

Τίτλος Μαθήματος	Διδασκαλία Χειροσφαίρισης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE115				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 <sup>ο</sup> Έτος / 1 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των φοιτητών με τις βασικές ατομικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης (ειδικές ρίψεις και ειδικές πάσες) καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών. Έμφαση δίνεται σε μορφές παιγνιώδους διδασκαλίας. Κανονισμοί και διατιησία της χειροσφαίρισης.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• περιγράφει τις απαιτήσεις της ατομικής τεχνικής της χειροσφαίρισης,</li> <li>• προσδιορίζει τις ανάγκες των χειροσφαιριστών σε τεχνική, και φυσική κατάσταση,</li> <li>• εφαρμόζει προγράμματα βελτίωσης της τεχνικής και φυσικής κατάστασης χειροσφαιριστών,</li> <li>• αναλύει την ατομική και ομαδική τακτική στη χειροσφαίριση,</li> <li>• οργανώνει και να προτείνει την κατάλληλη ομαδική τεχνική κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού,</li> <li>• αξιολογεί τις επιδόσεις των χειροσφαιριστών σε επίπεδο τεχνικής κατάρτισης.</li> </ul>				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: Εισαγωγική στη χειροσφαίριση. Ιστορική αναδρομή-ιστορικά στοιχεία, Διατιησία - κανονισμοί παιχνιδιού, πιάσιμο μπάλας, πάσα - είδη πάσας, πάσα σε κίνηση, υποδοχή σε κίνηση και σε διάφορες θέσεις, μπρος-πίσω κίνηση, βασικό σουτ, σουτ με άλμα, κίνηση στον ελεύθερο χώρο, δημιουργία ελεύθερου χώρου στην άμυνα ζώνης, σουτ από διάφορες θέσεις, κινήσεις χωρίς μπάλα, ντρίπλα, προσποίησεις, αμυντική τεχνική, τερματοφύλακας - θέσεις και κινήσεις, κάλυψη χώρου ευθύνης, ατομική αμυντική και επιθετική τακτική, κυκλοφορία της μπάλας εναντίον άμυνας ζώνης επιθετική ομαδική τακτική, συστήματα 5-1 και 4-2, αμυντική ομαδική τακτική, ζώνη άμυνας 6-0, 5-1, 5+1, 4-2.				
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο Αθλητικό Κέντρο του Πανεπιστημίου.				

	<p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στο γήπεδο: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κοτζαμανίδης, Χ. Αθλητική προπόνηση στο χάντμπολ. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2002). ISBN: 960-754-709-4</li> <li>2. Clanton, R. &amp; Dwight, M. Χειροσφαίριση: Βήματα για την επιτυχία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2007). ISBN: 960-8183-60-X.</li> <li>3. Μπάγιος, Ι. Η τεχνική και τακτική της χειροσφαίρισης. Εκδότης Μπαγιός Ι, Αθήνα, (2011). ISBN: 978-960-91152-4-7.</li> <li>4. Phillips, B.E. Fundamental Handball. Kessinger Publishing, MT, USA, (2010). ISBN: 97811438286952.</li> <li>5. Deshong, M.W. Handball And How To Play It. Nabu Press, Carolina, USA, (2011). ISBN: 1175846422.</li> </ol>								
Αξιολόγηση	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								