

1^ο Μάθημα: «Εξοικείωση με τον χώρο της πισίνας, επίπλευση και προώθηση του σώματος στο νερό»

- Ενημέρωση και εξοικείωση με τον χώρο του κολυμβητηρίου και της πισίνας.
- Εξάσκηση στην επίπλευση και στη προώθηση στο νερό με βοηθητικά μέσα.
- Εξάσκηση στην κίνηση ποδιών ελεύθερου και υπτίου.

2^ο Μάθημα: «Επίπλευση και προώθηση, κινήσεις ποδιών και αναπνοή στο νερό»

- Βελτίωση της επίπλευσης και προώθησης στο νερό με και χωρίς βοηθητικά μέσα.
- Εξάσκηση στην κίνηση ποδιών ελεύθερου και υπτίου.
- Εκμάθηση και εξάσκηση της αναπνοής στο νερό.

3^ο Μάθημα: «Βελτίωση της κίνησης των ποδιών, εξάσκηση της αναπνοής και κινήσεις των χεριών»

- Βελτίωση της κίνησης ποδιών ελευθέρου και υπτίου.
- Εξάσκηση της αναπνοής στο νερό.
- Εκμάθηση και εξάσκηση της κίνησης χεριών υπτίου.
- Εκμάθηση και εξάσκηση της κίνησης των χεριών ελευθέρου.

4^ο Μάθημα: «Βελτίωση της κίνησης των ποδιών και χεριών ελευθέρου και υπτίου, είσοδος στο νερό με τα πόδια»

- Βελτίωση της κίνησης ποδιών ελευθέρου και υπτίου.
- Βελτίωση της κίνησης χεριών ελευθέρου.
- Βελτίωση της κίνησης χεριών υπτίου.
- Γνωριμία - εξοικείωση της εισόδου στο νερό με τα πόδια.

5^ο Μάθημα: «Συντονισμός των κινήσεων ελευθέρου και υπτίου, εξάσκηση στην είσοδο στο νερό με τα πόδια»

- Εξάσκηση στα βασικά στοιχεία και στον συντονισμό των κινήσεων ελευθέρου.
- Εξάσκηση στα βασικά στοιχεία και στον συντονισμό των κινήσεων υπτίου.
- Βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας στο νερό.
- Εξάσκηση στην είσοδο στο νερό με τα πόδια.

6^ο Μάθημα: «Βελτίωση του συντονισμού των κινήσεων ελευθέρου - υπτίου και της εισόδου στο νερό με τα πόδια»

- Βελτίωση των βασικών στοιχείων και του συντονισμού κινήσεων του ελευθέρου.
- Βελτίωση των βασικών στοιχείων και του συντονισμού κινήσεων του υπτίου.
- Βελτίωση της εισόδου στο νερό με τα πόδια.
- Είσοδος στο νερό από βαθύρα 3 μέτρων.

7^ο Μάθημα: «Βελτίωση των κινήσεων ποδιών και χεριών προσθίου, είσοδος στο νερό με το κεφάλι»

- Διδασκαλία και εξάσκηση της κίνησης ποδιών προσθίου.
- Διδασκαλία και εξάσκηση της κίνησης χεριών προσθίου.
- Γνωριμία - εξοικείωση της είσοδου στο νερό με το κεφάλι.

8^ο Μάθημα: «Βελτίωση συντονισμού και τεχνικής στο ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και εξάσκηση στην είσοδο στο νερό με το κεφάλι»

- Βελτίωση συντονισμού και τεχνικής στο ελεύθερο.
- Βελτίωση συντονισμού και τεχνικής στο ύπτιο.
- Εξάσκηση στα βασικά στοιχεία του προσθίου.
- Εξάσκηση στην είσοδο στο νερό με το κεφάλι και στο γλίστρημα κάτω από το νερό.

9^ο Μάθημα: «Γνωριμία με την υδατοσφαίριση (water polo)»

- Γνωριμία - εξοικείωση με βασικές κινήσεις της υδατοσφαίρισης.
- Εξοικείωση με τον χειρισμό της μπάλα στο νερό, προώθηση (κοντρόλ) και πάσα.
- Παιγνιώδεις μορφές πάσας και σουτ.
- Παιχνίδι υδατοσφαίρισης με ελάχιστους περιορισμούς από κανονισμών.

10^ο Μάθημα: «Στοιχεία ναυαγοσωστικής, επανάληψη στοιχείων τεχνικής ελευθέρου, υπτίου και προσθίου, κατάδυση από τον βατήρα των 3 μέτρων»

- Εισαγωγή στα βασικά στοιχεία αυτοπροστασίας και ναυαγοσωστικής (πρόληψη - συμπεριφορά).
- Εξοικείωση με την άπνοια και την υποβρύχια προώθηση.
- Επανάληψη στοιχείων τεχνικής ελευθέρου, υπτίου και προσθίου.
- Κατάδυση από βατήρα 3 μέτρων (είσοδος με τα πόδια).

Οι υπεύθυνοι Κ.Φ.Α.: Καλαμπαλίκας Σπυρίδων Μ.Sc. και Γκότσης Κωνσταντίνος Μ.Sc.
ΕΓΚΡΙΘΗΚΕ

Ο Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.:
Δρ. Απόστολος Ντάνης