

Πρόγραμμα 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-ντουζ 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, πρινβάλουμε 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.



Διατροφή μαθητών για το Πρόγραμμα κολύμβησης.

Είναι γεγονός ότι οι μαθητές της Γ' τάξης, που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης έχουν ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις και αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Η σωστή διατροφή είναι κρίσιμη όχι μόνο για την μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης, αλλά κυρίως για την ανάπτυξη και τη γενική τους υγεία. Θα

πρέπει να ακολουθηθεί μια ισορροπημένη διατροφή που περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων σε καθημερινή βάση.

ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ: Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα και δεν πρέπει να παραλείπεται ποτέ. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και καλύτερη αθλητική απόδοση συγκριτικά με τα παιδιά που δεν τρώνε. Το πρωινό πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και πρέπει να καλύπτει το 1/4 με 1/3 των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών του παιδιού.

Ιδέες για πρωινό :

- Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι.
- Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίνι και 1 φλυτζάνι γάλα.
- Τοστ (τυρί, γαλοπούλα) και φυσικό χυμό.
- 1 αυγό, 1-2 φέτες ψωμί και φυσικό χυμό.
- Μπάρα δημητριακών και φυσικό χυμό.

Οι μαθητές που θα κολυμπήσουν κατά το 1^ο δίωρο του προγράμματος **8:10-10:00**, πρέπει να πάρουν ένα ελαφρύ πρωινό από τα προαναφερόμενα γύρω στις **7:15** και να αποφύγουν το γάλα.

Μετά την προπόνηση οι μαθητές, πρέπει να λαμβάνουν ένα μικρό σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες. (πχ φρούτο, χυμό, μπάρα δημητριακών).

Περιβάλλον – Εκπαιδευτές



Οι χώροι των πισινών (αποδυτήρια-περιβάλλον χώρος πισίνας) καθαρίζονται ανελλιπώς με απολυμαντικά καθαριστικά και η πισίνα χλωριώνεται και ελέγχεται σε καθημερινή βάση από εξειδικευμένο προσωπικό έτσι ώστε να μεγιστοποιείται η υγιεινή των μαθητών. Το δε νερό θερμαίνεται με βάση τις διεθνείς προδιαγραφές τις **FINA FR 2.12 Water Temperature shall be 25°-28° (25-28 βαθμούς**

Κελσίου) έτσι ώστε τα παιδιά να αισθάνονται άνετα μέσα στο νερό.



Οι εκπαιδευτές-προπονητές είναι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα Κολύμβησης επιλεγμένοι από το Υπουργείο Παιδείας και την ΚΟΕ (Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας) επιμορφωμένοι με σεμινάρια για να εκτελέσουν το μάθημα της κολύμβησης. Οι Δήμοι έχουν στελεχώσει τις ώρες του προγράμματος με επιπλέον Ναυαγοσώστες τα κολυμβητήρια για

ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια των παιδιών μας.



Ομάδα Φυσικής Αγωγής Δυτικής Θεσσαλονίκης
Τηλ. επικοινωνίας: 2310587292
Συντονιστής Κολύμβησης Σαμαράς Δημήτρης
6944.45.41.67