

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |                                      |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>ΣΧΟΛΗ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ                                          |                                      |                           |
| <b>ΤΜΗΜΑ/ΠΜΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ                                                         |                                      |                           |
| <b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ΠΠΣ - ΕΠΙΠΕΔΟ 6                                                                                 |                                      |                           |
| <b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C101                                                                                            | <b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>               | 1° & 2°                   |
| <b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ                                                         |                                      |                           |
| <b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b><br><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> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 | 3                                    | 3                         |
| <i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                      |                           |
| <b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b><br><i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>                                                                                                                                                                                                                                     | ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ                                                                                       |                                      |                           |
| <b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ΟΧΙ                                                                                             |                                      |                           |
| <b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ΕΛΛΗΝΙΚΗ<br>ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS                                                        |                                      |                           |
| <b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ΝΑΙ                                                                                             |                                      |                           |
| <b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02427/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02427/</a> |                                      |                           |

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα

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.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα μπορούν/είναι σε θέση να:

- να γνωρίζουν τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής της Πετοσφαίρισης.
- να γνωρίζουν τις βασικές τακτικές της Πετοσφαίρισης σε άμυνα και επίθεση.
- να αποκτήσουν την ικανότητα διδασκαλίας σε ικανοποιητικό βαθμό.
- να μπορούν να σχεδιάσουν πλάνο μαθήματος με στόχο τη μάθηση δεξιοτήτων.

#### Γενικές Ικανότητες

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;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων  
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα  
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις<br/>Λήψη αποφάσεων<br/>Αυτόνομη εργασία<br/>Ομαδική εργασία<br/>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον<br/>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον<br/>Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</p>                                                                                                                            | <p>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου<br/>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής<br/>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</li> <li>Παραγωγή και οργάνωση νέων ερευνητικών ιδεών</li> <li>Σχεδιασμός, διαχείριση και ικανότητα διδασκαλίας</li> <li>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                         |

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Εισαγωγή στην Πετοσφαίριση, χαρακτηριστικά του παιχνιδιού, βασικοί κανονισμοί.</li> <li>Αποτελεσματική εξάσκηση, αποτελεσματικός διδάσκων, τροποποιημένα παιχνίδια.</li> <li>Πλάνο διδασκαλίας – εξάσκησης. Ημερήσιο πλάνο διδασκαλίας.</li> <li>Προθέρμανση, Βασικές στάσεις – μετακινήσεις, Πάσα με δάχτυλα.</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Μανσέτα (με μετακίνηση, σε στόχους).</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Σερβίς από κάτω, Υποδοχή του σερβίς, Παράταξη υποδοχής W με 5 παίκτες.</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Εξάσκηση σερβίς σε στόχους (δε-αρ), εξάσκηση υποδοχής σε στόχο (θέση – ζώνη 3).</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Σερβίς από πάνω (περιστρεφόμενο / κυματιστό).</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Επίθεση, βηματισμοί, φορά, άλμα, χτύπημα της μπάλας. Κάλυψη της επίθεσης.</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Μπλόκ (ατομικό, ομαδικό), τρόποι μετακίνησης, Παιχνίδι 6:0 – σύνθεση.</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Άμυνα, τεχνικές, πτώσεις / χρήση.</li> <li>Διδακτική της προηγούμενης ενότητας, Ομαδικές αμυντικές παρατάξεις (6 μπροστά &amp; 6 πίσω).</li> <li>Σύστημα σύνθεσης 6:0 &amp; 4:2. Αλλαγές παικτών μετά το σερβίς.</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b><br/>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Πρόσωπο με πρόσωπο                                                                                                                                                                                 |                                        |
| <p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b><br/>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ψηφιακές διαφάνειες</li> <li>βίντεο</li> <li>MsTeams / e-class, webmail</li> </ul> |                                        |
| <p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b><br/>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.<br/>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι</p> | <p><b>Δραστηριότητα</b></p>                                                                                                                                                                        | <p><b>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</b></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Διαλέξεις                                                                                                                                                                                          | 39                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Εργασία                                                                                                                                                                                            | 11                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Μελέτη και ανάλυση βιβλιογραφίας                                                                                                                                                                   | 22                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Εξετάσεις                                                                                                                                                                                          | 3                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Σύνολο Μαθήματος                                                                                                                                                                                   | 75                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| <p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b></p> <p>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>Γλώσσα αξιολόγησης: Ελληνική</p> <p>Διαμορφωτική Αξιολόγηση<br/>Πρακτική εξέταση 40%<br/>Ατομική Εργασία στο σπίτι 20%<br/>Γραπτή εξέταση 40%</p> |

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. CzimekVolker Επιμέλεια: Γιαννακόπουλος Ανέστης (2022). Προπόνηση Πετοσφαίρισης για αρχάριους/Από το μίνι βόλεϊ στην Πετοσφαίριση, Εκδόσεις Sportbook, Τσιπτσές Ηλίας. ISBN 112701633
2. C. REYNAUD, M. HEBERT Επιμέλεια: Γιαννακόπουλος Ανέστης (2024). ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΤΕΧΝΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ ISBN 133036240
3. Marco Paolini Μετάφραση Αιμίλιος Γολέμης (2015). ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΒΟΛΕΪ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 14, Εκδόσεις ΧΡ.ΙΩΑΝΝΟΥ- ΑΙΜ.ΓΟΛΕΜΗΣ Ο.Ε., ISBN 50658782.
4. Jimlams (1995). Ανταγωνιστικές ασκήσεις, Εκδόσεις ΧΡ.ΙΩΑΝΝΟΥ- ΑΙΜ.ΓΟΛΕΜΗΣ Ο.Ε., ISBN 1315

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### Εναλλακτικοί τρόποι εξέτασης μαθήματος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

|                                          |                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Διδάσκων:</b>                         | Ανέστης Γιαννακόπουλος                                                            |
| <b>Τρόπος επικοινωνίας με διδάσκοντα</b> | <a href="mailto:agianna@phyed.duth.gr">agianna@phyed.duth.gr</a>                  |
| <b>Επόπτες/Επιτηρητές:</b>               | ΝΑΙ                                                                               |
| <b>Τρόποι εξέτασης:</b>                  | Εργασία στο σπίτι (35%). Γραπτή εξ αποστάσεως εξέταση (65%).                      |
| <b>Οδηγίες υλοποίησης εξέτασης:</b>      | Η εργασία στο σπίτι θα πρέπει να υποβληθεί μέσω eclass σε καθορισμένη ημερομηνία. |