

Μάθημα κολύμβησης

Οδηγίες για τη σωστή οργάνωση, ασφάλεια και καθαριότητα των μαθητών που συμμετέχουν.

Η κολύμβηση είναι ένα από τα αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής όπως αναφέρεται στο Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών και το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για τη Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Υ.Α. 21072β/Γ2, ΦΕΚ 304/τΒ/13.3.2003). Σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/επάρκειας και ειδικότερα:

- η απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφαλείας και υγιεινής,
- ο χειρισμός έκτακτων καταστάσεων γύρω και μέσα στο υδάτινο περιβάλλον, η αποφυγή του πνιγμού,
- η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης μέσα στο νερό,
- η εξάσκηση των βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων,
- η εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο μέσα από το παιχνίδι και τη ψυχαγωγία,
- η ανάπτυξη της συνεργασίας και της κοινωνικότητας συμβάλλοντας έτσι στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας των μαθητών.

Για την επίτευξη των προαναφερόμενων, φροντίζουμε για τα εξής:

1. Μεγάλη έμφαση δίνουμε στη διαδικασία ξεντύσιμο-ντύσιμο-ντούζ έτσι ώστε τα παιδιά να είναι εντελώς αυτόνομα
2. Στον σάκο μας να υπάρχει μαγιό, σκουφάκι σιλικόνης, παντόφλες πλαστικές που δεν γλιστρούν και μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα.
3. Επίσης μια πλαστική σακούλα για να βάζουμε τις σαγιονάρες χώρια από τα υπόλοιπα ρούχα.
4. Το βρεγμένο μαγιό να τοποθετείται μέσα στο σκουφάκι σιλικόνης για να μην υγρανθεί ο σάκος μας.
5. Έχουμε πάντα μαζί μας μια πετσετούλα για να σκουπίζονται καλά τα πόδια μας, πριν βάλουμε κάλτσες και παπούτσια για την αποφυγή ανάπτυξης μικροβίων.
6. Τέλος φοράμε εύκολα ρούχα στα παιδιά, κατά προτίμηση βαμβακερές φόρμες για να μπορούν να ντυθούν γρήγορα και φροντίζουμε να έχουν μαζί τους μάλλινο σκούφο για την επιστροφή τους.



Συντονιστής Κολύμβησης Σαμαράς Δημήτρης 6944.45.41.67

Μάθημα κολύμβησης

Οδηγίες για τη σωστή οργάνωση, ασφάλεια και καθαριότητα των μαθητών που συμμετέχουν.

Η κολύμβηση είναι ένα από τα αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής όπως αναφέρεται στο Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών και το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για τη Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Υ.Α. 21072β/Γ2, ΦΕΚ 304/τΒ/13.3.2003). Σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/επάρκειας και ειδικότερα:

- η απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφαλείας και υγιεινής,
- ο χειρισμός έκτακτων καταστάσεων γύρω και μέσα στο υδάτινο περιβάλλον, η αποφυγή του πνιγμού,
- η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης μέσα στο νερό,
- η εξάσκηση των βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων,
- η εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο μέσα από το παιχνίδι και τη ψυχαγωγία,
- η ανάπτυξη της συνεργασίας και της κοινωνικότητας συμβάλλοντας έτσι στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας των μαθητών.

Για την επίτευξη των προαναφερόμενων, φροντίζουμε για τα εξής:

7. Μεγάλη έμφαση δίνουμε στη διαδικασία ξεντύσιμο-ντύσιμο-ντούζ έτσι ώστε τα παιδιά να είναι εντελώς αυτόνομα
8. Στον σάκο μας να υπάρχει μαγιό, σκουφάκι σιλικόνης, παντόφλες πλαστικές που δεν γλιστρούν και μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα.
9. Επίσης μια πλαστική σακούλα για να βάζουμε τις σαγιονάρες χώρια από τα υπόλοιπα ρούχα.
10. Το βρεγμένο μαγιό να τοποθετείται μέσα στο σκουφάκι σιλικόνης για να μην υγρανθεί ο σάκος μας.
11. Έχουμε πάντα μαζί μας μια πετσετούλα για να σκουπίζονται καλά τα πόδια μας, πριν βάλουμε κάλτσες και παπούτσια για την αποφυγή ανάπτυξης μικροβίων.
12. Τέλος φοράμε εύκολα ρούχα στα παιδιά, κατά προτίμηση βαμβακερές φόρμες για να μπορούν να ντυθούν γρήγορα και φροντίζουμε να έχουν μαζί τους μάλλινο σκούφο για την επιστροφή τους.



Συντονιστής Κολύμβησης Σαμαράς Δημήτρης 6944.45.41.67