

Κολύμβηση

Βίντεο με ασκήσεις και στυλ κολύμβησης

Μαθαίνω τα Στυλ κολύμβησης

Καλημέρα στα αγαπημένα μου παιδιά!!!

Μόλις χθες μάθαμε ότι την Δευτέρα 1 Ιουνίου ανοίγουν τα σχολεία.

Καλή επιστροφή λοιπόν με τις απαραίτητες προφυλάξεις φυσικά!!!

Θυμόμαστε να πίνουμε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό

στη διάρκεια της ημέρας!!!



Είμαστε έτοιμοι να συνεχίσουμε την άσκηση με ένα ακόμη ελληνικό βίντεο και να μάθουμε τα στυλ κολύμβησης;

Έρχεται το καλοκαίρι οπότε για αρκετούς από εσάς το κολύμπι είναι η αγαπημένη σας άσκηση!!!



Ενότητα: Κολύμβηση, βίντεο με ασκήσεις κολύμβησης, στυλ κολύμβησης
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

Σήμερα σας στέλνω ένα βίντεο από το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος με ασκήσεις που σας μαθαίνουν τα στυλ κολύμβησης



Πατήστε επάνω και ακολουθήστε το!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=0ChcIIHzC64&fbclid=IwAR3kr5hzlqMIQ0h85DUgYLvpT6T69WEhytXh114EJ03V5ErQoBGiHbPwFhA&app=desktop>

Υπενθυμίζουμε ότι

- ✓ Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν **3 ώρες από το γεύμα** μας
- ✓ Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με ένα στρώμα ή μια πετσέτα και λίγο χώρο γύρω μας
- ✓ Πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια της μέρας
- ✓ Αυτό το πρόγραμμα αφορά **ΜΟΝΟ** τους μαθητές, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Τα 4 Στυλ Κολύμβησης

- **Το ελεύθερο κολύμπι:** Το σώμα βρίσκεται σε πρηνή θέση (μπρούμυτα) και η κίνηση γίνεται με χέρια και με πόδια. Το κεφάλι βρίσκεται μέσα στο νερό και ο κολυμβητής το στρίβει σε τακτά διαστήματα πλάγια, για να παίρνει εισπνοές από το στόμα.
- **Το ύπτιο κολύμπι:** Το σώμα βρίσκεται στο νερό σε ύπτια θέση (ανάσκελα) και χέρια-πόδια κινούνται εναλλάξ. Το κεφάλι βρίσκεται έξω από το νερό, διευκολύνοντας την αναπνοή.

Ενότητα: Κολύμβηση, βίντεο με ασκήσεις κολύμβησης, στυλ κολύμβησης
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

- **Το πρόσθιο κολύμπι:** Είναι το πιο απλό στυλ. Ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως και ο βάτραχος. Τα πόδια ταυτόχρονα με τα χέρια κινούνται κυκλικά.
- **Η πεταλούδα:** Είναι ένα στυλ για τους πιο εξοικειωμένους με το κολύμπι. Ο κολυμβητής μοιάζει με πεταλούδα καθώς αναπηδάει στο νερό. Τα πόδια κουνιούνται πάνω-κάτω με ομαλές κινήσεις και ταυτόχρονα όλο το σώμα από τη μέση και πάνω βγαίνει έξω από το νερό και τα χέρια κινούνται κυκλικά και συγχρονισμένα.

Δείτε αναλυτικά τα στυλ κολύμβησης στα παρακάτω δυο βίντεο

Ελεύθερο και Ύπτιο

https://www.youtube.com/watch?v=GAK3ZtBToc&fbclid=IwAR0SwhzsmCChmGXBc67Q8RIUgH9D2pkCrrl9W_FMAwK6Wd3BqG9VYEzPHCo&app=desktop

Πρόσθιο και πεταλούδα : <https://www.youtube.com/watch?v= ΟυΜjYΤnzdY>

Εργασία: Αντιστοιχίστε τις εικόνες



Πρόσθιο



Πεταλούδα



Ύπτιο



Ελεύθερο

Να προσέχετε τον εαυτό σας και να γυμνάζεστε!!!