

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΜΥΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΟΥΣ - ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ
ΕΠΙΘΕΣΗΣ. ΗΓΕΣΙΑ, COACHING, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ
ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	C684	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	6 ^ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΜΥΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΣΗ ΤΟΥΣ - ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ. ΗΓΕΣΙΑ, COACHING, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ		
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 <i>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.</i> <i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i> • 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 επίθεση εναντίον των οργανωμένων αμυντικών σχηματισμών, τις διάφορες μορφές σύνθετης άμυνας και των τρόπων διάσπασής της, τον τρόπο αντιμετώπισης ειδικών καταστάσεων στη χειροσφαίριση, την οργάνωση και την αντιμετώπιση του αιφνιδιασμού • να κατανοούν και να γνωρίζουν θέματα ηγεσίας, coaching, ψυχολογικής προετοιμασίας και διατροφής των αθλητών στη χειροσφαίριση.
Γενικές Ικανότητες <i>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;</i> <i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i> <i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i> <i>Λήψη αποφάσεων</i> <i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i> <i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i> <i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i> <i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>

Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών	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

- 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.
- 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.
- Μάθημα 3: Ανάλυση σύνθετων αμυνών και της διάσπασής τους. Θεωρητική παρουσίαση. Άμυνα 5+1 - Διάσπαση άμυνας 5+1. Άμυνα 4+2 - Διάσπαση άμυνας 4+2.
- Μάθημα 4: Άμυνα 4:1+1 - Διάσπαση 4:1+1. Άμυνα 3:2+1 - Διάσπαση 3:2+1. Άμυνα 3:1+2 - Διάσπαση 3:1+2.
- Μάθημα 5: Ειδικές καταστάσεις στην άμυνα με λιγότερους παίκτες ή περισσότερους παίκτες. Ειδικές καταστάσεις στην επίθεση με λιγότερους ή περισσότερους παίκτες.
- Μάθημα 6: Ομαδικός αιφνιδιασμός - Ανάλυση σύγχρονων μοντέλων αιφνιδιασμού.
- Μάθημα 7: Διευρυμένος αιφνιδιασμός - πρώτο κύμα. Διευρυμένος αιφνιδιασμός - δεύτερο κύμα.
- Μάθημα 8: Βασικές αρχές οργάνωσης της άμυνας - Αντιμετώπιση αιφνιδιασμού.
- Μάθημα 9: Στοιχεία της ολοκλήρωσης της προσωπικότητας του αθλητή χειροσφαίρισης, ηθική συμπεριφορά, σεβασμός στους κανόνες, σεβασμός στον αντίπαλο.
- Μάθημα 10: Διατροφή των αθλητών χειροσφαίρισης στην περίοδο προετοιμασίας, στην αγωνιστική περίοδο, στη μεταβατική περίοδο και σε ειδικές συνθήκες (αποστολές, τουρνουά).
- Μάθημα 11: Ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών στη χειροσφαίριση. Ηγεσία, Coaching: Τακτική και ψυχολογική καθοδήγηση του παίκτη κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Μάθημα 12: Επαγγελματικές προοπτικές ενός νέου προπονητή χειροσφαίρισης, προσανατολισμοί, Σύνδεσμος Προπονητών Χειροσφαίρισης Ελλάδας.
- Μάθημα 13: Παράδοση - παρουσίαση εργασιών.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	Θεωρητική διδασκαλία και πρακτική εφαρμογή διά ζώσης είτε εξ αποστάσεως λόγω ειδικών συνθηκών.	
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	
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,	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου (ώρες)
	Διαλέξεις	39
	Πρακτικές ασκήσεις - εξάσκηση	71
	Μελέτη και εκπόνηση ατομικών εργασιών	20

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	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. Κοτζαμανίδης Χ. (2002). Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
2. Δημήτριος Σ. Χατζημανουήλ. (2003). Διδακτική της ομαδικής χειροσφαίρισης. Θεσσαλονίκη: Δίσιγμα.

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.