

Τίτλος Μαθήματος	Διδασκαλία Κολύμβησης				
Κωδικός Μαθήματος	SPE215				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος / 3 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	1 ώρα /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες /14 εβδομάδες (πρακτικό)
Στόχοι Μαθήματος	Ο στόχος του μαθήματος είναι η εξοικείωση των διδασκόμενων με τις βασικές δεξιότητες της κολύμβησης, η εκμάθηση των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ, καθώς και η ανάπτυξη της ικανότητας διδασκαλίας των δεξιοτήτων αυτών.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ανακαλεί αρχές της διδακτικής/μεθοδολογίας για τη σχεδίαση ορθών προγραμμάτων προπόνησης, • οργανώνει καθημερινά μαθήματα τόσο για τα μαθήματα της ΦΑ, όσο και των συλλόγων, • περιγράφει αναλυτικά την τεχνική του κάθε κολυμβητικού στυλ, • αναγνωρίζει τις δυνατότητες του κάθε κολυμβητή ξεχωριστά, • τροποποιεί τις κολυμβητικές δεξιότητες όταν αυτό είναι απαραίτητο, • προτείνει πληθώρα ασκήσεων στους μαθητές/κολυμβητές και επιλογή αυτών των ασκήσεων από τους ίδιους για την ανάπτυξη της αίσθησης αυτονομίας, • αξιολογεί τις ανάγκες των κολυμβητών σε τεχνική και κολυμβητικές δεξιότητες. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εισαγωγή στο άθλημα της κολύμβησης, αρχές διδακτικής και μεθοδολογίας στη κολύμβηση, κανονισμοί ορθής κολύμβησης, τεχνικές εξοικείωσης με το νερό, ασκήσεις επίπλευσης και αναπνοής, διδασκαλία στο στυλ του ελευθέρου (χέρια-πόδια-συντονισμός), διδασκαλία στο στυλ του υπτίου (χέρια-πόδια-συντονισμός), διδασκαλία στο στυλ του προσθίου (χέρια-πόδια-συντονισμός), διδασκαλία της ατομικής μικτής, διδασκαλία εκκινήσεων και στροφών και των 4 στυλ.</p>				

<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην τάξη και πρακτικό στο αθλητικό κέντρο</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 14 ώρες</p> <p>Πρακτικό στη πισίνα: 28 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για πρακτική αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 35 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 24 ώρες</p> <p>Πρακτική εξάσκηση: 24 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>						
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ελένη Αυλωνίτου. Αθλητικές Επιδόσεις στην Κολύμβηση – 3η εκδ. Εκδόσεις: Α.Α Λιβανή, Αθήνα, (2018). ISBN: 978-960-14-3332-5. • Maglisco, E. Αγωνιστική Κολύμβηση. Ο απαραίτητος οδηγός τεχνικής, προπονητικής και σχεδιασμού προγραμμάτων. Εκδόσεις: Ελένη Σουλτανάκη, Αθήνα, (2010). ISBN: 978-960-931630-9. • Lepore, M, Columna L and Litzner LF. Assessments and Activities for Teaching Swimming. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2015). ISBN: 9781450444729. • Bay S. Swimming. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2016). ISBN: 9781450444729. • Montgomery, J. & Chambers, M. Mastering Swimming. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2009). ISBN: 9780736074537. 						
<p>Αξιολόγηση</p>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="555 1301 999 1442"> <p>Εξετάσεις</p> <p>Εργασίες</p> <p>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</p> </td> <td data-bbox="999 1301 1241 1476"> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1086 1301 1241 1339">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1339 1241 1377">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1377 1241 1415">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1415 1241 1476">100%</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>	<p>Εξετάσεις</p> <p>Εργασίες</p> <p>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1086 1301 1241 1339">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1339 1241 1377">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1377 1241 1415">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1415 1241 1476">100%</td> </tr> </table>	70%	20%	10%	100%
<p>Εξετάσεις</p> <p>Εργασίες</p> <p>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1086 1301 1241 1339">70%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1339 1241 1377">20%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1377 1241 1415">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1086 1415 1241 1476">100%</td> </tr> </table>	70%	20%	10%	100%		
70%							
20%							
10%							
100%							
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική</p>						