

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N473	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ – ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		
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/KOM02325/		

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 έχουν ολοκληρώσει τις βασικές αγωνιστικές τεχνικές των περιστροφικών λακτισμάτων σε συνδυασμό με τη γροθιά. Ταυτόχρονα, θα έχει ολοκληρωθεί και η διαδικασία της μετακίνησης σε σχέση με τις τεχνικές λακτισμάτων και η τακτική της χρησιμοποίησής τους σε άμυνα και επίθεση. Οι φοιτητές θα έχουν αποκτήσει τη δομή των βασικών τεχνικών που πηγάζουν μέσα από την εικονική αντιμετώπιση του πέμπτου και του έκτου Πούμσε. Παράλληλα, θα έχουν αποκτήσει και τη γνώση της μεθοδικής ανάλυσης κατά την διδασκαλία των βασικών και τυποποιημένων ασκήσεων αυτοάμυνας, ύλης Κόκκινης Ζώνης.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

<p>τεχνολογιών Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>	<p>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</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

1. Να έχουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση του Ταεκβοντό
2. Να γνωρίζουν την σημασία των συναρμοστικών ικανοτήτων για την ανάπτυξη των παιδιών στο άθλημα του Ταεκβοντό.
3. Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές παιχνιδιών για την γύμναση παιδιών.
4. Να είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης συναρμοστικών ικανοτήτων για νεαρούς αθλητές.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ανάλυση τεχνικών που πηγάζουν από την εικονική αντιμετώπιση του Πέμπτου Πούμσε.
2. Εκμάθηση του Πέμπτου Πούμσε.
3. Ανάπτυξη ασκήσεων αυτοαμύνης [Χαμπόν-κιρούκι].
4. Ανάπτυξη ασκήσεων αυτοάμυνας [αυτοπροστασίας].
5. Εμπέδωση και διόρθωση λαθών εικονικής αντιμετώπισης του Πέμπτου Πούμσε.
6. Ανάλυση τεχνικών που πηγάζουν μέσα από την εικονική αντιμετώπιση του Έκτου Πούμσε.
7. Εκμάθηση του Έκτου Πούμσε.
8. Ασκήσεις αυτοαμύνης [Χαμπόν-κιρούκι], με ελεύθερη αντιμετώπιση.
9. Ασκήσεις αυτοάμυνας [αυτοπροστασίας] με ελεύθερη αντιμετώπιση.
10. Προγραμματισμοί προπόνησης με έμφαση τις ιδιαιτερότητες της εκάστοτε ηλικίας
11. Προγραμματισμοί προπόνησης με έμφαση τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε σωματικού βάρους.
12. Προγραμματισμοί προπόνησης με έμφαση τις ιδιαιτερότητες της εκάστοτε φυσικής ικανότητας.
13. Προγραμματισμοί προπόνησης με έμφαση τις ιδιαιτερότητες της εκάστοτε περιόδου.
14. Συμβολή των μυϊκών διατάσεων στην τεχνική και τακτική προετοιμασία [ασκησιολόγιο].
15. Η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών
16. Μεταβατική περίοδο των αθλητών.
17. Προαγωνιστική περίοδο των αθλητών.
18. Αγωνιστική περίοδο των αθλητών.
19. Πλάνα προετοιμασίας [ημερήσιο-εβδομαδιαίο-μηνιαίο-ετήσιο].
20. Παιδικό Ταεκβοντό
21. Εφηβικό Ταεκβοντό
22. Ταεκβοντό ενηλίκων
23. Επιλογή ταλέντων
24. Τεστ φυσικής κατάστασης των αθλητών
25. Πρακτική εφαρμογή του προπονητή σε φιλική αγωνιστική συνάντηση παιδών
26. Πρακτική εφαρμογή του προπονητή σε φιλική αγωνιστική συνάντηση εφήβων.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ</p>	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει 26 δίωρες διαλέξεις με κύριο αντικείμενο τη θεωρία και πράξη εκμάθηση της τεχνικής.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι διαλέξεις είναι θεωρητικές και πρακτικές.
----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>				
<p>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ 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 έχουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση του 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>40</p>
	<p>2) Θα γνωρίζουν την σημασία των συναρμοστικών ικανοτήτων για την ανάπτυξη των παιδιών στο άθλημα του Ταεκβοντό</p>	<p>Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό φροντιστηριακές ασκήσεις</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες</p>	<p>70</p>
	<p>3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές παιχνιδιών για την γύμναση παιδιών</p>	<p>Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό</p>	<p>Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες , β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας</p>	<p>70</p>
	<p>4) Θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης συναρμοστικών</p>	<p>Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση δύο (2) ομαδικών</p>	<p>Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις</p>	<p>40</p>

	ικανοτήτων για νεαρούς αθλητές	εργασιών, μελέτη στο σπίτι Συμμετοχή στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό		
			ΣΥΝΟΛΟ	240
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πρακτική εξέταση 50% 2. Θεωρητική εξέταση 40% 3. Εργασία 10% 			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

--