

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΗ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ Άννα Ιωσηφίδου

Όνοματεπώνυμο :
Τμήμα:
Ημ/νια :
Μάθημα: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Μελέτησε το υλικό που αναφέρεται στη Δραστηριότητα 1 και έπειτα στη Δραστηριότητα 2 παρακολούθησε το video και παρατήρησε πως λειτουργεί η καρδιά σε δραστηριότητες διαφορετικής έντασης. Υπολόγισε τον Δείκτη Δραστηριοποίησης στη Δραστηριότητα 3. Στη Δραστηριότητα 4 υπάρχει ένα παζλ με την καρδιά να φτιάξεις. Τέλος συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο στη Δραστηριότητα 5. **Όλες οι δραστηριότητες να ολοκληρωθούν μέχρι την Παρασκευή 8 Μαΐου.**

Αν έχεις απορίες επικοινωνήσε στο email: annaios@sch.gr

Δραστηριότητα 1.

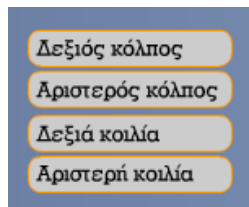
Μελέτησε τις πληροφορίες που θα βρεις στο ηλεκτρονικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής και συγκεκριμένα στις ενότητες «Το υγιές σώμα» σελ. 59-60, «Άσκηση και καλή υγεία» σελ.62, «Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας;» σελ. 68-69 και «Καρδιοαναπνευστική αντοχή» σελ.70-71 ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο:

- [Άσκηση και καλή υγεία](#)


Δραστηριότητα 2.



Παρακολούθησε τα video από το Φωτόδεντρο και πρόσεξε τις πληροφορίες που δίνονται για την ανατομία της καρδιάς και τον καρδιακό παλμό,:

- <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/7419>
Δες την ανατομία της καρδιάς η οποία είναι ένα μυς που δουλεύει συνέχεια.
Κάνε κλικ σε καθένα από τα πλαίσια που εμφανίζονται αριστερά για να δεις ποιο τμήμα της καρδιάς είναι:



- <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4120>

Κάνε κλικ στο κουμπί 

Πρέπει να έχεις ενεργοποιημένο τον ήχο και να μετρήσεις τους παλμούς για 20 δευτερόλεπτα και έπειτα  να πολλαπλασιάσεις με  το 3 ή για 10 δευτερόλεπτα

και να πολλαπλασιάσεις με το 6 ή για 60 δευτερόλεπτα. Αφότου μετρήσεις τους παλμούς και στις δύο εικόνες κάνε κλικ στο κουμπί και έπειτα στο κουμπί.

- <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3131>
Διάβασε και ακολούθησε τις οδηγίες που δίνονται

Δραστηριότητα 3.

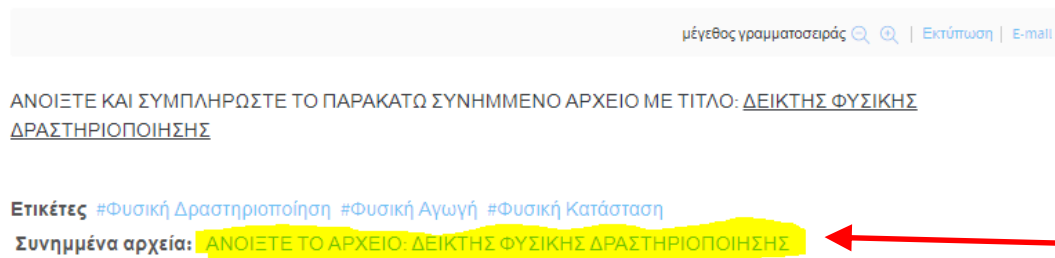
Στην παρακάτω ιστοσελίδα θα βρεις ως συνημμένο ένα αρχείο Excel με τίτλο «Δείκτης Φυσικής Δραστηριοποίησης». Κατέβασε το αρχείο και συμπλήρωσε τον πίνακα που υπάρχει στο αρχείο αφότου διαβάσεις πολύ προσεκτικά τις οδηγίες.

Οδηγίες:

Σύνδεσμος Ιστοσελίδας: [Δείκτης Φυσικής Δραστηριοποίησης](#)

Όταν ανοίξει η ιστοσελίδα εμφανίζονται και τα παρακάτω. Κάνε κλικ με το ποντίκι εκεί που δείχνει το κόκκινο βέλος.

Δείκτης Φυσικής Δραστηριοποίησης - Φυσικής Κατάστασης



Το αρχείο κατέβηκε. Άνοιξε το ή αποθήκευσέ το και μετά άνοιξέ το.

Δραστηριότητα 4.

Κάνε το παζλ που θα βρεις στην ιστοσελίδα:

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2d34e06ad96e>

Κάνε κλικ στο

Με κλικ και σύρσιμο μπορείς να μετακινήσεις τα κομμάτια και να τα ενώσεις.

Play As ▼ | •

Κάνε κλικ στο για να κάνεις το παζλ πιο δύσκολο, με περισσότερα κομμάτια.

Δραστηριότητα 5.

Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο που θα βρεις στην ιστοσελίδα που ανοίγει με τον παρακάτω σύνδεσμο. Τοποθέτησε το ποντίκι πάνω στον σύνδεσμο και κάνε κλικ ή αλλιώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αντιγραφή – επικόλληση, ώστε να «ανοίξει» η ιστοσελίδα για να συμπληρώσεις το

ερωτηματολόγιο. Ακολούθησε τις οδηγίες που αναφέρονται στην αρχή του ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο είναι για να ελέγξεις μόνος/η σου τις γνώσεις σου και την κατάσταση του σώματός σου και δεν βαθμολογείσαι.

Σύνδεσμος ερωτηματολογίου:

<https://docs.google.com/forms/>