

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ, ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΜΥΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΟΥΣ. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C683	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ, ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΜΥΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΟΥΣ. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ		
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 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02359/		

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 ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές/τριες θα είναι ικανοί να:

- εκτελούν και να διδάσκουν εκτενέστερα τις αρχές της ομαδικής τακτικής στην άμυνα, τους οργανωμένους αμυντικούς σχηματισμούς που χρησιμοποιούνται στη χειροσφαίριση και τις αρχές πάνω στις οποίες πρέπει να βασίζεται η επίθεση για τη διάσπαση τους
- κατανοούν και να γνωρίζουν με τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των επιβαρύνσεων στη χειροσφαίριση, καθώς και με το αναγκαίο λειτουργικό επίπεδο ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων στη χειροσφαίριση και τις ιδιαιτερότητες της προπόνησής τους.

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

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

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη εργασία
- Ομαδική εργασία
- 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. Μάθημα 1: Θεωρητική παρουσίαση. Ομαδική τακτική άμυνας – επίθεσης. Στόχοι της ομαδικής τακτικής. Στρατηγική και τακτική. Άμυνα 6:0. Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Χαρακτηριστικά - κινήσεις αμυντικών. Διάφορα μοντέλα. Μεθοδική διδασκαλία. Διάσπαση Άμυνας 6:0. Παρουσίαση μεθοδικού ασκησιολόγιου από τους φοιτητές.
2. Μάθημα 2: Άμυνα 5:1. Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Χαρακτηριστικά - κινήσεις αμυντικών. Διάφορα μοντέλα. Μεθοδική διδασκαλία. Διάσπαση Άμυνας 5:1. Εργασία: Μεθοδικό ασκησιολόγιο για την άμυνα 5:1.
3. Μάθημα 3: Άμυνα 4:2. Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Χαρακτηριστικά - κινήσεις αμυντικών. Διάφορα μοντέλα. Μεθοδική διδασκαλία. Διάσπαση Άμυνας 4:2. Εργασία: Μεθοδικό ασκησιολόγιο για την άμυνα 4:2.
4. Μάθημα 4: Άμυνα 3:2:1. Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Χαρακτηριστικά - κινήσεις αμυντικών. Διάφορα μοντέλα. Μεθοδική διδασκαλία. Διάσπαση Άμυνας 3:2:1. Παρουσίαση μεθοδικού ασκησιολόγιου από τους φοιτητές.
5. Μάθημα 5: Άμυνα 1:5. Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Διάσπαση Άμυνας 1:5. Παρουσίαση μεθοδικού ασκησιολόγιου από τους φοιτητές. Άμυνα 3:3. Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα. Διάσπαση Άμυνας 3:3.
6. Μάθημα 6: Προσωπική Άμυνα (man to man). Περιγραφή, ανάλυση, στόχοι, πλεονεκτήματα, αδυναμίες, άμυνας. Πότε χρησιμοποιείται, χαρακτηριστικά - κινήσεις αμυντικών. Διάφορα μοντέλα. Μεθοδική διδασκαλία. Διάσπαση άμυνας man to man. Εργασία: Μεθοδικό ασκησιολόγιο για την άμυνα man to man.
7. Μάθημα 7: Φυσιολογικά χαρακτηριστικά της επιβάρυνσης στη χειροσφαίριση. Εισαγωγή στην προπόνηση Φυσικής Κατάστασης. Προπόνηση Αντοχής στη χειροσφαίριση.
8. Μάθημα 8: Προπόνηση Δύναμης στη χειροσφαίριση.
9. Μάθημα 9: Προπόνηση Ταχύτητας στη χειροσφαίριση. Προπόνηση Ευκαμψίας στη χειροσφαίριση.
10. Μάθημα 10: Προπόνηση Τεχνικής στη χειροσφαίριση.
11. Μάθημα 11: Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης του τερματοφύλακα. Αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων στη χειροσφαίριση.
12. Μάθημα 12: Η Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης στην παιδική και εφηβική ηλικία.
13. Μάθημα 13: Περιοδικότητα της προπόνησης στη χειροσφαίριση. Οργάνωση της προπόνησης φυσικής κατάστασης στη χειροσφαίριση.

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 με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική</i>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)	
	Διαλέξεις	39	
	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	71	

(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	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	20
	Ανάλυση και σχολιασμός ψηφιακού υλικού	20
	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.	Γραπτή θεωρητική εξέταση (30%) Πρακτική εξέταση στις δεξιότητες του αθλήματος (50%) Γραπτή εργασία (20%)	

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Καμπάς Αντώνης (Επιμ.). (2008). Εγχειρίδιο Χειροσφαίρισης. Αθήνα: ΧΡ.ΙΩΑΝΝΟΥ - ΑΙΜ.ΓΟΛΕΜΗΣ Ο.Ε.
2. Ιωάννης Μπάγιος (2003). Η τακτική της χειροσφαίρισης. Αθήνα: Σάλτο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Διδάσκων:	Χρήστος Χριστοφορίδης, ΕΕΠ ΣΕΦΑΑΕ-ΔΠΘ
Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα	cchristo@phyed.duth.gr
Επόπτες/Επιτηρητές:	ΟΧΙ
Τρόποι εξέτασης:	Προφορική εξέταση
Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:	Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί με προφορική εξέταση στους κανονισμούς της χειροσφαίρισης και σε θέματα τεχνικής των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος την ημέρα εξέτασης του μαθήματος σύμφωνα με το πρόγραμμα της εξεταστικής που ανακοινώνεται από τη Γραμματεία. Η εξέταση θα πραγματοποιηθεί μέσω Teams. Ο σύνδεσμος 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 5 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Κάθε μία από τις ερωτήσεις βαθμολογείται με 2.0 βαθμούς.