

Πρόγραμμα Ειδικότητας Κολύμβησης 3^{ου} έτους

Τμήμα N421_1^ο: Δευτέρα 09:45 -11:15 – Θεωρία (Κολυμβητήριο)
Τρίτη & Πέμπτη 09:45 -11:15 – Πράξη (Κολυμβητήριο)

Τμήμα N421_2^ο: Δευτέρα 09:45 -11:15 – Θεωρία (Κολυμβητήριο)
Τρίτη & Πέμπτη 11:45 -13:15 – Πράξη (Κολυμβητήριο)

Χειμερινό εξάμηνο (Ε') 2025- 2026

Τίτλος μαθήματος: Τεχνική των Κολυμβητικών Στυλ (Κωδ.: N421)

- Διάρκεια χειμερινού εξαμήνου: 13 εβδομάδες (από 29/09/2025 έως 11/01/2026)
εβδομάδα αναπλήρωσης (12 έως 16/01/2026)
- Διδάσκοντες: Δευτέρα & Τρίτη: Γούργουλης Βασίλης, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.
Πέμπτη: Μπαξεβάνη Μαρία, Μέλος Ε.Ε.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.
Γκετζένης Παναγιώτης, Υποψήφιος Διδάκτορας – Επικουρικό διδακτικό έργο

Στόχοι χειμερινού εξαμήνου

1. Κατανόηση και εκμάθηση της λεπτομερούς τεχνικής των τεσσάρων κολυμβητικών στυλ και των αντίστοιχων στροφών και εκκινήσεων
2. Κατανόηση της διαδικασίας εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης
3. Ικανότητα επίδειξης «παντομίας» και λεκτικής περιγραφής όλων των στυλ
4. Ικανότητα εντοπισμού των σφαλμάτων και χρησιμοποίησης διορθωτικών ασκήσεων
5. Εκμάθηση των μεθοδικών σειρών ασκήσεων για τη διδασκαλία των κολυμβητικών στυλ

Διαδικασία αξιολόγησης

Σε ΚΑΘΕ αντικείμενο ΠΡΕΠΕΙ να αξιολογηθείτε τουλάχιστον με πέντε (5) για να κατοχυρωθεί βαθμολογία

1. Εξετάσεις (90%): Σε όλες τις μορφές εξέτασης θα πρέπει να πληρούνται κάποια ελάχιστα κριτήρια (π.χ. να μπορούν οι φοιτητές – τριες να κολυμπούν με αποδεκτή τεχνική και τα 4 στυλ)

- Πρόοδος (5%): Δυνάμεις προώθησης και αντίστασης
- Γραπτές εξετάσεις (30%): Δυνάμεις προώθησης και αντίστασης και τεχνική των στυλ
- «Παντομία» - Περιγραφή (20%): Επίδειξη, λεκτική περιγραφή και ανάλυση της τεχνικής όλων των στυλ
- Κολύμβηση (15%): Τεχνική των στυλ με τις αντίστοιχες εκκινήσεις και στροφές
 - 25 m πεταλούδα
 - 50 m ύπτιο
 - 50 m πρόσθιο
 - 50 m ελεύθερο(χωρίς χρόνο - η αξιολόγηση γίνεται και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων)
και
 - 200 m ελεύθερο επίδοση (χρόνος)

200 m Ελεύθερο

	Αγόρια		Κορίτσια
10	3:00:00 – 3:09:99	10	3:20:00 – 3:29:99
9	3:10:00 – 3:19:99	9	3:30:00 – 3:39:99
8	3:20:00 – 3:29:99	8	3:40:00 – 3:49:99
7	3:30:00 – 3:39:99	7	3:50:00 – 3:59:99
6	3:40:00 – 3:49:99	6	4:00:00 – 4:09:99
5	3:50:00 – 3:59:99	5	4:10:00 – 4:19:99

- Ναυαγισσωτική (20%): Θεωρία και Πράξη Ναυαγισσωτικής

2. Εργασίες (απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στις εξετάσεις):

Η αποστολή (στο mail: vgovrgov@phyed.duth.gr) όλων των **εργασιών** (σε μορφή Power-point) **και** των **video** παντομίμας εντός της προκαθορισμένης προθεσμίας είναι **απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στις εξετάσεις**. Η παρουσίαση επιλεγμένων εργασιών θα γίνεται μετά από κλήρωση.

ΟΛΟΙ θα είναι έτοιμοι για να κάνουν παρουσίαση της εργασίας τους.

- **Εργασία 1^η:**
«Σφάλματα στο **ελεύθερο** στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων»
και Video 1^ο: Παντομίμα ελεύθερο
- **Εργασία 2^η:**
«Σφάλματα στο **ύπτιο** στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων»
και Video 2^ο: Παντομίμα ύπτιο
- **Εργασία 3^η:**
«Σφάλματα στο **πρόσθιο** στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων»
και Video 3^ο: Παντομίμα πρόσθιο
- **Εργασία 4^η:** «Σφάλματα στην **πεταλούδα** στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων»
και Video 4^ο: Παντομίμα πεταλούδα

Όλες οι **εργασίες** θα είναι **γραμμένες σε Η/Υ** μέσω του προγράμματος **Power point** και θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν τουλάχιστον **τρεις (3) βιβλιογραφικές αναφορές**, οι οποίες θα αναφέρονται στο τέλος της εργασίας.

Στις εργασίες – **video** ο κάθε ένας **θα βιντεοσκοπήσει τον εαυτό του** καθώς εκτελεί την **παντομίμα του** κάθε στυλ *.

Σημαντική επισήμανση

* Όλα τα **βίντεο** (παντομίμας και υποβρύχιων λήψεων της τεχνικής των στυλ) εξυπηρετούν εκπαιδευτικούς σκοπούς ανατροφοδότησης των φοιτητών/φοιτητριών, θα προβάλλονται μέσα στην αίθουσα **ΜΟΝΟ** μετά από την προφορική συγκατάθεση του/της εκάστοτε φοιτητή/φοιτήτρια και **θα διαγράφονται μετά τη λήξη του εξαμήνου**.

* Κατά την **ένταξη** του **εξαμήνου ΚΑΘΕ** φοιτητής υποβάλλει **έντυπη – υπογεγραμμένη δήλωση συναίνεσης** αποστολής ή/και καταγραφής των **video**

3. Συμμετοχή στο μάθημα - παρουσίες (10%):

- παρουσίες
- συμμετοχή στην πράξη (κολύμβηση και όχι απλή παρουσία έξω από το νερό)
- συμμετοχή στην θεωρία

Παρουσίες - Απουσίες

Δυνατότητα απουσιών: **30%**

επί του συνόλου των μαθημάτων που πραγματοποιήθηκαν.

Το 30% αφορά τη δυνατότητα απουσιών για την ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ της ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ξεχωριστά.

Π.χ. Αν τη ΔΕΥΤΕΡΑ, που γίνεται συνήθως η Θεωρία πραγματοποιηθούν περισσότερες από το **30%** των απουσιών, ο/η φοιτητής /-τρια, παραπέμπεται λόγω απουσιών και θα πρέπει να παρακολουθήσει ξανά το εξάμηνο.

Το ίδιο ισχύει και **για κάθε μία** από τις άλλες ημέρες.

Δηλαδή, **από τα 13 μαθήματα της ΔΕΥΤΕΡΑΣ**

οι φοιτητές – τριες μπορούν να λείψουν σε 4 μαθήματα (4 ΔΕΥΤΕΡΕΣ)

Πρόγραμμα και περιεχόμενα μαθημάτων χειμερινού εξαμήνου

ΔΕΥΤΕΡΑ.....(Θεωρία – Γούργουλης Βασίλης) Κολυμβητήριο
ΤΡΙΤΗ (Πράξη – Γούργουλης Βασίλης) Κολυμβητήριο
ΠΕΜΠΤΗ (Πράξη – Μπαξεβάνη Μαρία – Γκετζένης Παναγιώτης)..... Κολυμβητήριο

Εβδ.			
01	29/09 Δευτέρα	Αγιασμός (10:00 π.μ.)	Μεγάλο Αμφιθέατρο
	30/09 Τρίτη	Πράξη (Γούργουλης) - Ελεύθερο - Υπτίο - Πρόσθιο - Πεταλούδα - Εκκινήσεις - στροφές	Κολυμβητήριο
	2/10 Πέμπτη	Πράξη (Γούργουλης) - Ελεύθερο - Υπτίο - Πρόσθιο - Πεταλούδα - Εκκινήσεις - στροφές	Κολυμβητήριο
02	6/10 Δευτέρα	- Ενημέρωση στόχων και διαδικασιών αξιολόγησης χειμερινού εξαμήνου (Γούργουλης) - Επαγγελματική αποκατάσταση - Κανόνες συμπεριφοράς κατά την προπόνηση	Αίθουσα Κολυμβητηρίου
	7/10 Τρίτη	Πράξη (Γούργουλης) Ελεύθερο - Υπτίο - Πρόσθιο - Πεταλούδα - Εκκινήσεις - στροφές	Κολυμβητήριο
	8/10	ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ	
	9/10 Πέμπτη	Πράξη (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) Ελεύθερο - Υπτίο - Πρόσθιο - Πεταλούδα - Εκκινήσεις - στροφές	Κολυμβητήριο
03	13/10 Δευτέρα	Θεωρία (Γούργουλης) ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ Δυνάμεις αντίστασης στην κολύμβηση	Αίθουσα Κολυμβητηρίου
	14/10 Τρίτη	Πράξη (Γούργουλης) Δυνάμεις Αντίστασης στην κολύμβηση	Κολυμβητήριο
	16/10 Πέμπτη	Πράξη (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) Ελεύθερο - Υπτίο - Πρόσθιο - Πεταλούδα - Εκκινήσεις - στροφές	Κολυμβητήριο
04	20/10 Δευτέρα	Θεωρία (Γούργουλης) ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ Δυνάμεις προώθησης στην κολύμβηση	Αίθουσα Κολυμβητηρίου
	21/10 Τρίτη	Πράξη (Γούργουλης) Δυνάμεις προώθησης στην κολύμβηση (Drag – Lift – Sculling)	
	23/10 Πέμπτη	Ναυαγοσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Το επάγγελμα του Ναυαγοσώστη / επαγγελματικός προσανατολισμός / Π.Δ. 31/2018	Κολυμβητήριο
05	27/10 Δευτέρα	ΠΡΟΟΔΟΣ	- Πρωθητικές δυνάμεις - Δυνάμεις αντίστασης
		Θεωρία (Γούργουλης) ΩΜΟΣ – ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ - Ο ώμος του κολυμβητή - Εξοικείωση με το νερό - βασικές δεξιότητες (ασκήσεις μικρής πισίνας)	Αίθουσα Κολυμβητηρίου
	28/10 Τρίτη	28η Οκτωβρίου	
	29/10 Τετάρτη	Πράξη (Γούργουλης) Εξοικείωση με το νερό – βασικές δεξιότητες (ασκήσεις μικρής πισίνας)	Κολυμβητήριο ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ
	30/10 Πέμπτη	Ναυαγοσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Πρώτες Βοήθειες στη Ναυαγοσωστική	Κολυμβητήριο

06	3/11 Δευτέρα	Θεωρία (Γούργουλης) ΕΛΕΥΘΕΡΟ - Ανάλυση της τεχνικής του ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία του ελεύθερου - Ανάλυση της τεχνικής της εκκίνησης και της στροφής ελεύθερου - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία της εκκίνησης και της στροφής του ελεύθερου	Αίθουσα Κολυμβητηρίου Εργασία 1 ^η : «Σφάλματα στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων» 1 ^ο Video: Παντομίμα ελεύθερο
	4/11 Τρίτη	Πράξη _ Παντομίμα (Γούργουλης) - Ελεύθερο – εκκινήσεις – στροφές (Διδασκαλία - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων)	Κολυμβητήριο
	5/11	ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ	
	6/11 Πέμπτη	αποστολή στο mail: vgourgoy@phyed.duth.gr	Αποστολή 1 ^{ης} εργασίας για ελεύθερο 1 ^ο Video: Παντομίμα ελεύθερο
	6/11 Πέμπτη	Ναυαγοσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση	Κολυμβητήριο
07	10/11 Δευτέρα	Θεωρία (Γούργουλης) ΥΠΤΙΟ - Ανάλυση της τεχνικής του ΥΠΤΙΟΥ - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία του υπτίου - Ανάλυση της τεχνικής της εκκίνησης και της στροφής υπτίου - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία της εκκίνησης και της στροφής του υπτίου	Αίθουσα Κολυμβητηρίου Εργασία 2η: «Σφάλματα στο ύπτιο στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων» 2 ^ο Video: Παντομίμα ύπτιο
	11/11 Τρίτη	Πράξη _ Παντομίμα (Γούργουλης) - Υπτio – εκκινήσεις – στροφές (Διδασκαλία - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων)	Κολυμβητήριο
	13/11 Πέμπτη	αποστολή στο mail: vgourgoy@phyed.duth.gr	Αποστολή 2 ^{ης} εργασίας για ύπτιο 2 ^ο Video: Παντομίμα ύπτιο
	13/11 Πέμπτη	Ναυαγοσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Πρακτικά θέματα στην Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση	Κολυμβητήριο
	17/11 Δευτέρα	• 17 ^η Νοέμβρη	
08	18/11 Τρίτη	Πράξη (Γούργουλης) - Ελεύθερο - Υπτio - Πρόσθιο - Πεταλούδα - Εκκινήσεις - στροφές	Κολυμβητήριο
	20/11 Πέμπτη	Ναυαγοσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Προσωπική ασφάλεια Ναυαγοσώστη / Γνώσεις Ναυαγοσώστη / εξοπλισμός	Κολυμβητήριο

09	24/11 Δευτέρα	Θεωρία (Γούργουλης) ΠΡΟΣΘΙΟ - Ανάλυση της τεχνικής του ΠΡΟΣΘΙΟΥ - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία του προσθίου - Ανάλυση της τεχνικής της εκκίνησης και της στροφής προσθίου - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία της εκκίνησης και της στροφής του προσθίου	Αίθουσα Κολυμβητηρίου Εργασία 3η: «Σφάλματα στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων» 3 ^ο Video: Παντομίμα πρόσθιο
	25/11 Τρίτη	Πράξη (Γούργουλης) - Πρόσθιο – εκκίνηση – στροφή (Διδασκαλία - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων)	Κολυμβητήριο
	27/11 Πέμπτη	αποστολή στο mail: vgovrgov@phyed.duth.gr	Αποστολή 3 ^η εργασίας για πρόσθιο 3 ^ο Video: Παντομίμα πρόσθιο
	27/11 Πέμπτη	Ναυαγосωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Κολυμβητικά τεστ / Ναυαγосωστικά τεστ / Προσέγγιση θύματος	Κολυμβητήριο
10	1/12 Δευτέρα	Θεωρία (Γούργουλης) ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ - Ανάλυση της τεχνικής της ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία της πεταλούδας - Ανάλυση της τεχνικής της εκκίνησης και της στροφής πεταλούδας - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων για τη διδασκαλία της εκκίνησης και της στροφής του πεταλούδας	Αίθουσα Κολυμβητηρίου Εργασία 4η: «Σφάλματα στην πεταλούδα – προτεινόμενες ασκήσεις για διόρθωση των σφαλμάτων» 4 ^ο Video: Παντομίμα πεταλούδα
	2/12 Τρίτη	Πράξη _ Παντομίμα (Γούργουλης) - Πεταλούδα – εκκίνηση – στροφή (Διδασκαλία - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων)	Κολυμβητήριο
	3/12 Τρίτη	ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ	
	4/12 Πέμπτη	αποστολή στο mail: vgovrgov@phyed.duth.gr	Αποστολή 4 ^η εργασίας για πεταλούδα 4 ^ο Video: Παντομίμα πεταλούδας
	4/12 Πέμπτη	Ναυαγосωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Κολυμβητικά τεστ / Ναυαγосωστικά τεστ / Προσέγγιση θύματος	Κολυμβητήριο
11	8/12 Δευτέρα	Πράξη _ Παντομίμα (Γούργουλης) - Πεταλούδα – εκκίνηση - στροφή (Διδασκαλία - Μεθοδικές σειρές ασκήσεων)	Αίθουσα Κολυμβητηρίου
	9 – 12 /12	ΣΥΝΟΔΟΣ ΠΡΥΤΑΝΕΩΝ	
	9/12 Τρίτη	Εξάσκηση (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές <u>1^ο Τμήμα:</u> Αξιολόγηση στα 200 m ελεύθερο (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) <u>2^ο Τμήμα:</u> Ναυαγосωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Αξιολόγηση Ναυαγосωστική: Θεωρία & Πράξη	Κολυμβητήριο
	11/12 Πέμπτη	Εξάσκηση (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές <u>1^ο Τμήμα:</u> Ναυαγосωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Αξιολόγηση Ναυαγосωστική: Θεωρία & Πράξη <u>2^ο Τμήμα:</u> Αξιολόγηση στα 200 m ελεύθερο (Μπαξεβάνη - Γκετζένης)	Κολυμβητήριο

12	15/12 Δευτέρα	Εξάσκηση - Αξιολόγηση Παντομίμας (Γούργουλης) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές	Κολυμβητήριο
	16/12 Τρίτη	Εξάσκηση (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές <u>1^ο Τμήμα:</u> Αξιολόγηση στα 200 m ελεύθερο (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) <u>2^ο Τμήμα:</u> Ναυαγσσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Αξιολόγηση Ναυαγσσωστική: <u>Πράξη (ΜΟΝΟ)</u>	Κολυμβητήριο
	18/12 Πέμπτη	<u>1^ο Τμήμα:</u> Ναυαγσσωστική (Μπαξεβάνη- Γκετζένης): Αξιολόγηση Ναυαγσσωστική: <u>Πράξη (ΜΟΝΟ)</u> <u>2^ο Τμήμα:</u> Αξιολόγηση στα 200 m ελεύθερο (Μπαξεβάνη- Γκετζένης)	Κολυμβητήριο
13	22/12 Δευτέρα	Αξιολόγηση Παντομίμας (Γούργουλης) Αξιολόγηση Τεχνικής (25 m) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές	Κολυμβητήριο
	23/12 Τρίτη	Αξιολόγηση Παντομίμας (Γούργουλης) Αξιολόγηση Τεχνικής (25 m) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές	Κολυμβητήριο
	8/01 Πέμπτη	Αξιολόγηση Τεχνικής (25 m) (Μπαξεβάνη - Γκετζένης) Ελεύθερο – ύπτιο – πρόσθιο – πεταλούδα – εκκινήσεις – στροφές	Κολυμβητήριο

ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ (εξεταστική 19-01-2026 έως 06-02-2026)		
	Γραπτά	- Προωθητικές δυνάμεις - Δυνάμεις αντίστασης - Ελεύθερο – Ύψιο – Πρόσθιο – Πεταλούδα – Εκκινήσεις – Στροφές

Σύγγραμμα:

Η εξέταση θα γίνει βάσει του συγγράμματος που είχατε πάρει στο 1 ^ο έτος:				
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ	ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ	ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ	ΕΤΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ	ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΥΔΟΞΟΣ
Κολύμβηση – ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής	Γούργουλης Βασίλειος	ΣΑΛΤΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	2019	86195156
Όμως επιπλέον στα πλαίσια του μαθήματος από τον ΕΥΔΟΞΟ μπορείτε να πάρετε και το παρακάτω σύγγραμμα (το οποίο <u>ΔΕΝ</u> θα το έχετε στις εξετάσεις του Ν421):				
Κολύμβηση οι 100 καλύτερες ασκήσεις	Blythe Lucero	SALTO	2024	133034173