

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C676	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	5 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ		
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
		3	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>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

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:

- κατέχουν και να διδάσκουν την ύλη της Πράσινης Ζώνης
- γνωρίζουν και θα μπορούν να εκτελέσουν τις τεχνικές εφαρμογές του αγωνιστικού Ταεκβοντό
- εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος.
- γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος.
- σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα προπόνησης/εξάσκησης για τις τεχνικές εφαρμογές του αγωνιστικού Ταεκβοντό

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

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

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

- 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 διεπιστημονικό περιβάλλον
- Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

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° 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 [Χαμπόν-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].

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή διά ζώσης είτε εξ αποστάσεως λόγω ειδικών συνθηκών.
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές

με τους φοιτητές																			
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>	<table><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>ΦόρτοςΕργασίας Εξαμήνου</th></tr><tr><td>Διαλέξεις</td><td>39</td></tr><tr><td>Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση</td><td>50</td></tr><tr><td>Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών</td><td>30</td></tr><tr><td>Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού</td><td>31</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος</td><td>150</td></tr></table>	Δραστηριότητα	ΦόρτοςΕργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	39	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	50	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	30	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	31							Σύνολο Μαθήματος	150
Δραστηριότητα	ΦόρτοςΕργασίας Εξαμήνου																		
Διαλέξεις	39																		
Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	50																		
Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	30																		
Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	31																		
Σύνολο Μαθήματος	150																		
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ <i>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.</i>	Πρακτική εξέταση 50% Θεωρητική εξέταση 40% Εργασία 10%																		

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κεχαγιάς Δημήτρης. Εικονική αντιμετώπιση στο Ταεκβοντό. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα, 2004.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Δημήτριος Κεχαγιάς, Μέλος Ε.Ε.Π.
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	dkechagi@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Γραπτή εξέταση με εξ αποστάσεως μεθόδους
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση στο μάθημα θα πραγματοποιηθεί σε υποομάδες χρηστών στο e-class, ανάλογα με τον αριθμό συμμετεχόντων στο μάθημα, την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμός θα αποσταλεί στους φοιτητές μέσω e-class αποκλειστικά στους ιδρυματικούς λογαριασμούς όσων έχουν δηλώσει το μάθημα και έχουν λάβει γνώση των όρων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Οι φοιτητές/τριες θα πρέπει να συνδεθούν στην αίθουσα εξέτασης μέσω του ιδρυματικού τους λογαριασμού, διαφορετικά δεν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επίσης θα συμμετάσχουν στην εξέταση με κάμερα την οποία θα έχουν ανοικτή κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι φοιτητές θα επιδεικνύουν στην κάμερα την ταυτότητά τους, ώστε να γίνει ταυτοποίησή τους. Κάθε φοιτητής/τρια θα πρέπει να απαντήσει σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης ελεύθερου κειμένου, κριτικού σχολιασμού. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται από 0.5 έως 2.0 βαθμούς ανάλογα με την κατηγορία ερώτησης.