



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ		
Κωδικός:	ΦΑΑ413		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δημήτρης Σωκράτους		
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 τους γενικούς κανόνες υδατοσφαίρισης, καθώς επίσης και τους κανόνες διαιτησίας σε παιχνίδι υδατοσφαίρισης.</li><li>2. Να εφαρμόζουν και να διδάσκουν τις τεχνικές μετακίνησης ενός υδατοσφαιριστή μέσα στο νερό με ή χωρίς τη μπάλα.</li><li>3. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προπονητικές μονάδες εντός και εκτός νερού.</li><li>4. Να εφαρμόζουν διάφορες ασκήσεις ατομικής τεχνικής.</li><li>5. Να εφαρμόζουν διάφορες ασκήσεις ατομικής τακτικής.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το θεωρητικό μέρος παραδίδεται στη τάξη και κυρίως με την επίδειξη και ανάλυση των ενοτήτων σε βίντεο και εικόνες. Το πρακτικό μέρος παραδίδεται σε πισίνα και θα συμμετέχουν ενεργά όλοι οι φοιτητές. Στο τέλος κάθε ενότητας οι φοιτητές θα εξετάζονται γραπτώς σε βασικές γνώσεις στις οποίες έχουν διδαχτεί.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Της Κολύμβησης, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εισαγωγή: Ιστορική αναδρομή υδατοσφαίρισης σε Κύπρο και εξωτερικό.</li><li>2. Κανονισμοί: Γενικοί Κανονισμοί Υδατοσφαίρισης, Διεθνείς Κανονισμοί Διαιτησίας.</li><li>3. Φυσική προετοιμασία Έξω από το Νερό: Προπόνηση Δύναμης, Προπόνηση Αντοχής, Προπόνηση Ευλυγισίας, Προγραμματισμός της Προπόνησης Έξω από το Νερό.</li><li>4. Φυσική προετοιμασία Μέσα στο Νερό: Προπόνηση Ειδικής Δύναμης, Προπόνηση Ταχύτητας, Προπόνηση Αντοχής, Προπόνηση Επιδεξιότητας, Προπόνηση Ευλυγισίας, Εξατομικευμένη προπόνηση.</li><li>5. Τεχνική και μηχανική ανάλυση κινήσεων υδατοσφαίρισης: τρόποι μετακίνησης ενός υδατοσφαιριστή στο νερό, ειδική τρόποι κολύμβησης, τεχνική τρόποι επίθεσης, τρόποι κατοχής και χειρισμού της μπάλας, τρόποι ρίψης της μπάλας για πάσα και σουτ, τεχνική τρόποι άμυνας, στατική μονομαχία, μονομαχία στη κίνηση.</li><li>6. Υδροδυναμική: Αρχές υδροδυναμικής, Δυνάμεις Βαρύτητας και Άνωσης, Επιδεξιότητες ανύψωσης του σώματος στο νερό (ποδήλατο-κράτημα-πέταγμα).</li></ol>		
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Πλατάνου Θ. (1997). <i>Η Υδατοσφαίριση</i>, Β΄ Έκδοση, Kεγραft. Ε.Π.Ε., Αθήνα.</li><li>2. Πλατάνου Θ. (1994). <i>Η Φυσική Προετοιμασα των Αθλητών</i>, Αθήνα</li></ol>		



Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Water polo fina.org - official FINA website <a href="http://www.fina.org/discipline/water-polo">http://www.fina.org/discipline/water-polo</a></li><li>2. Juba K. (1978). Water polo: Conditioning, techniques, strategy &amp; play, Info Books, London, ISBN: B0007AY8JM</li></ol>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος παραδίδεται στη τάξη και κυρίως με την επιδείξει και ανάλυση των ενότητων σε βίντεο και εικόνες. Το πρακτικό μέρος παραδίδεται σε πισίνα και θα συμμετέχουν ενεργά όλοι οι φοιτητές. Στο τέλος κάθε ενότητας οι φοιτητές θα εξετάζονται γραπτώς σε βασικές γνώσεις στις οποίες έχουν διδαχτεί. Ο κάθε φοιτητής θα πρέπει να πετύχει τουλάχιστον το 50% της εξέτασης στην κάθε ενότητα για να μπορέσει να πραγματοποιήσει την τελική εξέταση.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσίες 10%</li><li>• Γραπτή τελική εξέταση 70%</li><li>• Πρακτική τελική εξέταση 20%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνικά