



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ414		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δημήτρης Σωκράτους		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:  1. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν διάφορες ασκήσεις ομαδικής επιθετικής τακτικής.  2. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν διάφορες ασκήσεις ομαδικής αμυντικής τακτικής.  3. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ασκήσεις αντιμετώπισης ομαδικής αμυντικής και επιθετικής τακτικής.  4. Να γνωρίζουν τρόπους παιχνιδιού σε παίκτη παραπάνω μετά από φάουλ αποβολής (επίθεση-άμυνα)  5. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα προπονητικό πλάνο σε μια αγωνιστική περίοδο.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το μάθημα χωρίζεται σε θεωρητικό και πρακτικό μέρος. Το θεωρητικό μέρος θα πραγματοποιείται στη τάξη και κυρίως με την επιδείξει και ανάλυση των ενοτήτων σε βίντεο και εικόνες. Το πρακτικό μέρος θα λαμβάνει χώρο σε πισίνα στο οποίο θα συμμετέχουν όλοι οι φοιτητές. Στο τέλος κάθε ενότητας οι φοιτητές θα εξετάζονται γραπτώς σε βασικές γνώσεις στις οποίες έχουν διδακτοί. Ο κάθε φοιτητής θα πρέπει να πετύχει τουλάχιστον το 50% της εξέτασης στην κάθε ενότητα για να μπορέσει να πραγματοποιήσει τη τελική εξέταση		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική της κολύμβησης  Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	1. Τακτική επίθεσης: Θεωρητική ανάλυση επιθετικής τακτικής, ίσο αριθμό επιθετικών- αμυντικών, αιφνιδιασμός, παίκτης παραπάνω μετά από φάουλ αποβολής.  2. Τακτική άμυνας: Θεωρητική ανάλυση αμυντικής τακτικής, ίσο αριθμό αμυντικών-		



	<p>επιθετικών, επιστροφή στην άμυνα, παίκτης λιγότερος μετά από φάουλ αποβολής.</p> <p>3. Αντιμέτωπιση Αμυντικών Συστημάτων: αντιμετώπιση του πρέσιγκ, αντιμετώπιση της άμυνας ζώνης.</p> <p>4. Τακτική Προετοιμασία: αφομοίωση των ατομικών ενεργειών, αφομοίωση ενεργειών τμήματος και ολόκληρης της ομάδας, παιχνίδια ειδικών συνθηκών, παιχνίδι με ίσο αριθμό επιθετικών –αμυντικών, παιχνίδι με άνισο αριθμό επιθετικών-αμυντικών, διπλά παιχνίδια.</p> <p>5. Τερματοφύλακας: Τεχνική και Τακτική του Τερματοφύλακα, Φυσική Προετοιμασία, Τεχνική και Τακτική Προετοιμασία, Ψυχολογική προετοιμασία.</p> <p>6. Προπονητική διαδικασία: σχέδιο προπόνησης για ένα χρόνο, Φορμάρισμα, χωρισμός σε περιόδους της κυκλικής ετήσιας προπόνησης, Προπόνηση στη Προπαρασκευαστική, Αγωνιστική και Μεταβατική Περίοδο, Μέσα Προπόνησης, Μέθοδοι Προπόνησης.</p>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Πλατάνου Θ. (1997) Η Υδατοσφαίριση, Β` Έκδοση, Kεgraft Ε.Π.Ε., Αθήνα.</li><li>2. Πλατάνου Θ., (1994) Η Φυσική Προετοιμασία των Αθλητών, 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:	<p>Το μάθημα χωρίζεται σε θεωρητικό και πρακτικό μέρος. Το θεωρητικό μέρος θα πραγματοποιείται στη τάξη και κυρίως με την επιδείξει και ανάλυση των ενοτήτων σε βίντεο και εικόνες. Το πρακτικό μέρος θα λαμβάνει χώρα σε πισίνα στο οποίο θα συμμετέχουν όλοι οι φοιτητές. Στο τέλος κάθε ενότητας οι φοιτητές θα εξετάζονται γραπτώς σε βασικές γνώσεις στις οποίες έχουν διδακτοί. Ο κάθε φοιτητής θα πρέπει να πετύχει τουλάχιστον το 50% της εξέτασης στην κάθε ενότητα για να μπορέσει να πραγματοποιήσει τη τελική εξέταση.</p>
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παρουσίες 10%</li><li>• Γραπτή τελική εξέταση 70%</li><li>• Ομαδική εργασία 20%</li></ul>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική