



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος SPSC-130G	Τίτλος Μαθήματος Διδακτική Κολύμβησης	Πιστωτικές Μονάδες ECTS 6
Προαπαιτούμενα Κανένα	Τμήμα Επιστημών Ζωής	Εξάμηνο Φθινοπωρινό/Εαρινό
Κατηγορία Μαθήματος Υποχρεωτικό	Γνωστικό Πεδίο Φυσική Αγωγή/Αθλητική Παιδαγωγική	Γλώσσα Διδασκαλίας Ελληνικά
Επίπεδο Σπουδών 1 ^{ος} Κύκλος	Διδάσκων Δρ. Ανδρέας Αποστολίδης	Έτος Σπουδών 1 ^ο
Τρόπος Διδασκαλίας Δια ζώσης	Πρακτική Άσκηση Δεν εφαρμόζεται	Συναπαιτούμενα Κανένα

Στόχοι του Μαθήματος:

Οι κύριοι στόχοι του μαθήματος είναι:

1. Η διδασκαλία των τεσσάρων στυλ αγωνιστικής κολύμβησης: ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα συμπεριλαμβανομένων των στροφών
2. Να διδάξει στους φοιτητές διάφορες μεθόδους διδασκαλίας της κολύμβησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής
3. Να βοηθήσει τους φοιτητές στο να μπορούν να διδάξουν, να αναλύσουν και να διορθώσουν τυχόν λάθη στην εκτέλεση των στυλ κολύμβησης, των στροφών και των εκκινήσεων

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

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

1. Κατανοήσουν τις μηχανικές αρχές που εφαρμόζονται στην κολύμβηση
2. Γνωρίζουν την τεχνική του ελεύθερου, υπτίου, προσθίου και πεταλούδας
3. Μπορούν μεθοδολογικά να διδάξουν το ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα, στροφές και εκκινήσεις
4. Αναγνωρίζουν την πρόοδο των μαθητών σε κάθε είδος κολύμβησης.
5. Διδάξουν ένα είδος κολύμβησης σε μια ομάδα μαθητών.
6. Χρησιμοποιούν την κατάλληλη ανατροφοδότηση
7. Χρησιμοποιούν τις ανάλογες ασκήσεις σύμφωνα με το επίπεδο των μαθητών
8. Γνωρίζουν τη θέση που πρέπει να έχει ο προπονητής/δάσκαλος μέσα στο κολυμβητήριο
9. Οργανώνουν το μάθημα σε σχέση με το διαθέσιμο εξοπλισμό
10. Χρησιμοποιούν τις κατάλληλες αναπαραστάσεις κατά τη διδασκαλία τους

Περιεχόμενο 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
7. Ύπτιο: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση
8. Πρόσθιο: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση
9. Πεταλούδα: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση
10. Εκκινήσεις και στροφές: Μεθοδολογία εκμάθησης και ανάλυση
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

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Θεωρητική και πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές, Παρακολούθηση προπονήσεων-αγώνων

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Τελική εξέταση, Μεθοδολογία εκμάθησης, Πρακτική εξάσκηση στα στυλ κολύμβησης, Παρουσίες

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Title	Author(s)	Publisher	Year	ISBN
Κολύμβηση (Τεχνική – Διδακτική – Προπονητική)	Νικολόπουλος, Γ.Α.	Art work	2006	9608799546

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Title	Author(s)	Publisher	Year	ISBN
Swimming: Steps to Success - 3rd Edition	Thomas, D.	Human Kinetics	2005	0736054367
Teaching Swimming And Water Safety	Australian Council For the Teaching of Swimming and Water Safety	Human Kinetics	2001	0736032517

Teaching Swimming Fundamentals (Ymca Swim Lessons)	Ymca of the USA	Human Kinetics	1999	0736000445
--	-----------------	----------------	------	------------