

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N476	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ		
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	
	6	6	
<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>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02451/		

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

Το μάθημα στοχεύει στη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών στις τεχνικές της ελληνορωμαϊκής πάλης δίνοντας έτσι την ευκαιρία στους φοιτητές να καλλιεργήσουν τα ψυχικά και σωματικά προσόντα που απαιτούνται για τις εκτελέσεις των εφαρμογών. Γνωρίζοντας τις τεχνικές θα διευρύνουν τις γνώσεις τους για την ελληνορωμαϊκή πάλη θα αποκτήσουν την ικανότητα κατανόησης του τρόπου εκτέλεσης των λαβών, την μεθοδολογία, την τακτική προετοιμασία, την άμυνα, τις κόντρα λαβές και τα χαρακτηριστικά λάθη που υπάρχουν στις εφαρμογές.

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

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΠΑΛΗ

- *Τεχνική καταρρίψεων σε parterre:*

1. Κατάρριψη με τράβηγμα και πέρασμα πίσω απ' τον αντίπαλο
2. Ανατροπή με δέσιμο του κορμιού και του χεριού
3. Ανατροπή σε parterre με πέρασμα κάτω από το χέρι από πιασμένο αυχένα
4. Κατάρριψη με δέσιμο του κορμιού και πέρασμα

- *Τεχνική καταρρίψεων πάνω από τη ράχη:L*

1. Καταρρίψεις πάνω από τη ράχη οδηγίες για την μεθοδολογία
2. Κατάρριψη πάνω από τους ωμούς χεράκι
3. Κατάρριψη πάνω από τη ράχη με δέσιμο του αντίθετου χεριού από πάνω
4. Κατάρριψη πάνω από τη ράχη με πιάσιμο του χεριού και του αυχένα
5. Κατάρριψη πάνω από τη ράχη με δέσιμο του ώμου και του αυχένα
6. Κατάρριψη πάνω από τη ράχη με πιάσιμο του χεριού και του κορμιού
7. Κατάρριψη πάνω από τη ράχη με πιάσιμο του αντίθετου χεριού και κορμού

- *Τεχνική καταρρίψεων πάνω από του ώμους:*

1. Κατάρριψη πάνω από τους ωμούς με πιάσιμο του χεριού και τοποθέτηση του κεφαλιού μέσα και κάτω από τη μασχάλη
2. Κατάρριψη πάνω από τους ωμούς με πιάσιμο του χεριού και τοποθέτηση του κεφαλιού έξω και κάτω από τη μασχάλη

- *Τεχνική των καταρρίψεων μπροστά:*

1. Κατάρριψη μπροστά με δέσιμο του κορμιού
2. Κατάρριψη μπροστά με πιάσιμο του κορμιού και του χεριού

- *Τεχνική των κατεδαφίσεων:*

1. **α)** Κατεδάφιση με πιάσιμο του χεριού, **β)** Κατεδάφιση με δέσιμο του χεριού
2. Κατεδάφιση με πιάσιμο του χεριού και του κορμού

- *Τεχνική καταρρίψεων πάνω από το στήθος:*

1. Καταρρίψεις πάνω από το στήθος οδηγίες για την μεθοδολογία, μπάσιμο στον αντίπαλο
2. Κατάρριψη πάνω από το στήθος με δέσιμο του κορμιού και του χεριού
3. Κατάρριψη πάνω από το στήθος με δέσιμο του κορμιού και του χεριού με είσοδο
4. Κατάρριψη πάνω από το στήθος με πιάσιμο του ώμου και του αυχένα
5. Κατάρριψη πάνω από το στήθος ελικοειδώς

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΩ ΠΑΛΗ

1. **α)** Ανατροπή με δέσιμο του χεριού κάτω από το στήθος, **β)** ανατροπή με κλείδωμα του χεριού που βρίσκεται προς τα έξω, **γ)** ανατροπή με πιάσιμο των αντίθετων μασχαλών από πάνω, **δ)** ανατροπή με πιάσιμο του αντίθετου χεριού και κλείδωμα του αυχένα από μπροστά και κάτω
2. **α)** Ανατροπή με εσωτερικό nelson, **β)** Ανατροπή με εξωτερικό nelson, **γ)** ανατροπή με κλειδί, **δ)** ανατροπή με κλειδί και πιάσιμο του βραχίονα από μέσα
3. Ανατροπή με αντίθετο πιάσιμο του σώματος rempuil
4. Ανατροπή πάνω από γέφυρα με δέσιμο του κορμιού και σήκωμα
5. Κατάρριψη με αντίθετο δέσιμο του κορμιού centur
6. Σήκωμα και κατάρριψη πάνω από το στήθος supples

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Διαλέξεις – Πρακτική- Προβολή video</p>																				
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</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;">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</p> <p><i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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 style="text-align: center;">Αποτελέσματα μάθησης</p>	<p style="text-align: center;">Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Αξιολόγηση</th> <th style="width: 30%; text-align: center;">Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <td style="text-align: right;">ΣΥΝΟΛΟ</td> <td> </td> <td style="text-align: center;">180</td> </tr> </tbody> </table>		Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)													ΣΥΝΟΛΟ		180
	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)																			
ΣΥΝΟΛΟ		180																			
<p style="text-align: center;">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</i></p>	<p>Τεστ γνώσεων για κάθε ενότητα Τελική γραπτή εξέταση με τεστ πολλαπλών επιλογών Συμμετοχή στο μάθημα Εργασία εξαμήνου</p>																				

Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

Αναφέρονται ρητά
προσδιορισμένα κριτήρια
αξιολόγησης και εάν και
που είναι προσβάσιμα
από τους φοιτητές.

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Berberon N.,Stavnnev I. (2003).Εγχειρίδιο Ελληνορωμαϊκής Πάλης. Μετάφραση. Εκδόσεις Αλφάβητο. Κομοτηνή.
- Ρορον Ν., Βαρβάς Ι. (2004). Ζητήματα της αθλητικής επιλογής και ψυχολογική καταλληλότητα των παλαιστών. Σόφια.
- F.I.L.A., (2004). International rules of wrestling.