



Κωδικός μαθήματος SPSC-130	Τίτλος μαθήματος Διδακτική κολύμβησης	Διδακτικές μονάδες 6
Τμήμα Επιστημών ζωής και υγείας	Εξάμηνο Χειμερινό ή Εαρινό	Προαπαιτούμενα Κανένα
Είδος μαθήματος Υποχρεωτικό	Τομέας Φυσική Αγωγή	Γλώσσα διδασκαλίας Ελληνικά
Επίπεδο μαθήματος Προπτυχιακό	Έτος διδασκαλίας 1 <sup>ο</sup>	Λέκτορας Κος. Αποστολίδης Αντρέας
Είδος διδασκαλίας Διαπροσωπική	email: apostolidis.a@unic.ac.cy	

#### Στόχοι μαθήματος:

Το μάθημα έχει ως στόχο τη διδασκαλία των τεσσάρων στυλ αγωνιστικής κολύμβησης: ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα συμπεριλαμβανομένων των στροφών. Το μάθημα επίσης περιλαμβάνει διάφορες μεθόδους διδασκαλίας με σκοπό οι φοιτητές να μπορούν να διδάξουν κολύμβηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Οι συγκεκριμένες μέθοδοι θα βοηθήσουν τους φοιτητές να διδάξουν, να αναλύσουν και να διορθώσουν τυχόν λάθη στην εκτέλεση των στυλ κολύμβησης, των στροφών και των εκκινήσεων.

#### Διδακτικά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Δείξουν σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο ότι έχουν κατανοήσει:
  - Τις μηχανικές αρχές που εφαρμόζονται στην κολύμβηση
  - Την τεχνική του ελευθέρου
  - Την τεχνική του υπτίου
  - Την τεχνική του προσθίου
  - Την τεχνική της πεταλούδας
2. Μπορούν μεθοδολογικά να διδάξουν τα ακόλουθα:
  - Ελεύθερο
  - Ύπτιο
  - Πρόσθιο
  - Πεταλούδα
  - Εκκινήσεις και στροφές
3. Αναγνωρίζουν την πρόοδο των μαθητών σε κάθε είδος κολύμβησης.
4. Διδάξουν ένα είδος κολύμβησης σε μια ομάδα μαθητών. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, θα πρέπει να μπορούν να:
  - Χρησιμοποιούν την κατάλληλη ανατροφοδότηση
  - Χρησιμοποιούν τις ανάλογες ασκήσεις σύμφωνα με το επίπεδο των μαθητών
  - Γνωρίζουν τη θέση που πρέπει να έχει ο προπονητής/δάσκαλος μέσα στο κολυμβητήριο
  - Οργανώνουν το μάθημα σε σχέση με το διαθέσιμο εξοπλισμό
  - Χρησιμοποιούν τις κατάλληλες αναπαραστάσεις κατά τη διδασκαλία τους

### Περιεχόμενα μαθήματος:

1. Αρχές μηχανικής: τρίτος νόμος του Νεύτωνα, αρχές της κίνησης, εκτοπισμός νερού.
2. Αρχές μηχανικής: μεταφορά ενέργειας, ο νόμος του Bernoulli και δυνάμεις αντίστασης στο νερό.
3. Παιδί και κολύμβηση.
4. Γυναίκα και κολύμβηση.
5. Τρόποι αξιολόγησης φοιτητών.
6. Ελεύθερο: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση. Εξέταση.
7. Ύπτιο: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση. Εξέταση.
8. Πρόσθιο: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση. Εξέταση.
9. Πεταλούδα: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση. Εξέταση.
10. Εκκινήσεις και στροφές: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση. Εξέταση.
11. Οργάνωση των φοιτητών κατά τη διδασκαλία κολύμβησης.
12. Παρακολούθηση προπόνησης και αγώνα σε πραγματικές συνθήκες
13. Διδασκαλία ενός στυλ κολύμβησης σε κάποιο άλλο φοιτητή.

### Τρόποι διδασκαλίας:

Θεωρητική και πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές.

### Τρόποι αξιολόγησης:

Τελική θεωρητική εξέταση (30%), πρακτική εξάσκηση στα στυλ κολύμβησης (20%), μεθοδολογία εκμάθησης (30%), παρουσίες και συμμετοχή (20%).

### Αναγκαία βιβλιογραφία:

Συγγραφέας	Τίτλος	Εκδότης	Έτος	ISBN
Ymca of the USA	Teaching Swimming Fundamentals (Ymca Swim Lessons)	Human Kinetics	1999	0736000445
Australian Council For The Teaching Of Swimming And Water Safety	Teaching Swimming And Water Safety	Human Kinetics	2001	0736032517

### Προαιρετική βιβλιογραφία:

Συγγραφέας	Τίτλος	Εκδότης	Έτος	ISBN
Thomas, D.	Swimming: Steps to Success - 3rd Edition	Human Kinetics	2005	0736054367
Leonard, J. ed.,	Science of Coaching Swimming	Champaign, III: Human Kinetics.	1992	3891245491