



# ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις  
στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό

2-4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023, ΚΕ.Δ.Ε.Α. Α.Π.Θ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

## Εφαρμοσμένο σεμινάριο “Mermaiding”

**Ημερομηνία:** Παρασκευή 3 Μαρτίου 2023

**Ώρα:** 11:00–13:00

**Τόπος:** Αίθουσα διδασκαλίας και πισίνες Εθνικού Κολυμβητηρίου

**Αριθμός συμμετεχόντων:** Μέχρι 15

**Υπεύθυνος/-η φροντιστηρίου:** Αναστασία Σαμαρά, μέλος Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

### Διδάσκουσες

Αναστασία Σαμαρά, Αικατερίνη Δημακοπούλου

### Περιεχόμενο

#### Θεωρητικό μέρος

- Εισαγωγή στο mermaiding, γνωριμία με την κολύμβηση με ουρά γοργόνας
- Τι είναι το mermaiding – οφέλη για τους/τις ασκούμενους/-ες
- Γιατί να το επιλέξω;
- Χαρακτηριστικά πισίνας, ανάλυση χώρου εργασίας
- Προφίλ – παιδαγωγικά χαρακτηριστικά εκπαιδευτή/-ριας
- Ηλικιακές ομάδες – χαρακτηριστικά
- Αρμοδιότητες εκπαιδευτή/-ριας

#### Πρακτική εφαρμογή

- Τεχνικές κολύμβησης που απαιτούνται (swimming techniques)
- Πώς φοράω την ουρά
- Είσοδος-έξοδος στο νερό
- Βασικό ασκησιολόγιο (dolphin kicks, torpedo, porpoise)
- Άπνοιες (στατικές & δυναμικές)
- Παιχνίδια

### Πρόγραμμα

- Θεωρητική αναφορά και παρουσίαση του mermaiding με προβολή εκπαιδευτικού υλικού
- Πρακτική εφαρμογή του mermaiding

### Ιδιαίτερες απαιτήσεις

Εξοπλισμός πισίνας: μαγιώ, σκουφάκι, σαγιονάρες, μπουρνούζι ή πετσέτα

### Τηλέφωνο επικοινωνίας

6947454790