

Τίτλος Μαθήματος	Κολύμβηση Ι				
Κωδικός Μαθήματος	SPE433				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό (Επιλεγόμενο Μάθημα Ειδικότητας)				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 7 ^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 εκμάθηση των βασικών αρχών κολύμβησης, διδασκαλία των 4 στυλ της κολύμβησης σε αναπτυξιακές ηλικίες και η εξάσκηση στη διδακτική της κολύμβησης. Επίσης, η εισαγωγή στις αρχές προπόνησης, τους προπονητικούς στόχους και τις μεθόδους προπόνησης σε νεαρούς κολυμβητές.				
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 με ασκήσεις εκτός νερού. • Περιγράφει αναλυτικά την τεχνική του κάθε κολυμβητικού είδους, • Κατασκευάζει προγράμματα με ελκυστικές ασκήσεις με τη χρήση βοηθημάτων. • Αναγνωρίζει ατομικά τις δυνατότητες του κάθε κολυμβητή, • Ανακαλεί αρχές/μεθόδους προπονητικής για την ορθή χρήση αυτών • Αξιολογεί τις ανάγκες των κολυμβητών σε τεχνική και κολυμβητικές δεξιότητες. • Οργανώνει ασκησιολόγιο για ξηρά προπόνηση για τους κολυμβητές αγωνιστικού επιπέδου. 				
Προαπαιτούμενα	SPE215	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εξοικείωση με το νερό σε παιδιά, ασκήσεις έξω από το νερό, χτύπημα των ποδιών, κινήσεις των χεριών, ασκήσεις για μικρή πισίνα και μεγάλη πισίνα, ασκήσεις με βοηθήματα, βασική τεχνική κολύμβησης σε μικρές ηλικίες (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα), εκκινήσεις και στροφές στα διαφορετικά είδη κολύμβησης, ανάπτυξη και βιολογική ωριμότητα, ηλικιακά χαρακτηριστικά, στόχοι και σκοποί προπόνησης ανά ηλικιακή ομάδα στην κολύμβηση, δύναμη, αντοχή, ταχύτητα και ευλυγισία στις αναπτυξιακές ηλικίες, έναρξη βασικής προπόνησης.				

<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="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">Εξετάσεις</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td style="text-align: center;">20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td style="text-align: center;">10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική</p>								