

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Μάθημα:	ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΘΛ 011_1
Κωδικός - ΜΑΜ:	10854
Επίπεδο μαθήματος:	Προπτυχιακό
Κατηγορία μαθήματος:	Επιλεγόμενο
Πιστωτικές μονάδες (ECTS):	Τρεις (3)
Εξάμηνο:	Χειμερινό 2021
Έναρξη – Λήξη μαθήματος:	6 Σεπτεμβρίου – 3 Δεκεμβρίου
Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:	Δευτέρα και Πέμπτη 10:30πμ-12:00μμ
Χώρος διδασκαλίας:	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Διδάσκων Καθηγητής:	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.pasquashtv.com , www.psa-squash.com