ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

ΣΧΟΛΗ	**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	*Προπτυχιακό*		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΕ0120	**ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ**	2ο
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ		
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	2		
ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ECTS	4		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Επιστημονικής Περιοχής		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	-		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ & ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	Ελληνική		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ECLASS			
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΠΛΑΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ		
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/EMAIL	2431047060/ablanti@pe.uth.gr		
ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ			

2. **ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μαθησιακά Αποτελέσματα	**ΜΑ**
Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής / τρια θα είναι σε θέση να:	
• Εκτελεί ικανοποιητικά ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων Που απαιτείται στην εκμάθηση κολύμβησης. Έχουν την ικανότητα αυτόνομης εργασίας σε κολυμβητικούς συλλόγους	3.2
• Γνωρίζει πολλά για τις βασικές κινητικές δεξιότητες (π.χ. εξοικείωσης με το νερό , πλεύσης κτλ) της εκμάθησης κολύμβησης και μπορούν να τα διδάξουν αποτελεσματικά	2.2
• Μπορεί να οργανώσουν και να διδάξουν με ασφάλεια, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να μην είναι πιθανό να τραυματιστούν, να διδάξουν τους μαθητές/ασκούμενους να σέβονται ο ένας τον άλλον και να συνεργάζονται μεταξύ τους	2.1, 3.2
• Μπορεί να εξηγήσουν και να κάνουν επίδειξη μιας δεξιότητας/άσκησης, έτσι ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν σαφή σημεία-κλειδιά που βοηθούν τους μαθητές ή αθλητές να θυμούνται και να κατανοούν πώς να κάνουν μια δεξιότητα σωστά	
Γενικές και Ειδικές Ικανότητες	

• Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών ικανοτήτων: • Ικανότητας παραγωγής νέων ιδεών (δημιουργικότητα) • Ικανότητας επίλυσης προβλημάτων • Ικανότητας επικοινωνίας με μη-ειδικούς (στο πεδίο) • Ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις • Ομαδική δουλειά - ικανότητα συνεργασίας • Ικανότητα διαπροσωπικών σχέσεων • Ικανότητες διαχείρισης σχεδίων εργασίας (πρότζεκτ) • Επιχειρηματικό πνεύμα	• Το μάθημα αποσκοπεί στην ανάπτυξη των παρακάτω ειδικών ικανοτήτων: • Ικανότητας σχετικά με το περιεχόμενο της γνώσης • Ικανότητας για την εφαρμογή της επιστημονικής γνώσης στη διδασκαλία/πράξη • Ικανότητας για την αντιμετώπιση διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων • Επιθυμία για επιτυχία

3. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

• Εξοικείωση στο νερό . • Τεχνική της ισορροπίας στο νερό . • Πλεύση . • Τεχνική στην ύπτια και πρηνή θέση του σώματος . • Γλίστρημα . • Αναπνοή . • Τεχνική στην εμπρός και πλάγια θέση εισπνοής και εκπνοής . • Μάτια ανοιχτά στο νερό . • Τεχνική στην είσοδο στο νερό με τα πόδια και το κεφάλι . • Παιχνίδια ατομικά και ομαδικά στο νερό . • Επανάληψη.

4. **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

ΧΩΡΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	Στο κολυμβητήριο	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ		
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	***Δραστηριότητα***	***Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου***
	Ατομικές εργασίες εξάσκησης	65
	Αυτοτελής Μελέτη/Εξάσκηση	35
	Σύνολο Μαθήματος ***(25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)***	***100***
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	I. Εξετάσεις 70% (πράξη-διδακτική) II. Εργασίες 20% (1 ατομική εργασία) III. Συμμετοχή 10%.	

5. **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

-Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Μπλαντή , Α. (2017) Το κολύμπι στην παιδική ηλικία . Θεσ/νίκη : UNIVERSITY STUDIO PRESS

Lewin , G. & Φλεμεντάκη , Ε. (1989) . Το κολύμπι για μικρά παιδιά . Θεσ/νίκη : Σάλτο

-Ηλεκτρονικές πηγές:

swimming.com

Swimming.org