



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Ι
Κωδικός:	ΦΑΑ419
Κατηγορία:	Ειδικότητα
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	4
Εξάμηνο:	Χειμερινό
ECTS:	10
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Γαρύφαλλος Αναγνώστου
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν τις σύγχρονες εξελίξεις και τους κανονισμούς στην πετοσφαίριση.2. Να γνωρίζουν τα είδη της προθέρμανσης και σχεδιασμού των ασκήσεων στην πετοσφαίριση.3. Να εκτελούν ικανοποιητικά όλες τις δεξιότητες της ατομικής τεχνικής και των παραλλαγών τους.4. Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν διδασκαλία της ατομικής τακτικής του παίκτη στην επίθεση, την άμυνα και την υποδοχή.5. Να γνωρίζουν και εφαρμόζουν διδασκαλία της ομαδικής τακτικής του παίκτη στην επίθεση, την άμυνα και την υποδοχή.6. Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν διδασκαλία σε παιχνίδι σύνθεσης 4:2 και 5:1.7. Να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να εφαρμόζουν μια προπονητική μονάδα με στόχο μάθηση δεξιοτήτων της τεχνικής και ατομικής τακτικής.8. Να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να εφαρμόζουν μια προπονητική μονάδα με στόχο τη μάθηση της ομαδικής τακτικής
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	<p>Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις, εργαστηριακά μαθήματα (πρακτική) και παροχή υλικού για βελτίωση του θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου γνώσεων και δεξιοτήτων. Οι φοιτητές/τριες σχεδιάζουν πλάνα μαθήματος με συγκεκριμένο θέμα κάθε φορά και τα παρουσιάζουν ενώπιον του τμήματος. Δημιουργούν λίστες αξιολόγησης των σχεδίων μαθήματος και της πρακτικής επίδειξης.</p>



Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Ποδοσφαίρισης, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εξελίξεις στην πετοσφαίριση. Οι Διεθνείς τάσεις τα τελευταία χρόνια. Οι ασκήσεις στην πετοσφαίριση. Ταξινόμηση και διεθνείς συμβολισμοί των ασκήσεων: Απλές και σύνθετες ασκήσεις.2. Διδασκαλία ολοκληρωμένης προθέρμανσης προσαρμοσμένης στα στοιχεία της προπόνησης που ακολουθεί.3. Ατομική τεχνική προχωρημένου επιπέδου ανάλογα με την ειδίκευση των παικτών (ακραίου επιθετικού, λίμπερο, κεντρικού επιθετικού, διαγώνιου, πασαδόρου).4. Τρόποι προσέγγισης επιθετικών στο φιλέ. Κωδικοποίηση του φιλέ. Τρόποι επικοινωνίας του πασαδόρου με τους επιθετικούς πριν και μετά την εκτέλεση του σέρβις.5. Απλοί και σύνθετοι επιθετικοί συνδυασμοί: Διασταυρώσεις, φορτίσεις ζώνης και κλιμακώσεις, προσποιώσεις ζώνης.6. Άμυνα εδάφους: Βασικές αρχές της άμυνας εδάφους-τεχνική απόκρουσης ψηλών χτυπημάτων, αργών χτυπημάτων, δυνατών χτυπημάτων, πτώσεις.7. Παρακολούθηση με πολυμέσα τάσεων ομαδικής τακτικής κορυφαίων ομάδων. Τακτική στην πετοσφαίριση: επιθετική τακτική, αμυντική τακτική.8. Σχέση της θέσης υποδοχής με την επίθεση που θα εκδηλωθεί, στόχοι-τροχιές κατεύθυνσης της υποδοχής του αντίπαλου σέρβις.9. Ομαδική αμυντική τακτική-αμυντικά συστήματα. Άμυνα με το έξι μπροστά, με το έξι πίσω.10. Ομαδική τακτική υποδοχής: Σχηματισμοί υποδοχής με 3 άτομα, με 2 άτομα.11. Συστήματα επιθετικής κάλυψης, σχηματισμοί: Σε επίθεση από υποδοχή, σε αντεπίθεση.12. Μπλοκ ομαδικό. Τεχνική- τακτική. Συστήματα μπλοκ: μπλοκ ζώνης, μαν- του-μαν, βλέπω και αντιδρώ. Πότε πρέπει και πότε δεν πρέπει να μπλοκάρει ο μπλοκέρ.13. Σύνοψη τεχνικών και τακτικών που διδάχθηκαν. Οργάνωση και διεξαγωγή παιχνιδιού εφηβικής ομάδας.		
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). <i>Πετοσφαίριση</i>. Αθήνα: Τελέθριον.2. Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). <i>Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι</i>. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.		



Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης II. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.2. Κατσικαδέλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2001). <i>Πετοσφαίριση: Μεθοδική διδασκαλία</i>. Αθήνα.3. Kenny, B., & Gregory, C. (2006). <i>Volleyball: Steps to success</i>. Human Kinetics.4. Μπεργελές, Ν. (1993). <i>Προπονητική Πετοσφαίρισης</i>. Αθήνα.5. Reynaud, C. (2011). <i>Coaching volleyball technical and tactical skills</i>. Human Kinetics.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Η διδασκαλία του μαθήματος αποτελείται από διαλέξεις, εργαστηριακά μαθήματα (πρακτική) και παροχή υλικού για βελτίωση του θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου γνώσεων και δεξιοτήτων. Οι φοιτητές/τριες σχεδιάζουν πλάνα μαθήματος με συγκεκριμένο θέμα κάθε φορά και τα παρουσιάζουν ενώπιον του τμήματος. Δημιουργούν λίστες αξιολόγησης των σχεδίων μαθήματος και της πρακτικής επίδειξης.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Τελική εξέταση (40%)• Πρακτική εξέταση (40%)• Ενδιάμεση αξιολόγηση σε γραπτό πλάνο διδασκαλίας/προπόνησης και παρουσίαση (10%).• Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα (10%).
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική