

Σ Υ Μ Β Ο Υ Λ Ι Ο Α Θ Λ Η Τ Ι Σ Μ Ο Υ
Μ Α Θ Η Μ Α ΑΘΛ 001 - Π Ε Τ Ο Σ Φ Α Ι Ρ Α

Διδάσκων: Άγγελος Παπαδόπουλος

Email: papadopoulos.aggelos@ucy.ac.cy **Ώρες γραφείου:** Με ραντεβού

Μέρες και Ώρες Μαθήματος: Τρίτη & Παρασκευή 1200-1329

Τόπος: Κλειστή Αίθουσα Αθλητικού Κέντρου ή Αιθ. Β208

Σκοποί και Στόχοι του Μαθήματος

Οι σκοποί είναι οι φοιτητές/τριες:

- Να αποκτήσουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος
- Να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις του ομαδικού παιχνιδιού
- Να έχουν θετικές εμπειρίες από την ενεργό συμμετοχή τους
- Να εμπλακούν στη δια βίου άσκηση

Οι στόχοι είναι μέσα από τη θεωρία και την πράξη οι φοιτητές/τριες να ενισχύσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στα ακόλουθα:

- Στην τεχνική της πετόσφαιρας
- Στο ομαδικό παιχνίδι
- Στους κανόνες του αθλήματος

Περιεχόμενο του Μαθήματος

- Βασικές κινήσεις
- Μανσέττα
- Δάκτυλα
- Επίθεση
- Σέρβις
- Μπλοκ
- Ομαδικό παιχνίδι (άμυνα, επίθεση)
- Κανονισμοί του παιχνιδιού

Αξιολόγηση

A. 60% Ανάπτυξη της Τεχνικής και Τακτικής

10% Μανσέττα , 10% Δάκτυλα, 10% Επίθεση, 10% Σέρβις, 5% Μπλοκ, 15% Ομαδικό Παιχνίδι.

B. 25% Τελική Γραπτή Εξέταση

Ύλη που καλύπτεται κατά την διάρκεια του εξαμήνου (π.χ. κανονισμοί, περιγραφή βασικών τεχνικών δεξιοτήτων, ομαδικό παιχνίδι κτλ.).

Γ. 15% Εργασία

ΕΠΙΛΟΓΗ Α – Παρακολούθηση 2 επίσημων πετοσφαιρικών αγώνων των ομάδων του Πανεπιστημίου Κύπρου (συμπλήρωση σχετικών εντύπων)

ΕΠΙΛΟΓΗ Β – Ημερολόγιο μαθημάτων (αντικείμενο, στόχοι, ασκησιολόγιο, σχεδιαγράμματα).

Σημ. Η παρακολούθηση ΟΛΩΝ ΤΩΝ συναντήσεων είναι υποχρεωτική.

Σ Υ Μ Β Ο Υ Λ Ι Ο Α Θ Λ Η Τ Ι Σ Μ Ο Υ
Μ Α Θ Η Μ Α ΑΘΛ 001 - Π Ε Τ Ο Σ Φ Α Ι Ρ Α

Σεπτέμβριος - Δεκέμβριος 2011
(Χειμερινό Εξάμηνο 2011-2012)

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Α/Α ΘΕΜΑ

- 1 Διάγραμμα Μαθήματος - Εισαγωγή
- 2 Ομαδικό Παιγνίδι
- 3 Σύνομη Ιστορική Αναδρομή – Βασικές Κινήσεις

- 4 Δάκτυλα
- 5 Δάκτυλα

- 6 Μανσέττα
- 7 Μανσέττα

- 8 Σερβίς
- 9 Σερβίς

- 10 Καρφί
- 11 Καρφί

- 12 Μπλοκ

- 13 Άμυνα

- 14 Υποδοχή
- 15 Υποδοχή

- 16 Άμυνα - Υποδοχή
- 17 Κανονισμοί

- 18 Η Φάση της Επίθεσης
- 19 Η Φάση της Επίθεσης

- 20 Η Φάση της Άμυνας
- 21 Η Φάση της Άμυνας

- 22 Ομαδικό Παιγνίδι
- 23 Ομαδικό Παιγνίδι

- 24 Επανάληψη Πρακτικής

- 25 Πρακτική Εξέταση

- 26 Επανάληψη Θεωρίας – Παράδοση Εργασιών