

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Αθλήματα του Νερού

Τα παιδιά της Α' Τάξης Γυμνασίου Μαργαριτίου

Ρομέο Χαλίλι

&

Γιώργος Κοσιόρης

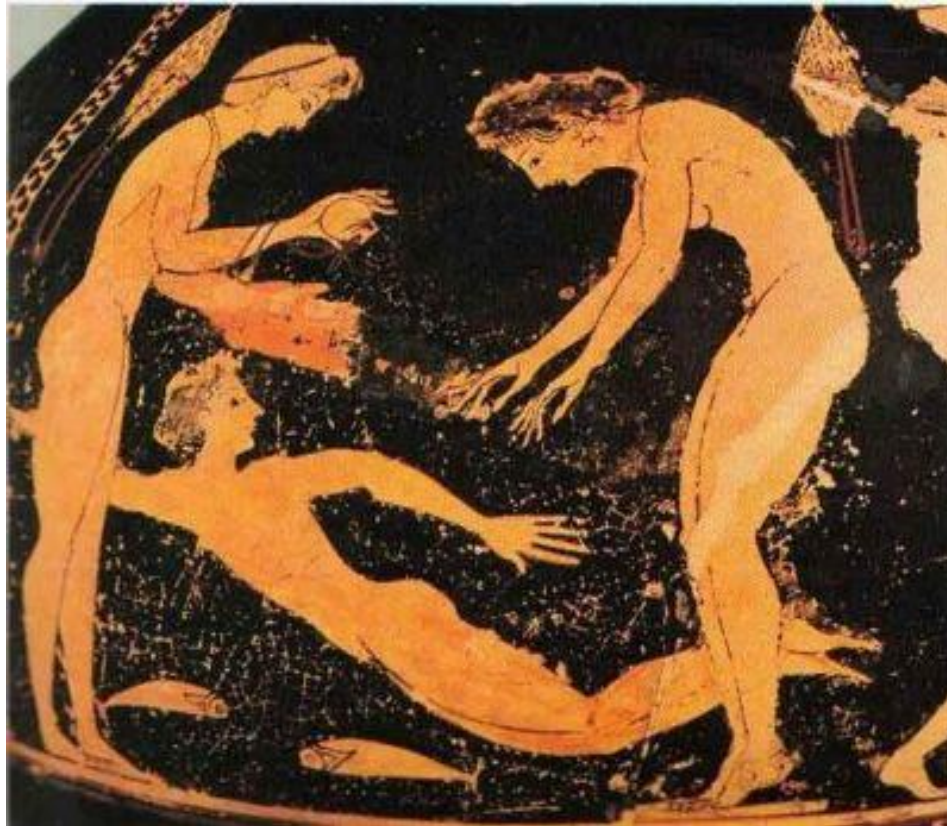
«Νερό, άσκηση και ευεξία»

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Σχολική χρονιά 2013-14

Υπεύθυνες Καθηγήτριες: Θηραίου Μαρία και Βασιλείου Βάνα

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Άθλημα κίνησης μέσα στο νερό



Ιστορική αναδρομή

- Στην Αρχαία Ελλάδα η κολύμβηση ήταν ένας τρόπος καθημερινής άσκησης και χαλάρωσης. Για το λόγο αυτόν χτίζονταν δεξαμενές (πισίνες) ως τμήματα των λουτρών.
- Οι κολυμβητές κολυμπούσαν με πρόσθιο, η επαφή όμως με λαούς της Ασίας και της Αφρικής έγινε αφορμή να αναπτυχθεί το σημερινό ελεύθερο.
- Το 1800 διαδίδεται στην Αγγλία ως άθλημα και το 1896 γίνεται Ολυμπιακό άθλημα και στην συνέχεια αναπτύσσονται και τα άλλα στυλ.

Ελεύθερο (freestyle)

50μ.-100μ.-200μ.-400μ.-800μ. και 1500μ.



Ύπτιο (backstroke)

50μ.-100μ. και 200μ.



Πρόσθιο (breaststroke)

50μ.-100μ. και 200μ.



Πεταλούδα (butterfly)

50μ.-100μ.και 200μ.



Μικτή ατομική

Ο αθλητής κολυμπάει όλα τα στιλ κολύμβησης
με τη σειρά:

ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ –ΥΠΤΙΟ-ΠΡΟΣΘΙΟ-ΕΛΕΥΘΕΡΟ



Αποστάσεις των 200μ. και 400μ.

Σκυταλοδρομίες

- 4Χ100μ. Ελεύθερο
- 4Χ400μ. Ελεύθερο
- 4Χ400μ. μικτή

