



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Ι (ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ & ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ)		
Κωδικός:	PESS108		
Κατηγορία:	(υποχρεωτικό)		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	1		
Εξάμηνο:	(Εαρινό)		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Γαρύφαλλος Αναγνώστου, Γεώργιος Γεωργίου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να γνωρίζουν ιστορικά στοιχεία της πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης. Να κατανοούν και να επεξηγούν τους κανονισμούς καθώς και την ορολογία του αθλήματος της πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης. Να περιγράφουν και να επιδεικνύουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και ατομικής τακτικής του αθλήματος της πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης.• Να γνωρίζουν να διδάσκουν και να αξιολογούν τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος της πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης..• Να εφαρμόζουν και να οργανώνουν μαθήματα πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής και ερασιτεχνικό επίπεδο.• Να περιγράφουν τις βασικές αρχές και τους κανονισμούς της πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης και να αναγνωρίζουν τις διάφορες τεχνικές που πρέπει να αναπτύξουν σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.• Να κατανοούν τις βασικές αρχές λειτουργίας του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής αλλά και του προπονητή στις διαφορετικές φάσεις παιχνιδιού σε επίθεση και άμυνα.		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Πρόσωπο με πρόσωπο		
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα	Συν-απαιτούμενα:	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ul style="list-style-type: none">• Ιστορική αναδρομή. Η εξέλιξη της πετοσφαίρισης διεθνώς και στην Κύπρο. Βασικά στοιχεία και κανονισμοί του αθλήματος. Η σύνθεση της ομάδας.• Η πετοσφαίριση στο σχολικό αθλητισμό. Τα χαρακτηριστικά του αθλήματος και ιδιαιτερότητες του σαν ομαδικό άθλημα. Ασκήσεις και παιχνίδια προετοιμασίας (ασκήσεις: χωρίς μπάλα, δύναμης και συντονισμού άνω και κάτω άκρων, οπτικής αντίληψης και περιφερειακής όρασης), παιδαγωγικά παιχνίδια και παιχνίδια προετοιμασίας με στοιχεία του αθλήματος.• Βασικές θέσεις-στάσεις και μετακινήσεις χωρίς και με μπάλα. Πρότυπα και είδη μετακίνησης. Διδασκαλία των μετακινήσεων. Η πάσα με δάχτυλα. Είδη πάσας. Μεθοδική της τεχνικής. Παιχνίδια αντιπαλότητας 1x1, 2x2 και 3x3, με πάσα.		



