



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	Διδακτική της Κολύμβησης								
Κωδικός:	ΦΑΑ209								
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό								
Επίπεδο:	Προπτυχιακό								
Έτος σπουδών:	2ο								
Εξάμηνο:	Χειμερινό								
ECTS:	6								
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Νταϊάνα Χριστοδούλου								
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν και να κατανοούν τις διάφορες τεχνικές (στυλ) κολύμβησης (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα και μικτή)2. Να αναπτύσσουν πρακτικές δεξιότητες και να μπορούν να διδάξουν σωστά όλα τα στυλ κολύμβησης3. Να εφαρμόζουν ποικίλες ασκήσεις εκμάθησης και βελτίωσης της τεχνικής.4. Να αξιολογούν τις δεξιότητες και τις ικανότητες του κάθε κολυμβητή.5. Να δημιουργούν πλάνο προπόνησης για την βελτίωση της κολυμβητικής τεχνικής.								
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η διδασκαλία του μαθήματος γίνεται μέσω διαλέξεων, συζητήσεων στη τάξη, προβολής βίντεο μικρής διάρκειας και εργαστηριακών μαθημάτων.								
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα								
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Διδασκαλία προσαρμογής και εξοικείωσης με το νερό.2. Είσοδος στο νερό. Εκκινήσεις.3. Επίπλευση σώματος.4. Προώθηση και συντονισμός κινήσεων.5. Ασφάλεια στο νερό, αναπνοή.6. Ασκήσεις τεχνικής έξω από το νερό.7. Ασκήσεις τεχνικής μέσα στο νερό.8. Βασικές αρχές διδασκαλίας στην κολύμβηση.9. Εκμάθηση βασικών στοιχείων της τεχνικής του κάθε στυλ.10. Πλάνο προπόνησης.								
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ul style="list-style-type: none">• Σωτήρης, Γ. & Σαμπάνης, Α.Μ. (1993). Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.• Τσαλής, Γ. (2019). Από την πισίνα εκμάθησης στην προαγωνιστική ομάδα. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ								
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ul style="list-style-type: none">• Νικολόπουλος, Γ. (2006). Διδακτική κολύμβησης. Εκδόσεις Art Work.								
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Μέσα από διαλέξεις, παρακολούθηση εκπαιδευτικών βίντεο, διδασκαλία ασκήσεων μέσα και έξω από το νερό, οι φοιτητές θα μάθουν τη τεχνική και διδακτική των διαφόρων στυλ κολύμβησης.								
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<table><tr><td>Ενδιάμεση πρακτική εξέταση</td><td>20%</td></tr><tr><td>Ενδιάμεση θεωρητική εξέταση</td><td>20%</td></tr><tr><td>Τελική πρακτική εξέταση</td><td>30%</td></tr><tr><td>Τελική θεωρητική εξέταση</td><td>30%</td></tr></table>	Ενδιάμεση πρακτική εξέταση	20%	Ενδιάμεση θεωρητική εξέταση	20%	Τελική πρακτική εξέταση	30%	Τελική θεωρητική εξέταση	30%
Ενδιάμεση πρακτική εξέταση	20%								
Ενδιάμεση θεωρητική εξέταση	20%								
Τελική πρακτική εξέταση	30%								
Τελική θεωρητική εξέταση	30%								
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνικά								