



Μικροί κολυμβητές,  
υγιείς μαθητές!

**ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ**

Κολύμβηση, είναι η ικανότητα να κινούμαστε  
στο νερό, χωρίς να κινδυνεύουμε





Μπορούμε να κολυμπάμε στη φύση...





Ή σε πισίνα!

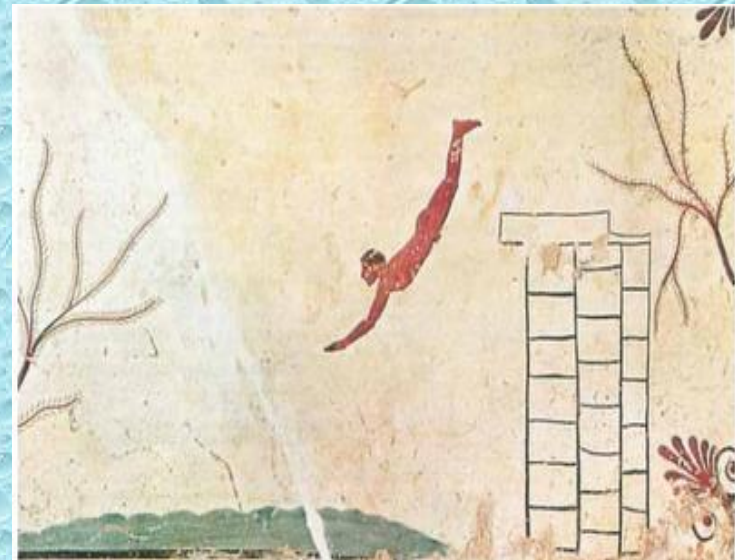
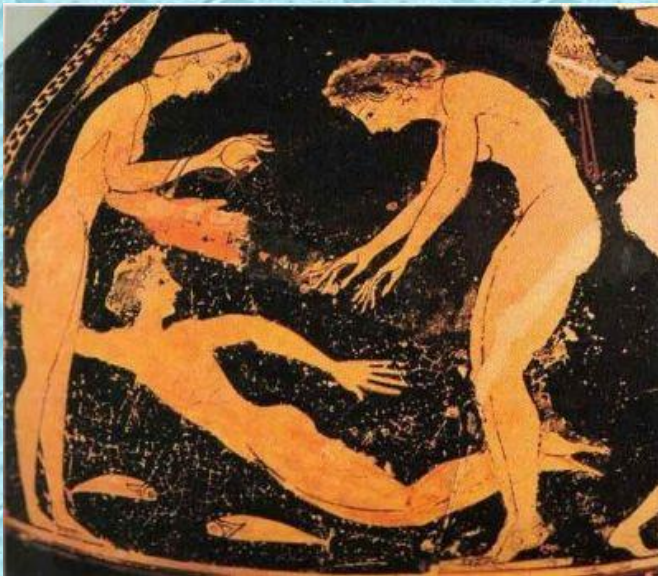


Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ



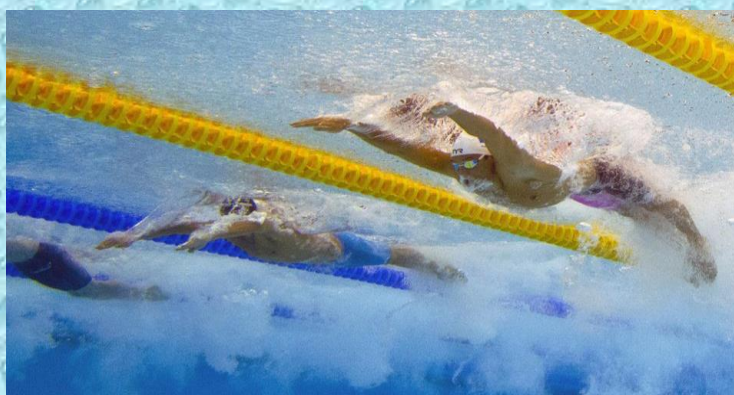
## Αρχαία Ελλάδα

Οι Έλληνες, από μικροί μάθαιναν να δαμάζουν το υγρό στοιχείο θεωρώντας ότι όποιος δεν ήξερε κολύμπι και γράμματα «απαίδευτός εστί και βάρβαρος».





Στην πισίνα, μπορούμε: να κολυμπήσουμε..





