

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ «ΠΑΛΗ»

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C640	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	7 ^ο ή 8 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ «ΠΑΛΗ»		
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/KOM02448/		

1. 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 Ολυμπιακή Πάλη Ελληνορωμαϊκή, Ελευθέρα & Γυναικεία & μη Ολυμπιακά αθλήματα MMA, Grappling & Beach Wrestling.
- γνωρίζουν τον τρόπο βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης σε επίπεδο φυσικής κατάστασης, τεχνικής και τακτικής.
- σχεδιάζουν και να εκτελούν προπονητικές μονάδες εντάσσοντάς τες στον περιοδικό προγραμματισμό.

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
Παράγωγη 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

- 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

2. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Ανάλυση αγώνων και απόδοσης των αθλητών
2. Περιοδικότητα και προγραμματισμό στην πάλη
3. Προπονητική Φιλοσοφία και η διαχείριση στην προπόνηση πάλης
4. Προγράμματα κατά του ντόπινγκ από την παγκόσμια ομοσπονδία και WADA
5. Επισκόπηση των τραυματισμών στην πάλη GR,LL, FW & στα μη ολυμπιακά στιλ
6. Προπόνηση πρόληψης τραυματισμών για την πάλη GR,LL, FW
7. Πρόγραμμα αποκατάστασης αθλητών πάλης
8. Ψυχολογική Διαχείριση τραυματισμένων αθλητών πάλης
9. Προπονητική διαχείριση αθλητών κατά την διάρκεια των αγώνων
10. Προετοιμασία φυσικής κατάστασης για αθλητές πάλης υψηλού επιπέδου
11. Οι διαφορές μεταξύ προπονητών γυναικών και ανδρών GR,LL, FW
12. Αρχές για τη δημιουργία γυναικείων ομάδων πάλης FW
13. Βασικές δεξιότητες για την ολυμπιακή πάλη GR,LL, FW
14. Βασικές δεξιότητες για την μη ολυμπιακή πάλη Grappling, MMA
15. Προπόνηση με λάστιχα για την πάλη GR,LL, FW
16. Ασκήσεις πάλης και προθέρμανση με το παλαιστικό ομοίωμα GR,LL, FW
17. Ειδική προπόνηση δύναμης στην παλαίστρα GR,LL, FW
18. Εισαγωγή στον Πρακτικό Σχεδιασμό προπόνησης
19. Εισαγωγή στην προπονητική και την ασφάλεια των αγώνων
20. Εισαγωγή στον Πρακτικό Σχεδιασμό αγώνων
21. Διατροφή και πάλη
22. Πρωτόκολλο αξιολόγησης αθλητών και φόρμα παρατήρησης αγώνων
23. Κατανόηση και προπονητική εξειδίκευση του αθλητή στην Ολυμπιακή Πάλη
24. Προπονητική εξειδίκευση του αθλητή στην Beach Wrestling
25. Προπονητική εξειδίκευση του αθλητή στην Grappling
26. Προπονητική εξειδίκευση του αθλητή στο MMA

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Πρόσωπο με πρόσωπο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στην Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές • ψηφιακές διαφάνειες • βίντεο • MsTeams / e-class, webmail	
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</i>	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 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.		
Τεστ γνώσεων για κάθε ενότητα 10% Τελική γραπτή εξέταση με τεστ πολλαπλών επιλογών 30% Συμμετοχή στο μάθημα 30% Εργασία εξαμήνου 30%		

4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Berberov N., Stavnnev 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:	ΜΠΑΡΜΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
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