	<ul style="list-style-type: none">• Η από κάτω πάσα (μανσέτα). Είδη μανσέτας και μεθοδική προετοιμασία της τεχνικής. Παιχνίδια 1x1, 2x2 και 3x3 με μανσέτα και σε συνδυασμό με την πάσα. Το σερβίς. Είδη σερβίς. Το σερβίς από κάτω και η μεθοδική της τεχνικής. Η υποδοχή του σερβίς. Παιχνίδια αντιπαλότητας 2x2, 3x3 και 4x4.• Ομαδική τακτική στην υποδοχή του σερβίς. Μεθοδική διδασκαλία της τεχνικής. Προετοιμασία της ομάδας για την υποδοχή. Διδασκαλία της ομαδικής υποδοχής σχηματισμός «W». Παιχνίδι 6x6 με σύνθεσης ομάδας 6:0.• Η επίθεση. Είδη επίθεσης. Το καρφί και το πλασέ. Διδασκαλία του επιθετικού χτυπήματος. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0. Το μπλοκ. Είδη μπλοκ. Ατομική τεχνική μπλοκ. Μετακινήσεις των παικτών του μπλοκ. Διδασκαλία του μπλοκ. Επιθετική κάλυψη και διδασκαλία της επιθετικής κάλυψης. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.• Η άμυνα εδάφους. Αμυντικές κινήσεις και τεχνικές (πτώσεις). Διδασκαλία της αμυντικής τεχνικής. Ομαδικοί αμυντικοί σχηματισμοί (αμυντικός σχηματισμός με το 6 μπροστά (κεντρική κάλυψη), η κάλυψη της επίθεσης (ντουμπλάζ) 2:3 με το 6 μπροστά). Πλάγιες πτώσεις. Παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 6:0.• Βασικές Αρχές και Κανονισμοί Καλαθοσφαίρισης. Βασικές Αρχές Ατομικής Τεχνικής: εκμάθηση και μεθοδολογία διδασκαλίας για κινήσεις χωρίς μπάλα (στάσεις-θέσεις, τεχνική τρεξίματος, μετακινήσεις-αλλαγή κατεύθυνσης, σταμάτημα, στροφές, αμυντικά γλιστρήματα), πιάσιμο, εξοικείωση και υποδοχή της μπάλας.• Είδη πάσας (με ένα και δύο χέρια, στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, μακρινή πάσα με ένα χέρι), είδη ντρίμπλας (χαμηλή κοντρόλ και ψηλή προωθητική) και παραλλαγές της (σταυρωτή, αντίστροφη, ραχιαία), είδη σουτ (ελεύθερη βολή, διεύθυνση-μπάσιμο, σουτ με άλμα κτλ), ριμπάουντ-block out, προσποιώσεις (περιφερειακών και κεντρικών παικτών), ατομική τεχνική στην άμυνα.• Βασικές Αρχές Ομαδικής Δραστηριότητας: εκμάθηση και μεθοδολογία διδασκαλίας για ομαδική άμυνα man-to-man και ζώνη, επιθετική συνεργασία 2 και 3 παικτών, αιφνιδιασμός, προπονητική και διαφορετικές τεχνικές σε επίθεση και άμυνα.• Μεθοδολογία διδασκαλίας καλαθοσφαίρας σε παιδιά: Αναπτυξιακές ηλικίες και προπονητικές διαφορές, εφαρμογή της μεθόδου των αθλοπαιδιών και προασκήσεις για εκμάθηση ατομικής τεχνικής και ομαδικής δραστηριότητας, εκμάθηση εναλλακτικών παιδαγωγικών παιχνιδιών που χρησιμοποιούν στοιχεία της καλαθοσφαίρισης ως μέσο βελτίωσης της τεχνικής, της τακτικής και της φυσικής κατάστασης και μπορούν να εφαρμοστούν στα πλαίσια του μαθήματος φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση.• Σύνοψη και κριτική αποτίμηση της διδασκαλίας στα αθλήματα της πετοσφαίρισης και καλαθοσφαίρισης.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ul style="list-style-type: none">• Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.• Ανδρέας Γαβριηλίδης (2010), Εκμάθηση της καλαθοσφαίρισης, Εκδόσεις Τελέθριον
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Κατσικαδέλη, Α., Αγγελονίδης, Ι., Κουντούρης, Π., & Λάιος, Ι. (2001). Πετοσφαίριση: Μεθοδική διδασκαλία. Αθήνα.



	<ul style="list-style-type: none">• Kenny, B., & Gregory, C. (2006). Volleyball: Steps to success. Human Kinetics.• Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). Πετοσφαίριση. Αθήνα: Τελέθριον.• Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης II. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.• Reynaud, C. (2011). Coaching volleyball technical and tactical skills. Human Kinetics.• Α. Θωμαΐδης, Ανδρέας Λέφας, Γ. Καραμουσαλίδης, Γ. Τσίτσαρης, Ν. Δημητρίου, Χρήστος Γαλαζούλας, (2011) Basketball: Η διδασκαλία της τακτικής στις αναπτυξιακές ηλικίες, Εκδόσεις Σάλτο• Mike Krzyzewski, Donald T. Phillips, (2010) Leading with the Heart: Coach K's Successful Strategies for Basketball, Business, and Life, Εκδόσεις Grand Central• Jerry Krause, Don Meyer, (2007). Basketball Skills & Drills - 3rd Edition, Εκδόσεις Human Kinetics
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Διαλέξεις, εργαστηριακά μαθήματα (πρακτική) και συζητήσεις για την προσφορά γνώσεων θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Για τα περιεχόμενα 1-7 θεωρητική και πρακτική εξέταση 25%. Α) Ενδιάμεση εξέταση μικρής διάρκειας (5%) Β) Πρακτική εξέταση (20%)• Για τα περιεχόμενα 8-11 θεωρητική και πρακτική εξέταση 25%. Α) Ενδιάμεση εξέταση μικρής διάρκειας (5%) Β) Πρακτική εξέταση (20%)• Τελική εξέταση σε θεωρητικά και πρακτικά περιεχόμενα 50%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική