

**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>N471</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ		
<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>	
	6	6	
<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/KOM02324/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02324/</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

Οι Φοιτητές με το τέλος του εξαμήνου θα έχουν ολοκληρώσει τις βασικές αγωνιστικές τεχνικές των μετωπικών και πλαγιομετωπικών λακτισμάτων σε συνδυασμό με την γροθιά. Ταυτόχρονα, θα 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. Οι φοιτητές θα έχουν αποκτήσει τη δομή των βασικών τεχνικών που πηγάζουν μέσα από την εικονική αντιμετώπιση των δύο πρώτων Πούμσε. Παράλληλα, θα έχουν αποκτήσει και τη γνώση της μεθοδικής ανάλυσης κατά τη διδασκαλία των βασικών και τυποποιημένων ασκήσεων αυτοάμυνας, ύλης της Πράσινης Ζώνης. Επιπλέον στόχο αποτελεί η γνώση και εφαρμογή των κανονισμών.

**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*

*Σχεδιασμός και διαχείριση έργων*

*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*

*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 Πράσινης Ζώνης και να την διδάξουν.

1. Θα έχουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στις τεχνικές εφαρμογές του αγωνιστικού Ταεκβοντό
2. Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος.
4. Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης για τις τεχνικές εφαρμογές του αγωνιστικού Ταεκβοντό

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη του αθλήματος.
2. Βασική αγωνιστικοί βηματισμοί.
3. Ανάλυση τεχνικής αγωνιστικής μετωπικού λακτίσματος Απ-τσάκι.
4. Τεχνική ανάλυση βασικών τεχνικών αποκρούσεων.
5. Τεχνική ανάλυση αγωνιστικού πλαγιομετωπικού λακτίσματος Πάλντουμ-τσάκι. Συνδυασμοί των δύο αγωνιστικών λακτισμάτων με την τεχνική γροθιάς.
6. Τεχνική ανάλυση της πρώτης εικονικής αντιμετώπισης [1<sup>ο</sup> Πούμσε].
7. Πρώτες μορφές εκτέλεσης στις τυποποιημένες αυτοάμυνες [Χαμπόν-κιρούγκι].
8. Μηχανική ανάλυση βασικών [απλών] κινήσεων.
9. Αγωνιστικοί βηματισμοί με πλάγιες αποφυγές.
10. Περάσματα σε αντεπιθέσεις. Τεχνική εκμάθηση λακτίσματος Μίρεο-τσάκι [απωθητική τεχνική].
11. Εμπέδωση τεχνικής εκτέλεσης πρώτου Πούμσε, σε ελεύθερη εφαρμογή εικονικής αντιμετώπισης.
12. Τυποποιημένες αυτοάμυνες με έμφαση την αποφυγή.
13. Αγωνιστικοί βηματισμοί προσποίησης και επίθεσης. Ανάλυση αγωνιστικής τεχνικής κάθετου λακτίσματος Ναέριο-τσάκι.
14. Εκμάθηση εικονικής αντιμετώπισης δεύτερου Πούμσε.
15. Αγωνιστικοί βηματισμοί με έμφαση τον αιφνιδιασμό.
16. Σύνθετες εφαρμογές σε τυποποιημένες αυτοάμυνες και κατάληξη σε πτώση.
17. Εμπέδωση τεχνικής εκτέλεσης δεύτερου Πούμσε, σε ελεύθερη εφαρμογή εικονικής αντιμετώπισης. Εξάσκηση των αγωνιστικών τεχνικών σε προπονητικό στόχο.
18. Τεχνική ανάλυση γυριστού λακτίσματος Ντιτ-τσάκι.
19. Ανάλυση της δομής στις αυτοάμυνες Αυτοπροστασίας.
20. Αγωνιστικοί βηματισμοί με στόχο την αντεπίθεση.
21. Εξάσκηση αγωνιστικών τεχνικών λακτισμάτων και γροθιάς σε προπονητικό σάκο.
22. Πρακτικές εφαρμογές αυτοάμυνας [Χαμπον-κιρούγκι] με έμφαση στις μετωπικές επιθέσεις. Συνδυασμός προπονητικού στόχου και προπονητικού σάκου κατά την εξάσκηση των αγωνιστικών λακτισμάτων και γροθιάς.
23. Πρώτες τεχνικές εφαρμογές λακτισμάτων και γροθιάς στον προστατευτικό εξοπλισμό. Συνδυασμοί αγωνιστικών λακτισμάτων σε σχέση με την μετακίνηση.
24. Σύνθετες αυτοάμυνες αυτοπροστασίας με έμφαση των μετωπικών λαβών από τον αντίπαλο.
25. Συνδυασμοί προπονητικού στόχου και προστατευτικού εξοπλισμού κατά την

