

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N425</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	4	4	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	N121 - Διδακτική της Κολύμβησης		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΝΑΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>			

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b> <i>Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>
<p>Σκοπός του μαθήματος είναι</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• η κατανόηση και εκμάθηση της λεπτομερούς τεχνικής των βασικών δεξιοτήτων της Υδατοσφαίρισης αναφορικά με             <ul style="list-style-type: none"> <li>ο την μετακίνηση μέσα στο νερό με ή χωρίς την μπάλα,</li> <li>ο την εκμάθηση των δεξιοτήτων χειρισμού της μπάλας και</li> <li>ο των βασικών τακτικών (αμυντικών και επιθετικών) δεξιοτήτων, καθώς και</li> </ul> </li> <li>• η εκμάθηση του τρόπου διδασκαλίας των βασικών κινητικών δεξιοτήτων του αθλήματος.</li> </ul>
<p><b>Γενικές Ικανότητες</b> <i>Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:</i></p>

- Στη διδασκαλία μαθημάτων υδατοσφαίρισης στη Γενική, στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και στην Εκπαίδευση Ενηλίκων.
- Στο σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης (σχετικών με την υδατοσφαίριση), φυσικής δραστηριότητας και αναψυχής σε Ο.Τ.Α., Δημοτικές Επιχειρήσεις, κέντρα άσκησης, γυμναστήρια και συναφείς φορείς, καθώς και σε φορείς αναψυχής, υπαίθριες δραστηριότητες και κατασκηνώσεις.
- Στο σχεδιασμό και την υλοποίηση προπονητικών προγραμμάτων σε αθλητές υδατοσφαίρισης όλων των κατηγοριών, καθώς και την καθοδήγηση των αθλητών και των ομάδων στους αγώνες (coaching).

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Κανονισμοί υδατοσφαίρισης
2. Τρόποι μετακίνησης στο νερό.
3. Ειδικοί τρόποι κολύμβησης.
4. Αλλαγή – πέρασμα από τον ένα τρόπο στον άλλο.
5. Τρόποι σταθεροποίησης στο νερό.
6. Κολύμπι με την μπάλα – κοντρόλ.
7. Χειρισμός μπάλας. «Πιάσιμο» – λαβή – σήκωμα, μεταβίβαση.
8. Βολή – «σουτ» με την μπάλα.
9. Είδη «σουτ», απλό, γυριστό, σπρωχτό, - με τεντωμένο χέρι, «γκουεερίνι», «σκαστό» κ.τ.λ.
10. «Ποδήλατο» – βάδισμα στο νερό.
11. Βόλεϊ σε «φιλέ» στο νερό.
12. Ειδικές καταστάσεις.
13. Ξεκίνημα – σταμάτημα – σαρτ – στοπ, αλλαγή κατεύθυνσης.
14. Πλάγιες μετατοπίσεις.
15. Χειρισμός μπάλας.
16. Τρόποι λαβής της μπάλας.
17. Μεταβίβαση – είδη αυτής – κινητό ή σταθερό παίκτη.
18. Δεξιότητες χωρίς μπάλα σε άμυνα.
19. Δεξιότητες χωρίς μπάλα σε επίθεση.
20. Κατάληψη κατάλληλης θέσης στην άμυνα.
21. Μπλοκάρισμα της μπάλας – Tackling.
22. Κατάληψη θέσης στην επίθεση.
23. Υποδοχή – δημιουργία χώρου – μπάλας.
24. «Κόψιμο» – αλλαγή κατεύθυνσης – γύρισμα – περιστροφή.
25. Συνεργασία παικτών. Μαρκάρισμα προωθημένου επιθετικού – ενέργειες προωθημένου επιθετικού.
26. Παιχνίδι κατευθυνόμενο.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο</p>	
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης</i></p>	<p><b>Δραστηριότητα</b></p>	<p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p>
	<p>Διαλέξεις</p>	<p>40</p>
	<p>Άσκηση Πεδίου</p>	<p>40</p>
	<p>Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας</p>	<p>40</p>

<p>(project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>		
	<b>Σύνολο Μαθήματος</b>	<b>120</b>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b> Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Ελληνικά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ερωτήσεις σύντομης απάντησης στο τέλος του εξαμήνου (30%)</li> <li>• Ερωτήσεις σύντομης απάντησης σε ενδιάμεση εξέταση (10%)</li> <li>• Επίδειξη – προσομοίωση των τεχνικών υδατοσφαίρισης (30%)</li> <li>• Πρακτική εξέταση βασικών δεξιοτήτων υδατοσφαίρισης (30%)</li> </ul>	

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μπάκας Χρήστος (2017). Υδατοσφαίριση. COPY CITY I.K.E. (2<sup>η</sup> έκδοση) (Κωδικός Βιβλίου στον Εύδοξο: 68399959)