

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N472	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΟ – ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <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>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02321/		

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

Οι Φοιτητές με το τέλος του εξαμήνου θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τις βασικές αγωνιστικές τεχνικές των πλαγιών και ημικυκλικών λακτισμάτων σε συνδυασμό με την γροθιά. Ταυτόχρονα με την εξάσκηση θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί και η διαδικασία της μετακίνησης σε σχέση με τις τεχνικές λακτισμάτων, όπως τα μπασίματα, οι αναπηδήσεις, οι ψαλιδισμοί, οι στροφές και τα εναέρια.

Η τακτική χρησιμοποίησης της κάθε τεχνικής λακτίσματος χωριστά τόσο σε αμυντικές όσο και σε επιθετικές εφαρμογές.

Θα πρέπει να έχουν αποκτήσει τη δομή των βασικών τεχνικών που πηγάζουν μέσα από την εικονική αντιμετώπιση του τρίτου και τετάρτου Πούμσε.

Να έχουν αποκτήσει και τη γνώση της μεθοδικής ανάλυσης κατά την διδασκαλία των βασικών ασκήσεων αυτοαμύνης [αυτοπροστασίας] ύλης Μπλε ζώνης.

Παράλληλα την διδασκαλία εκτέλεσης των τυποποιημένων ασκήσεων αυτοάμυνας

[Χαμπόν-κιρούκι] ύλης Μπλε ζώνης.

Η συμμετοχή τους στα Τοπικά Διασυλλογικά Πρωταθλήματα Ταεκβοντό ως ασκούμενοι Κριτές, τους παρέχει τη δυνατότητα της άμεσης εξάσκησης των αγωνιστικών κανονισμών, αναπτύσσοντας παράλληλα την παρατηρητικότητα στην Αγωνιστική Τακτική των αθλητών.

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

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

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: κατέχουν την ύλη της Μπλε Ζώνης και να την διδάξουν.

1. Θα κατανοούν τους κανονισμούς του αθλήματος του Ταεκβοντό και την σημασία τους για τους αγώνες.
2. Θα έχουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στην τεχνικό-τακτική του αγωνιστικού Ταεκβοντό.
3. Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες τεχνικό-τακτικής του αθλήματος.
4. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές τεχνικό-τακτικής του αθλήματος.
5. Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης τεχνικό-τακτικής στο αγωνιστικό Ταεκβοντό

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ανάλυση τεχνικής πλάγιου λακτίσματος Γιοπ-τσάκι.
2. Συνδυασμοί των αγωνιστικών λακτισμάτων με τη μορφή της επίθεσης σε πρώτο χρόνο.
3. Συνδυασμοί λακτισμάτων και γροθιάς.
4. Εφαρμογή του λακτίσματος Γιοπ-τσάκι επάνω σε προπονητικό στόχο.
5. Ασκήσεις αυτοάμυνας [Χαμπον-κιρούκι].
6. Ασκήσεις αυτοπροστασίας.
7. Εμπέδωση και διόρθωση λαθών εικονικής αντιμετώπισης του Τρίτου Πούμσε.
8. Ανάλυση τεχνικής ημικυκλικού λακτίσματος Ντόλλιο-τσάκι. Εξάσκηση αγωνιστικών λακτισμάτων πάνω σε κινούμενο προπονητικό σάκο.
9. Εκμάθηση εικονικής αντιμετώπισης Τρίτου Πούμσε.
10. Πέρασμα σε αμυντικές εφαρμογές του λακτίσματος Γιοπ-τσάκι.
11. Πέρασμα σε αμυντικές εφαρμογές του λακτίσματος Ντόλλιο-τσάκι.
12. Εμπέδωση και διόρθωση λαθών εικονικής αντιμετώπισης 4^{ου} Πούμσε.
13. Ασκήσεις μετακίνησης με στόχο την ανάπτυξη της ακτίνας δράσης.
14. Ασκήσεις μετακίνησης με στόχο την ανάπτυξη της ακτίνας ασφαλείας.
15. Ασκήσεις τακτικής προσαρμογής του εκάστοτε λακτίσματος σε προστατευτικό εξοπλισμό.
16. Τυποποιημένες ασκήσεις επιθετικών λακτισμάτων σε δεύτερο χρόνο επίθεσης.
17. Εφαρμογή αγωνιστικών λακτισμάτων σε πραγματικό αντίπαλο.
18. Τακτική προσαρμογή μετά το πέρας των επιθετικών λακτισμάτων του αντιπάλου.
19. Τακτική προσαρμογή στην αδράνεια του αντιπάλου.
20. Τακτική προσαρμογή με στόχο την προσποίηση στην ίδια την τεχνική
21. Τακτική προσαρμογή με στόχο την προσποίηση με αλλαγή τεχνικής
22. Τακτική προσαρμογή με στόχο τον αιφνιδιασμό

23. Ολοκλήρωση των αγωνιστικών κανονισμών
 24. Ελεύθερες αγωνιστικές εφαρμογές με πλήρη ανάπτυξη των τακτικών στοιχείων
 25. Πρακτική εφαρμογή των αγωνιστικών κανονισμών σε παιδικά αγωνιστικά τμήματα
 26. Πρακτική εφαρμογή του ηλεκτρονικού συστήματος αξιολόγησης των αθλητών

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει 26 δίωρες διαλέξεις με κύριο αντικείμενο τη θεωρία και πράξη εκμάθηση της τεχνικής. 1. Οι διαλέξεις είναι θεωρητικές και πρακτικές.</p>			
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <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>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. 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</i></p>	<p>Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</p>
<p>1) Θα κατανοούν τους κανονισμούς του αθλήματος του Ταεκβοντό και την σημασία τους για τους αγώνες.</p>	<p>Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p>	<p>30</p>	
<p>2) Θα έχουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στην τεχνικό-τακτική του αγωνιστικού Ταεκβοντό</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτική συμμετοχή στον Α.Σ. Δημοκρίτειο τμήμα Ταεκβοντό, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης</p>	<p>50</p>	
<p>3) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες τεχνικό-τακτικής του αθλήματος.</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό φροντιστηριακές ασκήσεις</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες</p>	<p>50</p>	
<p>4) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές τεχνικό-</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με</p>	<p>30</p>	

<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</i></p>	τακτικής του αθλήματος.	σπίτι, ομαδικές εργασίες μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό	αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας	
	5) Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης τεχνικό-τακτικής του αγωνιστικού Ταεκβοντό	Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση δύο (2) ομαδικών εργασιών, μελέτη στο σπίτι Συμμετοχή στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις	60
			ΣΥΝΟΛΟ	240
	<p>1. Πρακτική εξέταση 50%</p> <p>2. Θεωρητική εξέταση 40%</p> <p>3. Εργασία 10%</p>			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1–ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ. ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ. ΑΘΗΝΑ, 2004.

