ΠΑΛΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0104	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	4ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΑΛΗ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Γενικών Γνώσεων		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΝΑΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047014/pnatsis@uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ ΝΙΚΟΣ		

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
· Κατέχει βασικά θέματα του αθλήματος της πάλης · Γνωρίζει την ιστορία και εξέλιξη του αθλήματος της πάλης · Κατέχει βασικές αρχές για την εισαγωγή αρχαρίων στο άθλημα	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	
Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Γνωστική ικανότητα: Ιστορικά στοιχεία της πάλης- Η πάλη σήμερα. • Υγιεινή στην πάλη- Κακώσεις στην πάλη και πρόληψη. • Κανονισμοί - Αγωνιστική παρατήρηση με video (αγώνες πάλης- τεχνικές λαβές). • Κινητικά παιχνίδια	Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: • Βασικές τεχνικοτακτικές ενέργειες • Ειδικές ασκήσεις. • Βασικές θέσεις στην πάλη- δεσίματα- μετακινήσεις.

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

- Μεθοδική εκμάθησης τεχνικών ενεργειών- Παλαιστική Γέφυρα.
- Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.
- Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Κατάρριψη με περιστροφή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι.
- Εκμάθηση τεχνικής από την όρθια θέση: Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού.
- Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλαγιά.

· Εκμάθηση τεχνικής από την κάτω θέση: Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<table>
<tr><td>ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</td><td colspan="2">Στο Γυμναστήριο (Αίθουσα Πάλης)</td></tr>
<tr><td>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="4">ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</td><td>Δραστηριότητα</td><td>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</td></tr>
<tr><td>Διαλέξεις</td><td>26</td></tr>
<tr><td>Μικρές ατομικές εργασίες εξάσκησης</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Αυτοτελής Μελέτη</td><td>44</td></tr>
<tr><td>Σύνολο Μαθήματος

(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>100</td></tr>
<tr><td>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</td><td colspan="2">I. Γραπτή τελική εξέταση 40%

II. Πρακτική εξέταση 40%

III. Πρακτική διδασκαλία 20%</td></tr>
</table>

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Τσιακάρας, Ν.(2009) Η διδακτική της Πάλης. Π.Θ., ΤΕΦΑΑ, Τρίκαλα.

Νικόλαος Τσιακάρας και Σπυρίδων Ντάνης (2019). Η διδασκαλία της ελληνορωμαϊκής πάλης.