

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

| | | | |
|---|---|---------------------------|-----------|
| ΣΧΟΛΗ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΤΜΗΜΑ | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | | |
| ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | ΕΠΙΠΕΔΟ 6 | | |
| ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | Ν033 | ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ | Χειμερινό |
| ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ 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 | |
| | 2 | 3 | |
| <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> | ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ | | |
| ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ: | ΟΧΙ | | |
| ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ: | ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | | |
| ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS | ΝΑΙ | | |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL) | https://eclass.duth.gr/courses/KOM02320/ | | |

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

Στόχος του μαθήματος είναι οι φοιτητές να γνωρίσουν τα βασικά στοιχεία του Ταεκβοντό, που αφορούν στις βασικές μετακινήσεις, τις πρώτες αποκρούσεις, το βασικό μετωπικό λάκτισμα, που οδηγούν στην εκμάθηση της πρώτης εικονικής αντιμετώπισης [1^ο Πούμσε]. Όλα αυτά μεθοδεύουν την εκμάθηση των πρώτων μορφών αυτοάμυνας [αυτοπροστασίας].

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
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να: γνωρίζουν και να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος, ώστε να αποφασίσουν εάν θέλουν να το εξειδικεύσουν και ως μάθημα Ειδικότητας με απώτερο σκοπό την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στο άθλημα.

1. Γνωρίζουν και θα κατανοούν τους κανονισμούς του αθλήματος του Ταεκβοντό.
2. Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος.
3. Γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Αγωνιστικοί βηματισμοί – Βασικές στάσεις σώματος
 - Μπάσιμο με βήμα, αναπήδηση, στροφή
 - Αποφυγές με βήμα, αναπήδηση, πλάγιες αποφυγές.
2. Αγωνιστική τεχνική
 - Πλάγια – μετωπική τεχνική λακτίσματος
 - Προσαρμογές με βηματισμούς
3. Αντιμετώπιση
 - Προασκήσεις εκμάθησης ακτίνας ασφαλείας – ακτίνας δράσης
 - Εικονική εφαρμογή τεχνικής λακτίσματος
4. Αγωνιστική τεχνική
 - Μετωπικό λάκτισμα
 - Προσαρμογές με βηματισμούς
 - Αντιμετώπιση
5. Αγωνιστική Τεχνική Γροθιάς
 - Εικονικές εφαρμογές
 - Συνδυασμοί γροθιάς – λακτίσματος
6. Προσαρμογές αγωνιστικών τεχνικών γροθιάς και λακτισμάτων σε προστατευτικό εξοπλισμό
7. Αυτοάμυνες [αυτοπροστασίας]
 - Άμεση αντίδραση μετά από επιθετική δραστηριότητα αντιπάλου μετά από επαφή
 - Μορφές αντεπίθεσης
8. Εκμάθηση εικονικής αντιμετώπισης
 - Πρώτο Πούμσε
 - Τεχνική ανάλυση
 - Μεθοδολογία
9. Τυποποιημένες αυτοάμυνες [Χαμπόν-Κιρούγκι]
10. Στοχομαχία
11. Ελεύθερη αγωνιστική εφαρμογή.
 - Παραλλαγές τεχνικών
12. Αγωνιστικοί Κανονισμοί, Οργάνωση Αγώνων
 - Ανάλυση, επεξήγηση.
13. Βίντεο

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

| | |
|--|---|
| ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ</i> | Το μάθημα περιλαμβάνει 13 δίωρες διαλέξεις με κύριο αντικείμενο |
|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ. | τη θεωρία και πράξη εκμάθησης της τεχνικής. 1. Οι διαλέξεις συνίστανται από θεωρητικό και πρακτικό μέρος | | | |
| 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 (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> | Αποτελέσματα μάθησης | Εκπαιδευτικές δραστηριότητες | Αξιολόγηση | Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες) |
| | 1) Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τους κανονισμούς του αθλήματος του Ταεκβοντό. | Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι | Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης | 30 |
| | 2) Θα μπορούν να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις βασικές δεξιότητες της ατομικής τεχνικής του αθλήματος. | Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό φροντιστηριακές ασκήσεις | Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες | 30 |
| | 3) Θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές διδακτικής του αθλήματος. | Διαλέξεις, μελέτη στο σπίτι, ομαδικές εργασίες μελέτη στον Α.Σ. Δημοκρίτειο, τμήμα Ταεκβοντό | Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση γραπτού σχεδίου διδασκαλίας | 30 |
| | | | ΣΥΝΟΛΟ | 90 |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ | 1. Πρακτική εξέταση 50% | | | |

| | |
|--|---|
| <p>ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>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</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p> | <p>2. Θεωρητική εξέταση 40%</p> <p>3. Εργασία 10%</p> |
|--|---|

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1–ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ. **ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ, ΑΘΗΝΑ. 2004.