



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ425		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Χρίστος Τζιωρτζή		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να γνωρίζουν τις δομές του παγκόσμιου Ταεκβοντό τόσο της W.T.F όσο και της I.T.F</li><li>2. Να έχουν σαφή γνώση των ασκήσεων που είναι υποχρεωτικές όσο αφορά τα ROOMSAE.</li><li>3. Να γνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους που αφορούν την προπόνηση στη παιδική, εφηβική και ανδρική ηλικία.</li><li>4. Να έχουν την δυνατότητα να αναλύουν όλες τις βασικές ασκήσεις την κάθε άσκηση ξεχωριστά τόσο επίθεσης όσο και άμυνας.</li><li>5. Να γνωρίζουν πως τοποθετείται ένας προπονητικός ή αγωνιστικός χώρος.</li><li>6. Να γνωρίζουν τους κανονισμούς αγώνων.</li><li>7. Να γνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους πρώτων βοηθειών, ειδικά συνήθη τραύματα του Ταεκβοντό</li><li>8. Να γνωρίζουν την ειδική προετοιμασία, ψυχολογική και αγωνιστική, του αθλητή/τριας.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος θα πραγματοποιείται στην τάξη. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος θα πραγματοποιείται στο γυμναστήριο.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Μαχητικών Αθλημάτων, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο	1. Το μάθημα του Ταεκβοντό πέραν της ιστορικής άλλα και φιλοσοφικής του		



μαθήματος:	<p>διαδρομής περιλαμβάνει όλες τις παραμέτρους γύμνασης όλων των ηλικιών που αρχίζουν από την παιδική ηλικία μέχρι την ανδρική.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Θα διδαχθούν ασκήσεις και τεχνικές που απαιτεί το άθλημα (προθέρμανση) όπως τεντώματα, πιέσεις, ώστε ο αθλητής να είναι έτοιμος να προχωρήσει στο επίπεδο προ-αγώνα.</li><li>Η γνώση ανάλογα με 10 επίπεδα των POOMSAE είναι βασική ανάγκη ώστε να καθορίζεται υπό την μορφή ζώνης το επίπεδο του κάθε αθλητή ξεχωριστά.</li><li>Επεξήγηση των POOMSAE όπως αυτά καθορίζονται από τους σχετικούς κανονισμούς από το 1<sup>ο</sup> POOMSAE μέχρι το 8<sup>ο</sup> POOMSAE</li><li>Αντιστοιχία των ΚΟΥΠ (βαθμοί) αρχίζοντας από το 10<sup>ο</sup> ΚΟΥΠ (άσπρη ζώνη μέχρι το 1<sup>ο</sup> ΚΟΥΠ (μαύρη ζώνη)</li><li>Θα διδαχθούν θέματα σχεδιασμού προπονητικών μονάδων (μικρόκυκλους κτλ), θέματα διαδρομής για διατήρηση του σωματικού βάρους καθότι το άθλημα καθορίζει κατηγορίες αγώνων όλων των ηλικιών, πρόληψη αθλητικών τραυμάτων καθώς και αποκατάστασης του.</li><li>Σημαντικό επίσης είναι στο μάθημα T.W.N περιλαμβάνει θέματα τακτικής αγώνων, προετοιμασία στη κατεύθυνση της μυϊκής ανάπτυξης ψυχολογικής προετοιμασίας, καθώς και αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας του αθλητή με ειδική προπόνηση για απόκτηση αυτής της ικανότητας.</li><li>Διοργάνωση αγώνων και μικρών πρωταθλημάτων.</li></ol>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>Λη, Σ. Μ. &amp; Ρικε, Γκ. Το σύγχρονο TAE-KBON-NTO: Το επίσημο εγχειρίδιο. Μετάφραση Μηλιαρέσης Γ.Α. Seoul, Korea (2004) ISBN 9789608728561</li><li>Ροδοβίτης, Α.Β. TAE KWON DO: η αθλητική του διάσταση. University Studio Press (2010) ISBN 9789601219479</li></ol>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>Μπέης, Κ.Γ. TAE KWON DO: Ολυμπιακό άθλημα. Εκδόσεις Σάλτο (2015) ISBN 978-960-910-271-1</li><li>Κεχαγιάς, Δ. Η αγωνιστική προετοιμασία του taekwondo. Εκδόσεις Τελέθριον (2004) ISBN 978-960-8410-82-4</li></ol>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος του μαθήματος θα πραγματοποιείται στην τάξη. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος θα πραγματοποιείται στο γυμναστήριο.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>Τελική εξέταση: 50% (25% θεωρία, 25% πρακτικό)</li><li>Ενδιάμεση εξέταση: 20% (10% θεωρία, 10% πρακτικό)</li><li>Εργασία: 20%</li></ul>



# FREDERICK UNIVERSITY

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Συμμετοχή: 10%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική