

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
Οδηγίες για τον τρόπο χρήσης του βιβλίου	9
ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	11
Εισαγωγή.....	13
1.1 Η αξία της κολύμβησης για τον άνθρωπο	13
1.2 Ιστορική αναδρομή	15
1.3 Η θέση της κολύμβησης στην εκπαίδευση	19
1.4 Τι πρέπει να ξέρω για να κολυμπήσω με ασφάλεια	20
1.5 Τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών 6-12 ετών	21
1.6 Πώς εφαρμόζουμε το πλάνο μαθήματος.....	29
1.7 Περιεχόμενα πλάνου μαθήματος.....	30
ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	37
Α΄ Κύκλος Μαθημάτων	39
Εισαγωγή	39
ΜΑΘΗΜΑ 1ο: Δημιουργία κανόνων στο μάθημα της κολύμβησης	43
ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Εξοικείωση με το νερό	48
ΜΑΘΗΜΑ 3ο: Εξοικείωση με το νερό και την αναπνοή	51
ΜΑΘΗΜΑ 4ο: Αναπνοή με προώθηση	56
ΜΑΘΗΜΑ 5ο: Βύθιση - επίπλευση - προώθηση	60
ΜΑΘΗΜΑ 6ο: Επίπλευση - προώθηση - βύθιση.....	64
ΜΑΘΗΜΑ 7ο: Επίπλευση και βύθιση	69
ΜΑΘΗΜΑ 8ο: Παιχνίδια βύθισης και προώθησης	74
ΜΑΘΗΜΑ 9ο: Επίπλευση - βύθιση - προώθηση.....	77
ΜΑΘΗΜΑ 10ο: Αυτοδιάσωση - ναυαγοσωστική	83
ΜΑΘΗΜΑ 11ο: Αξιολόγηση	87



ΤΡΙΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	93
Β΄ Κύκλος Μαθημάτων	95
Εισαγωγή	95
Εισαγωγική ρουτίνα μαθήματος.....	98
ΜΑΘΗΜΑ 1ο: Επανάληψη των βασικών μορφών προώθησης	100
ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Επίπλευση.....	104
ΜΑΘΗΜΑ 3ο: Βύθιση.....	107
ΜΑΘΗΜΑ 4ο: Προώθηση - βύθιση - επίπλευση.....	111
ΜΑΘΗΜΑ 5ο: Κολυμβητική προώθηση (ύπτιο)	114
ΜΑΘΗΜΑ 6ο: Κολυμβητική προώθηση (ελεύθερο)	118
ΜΑΘΗΜΑ 7ο: Παιχνίδια προώθησης, βύθισης, επίπλευσης.....	122
ΜΑΘΗΜΑ 8ο: Αυτοδιάσωση.....	126
ΜΑΘΗΜΑ 9ο: Παιχνίδια νερού - αθλητικές δραστηριότητες.....	130
ΜΑΘΗΜΑ 10ο: Ναυαγσωστική	133
ΜΑΘΗΜΑ 11ο: Αξιολόγηση	138
ΜΑΘΗΜΑ 12ο: Κολυμβητική αθλητική γιορτή στο τέλος της χρονιάς	142
ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	147
Φύλλα εργασίας κολύμβησης	149
Τετράδιο πρώτου έτους.....	149
ΜΑΘΗΜΑ 1ο: Δημιουργία κανόνων στο μάθημα κολύμβησης	149
ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Εξοικείωση με το νερό.....	151
ΜΑΘΗΜΑ 3ο: Εξοικείωση με το νερό και την αναπνοή	152
ΜΑΘΗΜΑ 4ο: Αναπνοή με προώθηση.....	153
ΜΑΘΗΜΑ 5ο: Βύθιση - επίπλευση - προώθηση.....	154
ΜΑΘΗΜΑ 6ο: Επίπλευση - προώθηση - βύθιση.....	155
ΜΑΘΗΜΑ 7ο: Επίπλευση και βύθιση	156
ΜΑΘΗΜΑ 8ο: Παιχνίδια βύθισης και προώθησης.....	157
ΜΑΘΗΜΑ 9ο: Επίπλευση - βύθιση - προώθηση.....	158
ΜΑΘΗΜΑ 10ο: Ναυαγσωστική	159
ΜΑΘΗΜΑ 11ο: Αξιολόγηση	160
Τετράδιο δεύτερου έτους.....	161
ΜΑΘΗΜΑ 1ο: Επανάληψη των βασικών μορφών προώθησης.	161
ΜΑΘΗΜΑ 2ο: Επίπλευση.....	162
ΜΑΘΗΜΑ 3ο: Βύθιση.....	163



ΜΑΘΗΜΑ 4ο: Προώθηση - βύθιση - επίπλευση.....	164
ΜΑΘΗΜΑ 5ο: Κολυμβητική προώθηση (ύπτιο)	166
ΜΑΘΗΜΑ 6ο: Κολυμβητική προώθηση (ελεύθερο)	167
ΜΑΘΗΜΑ 7ο: Παιχνίδια προώθησης - βύθισης - επίπλευσης....	168
ΜΑΘΗΜΑ 8ο: Αυτοδιάσωση.....	169
ΜΑΘΗΜΑ 9ο: Αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής.....	170
ΜΑΘΗΜΑ 10ο: Ναυαγσωστική	171
ΜΑΘΗΜΑ 11ο: Αξιολόγηση	172
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	175

