

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΑ ΜΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΣΤΙΛ (GRAPPLING, MMA, BEACH WRESTLING)

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C637	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΑ ΜΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΣΤΙΛ (GRAPPLING, MMA, BEACH WRESTLING)		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 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		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
		3	6
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
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	
Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να: - γνωρίζουν την αγωνιστική ολυμπιακή πάλη - γνωρίζουν τον τρόπο διεξαγωγής του αγώνα - γνωρίζουν τις βασικές αρχές για την εκμάθηση των εφαρμογών στην πάλη, - γνωρίζουν τις τεχνικές λαβές στην όρθια και κάτω πάλη στα ολυμπιακά και μη ολυμπιακά στιλ. - γνωρίζουν την ελληνορωμαϊκή, ελευθέρα και γυναικεία πάλη - γνωρίζουν του τρόπο 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 Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία	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

Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης
• 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 • Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης	

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

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 κορμιού • 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 Τεχνικές εφαρμογές στην κάτω πάλη 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 rempi 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

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • ψηφιακές διαφάνειες • βίντεο • MsTeams / e-class, webmail	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 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	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη & πράξη	39
	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις	35
	Διαλέξεις, μελέτη, ομαδικές εργασίες	26

κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS	Διαλέξεις, πρακτικές ασκήσεις, εκπόνηση δύο (2) ομαδικών εργασιών, μελέτη	20	
	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις	30	
	Σύνολο Μαθήματος	150	
	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ		
Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης	Τεστ γνώσεων για κάθε ενότητα 10% Τελική γραπτή εξέταση με τεστ πολλαπλών επιλογών 30% Συμμετοχή στο μάθημα 30% Εργασία εξαμήνου 30%		
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.			

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Berberon N., Stavnev I. (2003). Εγχειρίδιο Ελληνορωμαϊκής Πάλης. Μετάφραση. Εκδόσεις Αλφάβητο. Κομοτηνή.
2. Ρορον N., Barbas I. (2004). Ζητήματα της αθλητικής επιλογής και ψυχολογική καταλληλότητα των παλαιστών. Σόφια.
3. www.inwr-wrestling.com

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Μπάρμπας Ιωάννης
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	e-mail: imparmpa@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΝΑΙ
Τρόποι εξέτασης:	Τεστ γνώσεων για κάθε ενότητα 10% Τελική γραπτή εξέταση με τεστ πολλαπλών επιλογών 30% Συμμετοχή στο μάθημα 30% Εργασία εξαμήνου 30%
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εργασία στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθεί στον διδάσκων σε καθορισμένη ημερομηνία