

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

| | |
|---|---|
| Μάθημα: | ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΘΛ 011.1 και ΑΘΛ 011.2 |
| Κωδικός - ΜΑΜ: | 11001 και 15793 |
| Επίπεδο μαθήματος: | Προπτυχιακό |
| Κατηγορία μαθήματος: | Επιλεγόμενο |
| Πιστωτικές μονάδες (ECTS): | Τρεις (3) |
| Εξάμηνο: | Χειμερινό 2018 |
| Έναρξη – Λήξη μαθήματος: | 3 Σεπτεμβρίου – 29 Νοεμβρίου |
| Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας: | Δευτέρα και Πέμπτη 9:00πμ-10:30πμ (ΜΑΜ15793) 10:30πμ-12:00μμ (ΜΑΜ11001) |
| Χώρος διδασκαλίας: Διδάσκων Καθηγητής: | ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Κουφέττας Ανδρέας |
| E-mail: | Koufettas.andreas@ucy.ac.cy |
| Τηλ.: | 22894182 |

A. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

Γνωριμία, εκμάθηση και σωστή εξάσκηση του αθλήματος για μια επιπλέον επιλογή τρόπου άθλησης με ασφάλεια στην καθημερινή μας ζωή.

B. ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

| ΕΒΔΟΜΑΔΑ | ΘΕΜΑΤΑ |
|----------|---|
| 1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΚΟΥΟΣ-ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ-ΑΣΦΑΛΕΙΑ |
| | ΛΑΒΗ-ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ(ΑΙΘΟΥΣΑ Β208) |
| 2 | ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ-ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΣ |
| | DRIVES & CROSSES (ΜΕΡΟΣ Α) |
| 3 | SERVICE, ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ SERVICE |
| | DRIVES & CROSSES(ΜΕΡΟΣ Β) |
| 4 | ΑΙΘΟΥΣΑ-Β208 |
| | ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΥΣΤΟΧΙΑΣ |
| 5 | ΤΑΚΤΙΚΕΣ-ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ |
| | VOLLEYS(ΜΕΡΟΣ Α) |
| 6 | ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ |
| | VOLLEYS(ΜΕΡΟΣ Β) |
| 7 | ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ |
| | BOAST(ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ+ΑΜΥΝΤΙΚΟ) |
| 8 | ΑΙΘΟΥΣΑ-Β208 |
| | ROUTINES(BOAST AND DRIVES) |
| 9 | ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ |
| | DROP SHOT |
| 10 | DECEPTION+DROP SHOT |
| | ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ BOAST+DROP SHOT |
| 11 | LOB(ΔΙΑΓΩΝΙΑ) ΜΕΡΟΣ Α |
| | LOB (ΜΕΡΟΣ Β) |
| 12 | VARIATION |
| | ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ |
| 13 | ΤΟΥΡΝΟΥΑ |
| | ΤΟΥΡΝΟΥΑ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ |

Γ. Τρόπος Εργασίας

Πρακτική : Γήπεδα τοιχοσφαίρισης στις αθλητικές εγκαταστάσεις
Θεωρία : Χρόνος κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα αφιερώνεται για τακτικές , επεξηγήσεις και διορθώσεις. Η έναρξη του μαθήματος θα ξεκινά συγκεκριμένες ημερομηνίες στην αίθουσα Β208 και ακολούθως στα γήπεδα.

Απαιτήσεις μαθήματος:

1. Αθλητικός εξοπλισμός. Αθλητική ενδυμασία – αθλητικά ρούχα και παπούτσια. Προαιρετική πετσέτα και νερό. Εάν έχουν και ρακέτα.
2. Έντυπο δήλωσης ότι είναι υγιείς και μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα.
3. Η παρουσία στο μάθημα είναι υποχρεωτική.

Δ. Τρόπος Αξιολόγησης

- 60% Πρακτική
- 30% Τελική εξέταση
- 10% Εργασία

Ε. Βιβλιογραφία:

Υποχρεωτική

-Σημειώσεις μαθήματος + blackboard

Συμπληρωματική

www.worldsquash.org, www.psasquashtv.com , www.psa-squash.com