## Να παίξουμε Πόλο..





Να κάνουμε καλλιτεχνική κολύμβηση..





Να κάνουμε καταδύσεις από βατήρα..







Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ

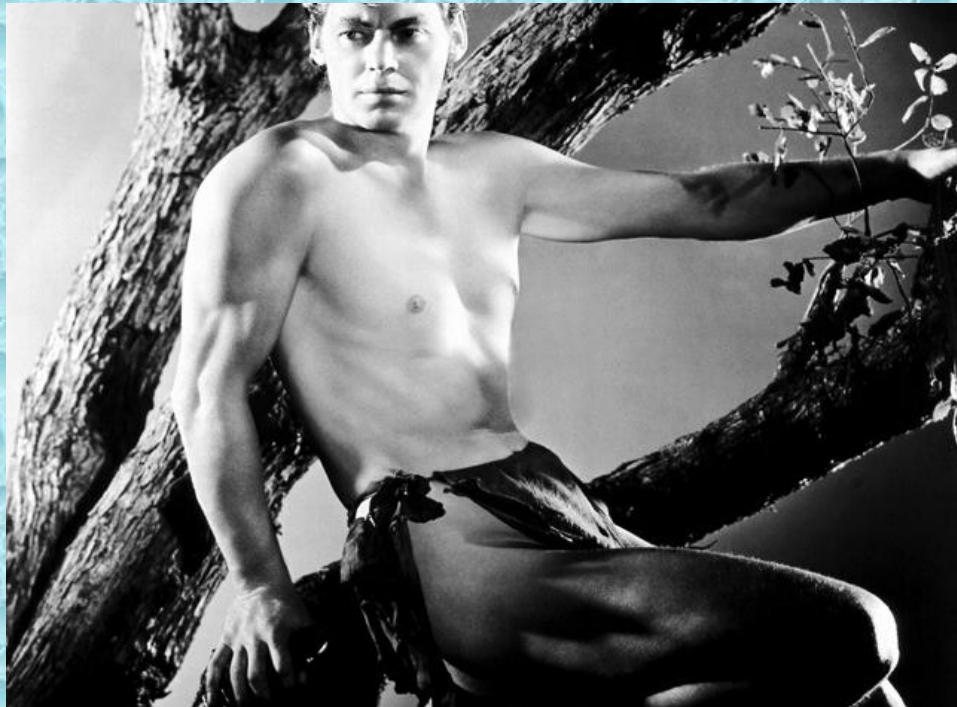


...καθώς και τεχνική κολύμβηση





## Μερικοί διάσημοι αθλητές κολύμβησης



### Τζόνου Βάισμίλερ:

Στα 18 χρόνια του έγινε ο πρώτος παγκόσμιος κολυμβητής που κατέβασε στο 1 λεπτό τα 100μ. Πριν από τους ΟΑ τους Λος Άντζελες (1932) γύρισε το πρώτο του από τα 11 φιλμ 'Ταρζάν.'

Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ

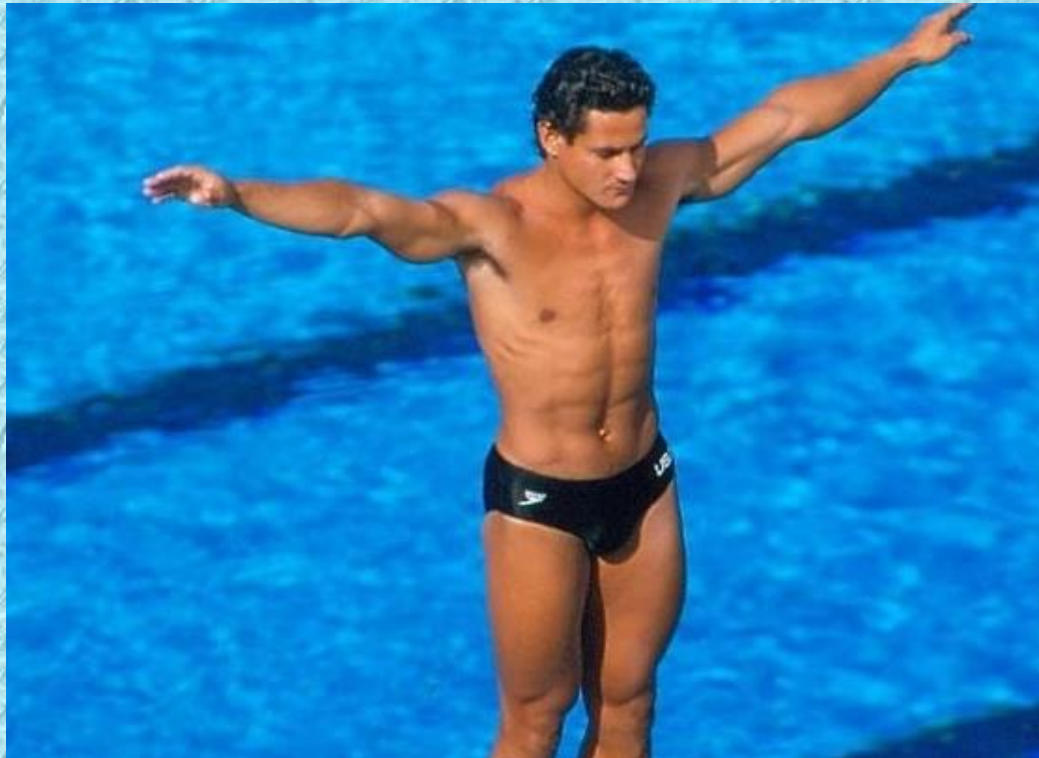




## ΓΙΑΝ ΘΟΡΠ

Αυστραλός με 9 Ολυμπιακά Μετάλλια! Το παιδί με τις τεράστιες πατούσες, που δεν τις είχε για να περπατά, αλλά για να κολυμπά πολύ γρήγορα!





## ΓΚΡΕΓΚΟΡΥ ΛΟΥΓΚΑΝΗΣ

Υιοθετημένος στην Αμερική από Έλληνες. Είναι ο μόνος που κέρδισε συνεχόμενα Χρυσά Μετάλλια στις Καταδύσεις από τη σανίδα (springboard ) και την εξέδρα (platform).

Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ





### ΚΡΙΣΤΙΝ ΟΤΤΟ

Γερμανίδα, με ύψος 1,86 γεννημένη το 1966. Η πανύψηλη Κριστίν στα 22 της κατάκτησε 6 Χρυσά Μετάλλια στους Ολυμπιακούς της Σεούλ !

Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ





## ΜΙΚΑΕΛ ΦΕΛΠΣ

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2004 ήταν η απαρχή της φοβερής Ολυμπιακή πορείας του Αμερικανού Φελπς που ολοκληρώθηκε στο Ρίο το 2016 με ένα σύνολο 23 Μεταλλίων απ τα οποία, τα 19 είναι χρυσά !

Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ





## ΣΠΥΡΟΣ ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ

Ο Σπύρος Γιαννιώτης ανέβηκε στη δεύτερη θέση στα 10.000 μ. στους Ολυμπιακούς του Ρίο το 2016, μετά από μια απίστευτη μαραθώνια κούρσα ανοιχτής θαλάσσης.

Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ





## ΤΑΪΓΑΝΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

Έλληνας Παραολυμπιονίκης με προβλήματα όρασης. Έχει στη συλλογή του, 9 Ολυμπιακά Μετάλλια και 6 παγκόσμια ρεκόρ!



Ας δούμε μερικές πισίνες...









**Εκπαιδευτικοί Φ.Α.  Δυτικής Θεσσαλονίκης**



Δημιουργία: ΣΠΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ



Τι χρειαζόμαστε για το μάθημα της κολύμβησης;  
**Μαγιό, παντόφλες, σκουφάκι, μπουρνούζι, γυαλιά!!!**





Άλλα αντικείμενα που θα δω στο μάθημα κολύμβησης







# Στιλ κολύμβησης

## CRAWL STROKE

**Basic:** Kick legs while moving arms over your head and under the water.

**Advanced:** Head should be submerged and looking at a 45-degree angle toward the bottom of the pool. Water should hit just above the goggle line. Breathe with bare minimum of head movement to the side every 3-5 strokes, alternating sides.

## BACKSTROKE

**Basic:** While on back, move your arms in an overhand motion and flutter kick your legs.

**Advanced:** Head should be tilted back at an angle that would allow a cup to rest of the forehead. As your shoulder comes out of the water with each stroke, head should remain still. Hand rotates at the top of the stroke; the pinky finger is the first to enter the water.

## « SWIMMING TECHNIQUES »

### BREASTSTROKE

**Basic:** Arms move forward from breast at the surface of the water and then pull backwards under the water for momentum.

**Advanced:** Breathe at the top of the stroke and exhale as legs are completing a whip kick. Extend arms fully while completing kicking motion, propelling your streamlined body forward.

## BUTTERFLY

**Basic:** Simultaneously move arms overhand with a combined dolphin kick.

**Advanced:** Arms should make outline of keyhole shape while underwater, emerging simultaneously at the hips and rotating forward, meeting in front of your head. Two undulations of the hips for each stroke; one powerful kick to propel arms, followed by a second lighter kick caused by momentum as hands enter above the head.



Βίντεο, για να δούμε τα διαφορετικά στιλ κολύμβησης

- [https://drive.google.com/open?id=18\\_v9N7eOVP MUu19-2KX6-d3sToP42Qsp](https://drive.google.com/open?id=18_v9N7eOVP MUu19-2KX6-d3sToP42Qsp) ελεύθερο
- [https://drive.google.com/open?id=1eUrn1025I6 D\\_Yt33guYnBIXdaFldznsU](https://drive.google.com/open?id=1eUrn1025I6 D_Yt33guYnBIXdaFldznsU) ύπτιο
- <https://drive.google.com/open?id=1aV4-0QYAPfNgL1aEHe5k9Wrn-i6QiPc1> πρόσθιο
- <https://drive.google.com/open?id=1fjXz6-wezdYb0myn6fdO2ivArqvAA-2R> πεταλούδα



## Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗ

- **1.** Μην έρχεσαι στο κολυμβητήριο αν έχεις κάποιο πρόβλημα υγείας που μπορεί να μεταδώσεις στους άλλους κολυμβητές. Δεν πρέπει να έχεις δερματικά προβλήματα, πληγές ή λοιμώξεις στον ρινοφάρυγγα, γιατί εύκολα μπορούν, μέσω του νερού, να μεταδοθούν σε άλλους κολυμβητές.





2. Κάνε ντους και πήγαινε στην τουαλέτα πριν κολυμπήσεις.
3. Φόρεσε σκουφάκι κολύμβησης για να μην πέφτουν τρίχες στο νερό.
4. Άφησε όλα τα προσωπικά σου αντικείμενα στα αποδυτήρια. Μην τα κουβαλās στους χώρους της πισίνας.
5. Μάθε να ντύνεσαι και να αλλάζεις ρούχα και μαγιό, μόνος σου.
6. Πέρασε από την δεξαμενή απολύμανσης των ποδιών πριν μπεις στο νερό.

7. Θυμήσου ότι το κολυμβητήριο είναι περιορισμένος χώρος. Πολύ ζωηρά παιχνίδια μπορεί να είναι ενοχλητικά για τους άλλους που κολυμπούν.
8. Όταν κινείσαι στο χώρο του κολυμβητηρίου, μην τρέχεις! Περπάτα αργά και προσεκτικά!
9. Σεβάσου τις οδηγίες των υπευθύνων. Το μόνο που απαιτούν από σένα και τους άλλους είναι υπακοή στις οδηγίες σωστής συμπεριφοράς μέσα στο κολυμβητήριο.
10. Ενημέρωσε την διεύθυνση του κολυμβητηρίου για οτιδήποτε θεωρείς ότι απειλεί την ασφάλεια, την άθληση ή την διασκέδασή σου στο κολυμβητήριο.





Βίντεο από το μάθημα

[https://drive.google.com/open?id=1d\\_swpe6dTb6csVKKqNL4qCDkyQUPfSbC](https://drive.google.com/open?id=1d_swpe6dTb6csVKKqNL4qCDkyQUPfSbC)

# Πηγές

- Φωτογραφίες: <https://www.google.com/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/>
- <https://www.minedu.gov.gr/>
- <http://delfiniaptol.gr/index.php/>
- [https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/299067\\_egkyklios](https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/299067_egkyklios)
- <https://www.archaiologia.gr/blog/https://slideplayer.gr/slide/>
- <https://slideplayer.gr/>
- <https://www.arsakeio.gr/gr/infrastructure/sports-facilities/>
- <https://www.youtube.com>
- [Προσωπικό αρχείο](#)