



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ II		
Κωδικός:	ΦΑΑ410		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Εαρινό		
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">1. Να αναλύουν τις μεθόδους προπόνησης και αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της κάθε περιόδου.2. Να αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.3. Να περιγράφουν τις διαφορές μεταξύ γαλακτικής και αγαλακτικής προπόνησης.4. Να γνωρίζουν στοιχεία διατροφής των κολυμβητών.5. Να χρησιμοποιούν ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευλυγισίας και διατάσεις.6. Να περιγράφουν τις συνήθειες παθήσεις στην αγωνιστική κολύμβηση.7. Να κατέχουν γνώσεις διαχείρισης της ψυχολογικής κατάσταση του κολυμβητή		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει πρακτικές και θεωρητικές εφαρμογές εκμάθησης των μεθόδων προπόνησης, ασκήσεων ενδυνάμωσης, διατροφής και στοιχείων ψυχολογίας και κοινωνιολογίας της κολύμβησης		
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική της κολύμβησης, Προπονητική Αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	1.Μέθοδοι προπόνησης: <ul style="list-style-type: none">• Προθέρμανση – Αποθεραπεία.• Βασική Αερόβια Ικανότητα.• Υπερφόρτωση Αερόβιας Ικανότητας.		



	<ul style="list-style-type: none">•Μέγιστη πρόληψη οξυγόνου.•Γαλακτική προπόνηση –ανοχή στο γαλακτικό.•οξύ (lactose tolerance) - κορύφωση στο γαλακτικό οξύ (lactose peak).•Αναερόβια αγαλακτική προπόνηση (sprints). <ol style="list-style-type: none">2. Διατροφή κολυμβητών.3. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευλυγισίας και διατάσεις.4. Συνήθειες παθήσεις στην αγωνιστική Κολύμβηση.5. Η αγωνιστική προετοιμασία της κολύμβησης.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	Σωτήρης, Γ. & Σαμπάνης, Α.Μ. (1993), Η κολύμβηση: τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Νικολόπουλος, Γ. (2006). Διδακτική κολύμβησης. Εκδόσεις Art Work.2. Maglisch, E. (2009). Αγωνιστική κολύμβηση (μετάφρ. Σουλτανάκη, Ε.). Εκδοτικός Οίκος Σουλτανάκη.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει πρακτικές και θεωρητικές εφαρμογές εκμάθησης των μεθόδων προπόνησης, ασκήσεων ενδυνάμωσης, διατροφής και στοιχείων ψυχολογίας και κοινωνιολογίας της κολύμβησης.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 25%• Ενδιάμεση πρακτική εξέταση: 25%• Τελική γραπτή εξέταση: 25%• Τελική πρακτική εξέταση: 25%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική