



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ409		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ. Νταϊάνα Χριστοδούλου		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να αναλύουν την τεχνική της αγωνιστικής κολύμβησης (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα και μικτή).</li><li>2. Να περιγράφουν την τεχνική στροφών – εκκινήσεων – τερματισμών (ατομικών και ομαδικών).</li><li>3. Να αναλύουν τους κανονισμούς της αγωνιστικής κολύμβησης.</li><li>4. Να γνωρίζουν τις απαιτούμενες εγκαταστάσεις και τον εξοπλισμό στην κολύμβηση.</li><li>5. Να περιγράφουν τις αρχές υδροδυναμικής: αντίσταση – άνωση</li><li>6. Να αναλύουν τον ετήσιο προγραμματισμό:<ul style="list-style-type: none"><li>• προπαρασκευαστική περίοδος</li><li>• προαγωνιστική περίοδος</li><li>• αγωνιστική περίοδος</li><li>• εβδομαδιαίος προγραμματισμός</li></ul></li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το μάθημα προσφέρεται με πρακτικές εφαρμογές τεχνικής των διαφόρων στυλ κολύμβησης και με θεωρητικές εφαρμογές εκμάθησης των περιόδων προγραμματισμού.		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική Της Κολύμβησης, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ανάλυση τεχνικής αγωνιστικής κολύμβησης (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα και μικτή).</li><li>2. Τεχνική στροφών – εκκινήσεων – τερματισμών (ατομικών και ομαδικών).</li><li>3. Κανονισμοί αγωνιστικής κολύμβησης.</li><li>4. Εγκαταστάσεις και χρήση εξοπλισμού στην κολύμβηση.</li><li>5. Αρχές υδροδυναμικής – αντίσταση - άνωση</li><li>6. Ετήσιος προγραμματισμός:<ul style="list-style-type: none"><li>• προπαρασκευαστική περίοδος</li><li>• προαγωνιστική περίοδος</li><li>• αγωνιστική περίοδος</li><li>• εβδομαδιαίος προγραμματισμός προπονήσεων</li></ul></li></ol>		



Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	Σωτήρης, Γ. & Σαμπάνης, Α.Μ. (1993), Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	Νικολόπουλος, Γ. (2006). Διδακτική κολύμβησης. Εκδόσεις Art Work. Maglisco, E. (2009). Αγωνιστική κολύμβηση (μετάφρ. Σουλτανάκη, Ε.). Εκδοτικός Οίκος Σουλτανάκη.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το μάθημα προσφέρεται με πρακτικές εφαρμογές τεχνικής των διαφόρων στυλ κολύμβησης και με θεωρητικές εφαρμογές εκμάθησης των περιόδων προγραμματισμού.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 25% Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 25% Τελική πρακτική εξέταση: 50%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική