

Μαγιό, σκουφάκι και γυαλάκια  
τρέχω γρήγορα να βάλω  
την πισίνα να προλάβω.

## Μαθήματα κολύμβησης στη Φυσική Αγωγή

Δημοτικό Σχολείο Νέας Χηλής

Σχολικό έτος: 2013-2014

Τάξη Στ, τμήμα 2ο

# Συμμετέχοντες

## Κορίτσια (10)

- Βακατινάκη Γεωργία
- Βαν Μπόξτελ Ραφαηλία
- Βούλγαρη Σεβαστή
- Δάγκουλα Νίκη-Μαρίλια
- Δημητρίου Δανάη
- Λουκά Κωνσταντίνα
- Μπίκου Δήμητρα
- Παπαχρήστου Μαρία
- Πουλιακάκη Αργυρώ
- Τσιαρδάκα Ραφαηλία

## Αγόρια (6)

- Γκότσης Κωνσταντίνος
- Καραπαναγιώτης Πέτρος
- Μαρασλής Απόστολος
- Σίβογλου Χρήστος
- Τσακνής-Μαυρογένης Αλέξανδρος
- Τσιαρδάκας Πασχάλης

Υπεύθυνη Μαθήματος: Ελένη Δελίδου

Συνοδός - Δασκάλα τμήματος: Σοφία Αλατζά

Ναυαγοσώστες/προπονήτριες: Παναγιώτα Αθανασίου- Δάφνη Δεληγιάννη

Με την παρότρυνση και καθοδήγηση της  
Σχολικής Συμβούλου Φυσικής Αγωγής  
Ξανθής Κωνσταντινίδου



# Λόγοι επιλογής τμήματος

- Προθυμία συνεργασίας - συνοδείας της δασκάλας του τμήματος
- Μικρός αριθμός μαθητών/τριών
- Ηλικιακή ωριμότητα
- Αυτονομία στο ντύσιμο
- Συμπεριφορά τμήματος (ομαδικό πνεύμα, συνεργάσιμοι, ευγενικοί, υπάκουοι)

## Μειονεκτήματα επιλογής:

- η ΣΤ τάξη έχει μόνο 2 ώρες Φυσική Αγωγή
- δεν υπάρχει συνέχεια

# Στόχοι των μαθημάτων κολύμβησης

## Γενικοί

- Διεύρυνση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής
- Άσκηση σε διαφορετικό περιβάλλον από το προαύλιο του σχολείου
- Διάδοση και ανάπτυξη της κολύμβησης
- Χρήση του κολυμβητηρίου
- Παρακίνηση κι άλλων σχολείων

## Ειδικοί

### Ψυχοκινητικοί

- Εξοικείωση με το υγρό στοιχείο
- Βασικές δεξιότητες κολύμβησης (εισαγωγή στο ελεύθερο, επίπλευση-προώθηση, αναπνοές, εκμάθηση ύπτιου)

### Γνωστικοί

- Τεχνικά στοιχεία της κολύμβησης
- Σχέση του ανθρώπου με το νερό
- Ατομική Υγιεινή
- Κανόνες ασφάλειας μέσα στο νερό

### Συναίσθηματικοί

- Αυτοπεποίθηση
- Αυτονομία
- Υπευθυνότητα
- Ευχαρίστηση
- Κοινωνικοποίηση

Για τη διεξαγωγή της κολύμβησης ο/η ΚΦΑ του σχολείου πρέπει να διασφαλίσει

Τη σύμφωνη γνώμη της Δ/ντριας κ. Μιχαλακούδη & του Συλλόγου Διδασκόντων της Σχολικής Μονάδας (ως προς την τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος, τη μετακίνηση και τη συνοδεία των μαθητών).

Την έγκριση του Σχολικού Συμβούλου Φυσικής Αγωγής κ. Κωνσταντινίδου για το περιεχόμενο του μαθήματος.

Την έγκριση του Σχολικού Συμβούλου της οικείας Περιφέρειας κ. Αλεξόπουλου για την τροποποίηση του ωρολογίου προγράμματος.

## Οι δικές μου ενέργειες

1. Συγκατάθεση Διευθυντή Σχολείου και Συναδέλφων για τη διεξαγωγή του προγράμματος
2. Επιλογή τμήματος (συγκατάθεση συναδέλφου για συνοδεία στη μετακίνηση)
3. Υπεύθυνες δηλώσεις Γονέων ότι επιτρέπουν στα παιδιά τους να συμμετέχουν στην κολύμβηση και ταυτόχρονη υπεύθυνη δήλωση μετακίνησης
4. Ενημέρωση Συλλόγου Γονέων (χρηματοδότηση μετακίνησης με αστικό)
5. Επαφή με το κολυμβητήριο (εύρεση ατόμων που πληρούν τις προϋποθέσεις να διδάξουν την κολύμβηση): Πτυχίο Φυσικής Αγωγής, Ειδικότητα κολύμβηση, πτυχίο ναυαγοσωστικής και άδεια ασκήσεως επαγγέλματος.
6. Αίτηση προς το ΑΠΟΚΔΑ για τη διάθεση της πισίνας
7. Αίτηση στη Σχολική Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής για έγκριση του προγράμματος
8. Αίτηση στο Σχολικό Σύμβουλο 1<sup>ης</sup> Περιφέρειας για την έγκριση της τροποποίησης του ωρολογίου προγράμματος για τις 8 εβδομάδες της εκμάθησης κολύμβησης.
9. Δελτία Υγείας των συμμετεχόντων μαθητών/τριών
10. Βεβαίωση Δερματολόγου ότι δεν φέρουν μεταδιδόμενα νοσήματα
11. Υπεύθυνες δηλώσεις γονέων για τα παιδιά που δεν θέλησαν να συμμετάσχουν στο μάθημα ότι θα συνοδεύουν το τμήμα τους με το λεωφορείο.

# Απαραίτητος εξοπλισμός

Σε χωριστό σακίδιο από τη σχολική τσάντα:

Μαγιό (το καλοκαιρινό),  
σκουφάκι,  
σαγιονάρες,  
μπουρνούζι –  
πετσέτα.

Μπουφάν, κασκόλ,  
χειμερινό σκουφάκι,  
υποχρεωτικά.

# Έναρξη μαθημάτων κολύμβησης

• Έναρξη: 11 Οκτωβρίου 2013

• Λήξη: 6 Δεκεμβρίου 2013

## • Η πρώτη μας μετακίνηση

- 15' μετακίνηση από το Σχολείο της Χηλής στο κολυμβητήριο (12:30 – 12:45)
- 10' ένδυση κολύμβησης
- Έναρξη διδακτικής ώρας: 12:55
- Λήξη διδακτικής ώρας: 13:25
- Διάρκεια μαθήματος: 30'
- Αναχώρηση για το σχολείο: 13:40
- Άφιξη στο σχολείο: 13:55

## • Από τη 2<sup>η</sup> μετακίνηση και μετά ...

- Λήξη διδακτικής ώρας 13:30
- Διάρκεια μαθήματος : 35'



# Σύνθεση του τμήματος

6 αγόρια

10  
κορίτσια

16 μαθητές/τριες

## Προηγούμενη εμπειρία:

**Μία** μαθήτριά εγγεγραμμένη σε σύλλογο

**Πέντε** μαθητές (2 μαθητές και 3 μαθήτριες) ήταν εξοικειωμένοι με το κολύμπι στη θάλασσα (επέπλεαν).

**Επτά** μαθητές/τριες ήξεραν να παίζουν με το νερό

**Τρεις** μαθητές δεν είχαν ξαναδεί νερό...

# Οι συμμετέχοντες στο 1<sup>ο</sup> μάθημα

Ήταν μόνο 12 (9 κορίτσια και 3 αγόρια)

2 αγόρια δεν ήθελαν να συμμετέχουν

1 αγόρι και 1 κορίτσι δεν έφεραν δελτίο υγείας και βεβαίωση δερματολόγου

Στο 2<sup>ο</sup> μάθημα, συμμετείχαν οι 15.  
Ο 16<sup>ος</sup> ήθελε αλλά δεν είχε βεβαίωση δερματολόγου

Από το 3<sup>ο</sup> μάθημα και μετά είχαμε καθολική συμμετοχή

1<sup>η</sup> διδακτική  
 κολύμβησης

Στόχος: Γνωστικός και κινητικός κολύμβηση [1]			
Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Το τέλος του μαθήματος οι μαθητές
Εισαγωγή στο ελεύθερο Επίπλευση προώθηση.	Εξοικείωση με το νερό Αυτοαπενοίχηση ευχαρίστηση	σανίδες	1. να μπορούν να χτυπάνε τα πόδια σε πρηγή θέση και 2. σε ύπτια θέση 3. να φυσάνε μέσα στο νερό
Περιγόμενα –Περιγραφή	χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές	Στοιχά διδασκαλίας
<b>Εισαγωγή</b> 1. Γνωριμία με τα παιδιά - κανόνες πισίνας 2. Τρανάκι	2' 1'	Παραγέλιματος Χωρισμός σε ομάδες 1και 2	1. Δεν τρέχουμε, δεν μιλάμε, δεν σπρώχνουμε 2. Ο ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά
<b>Κύριο μέρος</b> 3. κάθισμα στην υπερχύλιση της πισίνας χτυπήματα ποδιών σε ύπτια και πρηγή θέση. 4. Εκμάθηση αναπνοής	2' 3'	3. Παραλλαγή: χέρια τεντωμένα στην υπερχύλιση και ποδαράκια 4. φυσάνε μόνο από το στόμα Φυσάνε μόνο από τη μύτη Φυσάνε ταυτόχρονα από στόμα και μύτη	3. Τεντωμένα πόδια. Μύτες ποδιών τεντωμένες, χέρια τεντωμένα 4. Φυσάνε μέσα στο νερό από μύτη και στόμα
5. Σανίδα από πάνω. Ποδαράκια ελεύθερο	3'	5. Παραλλαγή: βαρελάκι και ποδαράκια ελεύθερο	5. Χέρια τεντωμένα Μικρά ψαλιδάκια (τα πόδια να κάνουν αβρό) Σώμα ψηλά
6. Σανίδα από κάτω, ποδαράκια ελεύθερο μαζί με αναπνοή μπροστά.	4'	6. χτυπάνε τα πόδια τους με το κεφάλι μέσα στο νερό. Μιστρώνε μέχρι το 6, βγάζουν το κεφάλι μπροστά και παίρνουν αναπνοή.	6. κεφάλι μέσα Μάτια ανοιχτά Ποδαράκια συνεχώς
7. Σανίδα από πάνω με ένα χέρι και το άλλο πίσω τεντωμένα.	3'	7. πρώτα το δεξί χέρι μπροστά και το κεφάλι στο πλάι. Μετά το ίδιο με το αριστερό χέρι.	7. Το χέρι στη σανίδα τεντωμένα. Το πίσω χέρι τεντωμένο δίπλα στο πόδι. Παλάμη προς τα πάνω. Το αυτί ακουμπάει στο χέρι.
8. Παρόμοια με την 7 αλλά τώρα το πίσω χέρι κάνει συνεχόμενη χέρια ελεύθερο.	4'	8. Πρώτα το δεξί χέρι και μετά το αριστερό.	8. Το χέρι κάνει μεγάλο κύκλο.
9. Σανίδα αγκαλιότα σε ύπτια θέση.	3'	9. Σε ύπτια θέση κρατάνε τη σανίδα με τα δύο χέρια μπροστά στο στήθος.	9. κεφάλι πίσω. Κοιλιά και πόδια ψηλά πάνω στο νερό. Μικρά ψαλιδάκια.
10. Στρατιωτάκι:		10. Προώθηση από ύπτια θέση με τα χέρια δίπλα στο σώμα και στα πόδια.	10. χέρια κολλημένα στα πόδια και στο σώμα.
<b>Τελικό μέρος</b> 11. Παιχνίδι «δελφινάκι»	2'	11. χέρια πίσω από το κεφάλι, τεντωμένα σε σχημα βέλους. Πατώνε κάτω, σπρώχνουν και κάνουν βουτιά χτυπώντας τα πόδια τους.	11. χέρια τεντωμένα, το ένα χέρι πάνω στο άλλο.
12. Παιχνίδι «Τούικελ»	3'	12. Σε ζευγάρια, ο ένας σε όρθια θέση με τα πόδια ανοιχτά μπροστά και ο άλλος κάνει «δελφινάκι» και περνάει από κάτω. Αλλάζουν ρόλους.	12. Να μην ακουμπήσουν τα πόδια του ζευγαριού τους.
<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b> και οι 12 δέησαν ενθουσιασμένοι. Απώλειαν το νερό και τα παιχνίδια που έκαναν. Οι ασκήσεις τους φάνηκαν εύκολες. Ήθελαν να μείνουν περισσότερο.			<b>Αξιολόγηση</b> 1. χτύπημα ποδιών σε πρηγή θέση 60% 2. ύπτια θέση 80% 3. φύσημα στο νερό 50%



Φωτογραφίες από το  
πρώτο μάθημα



Εκπαιδευτικός και κινητικός Καλύμβηση [2]			
Βασικός στόχος Εκμάθηση χειριάς στο ελεύθερο Εκμάθηση χειριάς στο ύπτιο	Επιμέρους στόχοι Εξοικείωση με το νερό Αυτοπεποίθηση Ευχαρίστηση Ομαδικότητα	Εξοπλ. υλ. Μπλουζ Σφουγγάρια Σανίδες Στεφάνια	Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές 1.να εκτελούν ικανοποιητικά τη χειριά στο ελεύθερο και 2. στο ύπτιο
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές Ευλ. διδασκαλίας	Σημεία έμφασης
<b>Εισαγωγή</b> 1. Τρενάκι	1'	Παραγέλιματος Χωρισμός σε ομάδες 1 και 2	1. Ο ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά.
2. Αναπνοές	2'	2. Κρατάνε τον τοίχο και εκτελούν αναπνοές	2. Φυσάνε από τη μύτη και το στόμα.
<b>Κύριο μέρος</b> 3. Σανίδα από πάνω και πόδια ελεύθερα	2'	3. Χτύπημα ποδιών και προώθηση μέχρι την απέναντι πλευρά	3. Μικρά ψαλιδάκια και γρήγορα.
4. Πόδια ελεύθερα με σφουγγάρια	2'	4. Χωρισμένα σε τριάδες, κρατάνε ένα σφουγγάρι και χτυπούν πόδια ελεύθερα.	4. Το σφουγγάρι ψηλά.
5. Σανίδα από κάτω μ' ένα χέρι Αναπνοή στο πλάι.	4'	5. Δεξί χέρι στη σανίδα, αριστερό πίσω. Το κεφάλι από μέσα γυρνάει στο πλάι. Αλλαγή χεριού.	5. Τα πόδια χτυπάνε συνέχεια. Αναπνοή Το αυτί ακουμπάει στο χέρι.
6. Σανίδα από κάτω με δύο χέρια, το ένα χέρι εκτελεί χειριά.	4'	6. Το ένα χέρι κρατάει τη σανίδα συνέχεια. Το άλλο χέρι, αφήνει τη σανίδα, απλώνει το νερό μέχρι πίσω, παίρνει αναπνοή στο πλάι, βγαίνει το χέρι έξω από το νερό, βάζει το κεφάλι μέσα και πιάνει τη σανίδα. Αλλαγή χεριού.	6. Τα πόδια χτυπάνε συνέχεια. Αναπνοή μόλις το χέρι ξεκινήσει. Πρώτα βάζω το κεφάλι μέσα. Μετά πάνω σανίδα.
7. Παρόμοια άσκηση με την 6 μόνο που τώρα γίνεται χωρίς σανίδα.	4'	7. Χέρια σε θέση βέλους. Εκτελούν την άσκηση με το ένα χέρι και στη συνέχεια αλλάζουν χέρι.	7. Το σταθερό χέρι μένει ψηλά στο νερό.
8. Στρατιωτάκι.	4'	8. Υψια θέση με τα χέρια δίπλα στα πόδια και στο σώμα.	8. Χέρια κολλημένα στο σώμα
9. Θέση στρατιωτάκι με χέρια ύπτια.	4'	9. Σε θέση στρατιωτάκι χτυπάνε 6 ποδιές, βγάζουν το χέρι τεντωμένο με τον αντίχειρα προς τα πάνω, γυρνάει η παλάμη με το μερό δαχτυλάκι να βλέπει προς τα πίσω και κάτω (να ακουμπήσει το νερό). Επαναφορά στην αρχική του θέση. Αλλαγή χεριού.	9. Χέρι τεντωμένο. Πρώτα έξω και μετά μέσα στο νερό. Ο βραχίονας να ακουμπάει στο αυτί. Γρήγορη επαναφορά στη θέση του.
<b>Τελικό μέρος</b> 10. Παιχνίδι «μαντηλάκι»	5'	10. Δύο ομάδες στα δύο άκρα της πισίνας. Τα παιδιά αριθμούνται από το 1 έως το 8 και στις δύο ομάδες. Στη μέση της απόστασης τοποθετείται ένα στεφάνι και μέσα σ' αυτό μία μπάλα. Ο εξη/κος καλεί έναν αριθμό. Οι παίκτες με τον αριθμό αυτό καλυμπάνε μέχρι το στεφάνι να αγγίξουν τη μπάλα.	10. Νικήτρια ομάδα αυτή που έχει τις περισσότερες επαφές με τη μπάλα.
11. Βουτιά μέσα από το στεφάνι.	3'	11. Σε σειρά έξω από την πισίνα εκτελούν βουτιές. Λυγισμένα γόνατα, χέρια σε θέση βέλους, πέρασμα μέσα από το στεφάνι.	11. Πρώτα περνάνε τα χέρια, μετά το σώμα και τέλος τα πόδια. Δεν ακουμπάμε το στεφάνι.
<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b> Και οι 15 βγήκαν μ' ένα τεράστιο χαμόγελο ευτυχίας και μια παράκληση στα μάτια να μείνουν περισσότερα. - Κερδίσαμε 5 λεπτά από το ντίσιμο.			<b>Αξιολόγηση</b> 1. Ικανοποιητική χειριά στο ελεύθερο 60% 2. στο ύπτιο 85%



Φωτογραφίες από το  
δεύτερο μάθημα



## 3<sup>η</sup> διδακτική κολύμβησης

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ: Νέας Κηλής ΤΑΞΗ: Στ Αριθμ. Μαθητών: 16  
 Εκπ/κος Φ.Α. Ελένη Δελίδου ΗΜΕΡ. 1/11/2013 ΩΡΑ 6<sup>η</sup>-7<sup>η</sup> (35')  
 Συναδός: Σοφία Αλατζά Ναυαγοσώστες: Παναγιώτα Αθανασίου, Δάφνη Δελιγιάννη

Σκοπός: Γνωστικός και κινητικός Κολύμβηση [3]			
<u>Βασικός στόχος</u> Εκμάθηση χεριάς στο ελεύθερο Εκμάθηση χεριάς στο ύπτιο	<u>Επιμέρους στόχοι</u> Αυτοπεποίθηση Ανεξαρτητοποίηση Ευχαρίστηση Ομαδικότητα	<u>Εξοπλισμός</u> Μπάλα Σανίδες Μακαρόνι	<u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές</u> 1.να εκτελούν ικανοποιητικά τη χεριά στο ελεύθερο και 2. στο ύπτιο
<u>Περιεχόμενα – Περιγραφή</u>	<u>Χρόνος</u>	<u>Οργάνωση – Παραλλαγές</u> Στυλ διδασκαλίας	<u>Σημεία έμφασης</u>
<u>Εισαγωγή</u> 1. Τρενάκι  2. Αναπνοές	1'  1'	Παραγέλυτος Χωρισμός σε ομάδες 1, 2, 3.  2. Κρατάνε τον τοίχο και με το παράγγελμα φυσάνε μέσα στο νερό.	1. Ο ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά.  2. Φυσάνε από τη μύτη και το στόμα.
<u>Κύριο μέρος</u> 3. Βέλος και πόδια ελεύθερο.  4. Θέση βέλους, το ένα χέρι εκτελεί χεριά.  5. Θέση βέλους, 6 ποδιές με το ένα χέρι σε κίνηση και 6 ποδιές με το άλλο.  6. Θέση βέλους και ύπτιο.  7. Ύπτια θέση. Ένα χέρι πάνω – ένα κάτω και κάθε 6 ποδιές αλλαγή.	2'  5'  5'  5'  5'	3. Χέρια σε θέση βέλους. Πρηνή θέση. Προώθηση απέναντι με χτυπήματα των ποδιών, κεφάλι μέσα και αναπνοή μπροστά. 4. Ένα χέρι σταθερά μπροστά. Το άλλο χέρι σπρώχνει το νερό μέχρι πίσω, αναπνοή στο πλάι, χέρι έξω από το νερό, κεφάλι μέσα, χέρι γίνεται βέλος. Επαναλαμβάνουν με το άλλο χέρι. 5. Ίδια τεχνική με την προηγούμενη άσκηση.  6. Το σώμα ψηλά στο νερό και προώθηση με χτυπήματα των ποδιών. 7. Το πάνω χέρι τεντωμένο δίπλα στο αυτί. Το άλλο χέρι τεντωμένο δίπλα στο πόδι. Μετράνε μέχρι το 6 και κάνουν αλλαγή. Το πάνω χέρι έρχεται από μέσα δίπλα στο πόδι και το κάτω χέρι από έξω δίπλα στο αυτί.	3. Μικρά ψαλιδάκια και γρήγορα. Γρήγορη αναπνοή και μέσα το κεφάλι.  4. Το σταθερό χέρι ψηλά στο νερό. Πόδια συνέχεια. Αναπνοή μόλις ξεκινάει το χέρι. Πρώτα το κεφάλι μέσα και μετά το χέρι βέλος.  5. Ίδια σημεία έμφαση με την άσκηση 4.  6. Χέρια τεντωμένα. Οι μύτες των ποδιών να κάνουν αφρό. 7. Μικρό δακτυλάκι πάνω στο νερό. Χέρια τεντωμένα. Πόδια χτυπάνε συνέχεια.
<u>Τελικό μέρος</u> 8. Παιχνίδι «water polo»  9. Βουτιά πάνω από σφουγγάρι.	6'  5'	8. Δύο ομάδες, η καθεμιά με το τέρμα της. Κάνουν τέσσερις πάσες και μετά σουτ στο τέρμα του αντιπάλου. Νικήτρια ομάδα αυτή με τα περισσότερα γκολ. 9. Σε σειρά έξω από την πισίνα, εκτελούν βουτιές. Λυγισμένα γόνατα, χέρια βέλος, βουτιά πάνω από το σφουγγάρι.	8. Οποσδήποτε τέσσερις πάσες πριν το σουτ. Συνεργασία  9. Δεν ακουμπάμε το σφουγγάρι. Πρώτα περνάνε τα χέρια, μετά το σώμα και τέλος τα πόδια.
<u>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</u> Απόλυτα ικανοποιημένοι και οι 16. Μεγαλύτερη συνέπεια κατά το ντύσιμο στην έξοδο.			<u>Αξιολόγηση</u> 1. ικανοποιητική χεριά στο ελεύθερο 70% 2. στο ύπτιο 90%



Φωτογραφίες από το  
τρίτο μάθημα





4<sup>η</sup> διδακτική  
 κολύμβησης

Σκοπός: Γνωστικός και κινητικός Κολύμβηση [4]			
Βασικός στόχος Τελειοποίηση ύπτιου	Επιμέρους στόχοι Αυτοπεποίθηση Ανεξαρτητοποίηση Ευχαρίστηση	Εξοπλισμός Ελεύθερο σώμα	Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές 1.να εκτελούν σωστά το στυλ ύπτιο
Περιεχόμενα –Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές Στυλ διδασκαλίας	Σημεία έμφασης
<u>Εισαγωγή</u> 1.Τρενάκι – είσοδος στην πισίνα	2'	Παραγέλλματος Χωρισμός σε ομάδες 1, 2, 3.	1. Ο ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά.
<u>Κύριο μέρος</u> 2. Βέλος σε ύπτια θέση	5'	2. Το σώμα ψηλά στο νερό με την κοιλιά πάνω.	2. Χέρια τεντωμένα. Οι μύτες κάνουν αφρό.
3. Θέση στρατιωτάκι.	5'	3. Ύπτια θέση με τα χέρια κολλημένα δίπλα στα πόδια τους χτυπούν ποδαράκια και το ένα χέρι κάνει κύκλο. Αλλαγή χεριού.	3. Χέρι δίπλα στα πόδια. Τεντωμένο το χέρι βγαίνει έξω με το μικρό δακτυλάκι να βλέπει προς τα πίσω. Σπρώχνω δυνατά το νερό.
4. Ύπτια θέση ένα χέρι πάνω , ένα κάτω.	5'	4. Ένα χέρι τεντωμένο πάνω δίπλα στο αυτί και το άλλο τεντωμένο δίπλα στο πόδι. Μετράνε 6 ποδιές και κάνουν αλλαγή.	4. Μικρό δακτυλάκι πάνω στο νερό. Μύτες ψηλά. Χέρια τεντωμένα. Πόδια χτυπάνε συνέχεια.
5. Ύπτιο.	5'	5. Ίδια άσκηση με την 4, χωρίς όμως να μετράνε. Τα χέρια γυρίζουν συνέχεια.	5. Ίδια σημεία έμφασης με την προηγούμενη άσκηση.
6. Βέλος με πόδια ελεύθερο.	5'	6. Τα παιδιά χτυπούν 6 ποδιές, παίρνουν αναπνοή και πάλι μέσα.	6. Τα πόδια χτυπάνε συνέχεια. Τεντωμένα πόδια.
<u>Τελικό μέρος</u> 7. Χέρια σε θέση βέλους. Εκτελούν χεριές με τα χέρια εναλλάξ στο ελεύθερο.	5'	7. Το ένα χέρι μένει σταθερό μπροστά. Το άλλο ξεκινάει, σπρώχνει το νερό μέχρι πίσω, αναπνοή στο πλάι, χέρι έξω από το νερό, κεφάλι μέσα, και γίνεται βέλος. Έξι ποδιές με το ένα χέρι και 6 με το άλλο.	7. Οπισωθήποτε τέσσερις πάσες πριν το σουτ. Συνεργασία
8. Εκκίνηση.	3'	8. Σε σειρά έξω από την πισίνα, εκτελούν βουτιές. Λυγισμένα γόνατα, χέρια βέλος, βουτιά πάνω από το σφουγγάρι.	8. Σπρώχνω δυνατά τον τοίχο. Πρώτα περνάνε τα χέρια, μετά το σώμα και τέλος τα πόδια.
<u>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</u>			<u>Αξιολόγηση</u> 1. 10 παιδιά στο 90% της σωστής τεχνικής 2. 6 παιδιά στο 80% της σωστής τεχνικής



Φωτογραφίες από το τέταρτο μάθημα

5<sup>η</sup> διδακτική κολύμβησης

Σκοπός: Γνωστικός και κινητικός Κολύμβηση [5]			
Βασικός στόχος	Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές
Εκμάθηση χειριάς στο ελεύθερο Εμπέδωση ύπτιου	Ανετη προώθηση στο νερό Συντονισμός χεριών και ποδιών Αυτοπεποίθηση Ανεξαρτητοποίηση Ευχαρίστηση	Μπλόκα Σανίδες Μακαρόνια-σφουγγάρια στεφάνια	1. να καλυπνάνε ύπτιο 2. να εκτελούν χειριά στο ελεύθερο.
Περιεχόμενα – Περιγραφή	Χρόνος	Οργάνωση – Παραλλαγές Στυλ διδασκαλίας	Σημεία έμφασης
<b>Εισαγωγή</b> 1. Τρενάκι – είσοδος στην πισίνα 2. Αναπνοές	1' 1'	Παροχή ελέγχου Χωρισμός σε ομάδες 1, 2, 3. 2. Βλέπουν τον τοίχο και με το παράγγελμα βάζουν το κεφάλι μέσα και φυσάνε στο νερό.	1. Ο ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά. 2. Φυσάνε από τη μύτη και το στόμα σταδιακά.
<b>Κύριο μέρος</b> 3. Πόδια ελεύθερα με σανίδα από πάνω. 4. Σανίδα από κάτω και χειριά.  5. Ίδια άσκηση με την 4 αλλά τώρα εκτελούν 6 ποδιές και γυρίζει το δεξιό χέρι και στη συνέχεια 6 ποδιές και γυρίζει το αριστερό χέρι. 6. Προώθηση χωρίς σανίδες. Χέρια σε θέση βέλους. 7. Βέλος σε ύπτια θέση. 8. Υπτια.	5' 5'  5' 5' 3' β'	3. Κρατώντας τη σανίδα από πάνω, προωθούνται χτυπώντας τα πόδια τους. 4. Το ένα χέρι κρατάει τη σανίδα συνέχεια. Το άλλο, αφήνει τη σανίδα, απρώχνει το νερό μέχρι πίσω, αναπνοή στο πλάι, το χέρι βγαίνει έξω από το νερό, το κεφάλι μπαίνει μέσα και το χέρι ξαναπιάνει τη σανίδα. Αλλαγή χεριού. Παραλλαγή: το ίδιο με σφουγγάρι. 5. Παραλλαγή: βαρελάκια αντί για σανίδες. 6. Χέρια σε θέση βέλους. Εκτελούν έξι ποδιές και χειριά ελεύθερου με το δεξί. Έξι ποδιές και χειριά με το αριστερό. 7. Υπτια θέση. Χέρια σε βέλος πάνω από το κεφάλι και χτυπάνε μόνο πόδια. 8. Ξεκινάνε από τη θέση βέλος και εκτελούν χειριές ύπτιου με τα χέρια εναλλάξ.	3. Σώμα σε ευθεία πάνω στο νερό. Συνεχόμενα μικρά ψαλιδάκια. 4. Τα πόδια χτυπάνε συνέχεια. Αναπνοή μόλις ξεκινάει το χέρι. Πρώτα το κεφάλι μέσα. Μετά το πιάσιμο της σανίδας. 5. Σε κάθε χειριά, πάνω σανίδα. 6. Μετά από κάθε χειριά τα χέρια γίνονται βέλος. Το σώμα ψηλά πάνω στο νερό. 7. Σώμα ψηλά πάνω στο νερό. Τεντωμένα πόδια. Οι μύτες να κάνουν αφρό. 8. Χέρια τεντωμένα. Μικρά δακτυλάκι στο νερό. Όταν το ένα χέρι έρχεται έξω από το νερό, το άλλο απρώχνει μέσα στο νερό.
<b>Τελικό μέρος</b> 9. Παιχνίδι «water basket»  10. Βουτιά – εκκίνηση	5'  2'	9. Δύο ομάδες, η καθεμιά έχει το καλάθι της. Κάνουν τέσσερις πάσες και μετά σουτ στο καλάθι του αντιπάλου. Νικήτρια ομάδα αυτή με τα περισσότερα καλάθια. 10. Σε σειρά έξω από την πισίνα, εκτελούν βουτιές. Αυγισμένα πόδια, χέρια μπροστά βέλος, απρώχνουν τον τοίχο και εκτελούν βουτιά.	9. Οποσδήποτε τέσσερις πάσες πριν το σουτ. Συνεργασία 10. Πρώτα περνάνε τα χέρια, μετά το σώμα και τέλος τα πόδια.
<b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b>			<b>Αξιολόγηση</b> 1. 2.

# Μια διαφορετική προσέγγιση – σύνδεση με τα υπόλοιπα μαθήματα - συνεργασίες

- ◉ Με τη δασκάλα του τμήματος
- ◉ Με τους εκπαιδευτικούς όλων των άλλων ειδικοτήτων (Μουσικής, εικαστικών, κλπ)

## Προτάσεις για διαθεματική προσέγγιση

- ◉ Γλώσσα: σκέφτομαι και γράφω
- ◉ Μελέτη: το νερό στη ζωή μας, μύθοι, θρύλοι
- ◉ Μαθηματικά: διαστάσεις πισίνας, εμβαδό, όγκος νερού, βάθος καταδύσεων ή αγωνίσματα κολύμβησης π.χ. 100 μ. ελεύθερο, σκυταλοδρομίες κολύμβησης κλπ,
- ◉ Γεωμετρία: σχήμα πισίνας, άλλα σχήματα από πισίνες ιδιωτών
- ◉ Ιστορία: αρχαία και σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα
- ◉ Γεωγραφία: καταγωγή σπουδαίων αθλητών, διοργανώσεις μεγάλων αγώνων, μεγάλα κολυμβητήρια στον κόσμο κλπ

Σκέφτομαι  
και γράφω

Η τυχερή τάξη της χρονιάς  
Όταν μπήκε η κυρία στην τάξη και  
μας ανακοίνωσε πως θα κάνουμε  
κάθε Παρασκευή μαθήματα  
κολύμβησης, χαρήκαμε πάρα πολύ  
και πεταχτήκαμε από την καρέκλα  
μας.  
Επιτέλους μετά από καιρό  
ήρθε η Παρασκευή.  
Ετοιμαστήκαμε και περιμέναμε το  
λεωφορείο, μόλις φτάσαμε, τρέξαμε  
στα αποδυτήρια με βιασύνη βάλουμε  
τα μαγιό μας και μπήκαμε στην  
πιπίνα και αρχίσαμε το μάθημα,  
δεν θέλαμε να τελειώσει. Αλλά τε-  
λειώσε χωρίς να το καταλάβουμε.  
Μόλις φτάσαμε πάλι στο σχολείο  
μας ρωτούσαν πως ήταν και εμείς  
χωρίς να το πολυσκεφτούμε τους  
απαντούσαμε τέλεια, καταπληκτικά.  
Κωνσταντίνα Λουκά  
2022

## Η τυχερή τάξη της χρονιάς

Όταν μπήκε η κυρία στην τάξη και  
μας ανακοίνωσε πως θα κάνουμε  
κάθε Παρασκευή μαθήματα  
κολύμβησης, χαρήκαμε πάρα πολύ  
και πεταχτήκαμε από την καρέκλα  
μας.

Επιτέλους μετά από καιρό αναμονής  
ήρθε η Παρασκευή. Ετοιμαστήκαμε  
και περιμέναμε το λεωφορείο.

Μόλις φτάσαμε, τρέξαμε στα  
αποδυτήρια, με βιασύνη βάλουμε τα  
μαγιό μας και μπήκαμε στην πιπίνα.  
Αρχίσαμε το μάθημα και δεν θέλαμε  
να τελειώσει. Αλλά τελειώσε χωρίς  
να το καταλάβουμε.

Μόλις φτάσαμε πάλι στο σχολείο,  
όλοι μας ρωτούσαν πως ήταν και  
εμείς χωρίς να το πολυσκεφτούμε  
τους απαντούσαμε τέλεια,  
καταπληκτικά!

Κωνσταντίνα Λ. Στ2

Δημοτικό Σχολείο Νέας Χηλής



Μες της πισίνας το  
νερό  
Βουτιές θα κάνω  
στο λεπτό.

