

Εκδηλώσεις Στο Μάθημα Φ.Α.

Καταχωρήθηκε στις 13 Ιανουαρίου 2018 από τον/την ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΒΑΙΟΣ



1. Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο

Περιγραφή. Σκοπός της εκδήλωσης είναι η προβολή και η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής των μαθητών αλλά και των γονέων τους.

Σχεδιασμός. Έκθεση υλικού που θα συγκεντρώσουν οι μαθητές με θέμα τη φυσική δραστηριότητα και τις βλαβερές συνέπειες της καθιστικής ζωής αλλά και της μόλυνσης του περιβάλλοντος από τα αυτοκίνητα.

Η εκδήλωση προτείνεται να γίνει το τελευταίο δίωρο μιας σχολικής ημέρας και να περιλαμβάνει μια ενημερωτική ομιλία από κάποιον μαθητή που έχει επιμεληθεί σχετική εργασία ή από έναν καθηγητή ή ειδικό επιστήμονα. Κύριος στόχος είναι η ενημέρωση μαθητών και γονέων για τις αρνητικές επιπτώσεις του αυτοκινήτου στην καθημερινή μας ζωή και πώς αυτό επηρεάζει το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Προτρέψτε τους γονείς να έρθουν στο χώρο του σχολείου περπατώντας.



Προετοιμασία. Τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης πρέπει να αρχίσει η συγκέντρωση υλικού και η αξιολόγησή του. Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

2. Τουρνουά βόλεϊ μεταξύ μαθητών-καθηγητών-γονέων

Περιγραφή. Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

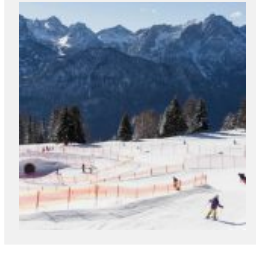
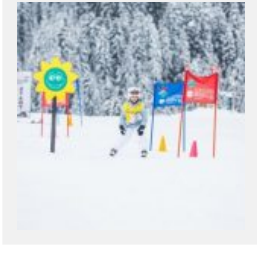
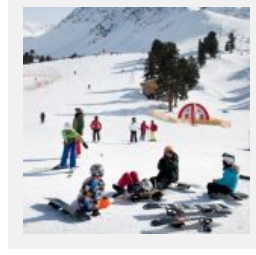
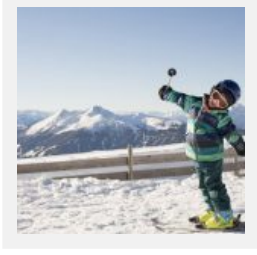
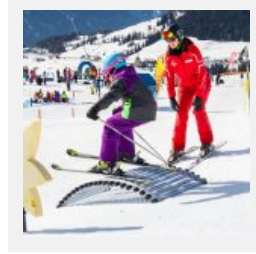
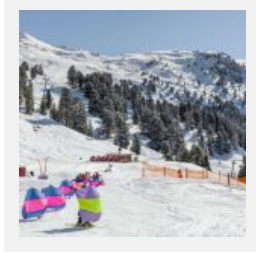
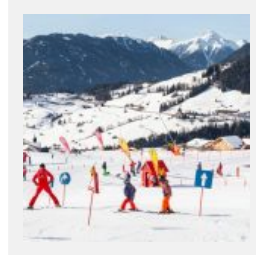
Σχεδιασμός. Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή ομάδες μαθητών, καθηγητών και γονέων. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της και αγόρια και κορίτσια. Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα ή δύο Σαββατοκύριακα ανάλογα με τις δηλώσεις συμμετοχής.

Προετοιμασία. Ακολούθησε τα βήματα που σου προτείνονται στην «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

3. Παιχνίδια του σχολείου

Περιγραφή. Σκοπός η συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου σε ένα παιχνίδι της επιλογής τους.

