



## Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου

**Η** προσπάθεια των συγγραφέων του βιβλίου επικεντρώθηκε στη διδασκαλία της κολύμβησης στο δημοτικό σχολείο. Αποτελεί ουσιαστικά την πρώτη για τη χώρα μας καταγραφή της μεθοδολογίας της διδασκαλίας της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, όπως αυτή προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα. Η σύνδεση της θεωρίας της κολύμβησης με την πράξη γίνεται μέσα από την εφαρμογή ενός καινοτόμου προγράμματος, δίνοντας έτσι χρηστικές πληροφορίες σε κάθε εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής καθώς και σε μελλοντικούς και εν ενεργεία δασκάλους κολύμβησης για μικρά παιδιά.

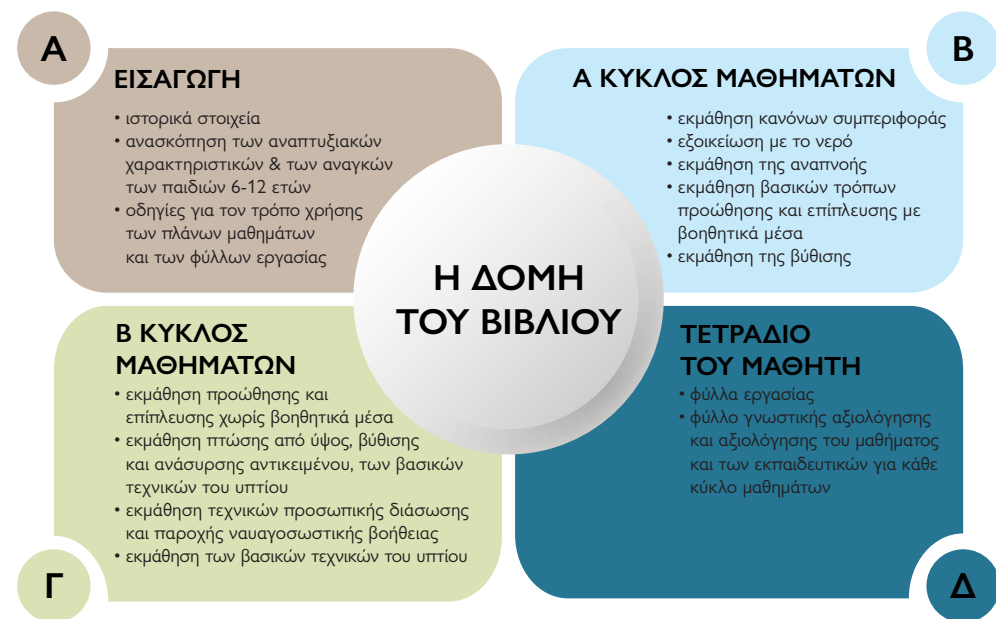
Το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο περιλαμβάνει την εισαγωγή. Σε αυτό το κεφάλαιο ο εκπαιδευτικός - προπονητής μπορεί να βρει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της κολύμβησης και τη χρησιμότητά της στην ανθρώπινη κοινωνία, τη θέση της στην εκπαίδευση παγκοσμίως, καθώς και βασικές αρχές ασφαλούς κολύμβησης. Τις πληροφορίες αυτές μπορεί να τις παρουσιάσει είτε ως θεωρητικό μάθημα στους μαθητές/τριες του είτε να τις συνδέσει, όποτε του το επιτρέπει ο χρόνος, με την πρακτική εφαρμογή. Στο εισαγωγικό μέρος επίσης γίνεται μια χρήσιμη για τον εκπαιδευτικό ανασκόπηση των αναπτυξιακών χαρακτηριστικών και των αναγκών των παιδιών ηλικίας 6-12 ετών και δίνονται λεπτομερείς οδηγίες για τον τρόπο χρησιμοποίησης των πλάνων μαθημάτων και των φύλλων εργασίας από τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές/τριες αντίστοιχα.

Το δεύτερο κεφάλαιο περιλαμβάνει τον πρώτο (Α') κύκλο μαθημάτων. Ο κύκλος των μαθημάτων αυτών απευθύνεται σε μαθητές Γ' ή Δ' τάξης. Έχει ως γενικούς στόχους την εκμάθηση κανόνων συμπεριφοράς σε χώρους λουτρικών εγκαταστάσεων (κολυμβητήρια, πισίνες, θάλασσα), την εξοικείωση με το νερό, την εκμάθηση της αναπνοής, βασικών τρόπων προώθησης και επίπλευσης με βοηθητικά μέσα, της βύθισης και την εμπέδωση της αξίας της προσωπικής ασφάλειας κατά την περίπτωση παροχής ναυαγοσωστικής βοήθειας. Ο πρώτος κύκλος μαθημάτων μπορεί να εφαρμοστεί και σε μαθητές της Β' τάξης με τροποποιήσεις σε κάποια δύσκολα διδακτικά αντικείμενα, όπως αυτό της προσωπικής ασφάλειας κατά την περίπτωση παροχής ναυαγοσωστικής βοήθειας.

