

Τίτλος Μαθήματος	ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ Ι			
Κωδικός Μαθήματος	SSTWD433-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Γιώργος Κατράνης			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Το μάθημα Ταεκβοντό στοχεύει στην παροχή μιας ολοκληρωμένης εκπαίδευσης στους φοιτητές, καλύπτοντας τόσο τις θεωρητικές όσο και τις πρακτικές πτυχές του αθλήματος. Μέσα από την εκμάθηση της ιστορίας, της φιλοσοφίας και των τεχνικών του Ταεκβοντό, οι φοιτητές θα αποκτήσουν μια βαθιά κατανόηση του αθλήματος και θα εξελιχθούν σε ικανούς αθλητές. Το μάθημα επιδιώκει να αναπτύξει τις φυσικές, τεχνικές, τακτικές και ψυχολογικές δεξιότητες των φοιτητών, προετοιμάζοντάς τους για αγωνιστικές και προπονητικές προκλήσεις σε όλα τα επίπεδα. Επιπλέον, μέσα από την οργάνωση και διαχείριση αγώνων και πρωταθλημάτων, οι φοιτητές θα εκπαιδευτούν στην αποτελεσματική ομαδική εργασία και στη διαχείριση αθλητικών εκδηλώσεων, ενισχύοντας τις ηγετικές τους ικανότητες και την ικανότητά τους να λειτουργούν υπό πίεση. Τέλος, το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη ολοκληρωμένων ατόμων που θα μπορούν να εφαρμόζουν τις αρχές και τις αξίες του Ταεκβοντό στην καθημερινή τους ζωή, προάγοντας την υγεία, την ευεξία και το πνεύμα του θετικού ανταγωνισμού.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να περιγράψουν την ιστορική και φιλοσοφική διαδρομή του Ταεκβοντό. 2. Να αναγνωρίζουν τις βασικές ασκήσεις και τεχνικές που απαιτούνται για την προθέρμανση και προετοιμασία για προ-αγώνα. 3. Να εφαρμόζουν τεχνικές προθέρμανσης, τεντωμάτων και πιέσεων για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την προετοιμασία για αγώνες. 			

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Να αναλύουν τα διάφορα επίπεδα των POOMSΑΕ και να κατανοούν την αντιστοιχία τους με τις ζώνες του αθλητή. 5. Να σχεδιάζουν προπονητικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των μικροκύκλων, για την διατήρηση του σωματικού βάρους και την πρόληψη αθλητικών τραυμάτων. 6. Να αξιολογούν τις τακτικές αγώνων και να προσαρμόζουν την προπόνηση για την βελτίωση της μυϊκής ανάπτυξης, της ψυχολογικής προετοιμασίας και της αερόβιας/αναερόβιας ικανότητας. 7. Να διοργανώνουν αγώνες και μικρά πρωταθλήματα, διαχειριζόμενοι τις λεπτομέρειες και τις απαιτήσεις για την επιτυχή ολοκλήρωση τους. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Διδακτική Μαχητικών Αθλημάτων, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Το μάθημα του Ταεκβοντό πέραν της ιστορικής άλλα και φιλοσοφικής του διαδρομής περιλαμβάνει όλες τις παραμέτρους γύμνασης όλων των ηλικιών που αρχίζουν από την παιδική ηλικία μέχρι την ανδρική. 2. 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. 3. Η γνώση ανάλογα με 10 επίπεδα των POOMSΑΕ είναι βασική ανάγκη ώστε να καθορίζεται υπό την μορφή ζώνης το επίπεδο του κάθε αθλητή ξεχωριστά. 4. Επεξήγηση των POOMSΑΕ όπως αυτά καθορίζονται από τους σχετικούς κανονισμούς από το 1^ο POOMSΑΕ μέχρι το 8^ο POOMSΑΕ 5. Αντιστοιχία των ΚΟΥΠ (βαθμοί) αρχίζοντας από το 10^ο ΚΟΥΠ (άσπρη ζώνη μέχρι το 1^ο ΚΟΥΠ (μαύρη ζώνη) 6. 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. 		

	<p>7. 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.</p> <p>8. Διοργάνωση αγώνων και μικρών πρωταθλημάτων.</p>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Θεωρία</p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Πρακτικό</p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Λη, Σ. Μ. & Ρικε, Γκ. Το σύγχρονο TAE-KBON-NTO: Το επίσημο εγχειρίδιο. Μετάφραση Μηλιαρέσης Γ.Α. Seoul, Korea (2004) ISBN 9789608728561 2. Ροδοβίτης, Α.Β. TAE KWON DO: η αθλητική του διάσταση.

	<p style="text-align: center;">University Studio Press (2010) ISBN 9789601219479</p> <p>3. Μπέης, Κ.Γ. ΤΑΕ KWON DO: Ολυμπιακό άθλημα. Εκδόσεις Σάλτο (2015) ISBN 978-960-910-271-1</p> <p>4. Κεχαγιάς, Δ. Η αγωνιστική προετοιμασία του taekwondo. Εκδόσεις Τελέθριον (2004) ISBN 978-960-8410-82-4</p>
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%): Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με το ταεκβοντό. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής, συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές. • Πλάνο προπόνησης (15%): Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με το ταεκβοντό. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με το ταεκβοντό. • Πρακτική εξέταση (35%): A) Μικροδιδασκαλία 25%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με το ταεκβοντό, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά. B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%: Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στο ταεκβοντό που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος. • Τελική Θεωρητική εξέταση (30%): Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με το ταεκβοντό. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα του ταεκβοντό. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει

	<p>διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα του ταεκβοντό και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα του ταεκβοντό σε πρακτικά σενάρια.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά