

**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

**Πτυχιακή Εργασία**

**Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**Ράλλης Νικόλαος**

**2020**

**Σεπτέμβριος**

Copyright

Ράλλης Νικόλαος

Εγκρίθηκε από  
Τριμελής Επιτροπή

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Η παρούσα πτυχιακή εργασία δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς τη βοήθεια σημαντικών ατόμων τους οποίους αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω. Αρχικά θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα κ.Δούκα Αγγελική για την πολύτιμη στήριξη και καθοδήγηση της σε όλη την πορεία της συγγραφής της παρούσας εργασίας. Επίσης θα ήθελα να εκφράσω την βαθιά ευγνωμοσύνη μου στην οικογένεια μου που με έχει στηρίξει καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου σε ηθικό και οικονομικό επίπεδο, βοηθώντας την προσπάθεια ολοκλήρωσης των σπουδών μου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται την πρόσφατη εισαγωγή της κολύμβησης ως μάθημα διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής. Η παρούσα εργασία χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη. Στο πρώτο γίνεται αναφορά της αναγκαιότητας της κολύμβησης στις ηλικίες ανάπτυξης καθώς παρουσιάζεται και το εθνικό και διεθνές θεσμικό πλαίσιο όσον αφορά την ένταξη του μαθήματος της κολύμβησης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Στο δεύτερο μέρος αναλύεται η εισαγωγή του μαθήματος της κολύμβησης στην ελληνική Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση και τα εμπόδια που έχει συναντήσει, γίνεται αναφορά στους γνωστικούς, ψυχοκινητικούς και ψυχολογικούς στόχους της διδασκαλίας, στο πλαίσιο εφαρμογής της και σε προτάσεις που θα συμβάλλουν στην ευρύτερη ένταξη της κολύμβησης σε όλες της βαθμίδες εκπαίδευσης. Τέλος η εργασία ολοκληρώνεται με μία σειρά συμπερασμάτων για το εξεταζόμενο θέμα.

## Περιεχόμενα

<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....</b>	<b>iii</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....</b>	<b>iv</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>1</b>
<b>I. ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....</b>	<b>7</b>
<b>II. ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Οι ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ.....</b>	<b>13</b>
<b>2.3 Το ΠΛΑΙΣΙΟ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ .....</b>	<b>15</b>
<b>2.4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ.....</b>	<b>17</b>
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>19</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>20</b>

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, «*Ὁ μὴ ἐπιστάμενος μήτε νεῖν μήτε γράμματα, ἀπαίδευτος ἐστὶ καὶ βάρβαρος*», αυτός δηλαδή που δεν γνωρίζει ούτε να κολυμπά, ούτε γράμματα, είναι απαίδευτος και βάρβαρος. Η προαναφερόμενη ρήση φανερώνει πόσο σημαντική ήταν η κολύμβηση στην Αρχαία Ελλάδα, αφού θεωρούταν σημαντικό στοιχείο παιδείας αλλά και κοινωνικής καταξίωσης για όποιον την κατείχε (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Η κολύμβηση θεωρείται ένα από τα πιο διαδεδομένα είδη φυσικής δραστηριότητας το οποίο σύμφωνα με τις απόψεις πολλών επιστημόνων και παιδαγωγών είναι η πιο ιδανική μορφή άσκησης, επιδρώντας καθοριστικά στην υγεία αλλά και γενικότερα την ψυχοσωματική ανάπτυξη των ατόμων κατά την παιδική και νεανική ηλικία.

Η διδασκαλία της κολύμβησης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση μέχρι πολύ πρόσφατα, στην περίπτωση του Ελληνικού Κράτους, όχι μόνο δεν είχε υποχρεωτικό χαρακτήρα, αλλά απουσίαζε συστηματικά από την πλειοψηφία των δημοτικών σχολείων (Νικοδέλης, Παραχαρίσης, Μισαηλίδης, Νταμπάκης & Παπαργυρίου, 2014). Τα τελευταία τρία χρόνια και ειδικότερα από το 2017 και έπειτα γίνεται μία συστηματική προσπάθεια και από μέρος του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων να εντάξει υποχρεωτικά την κολύμβηση στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών, ώστε τα παιδιά από μικρή ηλικία να μαθαίνουν να κολυμπούν με ασφάλεια.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποσκοπεί να διερευνήσει κατά πόσο η ένταξη του μαθήματος της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει την μαθητική κοινότητα. Αναλυτικότερα η εργασία δομείται στις ακόλουθες ενότητες.

## I. ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### 1.1 Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η κολύμβηση θεωρείται μία από τις πιο γνωστές και διαδεδομένες μορφές άσκησης, ιδιαίτερα φιλική προς τον ανθρώπινο οργανισμό. Η αξία της είναι καθολικά αναγνωρισμένη από πληθώρα επιστημονικών κλάδων (ιατρική, παιδαγωγική κτλ.), αφού θεωρείται το ιδανικό άθλημα μιας και επηρεάζει τόσο τη σωματική, όσο και την ψυχική ανάπτυξη του ατόμου και ειδικότερα των παιδιών και των εφήβων (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Η σπουδαιότητα της κολύμβησης ειδικότερα από πολύ μικρή ηλικία θεωρείται πολύ σημαντική για μία σειρά από λόγους. Καταρχήν όσον αφορά τη σωματική ανάπτυξη του ατόμου, *ισχυροποιήσει την σπονδυλική στήλη*. Η εμπλοκή των παιδιών στη κολύμβηση από μικρή ηλικία συμβάλλει, ώστε να καταπολεμηθούν προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα παιδιά όσον αφορά τη στάση του σώματος. Αν ληφθεί υπόψη ότι τα παιδιά στη σημερινή εποχή καταναλώνουν ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητας τους λόγω των σχολικών υποχρεώσεων τους, γίνεται αντιληπτό πόσο καταπονείται το μυοσκελετικό τους σύστημα. Η κολύμβηση σε σύγκριση με άλλες μορφές αερόβιας άσκησης δεν λειτουργεί επιβαρυντικά για το σκελετό των παιδιών, λόγω της άνωσης και κατά συνέπεια της μείωσης του βάρους του ατόμου σε μεγάλο ποσοστό. Η ρυθμική εναλλαγή που συντελείται στο άνω μέρος του σώματος μέσω της κολύμβησης, συμβάλλει στην ενίσχυση του, καθώς και στην αύξηση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012). Επίσης η κολύμβηση βοηθά στη πρόληψη παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης, όπως είναι η σκολίωση και η κύφωση (Δούκα, Νικολόπουλος & Γδοντέλη, 2016).

Η κολύμβηση επίσης συμβάλλει σημαντικά στην *μυϊκή ενδυνάμωση* των παιδιών, σε σύγκριση με άλλες μορφές άσκησης. Το προαναφερόμενο πλεονέκτημα οφείλεται στο γεγονός ότι η πυκνότητα του νερού είναι 12 φορές μεγαλύτερη από αυτή του αέρα, με συνέπεια ο οργανισμός να εξασκείται σε πιο απαιτητικές καταστάσεις, αφού γυμνάζεται πιο έντονα, ενώ παράλληλα αυτή η μορφή άσκησης



τον βοηθά να αποφύγει μικροτραυματισμούς σε σχέση με άλλες μορφές άσκησης (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Η κολύμβηση είναι ευεργετική επίσης στις ηλικίες ανάπτυξης του ατόμου αφού **αυξάνεται η ευκαμψία και η ελαστικότητα του σώματος**. Πιο συγκεκριμένα μέσω της κολύμβησης χαλαρώνουν οι αρθρώσεις και το σώμα προοδευτικά γίνεται πιο ελαστικό. Επίσης τεντώνονται οι μύες, ενέργεια που συμβάλλει επίσης στην αύξηση της ευελιξίας του σώματος (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Ευεργετική θεωρείται η κολύμβηση και για την **ορθή ανάπτυξη και βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής κατάστασης** των παιδιών. Η πίεση αλλά και η αντίσταση που αντιμετωπίζει το άτομο που κολυμπά μέσα στο νερό, επιδρά θετικά στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα του ατόμου, αλλά και στην τόνωση του κυκλοφορικού του συστήματος. Πιο συγκεκριμένα το άτομο που κολυμπά συστηματικά, προοδευτικά βελτιώνει το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα του και αυξάνει την λειτουργικότητα των πνευμόνων του. Η πίεση διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα, κάτι που λειτουργεί ευεργετικά ιδίως όσον αφορά την ενέργεια που πρέπει να δαπανήσουν τα μικρά παιδιά σε πληθώρα εξωσχολικών, αλλά και σχολικών υποχρεώσεων. Επίσης η κολύμβηση συμβάλλει ώστε το παιδικό σώμα να αναπτύσσεται αρμονικά. Η καλή λειτουργία της καρδιάς και η αποτελεσματική ροή του αίματος, βοηθά ώστε μελλοντικά τα παιδιά ως ενήλικές να μην νοσήσουν από κάποια καρδιακή ασθένεια. Μέσω της κολύμβησης **ελέγχεται και το σωματικό βάρος** αφού θεωρείται μία από τις πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης, μιας και καταναλώνεται μεγάλο ποσοστό θερμίδων. Η παραπάνω θετική συνέπεια της κολύμβησης γίνεται ακόμη πιο σημαντική εάν ληφθεί υπόψη ότι τα ελληνόπουλα θεωρούνται από τα πιο υπέρβαρα παιδιά της Ευρώπης (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Η κολύμβηση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για τα μικρά παιδιά αφού **ενδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού**. Τα παιδιά που ασχολούνται συστηματικά με το άθλημα της κολύμβησης δεν αρρωσταίνουν εύκολα, κυρίως όσον αφορά τις ιώσεις κατά τους χειμερινούς μήνες. Εξίσου ευεργετική είναι η συμβολή της κολύμβησης στην αντιμετώπιση του βρογχικού άσθματος, το οποίο θεωρείται μία συνήθη νόσο της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά που πάσχουν από βρογχικό άσθμα μέσω της κολύμβησης μπορούν να ελέγξουν καλύτερα τη νόσο, αφού εισπνέουν αέρα, ο οποίος είναι κορεσμένος σε υδρατμούς αλλά και θερμός, κάτι που δεν ευνοεί την

εκδήλωση βρογχοσπασμών. Επίσης η κολύμβηση συμβάλλει στην ενδυνάμωση των πνευμόνων και γενικότερα των μυών του αναπνευστικού συστήματος που λειτουργούν αποτελεσματικά όσον αφορά την μείωση των ασθματικών συμπτωμάτων (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Η κολύμβηση από την παιδική ηλικία βοηθά το άτομο να **σκληραγωγηθεί σωματικά αλλά και ψυχικά**. Το σώμα μέσω της κολύμβησης συμμετέχει σε πληθώρα λειτουργιών, ενώ αυξάνεται η προσαρμοστικότητα του στις περιβαλλοντικές αλλαγές, χωρίς να επιβαρύνεται η υγεία του. Η σωματική ενδυνάμωση συμβάλλει και στην ενίσχυση του χαρακτήρα και της ψυχικής κατάστασης του οργανισμού, αφού το παιδί μαθαίνει να ξεπερνά τα εμπόδια και τις δυσκολίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπο. Επιπλέον η κολύμβηση βοηθά στην ανάπτυξη θετικών στοιχείων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του παιδιού, όπως για παράδειγμα είναι η πειθαρχία, η επιμονή, η αυτονομία, η θέληση, η ανάληψη πρωτοβουλίας (ΥΠ.Π.Ε.Θ., 2016 & Sato, Kaneda, Wakabayashi, & Nomura, 2007).

Η κολύμβηση επίσης λειτουργεί βοηθητικά στην **μείωση του ποσοστού της χοληστερίνης** αφού ενισχύει την διατήρηση της καλής χοληστερίνης σε ικανοποιητικό επίπεδο, μειώνοντας παράλληλα το επίπεδο της κακής χοληστερίνης. Αντίστοιχα συμβάλλει και **στην μείωση της πιθανότητας εμφάνισης του διαβήτη**, λόγω της αερόβιας φύσης της άσκησης. Δίπλα στα παραπάνω πρέπει να αναφερθεί ότι η κολύμβηση προάγει στον **περιορισμό του άγχους**, αφού κατά το κολύμπι αυξάνονται οι ενδορφίνες και το άτομο αισθάνεται ευχάριστα. Έρευνες μάλιστα έχουν καταδείξει ότι η κολύμβηση ενισχύει την νευρογέννεση του υπόκαμπου, μία διαδικασία κατά την οποία τα κύτταρα που καταστρέφονται λόγω του άγχους, αντικαθίστανται (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

Ολοκληρώνοντας στα πλεονεκτήματα της κολύμβησής ως προς τις ηλικίες ανάπτυξης του ατόμου, πρέπει να αναφερθεί ότι βοηθά **στην επιμήκυνση της ζωής**, καθώς επίσης και στην αποτροπή επεισοδίων πνιγμού. Όσον αφορά τον περιστατικά πνιγμού αξίζει να αναφερθεί ότι θεωρείται μία από τις πρώτες αιτίες θανάτου για τα μικρά παιδιά. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα η εκμάθηση της κολύμβησης από μικρή ηλικία αποτρέπει τον κίνδυνο του πνιγμού σε παιδιά μέχρι 4 ετών κατά 88% (Brenner, Taneja, Haynie, Trumble, Qian, Klinger, Klebanoff, 2009).

Στην Ελλάδα ετησίως καταγράφονται κατά μέσο όρο 400 θάνατοι από πνιγμό, επειδή απουσιάζουν οι κολυμβητικές γνώσεις, καθώς επίσης και εξαιτίας της ανεπάρκειας του σεβασμού όσον αφορά τους κανόνες ασφαλείας που ισχύουν για το νερό (WHO, 2014). Από το 2002-2015, 578 παιδιά ηλικίας 0-14 ετών πνίγηκαν, εκ των οποίων 171 (29,6%) ήταν ηλικίας 5-14 ετών στην Αυστραλία (Royal Life Saving, 2017).

Από το 1987 έως το 2008 υπολογίζεται ότι καταγράφηκαν 6.009 πνιγμοί στην Ελλάδα από τους οποίους οι 4.600 ήταν Έλληνες. Τα έτη 2001-2008 παρατηρήθηκε αύξηση στα ποσοστά των πνιγμών κατά 4,3%, ενώ ειδικότερα τα έτη 2006-2008 τα ποσοστά των πνιγμών ανέβηκαν στο 6,2%. (Ε.Ν.ΑΚ., 2016). Από το 2011 και έπειτα ο αριθμός των πνιγμών στην Ελλάδα παρουσιάζει αυξητικές τάσεις με 2.5 πνιγμούς ανά 100.000 κατοίκους (WHO, 2016). Τα τελευταία είκοσι χρόνια υπολογίζεται ότι έχουν πεθάνει από πνιγμό 5.800 άτομα εκ των οποίων το 45% ήταν νέοι ηλικίας 15-19 ετών (Δούκα, Νικολόπουλος & Γδοντέλη).

Όσον αφορά τους πνιγμούς σε παιδιά το 70% αφορά παιδιά μικρότερα των 15 ετών. Σε ποσοστό 75% από αυτούς τους πνιγμούς λαμβάνουν χώρα στην θάλασσα, ενώ από τους ετήσιους θανάτους οι 10 είναι κατά μέσο όρο αφορούν παιδιά (Υπουργείο Υγείας, 2016). Η εκμάθηση της κολύμβησης από παιδική ηλικία και η ορθή γνώση των κολυμβητικών κινήσεων συμβάλλει στον περιορισμό των θανατηφόρων περιστατικών από πνιγμό (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

## **1.2 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Όσον αφορά την ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα, ένα από τα βασικά αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής αποτελεί η κολύμβηση τουλάχιστον σε θεσμικό επίπεδο από το 2003 (Υ.Α. 21072β/Γ2, ΦΔΚ 304/η. Β'/13.3.2003), όπου υπάρχει πρόβλεψη στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής. Πιο συγκεκριμένα γίνεται αναφορά ένταξης του μαθήματος της κολύμβησης «όπου υπάρχουν δυνατότητες». Αντίστοιχα αναφορά υπάρχει και το 2010 στο Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Α.Ε.Π.) της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Σύμφωνα με το προαναφερόμενο, προβλέπεται η εφαρμογή σε ορισμένες Διευθύνσεις Εκπαίδευσης Προγραμμάτων Διδασκαλίας της Κολύμβησης, με

πρωτοβουλία της εκπαιδευτικής κοινότητας και των Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής. (Γκότσης, Καλαμπαλίκας & Ντάνης, 2016).

Ωστόσο μεσολάβησαν αρκετά χρόνια, ώστε η κολύμβηση να αρχίσει δειλά-δειλά να εφαρμόζεται στα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα εφαρμόστηκε πιλοτικό πρόγραμμα κολύμβησης σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Αττική, κατά το 3<sup>ο</sup> τρίμηνο του σχολικού έτους 2015-2016. Ακολούθως για το σχολικό έτος 2016-2017 κατέστη από το Ελληνικό Κράτος υποχρεωτική η διδασκαλία της κολύμβησης σε σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης που βρίσκονται έως και 25 χλμ. από τον τόπο διεξαγωγής του μαθήματος. Η απόσταση αυτή των υποδομών από τα σχολεία διευκολύνει ώστε οι μαθητές να μεταβούν και να επιστρέψουν σε αυτά σε διάστημα 45 λεπτών, αλλά και να καταφέρουν παράλληλα να πραγματοποιήσουν ένα μάθημα κολύμβησης από 45-60 λεπτά. Αποστάσεις μεγαλύτερες της προαναφερόμενης, όσον αφορά τις υποδομές θεωρούνται ακατάλληλη επιλογή, εκτός και αν το μάθημα κολύμβησης τοποθετηθεί στις δύο τελευταίες ώρες του ωρολόγιου προγράμματος (Γκότσης, Καλαμπαλίκας και Νταής, 2016) και εφόσον υπάρξει η συναίνεση των γονέων.

Πιο συγκεκριμένα σύμφωνα με σχετική εγκύκλιο που εξέδωσε το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, η κολύμβηση αποφασίστηκε να διδάσκεται υποχρεωτικά και με προτεραιότητα στο σύνολο των μαθητών που φοιτούν στην Γ' τάξη του Δημοτικού και στην Δ' τάξη σε ειδικές περιπτώσεις. Τα μαθήματα που αφορούν την κολύμβηση θα κυμαίνονται από 10-12 στο πλαίσιο του σχολικού έτους και θα πρέπει να ολοκληρώνονται εντός τριμήνου, εκτός εάν δεν το επιτρέπουν οι συνθήκες, οπότε προσφέρεται η δυνατότητα ολοκλήρωσης τους πέραν του ενός εξαμήνου. Κάθε μάθημα θα διαρκεί δύο συνεχείς ώρες στο πλαίσιο των οποίων περιλαμβάνεται η μετάβαση των μαθητών στο χώρο διεξαγωγής των μαθημάτων και η διδασκαλία.

Όσον αφορά το περιεχόμενο των μαθημάτων κολύμβησης αυτό έχει εγκριθεί από σχετική Πράξη (11/24.03.2016), του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα συμμετέχει μία σχολική τάξη την οποία θα συνοδεύει ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής. Το μάθημα για να υλοποιηθεί χρειάζεται να υπάρχουν για την διδασκαλία είτε 3 μόνιμοι εκπαιδευτικοί ή αδιόριστοι πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι να είναι εξειδικευμένοι στην κολύμβηση (Υπουργείο Παιδείας,

Έρευνας & Θρησκευμάτων, 2016). Επίσης θα πρέπει οι συνοδοί του τμήματος να είναι παρόντες στο χώρο που βρίσκονται οι μαθητές, είτε στο κολυμβητήριο, είτε στα αποδυτήρια κατά την διδασκαλία του αντικειμένου της κολύμβησης (Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας & Θρησκευμάτων, 2019). Τόσο οι συνοδοί όσο και οι εκπαιδευτικοί θα είναι και των δύο φύλων.

Σκοπός της διδασκαλίας των μαθημάτων κολύμβησης είναι οι μαθητές της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης να αποκτήσουν κολυμβητική παιδεία και επάρκεια, ώστε να υπάρξει αποφυγή των πνιγμών, να εξοικειωθούν με το υδάτινο στοιχείο, να αποκτήσουν βιωματικές γνώσεις σε βασικούς κανόνες ασφαλείας και υγιεινής, να αναπτύξουν τη μεταξύ τους συνεργασία την κοινωνικότητα τους.

Η εγκύκλιος που αφορά το μάθημα της κολύμβησης στην Ελλάδα περιορίζεται σε τρεις σελίδες. Το πλαίσιο αναφοράς είναι πολύ γενικό κάτι που φανερώνει ότι το Ελληνικό Κράτος κινείται με δειλά βήματα προς την ένταξη της κολύμβησης στο σχολικό πρόγραμμα. Η διστακτική στάση του Ελληνικού Κράτους φανερώνεται επίσης από το γεγονός ότι τα μαθήματα περιορίζονται το πολύ σε 12 και αφορούν συγκεκριμένες τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Από τις προϋποθέσεις που αναφέρονται γίνεται φανερό ότι ένα μεγάλο μέρος των μαθητών, ιδίως όσων ζουν σε επαρχία που δεν υπάρχουν οι κατάλληλες εγκαταστάσεις, δεν έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν το μάθημα κολύμβησής. Δίπλα στα παραπάνω θα πρέπει να αναφερθεί επίσης ότι η ένταξη της κολύμβησης στα σχολικά ελληνικά προγράμματα σπουδών και η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας των Ελλήνων μαθητών παρουσιάζεται να έχει προαιρετικό χαρακτήρα, ενώ την ίδια στιγμή σε άλλα κράτη κατέχει υψηλή προτεραιότητα εντός των εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Γκότσης, Καλαμπαλίκας & Ντάνης, 2016).

### **1.3 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Τόσο στην Ευρώπη όσο και σε πλήθος άλλων κρατών εκτός της Ευρωπαϊκής Ηπείρου, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην εκμάθηση της κολύμβησης ειδικότερα κατά τη σχολική ηλικία. Η σημαντικότητα που έχει αποδοθεί στο μάθημα της κολύμβησης φανερώνεται από το γεγονός ότι πολλές χώρες στο εξωτερικό έχουν ορίσει τα επίπεδα

της κολύμβησης, τα οποία πρέπει να κατακτούν οι μαθητές κατά τη διαδικασία εφαρμογής του προγράμματος σπουδών. Για παράδειγμα υπάρχουν κράτη που έχουν ορίσει ένα ελάχιστο επίπεδο κολύμβησης το οποίο πρέπει να κατέχουν οι μαθητές κατά την ολοκλήρωση της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τα υπάρχοντα στοιχεία στην Αγγλία τα παιδιά ηλικίας 3-6 ετών διδάσκονται συστηματικά κολύμβηση από το 1914 (Green, Smith, & Roberts 2005), ενώ από το 1994 το μάθημα της κολύμβησης έχει ενταχθεί στο αναλυτικό πρόγραμμα της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης ως υποχρεωτικό στη Φυσική Αγωγή, ώστε κάθε παιδί που θα τελειώνει την φοίτηση του στο δημοτικό σχολείο, να διαθέτει τις απαραίτητες δεξιότητες και να γνωρίζει τους ασφαλείς κανόνες της κολύμβησης. Πιο συγκεκριμένα η ένταξη του μαθήματος της κολύμβησης αποσκοπεί ώστε τα παιδιά να εκτελούν την αυτοδιάσωση σε διαφορετικές καταστάσεις που έχουν βάση το νερό, να κολυμπούν ικανοποιητικά σε απόσταση 25 μέτρων και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά μία σειρά κολυμβητικών τεχνικών (Swim England, 2020). Η σπουδαιότητα που δίνεται στο μάθημα της κολύμβησης από το Αγγλικό Κράτος φανερώνεται επίσης από το γεγονός ότι εκπονήθηκε το σχέδιο με τίτλο «Top-ups scheme» το οποίο καλεί τους μαθητές που δεν μπορούν να κολυμπήσουν έως την ηλικία των 11 ετών να παρακολουθήσουν εντατικά μαθήματα καθημερινά. Όσα παιδιά που έως την ολοκλήρωση της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης δεν έχουν καταφέρει να κολυμπούν έως 25 μέτρα, πρέπει να συμμετέχουν σε καθημερινό μάθημα κολύμβησης μισής ώρας για δύο εβδομάδες (Davies & Catriona 2006).

Στη Σκωτία πραγματοποιούνται μαθήματα κολύμβησης σε μαθητές από την ηλικία 8 ή 9 ετών κατά τη διάρκεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Μετά από εισήγηση του Σκωτσέζικου Ερασιτεχνικού Κολυμβητικού Συλλόγου προς το κράτος να παρέχονται στους μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης δωρεάν μαθήματα, όπως συνέβαινε στην Αγγλία και την Ουαλία, αν και υπήρξε κρατική μέριμνα, ωστόσο υπάρχουν μεγάλες λίστες αναμονής με συνέπεια να ασκηθούν οι ιδιωτικές σχολές κολύμβησης.

Στις Σκανδιναβικές χώρες επίσης τα παιδιά διδάσκονται συστηματικά μαθήματα κολύμβησης έως και την ηλικία των 11 ετών (Dencker, Thorsson, Karlsson, Lindén, Svensson, Wollmer, & Andersen 2006). Πιο συγκεκριμένα στη Σουηδία, τη Δανία, τη Νορβηγία και την Φινλανδία τα προγράμματα σπουδών που αφορά την

κολύμβηση αναφέρει ότι θα πρέπει έως την Ε΄ τάξη όλα τα παιδιά να γνωρίζουν να κολυμπούν καθώς και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά καταστάσεις εντός του υδάτινου στοιχείου. Τα παιδιά αναμένεται να μπορούν να κολυμπούν σε αυτή την ηλικία περίπου 220 μέτρα. Παρά το γεγονός ωστόσο ότι το 95% των Σουηδών μαθητών γνωρίζουν κολύμβηση, ωστόσο ο πνιγμός θεωρείται ως η τρίτη αιτία θανάτου ανάμεσα στα παιδιά.

Στης Κάτω Χώρες αλλά και στο Βέλγιο τα μαθήματα κολύμβησης περιλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών με κυβερνητική απόφαση, με τα περισσότερα σχολεία να παρέχουν μαθήματα κολύμβησης. Ωστόσο πρέπει να αναφερθεί ότι παρά το γεγονός ότι τα μαθήματα κολύμβησης αποτελούσαν παράδοση για τις Κάτω Χώρες και το Βέλγιο ως μέρος του σχολικού προγράμματος, τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της οικονομικής κρίσης και στην προσπάθεια να περιοριστούν τα έξοδα υπάρχει η τάση κατάργησης του μαθήματος .

Στην Γερμανία αλλά και την Αυστρία το μάθημα της κολύμβησης είναι ενταγμένο και υποχρεωτικό στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Green & Hardman 2005), ενώ οι μαθητές λαμβάνουν και πιστοποιητικό κολύμβησης κάτι που με τη σειρά του παρακινεί τους μαθητές να ακολουθήσουν την κολύμβηση και από αθλητικής άποψης.

Στην Γαλλία επίσης οι μαθητές της Β΄ και της Γ΄ τάξης του Δημοτικού υποχρεωτικά συμμετέχουν σε μαθήματα κολύμβησης (Marshall & Hardman 2000). Στόχος του Γαλλικού Κράτους είναι τα παιδιά να μπορούν να κολυπούν για 50 μέτρα τουλάχιστον, να επιπλέουν για 10 δευτερόλεπτα στο νερό και να μπορούν να ανακτούν αντικείμενα από βάθος τουλάχιστον 2 μέτρων (Νικοδέλης και συν. 2014).

Στην Σιγκαπούρη τα περισσότερα σχολεία διδάσκουν μαθήματα κολύμβησης μέσω του προγράμματος SwimSafer το οποίο έχει εισαχθεί από το Εθνικό Συμβούλιο Ασφαλείας Νερού της Σιγκαπούρης το Ιούλιο του 2010. Το προαναφερόμενο πρόγραμμα συνδυάζει διδακτικές δεξιότητες κολύμβησης και διάσωσης και αποσκοπεί να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να κολυπούν με ασφάλεια στο νερό. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα έξι σταδίων μέσω του οποίου τα παιδιά ενθαρρύνονται να διασκεδάζουν αλλά και να μάθουν με τον ρυθμό που του ταιριάζει (SwimSafer, 2020).

Στον Καναδά τα μαθήματα κολύμβησης που εμπεριέχονται στο σχολικό πρόγραμμα συμβαδίζουν με την ηλικία και το επίπεδο των μαθητών. Οι αρχάριοι μαθαίνουν αρχικά τεχνικές αναπνοής και βασικές δεξιότητες ασφαλείας στο νερό καθώς και εισαγωγικές τεχνικές κολύμβησης. Όσοι μαθητές βρίσκονται σε ενδιάμεσο επίπεδο διδάσκονται τα έξι βασικά είδη κολύμβησης ενώ τα προχωρημένα μαθαίνουν τεχνικές να κολυμπούν σε βαθύτερα νερά και να παραμένουν ασφαλή κατά τη διάρκεια της κολύμβησης (Canadian Red Cross, 2020).

Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, η κολύμβηση κατέχει την 4<sup>η</sup> θέση από άποψης αθλητικής δραστηριότητας (Γκότσης, Καλαμπαλίκας & Ντάνης, 2016), ενώ τα μαθήματα κολύμβησης διαχωρίζονται σε επίπεδα. Στο πρώτο επίπεδο τα παιδιά μαθαίνουν βασικές δεξιότητες στο νερό, στο δεύτερο επίπεδο τα παιδιά κατακτούν θεμελιώδεις δεξιότητες το νερό όπως να μπορούν να κολυμπήσουν 15 με 20 μέτρα να βυθίζουν ολόκληρο το κεφάλι τους και να ανακτούν ένα αντικείμενο. Στο τρίτο, το τέταρτο και το πέμπτο στάδιο το παιδί μαθαίνει τεχνικές κολύμβησης, ενώ στο έκτο στάδιο το παιδί πρέπει να μπορεί να διανύσει μεγάλες αποστάσεις.

Όλες οι προαναφερόμενες χώρες μέσω της ένταξης μαθημάτων κολύμβησης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση αποσκοπούν να αναπτύξουν οι πολίτες τους κολυμβητική ικανότητα από την παιδική ηλικία, μέσω των οποίων να βελτιώσουν τόσο το γνωστικό τους κεφάλαιο, όσο και να χειρίζονται αποτελεσματικά έκτακτες και δύσκολες καταστάσεις μέσα στο νερό (Green & Hardman 2005).



## II. ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### 2.1 Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ

Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα γίνεται αντιληπτό γιατί θεωρείται σημαντική η εισαγωγή της κολύμβησης στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών και ειδικότερα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Το μάθημα της κολύμβησης θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό από άποψη πρόληψης όσον αφορά την διαχείριση από τους μαθητές έκτακτων καταστάσεων μέσα στο νερό. Επιπλέον το μάθημα της κολύμβησης βοηθά τους μαθητές να αποκτήσουν πλήθος δεξιοτήτων οι οποίες θα χρησιμεύσουν στην καθημερινότητα τους. Αναλυτικότερα οι μαθητές αποκτούν βιωματικές γνώσεις σε κανόνες ασφαλείας και υγιεινής, αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση τους μέσα στο νερό, εξοικειώνονται με το υδάτινο στοιχείο μέσω του παιχνιδιού και της ψυχαγωγίας, αναπτύσσουν την συνεργασία και την κοινωνική τους διάσταση με συνέπεια να εξελίσσονται ως ολοκληρωμένες προσωπικότητες (ΥΠ.Π.Ε.Θ., 2016).

Μέσω της αγωγής της κολύμβησης ο μαθητής αποκτά επαφή με το υδάτινο στοιχείο κάτω από συνθήκες απόλυτης ασφάλειας, ενώ παράλληλα μέσω της κολυμβητικής παιδείας που αναπτύσσει προάγεται η υγεία του στο σύνολο της τόσο από ψυχικής, όσο και από σωματικής άποψης. Η κολύμβηση θεωρείται από τα πιο ορθά και άρτια είδη φυσικής δραστηριότητας για τα παιδιά και ως ο ιδανικότερος τρόπος ανάπτυξης των δεξιοτήτων κινητικής φύσεως (Sato et al., 2007). Τα παιδιά εκτός της εκμάθησης της κολύμβησης και της εξοικείωσης με το νερό, αυτονομούνται, απαλλάσσονται από την ανασφάλεια, μαθαίνουν να πειθαρχούν, να συνεργάζονται, υιοθετούν ηθική συμπεριφορά και σωστές διατροφικές συνήθειες (Κωνσταντινίδου, 2015 & Νικοδέλης και συν. 2014). Η προώθηση της κολύμβησης στο πλαίσιο της διδασκαλίας ως αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής συμβάλλει στην

προαγωγή με τον καλύτερο τρόπο της μάθησης σε επίπεδο διεπιστημονικό και διαθεματικό, ενώ παράλληλα μπορεί να συνδυαστεί και με άλλα διδακτικά αντικείμενα (Γκότσης, Καλαμπαλίκας & Ντάνης, 2016).

Ωστόσο πρέπει να επισημανθεί ότι η διδασκαλία της κολύμβησης δεν επιδιώκει να καλλιεργήσει αθλητικές δεξιότητες υγρού στίβου, ούτε οι μαθητές να αποκτήσουν τέλειες κολυμβητικές τεχνικές. Στόχος είναι μέσω στοχοκεντρικών διδακτικών πρακτικών να εξοικειωθούν οι μαθητές με το υγρό περιβάλλον, να μάθουν βασικές κολυμβητικές κινήσεις και ενέργειες, να βελτιώσουν τις γνώσεις τους για την ασφάλεια στο νερό, να διασκεδάσουν και να νιώσουν ευχαρίστηση με ψυχαγωγικές δραστηριότητες μέσα και έξω από την πισίνα. Επίσης επιδιώκεται η γνωριμία μέσω βιωματικών διαδικασιών με τους κανόνες του κολυμβητηρίου που συνδέονται με την ασφάλεια και την υγιεινή.

Η εισαγωγή στο μάθημα της κολύμβησης δραστηριοτήτων που να έχουν παιγνιώδη χαρακτήρα και ομαδικό πνεύμα αυξάνει την ευχαρίστηση των παιδιών και βοηθά ώστε αυτά να εξοικειωθούν με το νερό και να αναπτύξουν μεγαλύτερη ελευθερία και αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές τους. Προς αυτή την κατεύθυνση συμβάλλει ιδιαίτερα η ύπαρξη μικρής πισίνας εκμάθησης. Όταν η πισίνα αυτή εκλείπει το σύνολο των δραστηριοτήτων πρέπει να λαμβάνει χώρα στις μεγάλες πισίνες που υπάρχει συνεχώς επίβλεψη και αυστηρός έλεγχος για λόγους ασφαλείας (Νικοδέλης, Μισαηλίδης, Νταμπάκης, Παπαργυρίου, Παπαχαρίσης 2010 & Sethi, Towner, Vincenten, Segui-Gomez, Racioppi, 2008).

Παρά το γεγονός ότι το μάθημα της κολύμβησης έχει όλα τα προαναφερόμενα οφέλη για τους μαθητές, ωστόσο υπάρχουν αρκετοί παρεμποδιστικοί παράγοντες που δεν συμβάλλουν στην ομαλή εφαρμογή του, όπως έχει διαφανεί από τις υπάρχουσες έρευνες. Εάν σημαντικό εμπόδιο αφορά την άρνηση των γονιών για την ένταξη του μαθήματος στο πρόγραμμα κυρίως λόγω φόβου για τα παιδιά τους. Επίσης ένα ιδιαίτερα σημαντικό εμπόδιο αποτελεί η απουσία συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής και των εκπαιδευτικών συνοδών, καθώς αρκετοί από αυτούς είναι αδιάφοροι, ή αρκετά αγχωμένοι. Οι γονείς των παιδιών με ειδικές ανάγκες πολλές φορές παρεμβαίνουν μέσω της συμπεριφοράς τους με συνέπεια να δημιουργείται ένα ακόμη εμπόδιο προς την ομαλή ενσωμάτωση του μαθήματος στην

σχολική πραγματικότητα. Δίπλα στα παραπάνω εμπόδια πρέπει να αναφερθούν επίσης ακαταλληλότητα των υποδομών, οι οποίες σε αρκετές περιπτώσεις δεν συμβάλλουν στην ασφάλεια και στην άνεση των μαθητών (Κόλτσης, Αντωνίου, Κολτσης, Τόλκα, Κιουλάνης, Γούργουλης, 2018).

## 2.2 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Οι στόχοι του μαθήματος κολύμβησης αφορούν τον γνωστικό, τον ψυχοκινητικό και τον συναισθηματικό τομέα (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012):

1. **Γνωστικοί στόχοι :** Μέσα από τα μαθήματα κολύμβησης, οι μαθητές θα μάθουν πληροφορίες όσον αφορά την λειτουργία της ανθρώπινης αναπνοής, θα κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές στην προώθηση του σώματος τους στο νερό, θα αντιληφθούν την έννοια της βύθισης του σώματος τους στο νερό, θα εφαρμόσουν βασικές αρχές προσωπικής υγιεινής, αλλά και ασφάλειας στον κολυμβητικό χώρο, όπως και θα μάθουν βασικές αρχές τις αυτοπροστασίας και της ναυαγοσωστικής διάσωσης. Οι ειδικότεροι στόχοι αυτού του τομέα είναι να γνωρίζουν για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια, τα ντουζ, τα WC, και να μετακινούνται στους χώρους του κολυμβητηρίου με πλαστικές παντόφλες. Να γνωρίζουν ότι θα πρέπει να εισέρχονται στην πισίνα με σκουφάκι, καθώς και τις οδηγίες ασφαλείας κατά την είσοδο, την παραμονή και την έξοδο τους από την πισίνα. Να κατανοήσουν πως πρέπει να εισπνέουν εκτός του νερού και πως πρέπει να εκπνέουν εντός, επίσης τον ρυθμό εισπνοής – εκπνοής ο οποίος θα πρέπει να προσαρμόζεται στις εναλλαγές των άνω άκρων. Θα πρέπει να κατανοήσουν τις αρχές επίπλευσης οριζοντίως και καθέτως και των κινήσεων των ποδιών κατά την επιτέλεση του ελεύθερου και του ύπτιου, ώστε να προωθείται το σώμα. Να γνωρίζουν πως πρέπει να εναλλάσσουν και να συντονίζουν τις κινήσεις των χεριών και των ποδιών κατά την επιτέλεση ελεύθερου ύπτιου και πρόσθιου. Να κατανοήσουν πως πρέπει να εισέρχονται στο νερό τόσο από την επιφάνεια, όσο και από πιο μεγάλο ύψος, καθώς και να αντιληφθούν την έννοια της βύθισης/κατάδυσης του σώματος τους και όσα το συνοδεύουν. Θα πρέπει επίσης να κατανοήσουν την άπνοια και την παραμονή - προώθηση του σώματος τους κάτω από νερό, όπως και να γνωρίζουν τους κανόνες και τις

ενέργειες για να αυτοπροστατευθούν στο νερό και να διασώσουν άλλα άτομα (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).

2. **Ψυχοκινητικοί στόχοι :** Οι μαθητές μαθαίνουν να εισπνέουν αλλά και να εκπνέουν μέσα στο νερό, να επιπλέουν, αλλά και να κολυμπούν, καθώς επίσης και να παίζουν και να διασκεδάζουν. Οι στόχοι της διδασκαλίας είναι η βιωματική γνώση, η εξάσκηση και η απόκτηση δεξιοτήτων πάνω σε συγκεκριμένα στοιχεία της κολυμβητικής ικανότητας. Ειδικότερα όσον αφορά τον ψυχοκινητικό τομέα οι μαθητές πρέπει να μάθουν να ρυθμίζουν τον ρυθμό της εισπνοής αλλά και της εκπνοής κατά την κολύμβηση, να εξασκούνται στο κράτημα της αναπνοής τους στο νερό, να εισέρχονται στο νερό με το κεφάλι από την επιφάνεια της πισίνας, αλλά και από τον βατήρα εκκίνησης, να εξοικειώνονται με την είσοδο τους στο νερό από μεγάλο ύψος, να μαθαίνουν τις κύριες κινήσεις στα πόδια όσον αφορά το ελεύθερο-ύπτιο, πρόσθιο, με, αλλά και χωρίς την ύπαρξη βοηθητικού εξοπλισμού, να συγχρονίζουν τις κινήσεις τους στα χέρια και τα πόδια και την αναπνοή κατά το ύπτιο, ελεύθερο και πρόσθιο με αλλά και χωρίς τη βοήθεια εξοπλισμού. Να εξασκούνται στην υποβρύχια προώθηση στο νερό και στην άπνοια, να επιπλέουν σε κάθετη θέση, να χειρίζονται και να προωθούν μπάλα στο νερό (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012).
3. **Συναισθηματικοί στόχοι :** Τα μαθήματα κολύμβησης προάγουν την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης των μαθητών μέσα στο νερό, την αυτονομία και την ανάληψη πρωτοβουλιών, καθώς και την ενίσχυση της κοινωνικότητας τους. Οι επιμέρους στόχοι που αφορούν αυτόν τον τομέα σχετίζονται με την ικανότητα των μαθητών να αυτοπειθαρχούν, να τηρούν τους κανόνες και τις οδηγίες και να ενημερώνονται συνεχώς. Να ενθαρρύνονται να εισέρχονται στον νερό με βοηθητικό εξοπλισμό, ώστε να ξεπεράσουν τις αναστολές και τους φόβους τους. Να λαμβάνουν πρωτοβουλίες μέσα στο νερό εντός των πλαισίων ασφαλείας και να συμμετέχουν σε παιγνιώδεις δραστηριότητες εντός του νερού με σκοπό να διασκεδάσουν και να νιώσουν ευχαρίστηση. Να αυτοαξιολογούν τα μαθητικά αποτελέσματα και την πρόοδο τους, να γίνουν περισσότερο υπεύθυνοι κατά την επιτέλεση δραστηριοτήτων και να σέβονται τους συμμαθητές τους έχοντας ορθή συμπεριφορά. Να ενθαρρύνουν τις προσπάθειες όλων, να αποδέχονται τη διαφορετικότητα και τις ποικίλες ικανότητες που έχουν οι συμμαθητές τους. Να προάγεται το πνεύμα αλληλοβοήθειας μέσω της προσομοίωσης ενεργειών

βοήθειας, διάσωσης, διασφαλίζοντας βασικά την προσωπική ασφάλεια και να προωθούνται οι σχέσεις συνεργασίας αλλά και καλής επικοινωνίας τόσο μέσα όσο και έξω από το νερό, στα αποδυτήρια καθώς και κατά την μετακίνησή τους από τη σχολική μονάδα στο κολυμβητήριο (Καλαμπαλίκας & Γκότσης, 2012) .

Όλοι οι προαναφερόμενοι στόχοι έχουν ολιστικό χαρακτήρα εντός του μαθήματος της κολύμβησης αποβλέποντας στην συνολική ανάπτυξη του μαθητή ως ατόμου και ως υπεύθυνου κοινωνικού υποκειμένου.

### **2.3 ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Όπως αναφέρθηκε στο θεσμικό πλαίσιο, οι υποδομές για το μάθημα της κολύμβησης θα πρέπει να βρίσκονται σχετικά κοντά στο σχολείο, ώστε να μεταβαίνουν εγκαίρως οι μαθητές και να επιστρέφουν εξίσου εγκαίρως στις σχολικές μονάδες. Η θερμοκρασία του νερού θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 26-28 °C , ενώ στην πισίνα εκμάθησης κατά 3 βαθμούς (Alexiou, 2014 & Γκότσης, Καλαμπαλίκας και Νταής, 2016). Στην περίπτωση που το μάθημα αποφασιστεί να γίνεται σε θάλασσα, αυτό πρέπει να περιορίζεται κατά τους θερινούς μήνες πριν της διακοπές του καλοκαιριού και η θερμοκρασία του νερού θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 20 °C. Στη θάλασσα θα πρέπει να υπάρχει αμμώδη και ομαλή επιφάνεια στον βυθό, το νερό να είναι καθαρό, να απουσιάζουν επικίνδυνα ψάρια και μαλάκια και να είναι η περιοχή κολύμβησης οριοθετημένη με σημαδούρες.

Ο Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής θα πρέπει ειδικότερα κατά την πρώτη φορά ένταξης του μαθήματος της κολύμβησης να μεριμνήσει, ώστε να υπάρχει συντονισμός όλων των απαραίτητων φορέων για την απρόσκοπτη πραγματοποίηση του μαθήματος. Εφόσον οι παραπάνω διαδικασίες συντελεστούν εν συνεχεία τον συντονισμό μπορεί να αναλάβει ο υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής της Διεύθυνσης της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Οι μαθητές για να λάβουν μέρος στο μάθημα της κολύμβησης θα πρέπει να ισχύει ένα συγκεκριμένο πλαίσιο προϋποθέσεων, όσον αφορά την υγεία τους καθώς και να λάβουν χώρα όλες οι απαραίτητες ενέργειες, ώστε υπάρχει έγκριση τόσο για τη συμμετοχή, όσο και την μετακίνησή τους στο κολυμβητήριο. Για παράδειγμα θα πρέπει να υπάρχει Ατομικό Δελτίου Υγείας του μαθητή/μαθήτριας, το οποίο να

αναφέρει την χωρίς περιορισμούς συμμετοχή του στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς και στο σύνολο των αθλητικών ή άλλων δραστηριοτήτων του σχολείου ή στην μη ύπαρξη περιοριστικών συστάσεων όσον αφορά τις δραστηριότητες που αφορούν την κολύμβηση. Να μην έχει κάποια δερματική πάθηση, τραυματισμό ή εκδορά στο δέρμα ο μαθητής/μαθήτρια, καθώς και να υπάρχει η γραπτή δήλωση έγκρισης από τον γονέα για τη συμμετοχή και την μετακίνηση του στο μάθημα της κολύμβησης. Σε περίπτωση που κάποιοι μαθητές δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να λαμβάνουν μέρος στο μάθημα θα πρέπει να καθοριστεί ο τρόπος με τον οποίο αυτοί θα απασχολούνται κατά τη διενέργεια του μαθήματος (Γκότσης, Καλαμπαλίκας και Νταής, 2016).

Η ηλικία των μαθητών της Γ΄ και Δ΄ τάξης Δημοτικού θεωρείται η καταλληλότερη για την διενέργεια του μαθήματος της κολύμβησης μιας και οι μαθητές βρίσκονται στον καταλληλότερο αναπτυξιακό επίπεδο τόσο από γνωστικής, όσο και από κινητικής άποψης, ώστε να μάθουν να κολυμπούν. Οι μαθητές της Α΄ και της Β΄ τάξης του δημοτικού υπολείπονται σε αναπτυξιακό επίπεδο, ενώ οι μαθητές της Ε΄ και της ΣΤ΄ κατέχουν σε μεγάλο βαθμό δεξιότητες κολύμβησης.

Πρέπει να τηρούνται στους χώρους του κολυμβητηρίου όλοι οι κανόνες ασφάλειας και υγιεινής, ώστε να διασφαλίζεται σε πρακτικό επίπεδο η ασφάλεια και η υγιεινή των μαθητών, ενώ το πλαίσιο κανόνων αποτελεί και μέρος της διδασκαλίας της κολύμβησης. Θα πρέπει να παρέχεται ο ανάλογος βοηθητικός εξοπλισμός που θα διευκολύνει το σώμα να επιπλέει και να διατηρείται το κεφάλι και το πρόσωπο εκτός του νερού, τόσο για τους μαθητές που δεν έχουν γνώσεις κολύμβησης, όσο και για αυτούς που γνωρίζουν κολύμπι, ώστε να εξασκούνται καλύτερα και ευκολότερα.

Η διδασκαλία των μαθημάτων έχει κλιμακωτή δυσκολία ενώ ανάλογα με το επίπεδο της τάξης γίνονται και οι κατάλληλες προσαρμογές όσο και διαφοροποιήσεις από μαθητή σε μαθητή. Ο προγραμματισμός της διδασκαλίας πρέπει να διακρίνεται από κλιμάκωση όσον αφορά τους διδακτικούς στόχους και το κινητικό περιεχόμενο ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των μαθητών (Γκότσης, Καλαμπαλίκας και Νταής, 2016).

## **2.4 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**

Η ενσωμάτωση της κολύμβησης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση βρίσκεται σε πολύ πρώιμο στάδιο για να μπορούν να εξαχθούν γόνιμες παρατηρήσεις για την μέχρι τώρα πορεία της. Ωστόσο η αναγκαιότητα της περαιτέρω προαγωγής του μαθήματος της κολύμβησης κρίνεται αναγκαίο για μία σειρά λόγων. Η Ελλάδα αν και είναι μία χώρα νησιωτική με μεγάλη ακτογραμμή κάτι που της προσφέρει συγκριτικό πλεονέκτημα έναντι άλλων χωρών για να προάγει τα αθλήματα θαλάσσης, ωστόσο φαίνεται ότι υστερεί σε αυτόν τον τομέα αρκετά. Η προαγωγή της κολύμβησης και γενικότερα των αθλημάτων που συνδέονται με αυτή και με τη θάλασσα μπορεί να αποτελέσει σημαντικό πόλο έλξης τουρισμού και να τονώσει και την οικονομία της χώρας, δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας και προσανατολίζοντας τους νέους σε αθλήματα που σχετίζονται με το κολύμπι και τη θάλασσα, ακόμη και ως επαγγελματική διέξοδο. Μέσω της διδασκαλίας της κολύμβησης επίσης τα παιδιά στρέφονται προς την διαμόρφωση αθλητικής παιδείας κάτι που θα τα συνοδεύει σε όλη την πορεία της ζωής τους, ενώ παράλληλα προάγονται όπως αναφέρθηκαν η ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος, συνεργασίας και η κοινωνικοποίηση του ατόμου.

Για όλους τους προαναφερόμενους λόγους η κολύμβηση πρέπει συστηματικά να επεκταθεί σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης, ακόμη και στην προσχολική αγωγή. Η παραπάνω επιδίωξη θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί εφόσον αρχικά δημιουργηθούν οι κατάλληλες υποδομές. Το κράτος επομένως πρέπει να μεριμνήσει ώστε να υπάρχει η δυνατότητα διδασκαλίας της κολύμβησης. Θα πρέπει να δημιουργηθούν οι κατάλληλες υποδομές κυρίως στην επαρχία και σε περιοχές που βρίσκονται μακριά από τη θάλασσα, ώστε και οι μαθητές αυτών των περιοχών να μπορούν να διδαχθούν την κολύμβηση.

Η επέκταση του μαθήματος της κολύμβησης προς μεγαλύτερους μαθητές θεωρείται επίσης μία σημαντική συνιστώσα ώστε οι νέοι να στραφούν προς τον αθλητισμό και να απομακρυνθούν από ανθυγιεινά περιβάλλοντα και συνήθειες (κάπνισμα) στις οποίες εμπλέκονται κατά την εφηβεία τους συνήθως. Επίσης η διδασκαλία της κολύμβησης και η εμπλοκή των μαθητών σε αυτή αποτελεί μία επιπλέον δεξιότητα που αυξάνει της πιθανότητες επιτυχίας στη ζωή μετά το σχολείο.

Προς την ένταξη ευρύτερων προγραμμάτων κολύμβησης μπορούν να συμβάλλουν σε οικονομικό επίπεδο εκτός του κράτους, οι δήμοι και οι περιφέρειες της κάθε περιοχής, μέσω των εισφορών που λαμβάνουν από τους πολίτες, καθώς και σημαντικοί ιδιωτικοί φορείς που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό και όχι μόνο.

Ο εθελοντισμός από μέρους της κοινωνίας μπορεί επίσης να αποτελέσει σημαντική συνιστώσα για την ένταξη της κολύμβησης στο πρόγραμμα διδασκαλίας καθώς και άλλων μορφών άσκησης. Δραστήριοι σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων σε διάφορα σχολεία της Ελλάδας έχουν προάγει με δικές τους πρωτοβουλίες την άσκηση εντός του σχολικού περιβάλλοντος.

Δίπλα στα παραπάνω πρέπει επίσης να αναφερθεί και η δραστηριοποίηση των συλλόγων κολύμβησης προς αυτή την κατεύθυνση. Οι κολυμβητικοί σύλλογοι οι οποίοι έχουν μία σημαντική παρουσία στο χώρο του αθλητισμού, θα πρέπει μέσω της Κοινωνίας των Πολιτών να πιάσουν το κράτος να εντάξει τα παιδιά στον τομέα της κολύμβησης, ώστε όσα από αυτά διαθέτουν το ταλέντο και το επιθυμούν να στραφούν προς τον υγρό στίβο. Η κοινωνία διαθέτει την δύναμη να απαιτήσει περισσότερα οφέλη για τους μαθητές μεταξύ των οποίων και την ένταξη του μαθήματος της κολύμβησης σε όλες της βαθμίδες εκπαίδευσης.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ολοκληρώνοντας, η φυσική αγωγή αποτελεί την αποτελεσματικότερη διαδικασία της προετοιμασίας των μαθητών για ανεξάρτητη, ικανοποιητική και διαβίου συμμετοχή στην κουλτούρα της κίνησης. Οι σχολικές μονάδες πρέπει στο μέτρο του δυνατού να επιδιώκουν να προσφέρουν στους μαθητές όσο το δυνατόν περισσότερες επιλογές στον τομέα των αθλητικών ενασχολήσεων, ώστε σώμα και πνεύμα να αναπτυχθεί παράλληλα και ισότιμα.

Η ένταξη της κολύμβησης ωστόσο θεωρείται όχι απλά πρόσθετη επιλογή, αλλά αναγκαία μιας και μέσω της κολύμβησης οι μαθητές θα εκπαιδευτούν σε ζητήματα ασφάλειας και προστασίας του εαυτού τους και των γύρω τους. Η κολύμβηση θεωρείται αναγκαία στο σχολείο γιατί πέρα από αποτελεσματικό και παραγωγικό τρόπο άθλησης, αποτελεί και σημαντική συνιστώσα παιδείας, αφού προάγει την ασφάλεια και την υπευθυνότητα των μαθητών και αυριανών ενηλίκων.

Η γνώση της κολύμβησης, η κατανόηση των συνθηκών ασφαλούς εμπλοκής σε αυτή και η δυνατότητα των μαθητών να αντιδράσουν σε δύσκολες καταστάσεις εντός του υδάτινου στοιχείου, πρέπει να θεωρείται προτεραιότητα στο πλαίσιο διδασκαλίας των αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής. Το κράτος οφείλει να μεριμνήσει προς αυτή την κατεύθυνση, ώστε να περιορίσει τα ποσοστά πνιγμών στην Ελλάδα που εμφανίζουν αυξητική τάση, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην βελτίωση του κολυμβητικού επιπέδου των ανθρώπων και στην μέριμνα για την ανθρώπινη ύπαρξη.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Alexiou S. (2014). The effect of water temperature on the human body and the swimming effort. *Biology of Exercise*, 10 (2), 9-23.

Brenner, R. Taneja, G.S. Haynie, D. Trumble, Qian, C. Klinger, R. Klebanoff, M. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: a case-control study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 163(3), 203-10.

Canadian Red Cross, (2020). Swimming Lessons. Ανακτήθηκε 12 Ιουλίου 2020, από : <https://www.redcross.ca/training-and-certification/course-descriptions/swimming-and-water-safety-courses/swimming-lessons>

Γκότσης, Κ. Καλαμπαλίκας Σ. Ντάνης Α. (2016). *Η διδασκαλία της κολύμβησης στο σχολείο*. E-book, Σέρρες. Ανακτήθηκε 15 Ιουλίου 2020, από : <http://users.sch.gr/adanis/ebooks/SchoolSwimming.pdf>

Davies, Catriona (14 June 2006). *Children unable to swim at 11 will be given top-up lessons* . London: Telegraph Group Limited.

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M.K., Lindén, C., Svensson, J., Wollmer, P., & Andersen LB. (2006). Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16, 252-257.

Δούκα, Α. Νικολόπουλος, Α. & Γδοντέλη, Κ. (2016). Διερεύνηση της απουσίας κινητήρων για συμμετοχή σε πιλοτικό πρόγραμμα κολύμβησης στο δημόσιο σχολείο. *Φυσική Αγωγή Αθλητισμός – Υγεία*, 1-14

E.N.AK. Στατιστικά Πνιγμών Υπουργείου Ναυτιλίας και Αιγαίου. Ανακτήθηκε 18 Ιουλίου 2020, από : <http://www.enak.gr/site/archive/stats/drownings.html>

Green, K. Smith A. & Roberts, K. (2005). Young people and lifelong participation in sport and physical activity: a sociological perspective on contemporary physical education programmes in England and Wales. *Leisure Studies*, 24, 27-43.

Green, K., & Hardman, K. (2005). *Physical education: Essential issues*. London: Sage Publications Company.

Καλαμπαλίκας, Σ. & Γκότσης, Σ. (2012). Η Εκμάθηση της Κολύμβησης στα Δημοτικά Σχολεία των Ν. Σερρών. Ανακτήθηκε 15 Ιουλίου 2020, από : [http://users.sch.gr/adanis/Seminars/KainoDras/swimming\\_serres.pdf](http://users.sch.gr/adanis/Seminars/KainoDras/swimming_serres.pdf)

Κόλτσης, Χ. Αντωνίου, Π. Κολτσής, Σ. Τόλκα, Ε. Κιουλάνης, Σ. Γούργουλης, Α. (2018). Η Ενσωμάτωση της Κολύμβησης στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα Δημοτικά Σχολεία. *εκπ@ιδευτικός κύκλος*, 6 (2), 157-215.

Κωνσταντινίδου, Ξ, (2015). Σχεδιασμός και υλοποίηση μαθημάτων κολύμβησης σε Δημοτικά Σχολεία της Θράκης. *2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο ΠΕΣΣ, Θεσσαλονίκη*.

Marshall, J., & Hardman, K. (2000). The state and status of physical education in schools in international context. *European Physical Education Review*, 6, 203-229.

Νικοδέλης, Θ. Μισαηλίδης, Κ. Νταμπάκης, Β. Παπαργυρίου, Α. & Παπαχαρίσης Β.(2010). Η διδασκαλία της κολύμβησης στο δημοτικό σχολείο: Πιλοτική εφαρμογή προγράμματος εκμάθησης. *Εκηβόλος*, 7, 23-25.

Νικοδέλης, Θ. Παπαχαρίσης, Β. Νταμπάκης, Β. Μησαιλίδης, Κ. Παπαργυρίου Α. (2014). Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Αξιολόγηση ενός Προγράμματος Κολύμβησης στο Δημοτικό Σχολείο. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12 (2), 120 – 130.

Royal Life Saving, (2017). At the Pool. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου 2020, από : <https://www.royallifesaving.com.au/schools/at-the-pool>

Sato, D. Kaneda, K. Wakabayashi, H. & Nomura, T. (2007). The water exercise improves health-related quality of life of frail elderly people at day service facility. *Quality of Life Research*, 16, 1577-85.

Sethi, D. Towner, E. Vincenten, J. Segui-Gomez, M. Racioppi F. (2008). European Report on Child Injury Prevention. World Health Organization. Regional Office for Europe. Swim England, 2020

SwimSafer, (2020). SwimSafer 2.0 Programme For Children. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου 2020, από : <https://www.myactivesg.com/Programmes/Swim-Safer-Programme-For-Children>

Υπουργείο Υγείας (2015). Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλειας στο Νερό. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου 2020, από : <http://www.moh.gov.gr/articles/ethniko-programma-asfaleias-stonero/3346-ethniko-programma-asfaleias-sto-nero> .

Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας & Θρησκευμάτων, (2016).2016.07.29/126602/Δ5 Εφαρμογή του Αντικειμένου της Κολύμβησης στο Πλαίσιο του Μαθήματος Φυσικής Αγωγής στη Γ΄ Τάξη της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για το Τρέχον Σχολικό Έτος 2016-17.

Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας & Θρησκευμάτων, (2019). Εφαρμογή του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση σχολικού έτους 2019-2020.

World Health Organization (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer. World Health Organization. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου 2020, από : [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/global\\_report\\_drowning/Final\\_report\\_full\\_web.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/global_report_drowning/Final_report_full_web.pdf)

World Health Organization 2016 Global report on drowning: preventing a leading killer. World Health Organization. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου 2020, από : [https://www.who.int/health-topics/drowning#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/drowning#tab=tab_1)

Υπουργική Απόφαση 21072β/Γ2/28-2-2003 (ΦΕΚ 304/τ.Β'/13-3-2003): «Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) Δημοτικού - Γυμνασίου: Μουσικής, Ξένων Γλωσσών, Οικιακής Οικονομίας, Πληροφορικής, Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Τεχνολογίας, Φυσικών Επιστημών (Βιολογίας, Γεωλογίας, Γεωγραφίας, Ερευνώ το Φυσικό Κόσμο, Φυσικής, Χημείας), Φυσικής Αγωγής, Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) Προσχολικής Αγωγής, Προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης διαθεματικών δραστηριοτήτων (Ευέλικτη Ζώνη, Αγωγή Υγείας, Ολυμπιακή Παιδεία, Περιβαλλοντική Εκπαίδευση) και Παράρτημα: Οδηγίες προς τους συγγραφείς των σχολικών βιβλίων, Προδιαγραφές σχολικών βιβλίων».