Βουτιές και  
μακροβούτια  
Κάνουν όλα τα  
παιδιά  
Και μπαίνουν  
στην πισίνα  
για διάφορα  
παιχνίδια .

Γέλια και χαρά  
αφήνουν  
πίσω τους τα παιδιά.



Μια βουτιά εδώ μια βουτιά εκεί  
στο κολυμβητήριο όλοι μαζί  
και μαθαίνω να κολυμπάω  
και το νερό να αγαπάω  
Τώρα ήρθε η σειρά μας  
να σου δώσουμε τη ζωγραφιά μας  
και ευχαριστούμε πολύ  
για την ευκαιρία να κολυμπάμε κάθε Παρασκευή.



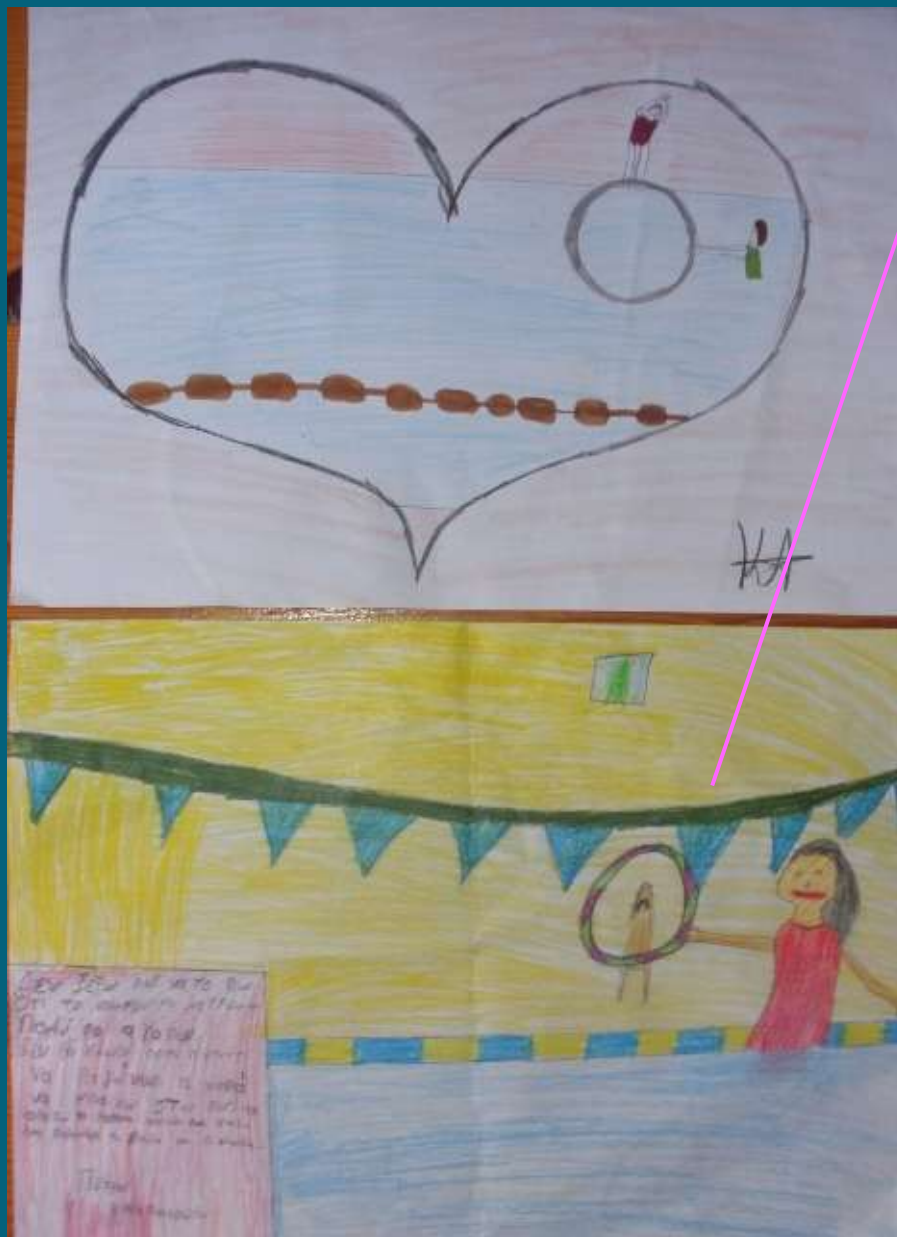
Μια βουτιά εδώ μια βουτιά εκεί  
Στο κολυμβητήριο όλοι μαζί.  
Μας μάθατε να κολυμπάμε και το νερό να αγαπάμε. Τώρα ήρθε η σειρά μας να σας δώσουμε τη ζωγραφιά μας.  
Σας ευχαριστούμε πολύ για την ευκαιρία να κολυμπάμε κάθε Παρασκευή.



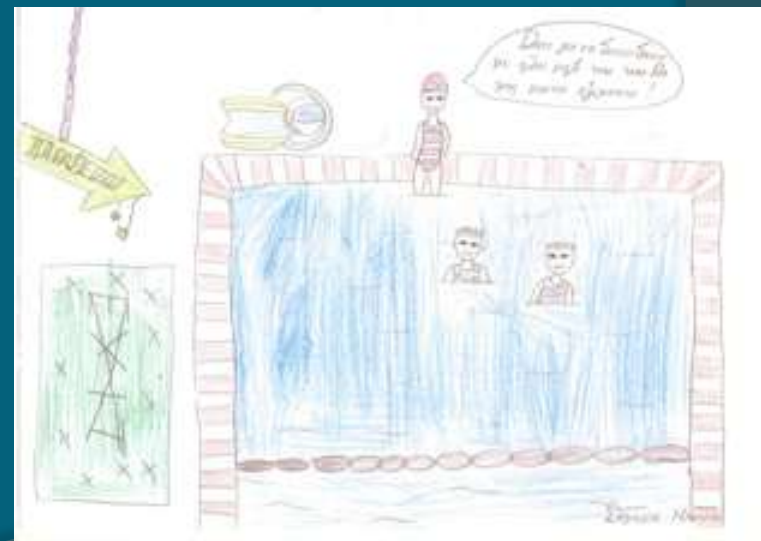
Σας αγαπάμε πολύ γι'  
αυτό ερχόμαστε κάθε  
Παρασκευή να  
κάνουμε βουτιές μαζί.

Μαγιό, σκουφάκι  
και γυαλάκια  
τρέχω γρήγορα  
να βάλω την  
πισίνα να  
προλάβω.  
Θα θέλαμε για  
μια ζωή να  
είμαστε εκεί κάθε  
Παρασκευή.  
Γι' αυτό και σας  
ευχαριστούμε  
πολύ.

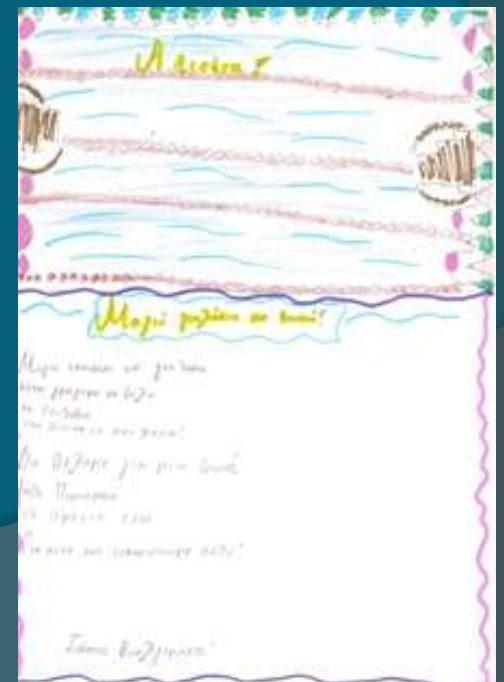




Δεν ξέρω πώς να σας το  
πω,  
ότι το κολύμπι πολύ το  
αγαπώ.  
Δεν θα σταματήσω να  
πηγαίνω,  
στην πισίνα για να μπαίνω.



ΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ





Είμαι χαρούμενη πολύ  
που φέτος είμαστε οι  
τυχεροί  
και πηγαίνουμε όλοι μαζί  
στην πισίνα κάθε  
Παρασκευή.

Ευχαριστούμε όλοι μας  
πολύ  
και ευχόμαστε μέσα απ'  
την ψυχή  
να συνεχίσετε και με άλλα  
παιδιά την προσπάθεια αυτή.

# ερωτηματολόγιο

Κυκλώστε την απάντηση που σας ταιριάζει καλύτερα (μόνο μία)

1. Η κολύμβηση ως γνωστικό αντικείμενο στο μάθημα φυσικής αγωγής του σχολείου είναι θετική;

ΝΑΙ ΟΧΙ

2. Η ιδιαιτερότητα της κολύμβησης [επιπλέον εξοπλισμός, ιδιαίτερος χώρος διεξαγωγής (πισίνα), μετακίνηση εκτός σχολείου] είναι τόσο δύσκολη ώστε δεν αξίζει να γίνεται;

ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Ένωσες ότι κινδυνεύεις περισσότερο στην κολύμβηση από ότι σε άλλα αντικείμενα της φυσικής αγωγής;

ΝΑΙ ΟΧΙ

4. Η διαδικασία διεξαγωγής του μαθήματος στην καθημερινότητα του σχολείου είναι κουραστική;

ΝΑΙ ΟΧΙ

5. Συμμετέχεις με προθυμία ή υποχρεωτικά;

Προθυμία Υποχρεωτικά

6. Έχει αλλάξει προς το καλύτερο η σχέση σου με το νερό;

ΝΑΙ ΟΧΙ

7. Η κολύμβηση σε βοήθησε να γίνεις πιο υπεύθυνος/η σαν άτομο; (να φροντίζεις τα πράγματά σου, να ντύνεσαι πιο γρήγορα, να μην καθυστερείς την ομάδα);

ΝΑΙ ΟΧΙ

8. Οι γονείς σου πώς είδαν τη συμμετοχή σου στην κολύμβηση κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου;

Θετικά Αρνητικά

9. Πιστεύεις ότι η κολύμβηση προσφέρει αρκετά πράγματα στα παιδιά ώστε θα πρέπει να συνεχιστεί και τα επόμενα χρόνια για τους επόμενους μαθητές του σχολείου;

ΝΑΙ ΟΧΙ

10. Περιγράψε τα συναισθήματα που βίωσες μέσα από την κολύμβηση μονολεκτικά.

.....  
Παρατηρήσεις (σημειώστε ότι νομίζετε ότι θα βελτιώσει την κολύμβηση ως αντικείμενο της φυσικής αγωγής).

Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, προβλέπεται η διδασκαλία της Κολύμβησης «όπου υπάρχουν οι δυνατότητες» (ΦΕΚ 304/13-3-2003 τ. Β'). Φ.12/879/88413/Γ1 του ΥΠΑΙΘΠΑ ΦΕΚ 1139/28-7-2010 και ΦΕΚ 304/13-3-2003 τ.β.΄

### Προϋποθέσεις υλοποίησης των μαθημάτων κολύμβησης

- Να υπάρχει σε **κοντινή απόσταση πισίνα** που καλύπτει τις προδιαγραφές ασφάλειας και υγιεινής.
- Να είναι πάντα παρών, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, **πιστοποιημένος ναυαγοσώστης**.
- **Η αναλογία μαθητών εκπαιδευτικών να είναι το ανώτερο 1:10.** Για να διατηρηθεί αυτή η αναλογία θα πρέπει να διατεθούν (εφόσον υπάρχει η δυνατότητα) επιπλέον εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής από την οικεία Διεύθυνση Εκπαίδευσης.
- Να είναι στη διάθεση του ΚΦΑ το **Δελτίο υγείας** μαθητή και επιπλέον η διάγνωση από **δερματολόγο ιατρό**.



Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας.  
Καλή επιτυχία στο νέο σας ξεκίνημα !