- εκτέλεση λακτισμάτων και γροθιάς.
26. Αγωνιστικοί βηματισμοί με έμφαση την προσποίηση πριν την εκδήλωση επιθετικής τεχνικής. Εξάσκηση αγωνιστικών αμυντικών βηματισμών [μετωπικές αποφυγές].
  27. Σύνθετες τεχνικές αποκρούσεων εικονικής αντιμετώπισης.
  28. Επισήμανση λαθών κατά την εκτέλεση των 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> Πούμσε εικονικής αντιμετώπισης.
  29. Εξάσκηση αγωνιστικών αμυντικών βηματισμών [πλάγιες αποφυγές].
  30. Εξάσκηση γροθιάς σε πολλαπλές κατευθύνσεις [μετωπικά – πλάγια – κάθετα]. Επιθετικές τεχνικές λακτισμάτων μετά από στροφή.
  31. Αμυντικές τεχνικές εφαρμογές λακτισμάτων [Απ-τσάκι, Πάλντουμ-τσάκι].
  32. Επισήμανση λαθών κατά τις εκτελέσεις των τυποποιημένων μορφών αυτοάμυνας [Χαμπόν-κιρούγκι].
  33. Αμυντικές τεχνικές εφαρμογές λακτισμάτων [Ναέριο-τσάκι]. Επισήμανση λαθών κατά τις εκτελέσεις στις ασκήσεις αυτοάμυνας [αυτοπροστασίας].
  34. Αμυντικές τεχνικές εφαρμογές [Ντιτ-τσάκι]. Ισορροπιστικές ασκήσεις με στόχο την βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης των λακτισμάτων.
  35. Μηχανική ανάλυση ειδικών [σύνθετων] κινήσεων.
  36. Παραλλαγές στην εφαρμογή εκτέλεσης των αγωνιστικών εφαρμογών.
  37. Εναλλαγές ρυθμού κατά την εκτέλεση των ασκήσεων αυτοαμύνης. Ανάλυση αγωνιστικών κανονισμών.
  38. Μιμητικές ασκήσεις των αγωνιστικών λακτισμάτων. Μεθοδικές υποδείξεις κατά την εξάσκηση του προπονητικού στόχου [εν ροή, μεμονωμένα, εναλλάξ]. Ανάλυση αγωνιστικών κανονισμών.
  39. Οργάνωση Πρωταθλήματος Ταεκβοντό, με στόχο την εμπέδωση και εξάσκηση στους αγωνιστικούς κανονισμούς.

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

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Το μάθημα περιλαμβάνει 26 δίωρες διαλέξεις με κύριο αντικείμενο τη θεωρία και πράξη εκμάθησης της τεχνικής. 1. Οι διαλέξεις είναι θεωρητικές και πρακτικές.			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <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> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project),</i>	<b>Αποτελέσματα μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b>	<b>Αξιολόγηση</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b>
	1) Θα έχουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση στις τεχνικές εφαρμογές του αγωνιστικού Ταεκβοντό	Διαλέξεις, πρακτική συμμετοχή στον Α.Σ. Δημοκρίτειο τμήμα πάλης, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	60

<p>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>		στο σπίτι		
	2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος.	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες	50
	3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος.	Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας	40
	4) Είναι ικανοί να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης για τις τεχνικές εφαρμογές του αγωνιστικού Ταεκβοντό	Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση δύο (2) ομαδικών εργασιών, μελέτη στο σπίτι Συμμετοχή στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές ατομικές εξετάσεις	30
			<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>180</b>
<p style="text-align: center;"><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 Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική</p>	<p>1. Πρακτική εξέταση 50%</p> <p>2. Θεωρητική εξέταση 40%</p> <p>3. Εργασία 10%</p>			

Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες

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

#### 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1–ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ. ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.  
ΑΘΗΝΑ, 2004.