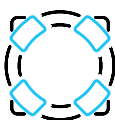


Το τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνει τον δεύτερο (Β΄) κύκλο μαθημάτων. Αυτός ο κύκλος μαθημάτων απευθύνεται σε μαθητές Δ΄ ή Ε΄ τάξης. Έχει ως γενικούς στόχους την επανάληψη και την εμπέδωση των διδακτικών αντικειμένων του Α΄ κύκλου μέσα από διδακτικά σενάρια, την εκμάθηση της προώθησης και της επίπλευσης χωρίς βοηθητικά μέσα, την εκμάθηση της πτώσης από ύψος, της βύθισης και ανόδου αντικειμένου, των βασικών κολυμβητικών τεχνικών του υπτίου και την εκμάθηση τεχνικών προσωπικής διάσωσης και παροχής ναυαγοσωστικής βοήθειας έξω και μέσα από το νερό χωρίς επαφή με το θύμα. Μπορεί να εφαρμοστεί και σε μαθητές της Στ΄ τάξης με τροποποιήσεις, όπως για παράδειγμα με αύξηση του βαθμού δυσκολίας των διδακτικών αντικειμένων και με εμβάθυνση στη διδασκαλία των κολυμβητικών τεχνικών και της ναυαγοσωστικής βοήθειας. Ο κάθε κύκλος μαθημάτων περιλαμβάνει δώδεκα (12) διδακτικές ενότητες, δηλαδή δέκα (10) πλάνα μαθήματος των εξήντα (60) λεπτών ένα (1) φύλλο γνωστικής αξιολόγησης μετά το τέλος των δέκα μαθημάτων και ένα (1) μάθημα επίδειξης (γιορτή) των κολυμβητικών δεξιοτήτων των μαθητών.

Το τέταρτο κεφάλαιο περιλαμβάνει το τετράδιο του μαθητή. Αποτελείται από είκοσι (20) φύλλα εργασίας, ένα για κάθε μάθημα που διδάχθηκε στο πρώτο και δεύτερο κύκλο μαθημάτων. Τα φύλλα εργασίας συνοδεύονται από ένα φύλλο γνωστικής αξιολόγησης και αξιολόγησης του μαθήματος και των εκπαιδευτικών για κάθε κύκλο μαθημάτων.



## ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Εξοικείωση με το νερό



### Υλικό

Δεν απαιτείται.



### Εναλλακτικές δραστηριότητες

- Οι μαθητές μπορούν να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας.
- Οι μαθητές να εντοπίσουν παράγοντες που μπορεί να δυσχεράνουν την εκτέλεση των ασκήσεων του μαθήματος στη θάλασσα.



Περιεχόμενα	Περιγραφή ασκήσεων - Οργανωτικές και μεθοδικές οδηγίες	Διάρκεια
Εισαγωγή στα ντους	<p><b>Αφήστε το νερό να πέσει στο πρόσωπο με ανοιχτά μάτια φυσώντας το με το στόμα.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάρτε νερό στο στόμα και κάντε σιντριβάνι (πίδακας).</li> <li>• Για τα παραπάνω χωρίστε το τμήμα σε ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των διαθέσιμων ντους.</li> </ul>	10΄
Ατομικές ασκήσεις εξοικείωσης στη μικρή πισίνα	<p><b>Μπείτε και βγείτε από την πισίνα.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επαναλάβετε τη ρουτίνα.</li> <li>• Χαϊδέψτε το νερό με τα χέρια απαλά προς τα μέσα ή προς τα έξω κάνοντας με τα χέρια διάφορα σχήματα όπως κουτάλα, μαχαίρι, γροθιά, πιρούνι κ.ά.</li> <li>• Βοηθήστε τους μαθητές να ανακαλύψουν με ποιο σχήμα η παλάμη τους μπορεί να σπρώξει περισσότερο νερό.</li> <li>• Πάρτε νερό στη χούφτα και σηκώστε το ψηλά χωρίς να πέσει.</li> <li>• Πάρτε νερό στη χούφτα και φυσήξτε το δυνατά να φύγει.</li> <li>• Φυσήξτε με τα χείλη σας την επιφάνεια του νερού για να «κάνετε μια τρύπα στο νερό».</li> <li>• Πλυθείτε όπως το πρωί πριν πάτε στο σχολείο.</li> <li>• Πετάξτε το νερό ψηλά και ανοίξτε το στόμα να μπει μέσα.</li> <li>• Πετάξτε το νερό ψηλά και σκύψτε να πέσει στο κεφάλι (κεφαλιά).</li> <li>• Πάρτε νερό στο στόμα και κάντε σιντριβάνι (πίδακας).</li> <li>• Πάρτε νερό στο στόμα και κάντε βροχή.</li> </ul> <p><i>Κάντε επίδειξη όλων των παραπάνω ασκήσεων.</i></p>	10΄
Ατομικές ασκήσεις εξοικείωσης στη μικρή πισίνα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιπατήστε στο νερό.</li> <li>• Κάντε τρέξιμο στο νερό.</li> <li>• Κάντε πλάγια βήματα.</li> <li>• Κάντε το καγκουρό.</li> <li>• Κάντε στροφές σε διαφορετικό ύψος (μικρό, μεσαίο, μεγάλο επίπεδο).</li> <li>• Κάντε τρέξιμο χωρίς να τρακάρτε με τους συμμαθητές σας.</li> </ul>	10΄

