μονού-διπλού) σε αγωνιστικό επίπεδο(πώς παίζουμε στις ζώνες Α,Β,Γ  
Πράξη: Ασκήσεις τακτικής στην Α,Β και Γ ζώνη.

#### Διάλεξη 9<sup>η</sup>:

Τουρνουά τένις (σε αρχικό στάδιο, προχωρημένων αθλητών, περιφερειακό

<p>Εθνικό επίπεδο, διεθνές). Επίσημα και ανεπίσημα τουρνουά σε εθνικό και Διεθνές επίπεδο.</p> <p>Πράξη: Οργάνωση εσωτερικού τουρνουά για εξοικείωση και αντιμετώπιση προβλημάτων</p> <p><b>Διάλεξη 10<sup>η</sup>:</b></p> <p>Υλικοτεχνική υποδομή για την οργάνωση μαθήματος, προπόνησης (ρακέτες, Μπάλες, φιλέ, βοηθητικά μέσα (στόχοι), κλπ.</p> <p>Πράξη: Χρήση βοηθητικών μέσων για την βελτίωση του μαθήματος και της προπόνησης</p> <p><b>Διάλεξη 11<sup>η</sup>:</b></p> <p>Video analysis (ανάλυση της τακτικής με την χρήση βίντεο.</p> <p>Πράξη: Εξάσκηση βασικών τακτικών καταστάσεων χτυπημάτων(πώς παίζουμε από την βασική γραμμή/BASELINE και πώς παίζουμε στο φιλέ.</p> <p><b>Διάλεξη 12<sup>η</sup>:</b></p> <p>Οργάνωση μαθήματος / προπόνησης Τένις σε διαφορετικές ηλικίες (βασικά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας (juniors, veterans, beginners, immediately level, competitive level)</p> <p>Πράξη: Συνδυασμός διαφορετικών ηλικιών και επιπέδων στο ίδιο τμήμα με διαφορετικές κινητικές δεξιότητες</p> <p><b>Διάλεξη 13<sup>η</sup>:</b></p> <p>Απολογισμός εκπαιδευτικού έργου (επίτευξη στόχων που είχαν καθοριστεί από την αρχή του εξαμήνου), διευκρινήσεις για το πλαίσιο των εξετάσεων, επανάληψη ειδικών περιπτώσεων που χρήζουν διευκρινήσεων.</p> <p>Πράξη: Παιχνίδι μονού και διπλού</p>
---

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

<p style="text-align: center;"><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b></p> <p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Οι θεωρία γίνεται με την μορφή 10λεπτων διαλέξεων, η πράξη γίνεται στο γήπεδο με την βοήθεια ασκήσεων. Το Video γίνεται σε αίθουσα και η βιντεολήψη γίνεται στο γήπεδο.</p>			
<p style="text-align: center;"><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b></p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>			
<p style="text-align: center;"><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b></p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; 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><b>Αποτελέσματα μάθησης</b></p>	<p><b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<p><b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b></p>
		<p>3ήμερη Διαπανεπιστημιακή συνάντηση ειδικοτήτων Τ.Ε.Φ.Α.Α. Ελλάδας</p>		
		<p>Συμμετοχή στην οργάνωση της 3ήμερης Διαπανεπιστημιακής συνάντησης</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>		ειδικοτήτων Τ.Ε.Φ.Α.Α. Ελλάδας		
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>          Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης           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           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: ικανότητα διδασκαλίας και προπόνησης διαφορετικών επιπέδων, εξετάζεται στο γήπεδο με μετρήσιμα μεγέθη: keep the ball on the game/ κράτημα της μπάλας στο παιχνίδι, τροφοδοσία από τον προπονητή με διάφορα χτυπήματα σε καθορισμένο στόχο στο γήπεδο τένις (διαγώνια και ευθεία), Service on service Court.</p>	<p><b>ΣΥΝΟΛΟ</b></p>	<p><b>240</b></p>

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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