Σχεδιασμός. Δημιουργήστε – σχεδιάστε 9 ατομικά παιχνίδια (3 για κάθε τάξη) που να ταιριάζουν στο χώρο της αυλής του σχολείου σας και να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις όλων των μαθητών. Τα παιχνίδια δεν είναι απαραίτητο να έχουν τη μορφή των γνωστών αθλημάτων. Μπορεί να έχουν παιγνιώδη μορφή, να έχουν φαντασία και χιούμορ (π.χ. αγώνες με δεμένα πόδια ή αγώνες επιδεξιότητας όπως τρέξιμο με ένα δίσκο γεμάτο με πλαστικά ποτήρια ή το γρήγορο άδειασμα ενός κουβά με νερό σε έναν άλλο με ένα ποτήρι κ.λπ.). Ιδέες εκδηλώσεων



Κοινή χρήση

Κατηγορίες: [Χωρίς κατηγορία](#) | [Γράψτε σχόλιο](#) |

Καλημέρα κόσμε!

Καταχωρήθηκε στις [12 Ιανουαρίου 2018](#) από τον/την [ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΒΑΙΟΣ](#)

Καλωσήρθατε στο [Blogs.sch.gr](#). Αυτό είναι το πρώτο σας άρθρο. Αλλάξτε το ή διαγράψτε το και αρχίστε το «Ιστολογείν»!



Κοινή χρήση

Κατηγορίες: [Χωρίς κατηγορία](#) | [1 σχόλιο](#) |

Η σημασία της Φυσικής Αγωγής

Καταχωρήθηκε στις 12 Ιανουαρίου 2018 από τον/την ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΒΑΙΟΣ

Τι είναι Σωματική Άσκηση;

Άσκηση είναι **κάθε κίνηση του σώματος και φυσική δραστηριότητα** του ανθρώπου στην οποία **συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες**.

Με την άσκηση επιδιώκει κανείς να βελτιώσει την υγεία του και τη φυσική του κατάσταση. Μερικές κατάλληλες για σωστή άσκηση δραστηριότητες είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, το ποδήλατο, το σχοινάκι.

Αντίθετα, **αθλητισμός είναι κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα**, με **αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό, εξειδίκευση**, που έχει **ως βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης**.

Γιατί οι άνθρωποι δε γυμνάζονται

Πολλοί άνθρωποι δε θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να γυμνάζονται συστηματικά. *Δεν πιστεύουν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία*. Επίσης θεωρούν ότι η συστηματική άσκηση είναι κάτι δύσκολο και κουραστικό.

Σχέση φυσικής κατάστασης και υγείας

Φυσική κατάσταση είναι η ικανότητα του σώματος σου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Δείκτες της καλής φυσικής κατάστασης είναι:

- **Αντοχή** είναι η ικανότητα του σώματος να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται. Είναι συνδυασμός καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυϊκής δύναμης.
- **Δύναμη** είναι η ικανότητα ενός μύος ή ομάδας μυών να παράγουν έργο.
- **Ευλυγισία ή ευκαμψία** είναι το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης.
- **Ταχύτητα** είναι η ικανότητα να κινείς το σώμα σου ή μέρος αυτού γρήγορα.
- **Σύνθεση σώματος** είναι το ποσοστό λίπους και άλιπης μάζας του σώματος σου. Το σωματικό λίπος δεν πρέπει να είναι πάρα πολύ ή πολύ λίγο.

1. Χρειάζεσαι ένα ελάχιστο επίπεδο φυσικής κατάστασης σε κάθε κατηγορία.
2. Το επίπεδο που χρειάζεσαι εξαρτάται από τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος που ζεις.
3. Οι αθλητές χρειάζονται υψηλότερο επίπεδο φυσικής κατάστασης από τους άλλους ανθρώπους.

Θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες κάνοντας [κλικ εδώ](#)



Κατηγορίες: [Χωρίς κατηγορία](#) | [Γράψτε σχόλιο](#) |

Δοκιμαστική Δημοσίευση

Καταχωρήθηκε στις 12 Ιανουαρίου 2018 από τον/την ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΒΑΙΟΣ

ΤΕΣΤ

Αυτό είναι ένα δοκιμαστικό άρθρο για τις ανάγκες του σεμιναρίου στο etwinning



Κατηγορίες: [Χωρίς κατηγορία](#) | [Γράψτε σχόλιο](#) |

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

τη δύναμη του WordPress.
