



Του
Τσουλφά Χρήστου ΠΕ11.01
ctsoulfas@hotmail.com
6977950381

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ

Οι μαθητές έμαθαν:

-ότι μέσα από την καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) ότι βελτιώνεται η **υγεία** τους και η **ποιότητα ζωής τους**.

-ότι πρέπει να **ασκούνται καθημερινά** τουλάχιστον 60 λεπτά, σε ΦΔ που να τους κάνουν να λαχανιάζουν και να ιδρώνουν για να έχουν καλή υγεία, σύμφωνα με τις συστάσεις παγκόσμιων οργανισμών υγείας.

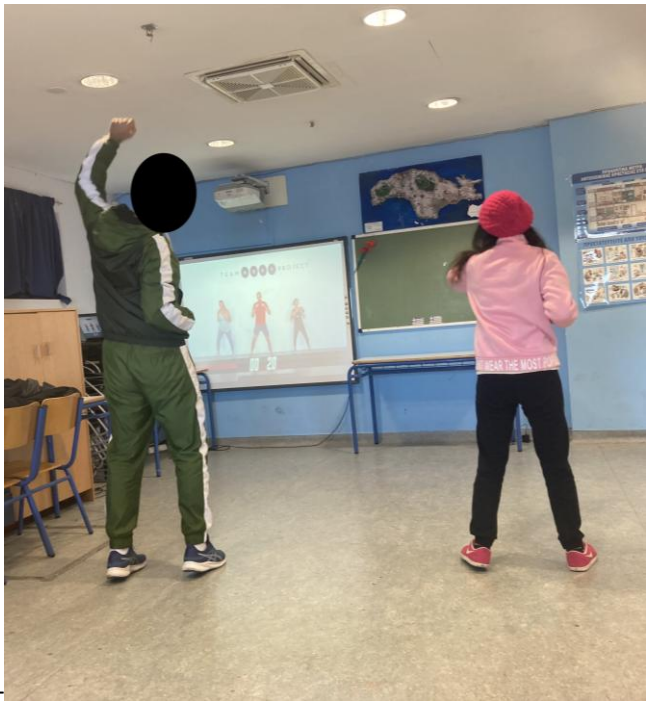
-να μετρούν το **σωματικό βάρος** τους, ποιο είναι το επιθυμητό βάρος ανάλογα με την ηλικία τους και να κατατάσσουν τον εαυτό τους σε φυσιολογικό βάρος, παχύσαρκος ή υπέρβαρος σύμφωνα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος.

-να μετράνε τους σφυγμούς της καρδιάς τους και να αξιολογούνε το μέγεθος της επιβάρυνσης της άσκησης με βάση τον αριθμό των σφυγμών τους και τις ζώνες προπόνησης.

-να κάνουν διατάσεις σε όλες βασικές μυϊκές ομάδες του σώματος πριν την άσκηση και μετά από αυτή.

-διάφορες εναλλακτικές λύσεις άσκησης και άθλησης στην περιοχή κατοικίας τους και στον ελεύθερο χρόνο τους (μυϊκή ενδυνάμωση με αλτηράκια, λάστιχα γυμναστικής, Aerobics).





Ζώνη Προπόνησης	Ένταση	Διάρκεια	Χαρακτηριστικά
Ζώνη 5	90-100%	<5 λεπτά	Βελτίωση της μέγιστης ταχύτητας σε αθλητές Πολύ έντονη κόπωση Προτείνεται για προχωρημένους ασκούμενους
Ζώνη 4	80-90%	2-10 λεπτά	Βελτίωση της ανοχής στο γαλακτικό οξύ, αναερόβιες προσαρμογές Έντονη μυϊκή κόπωση, δυσκολία στην αναπνοή Προτείνεται για μέτριους προς προχωρημένους ασκούμενους
Ζώνη 3	70-80%	10-40 λεπτά	Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας Ελαφριά μυϊκή κόπωση, εύκολη αναπνοή Προτείνεται για όλους για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας
Ζώνη 2	60-70%	40-80 λεπτά	Βελτίωση της βασικής αερόβιας ικανότητας, βοηθάει στην αποθεραπεία Ελαφριά μυϊκή κόπωση, εύκολη αναπνοή Προτείνεται για αερόβιες διαδικασίες μεγάλης διάρκειας, για αρχάριους
Ζώνη 1	50-60%	20-40 λεπτά	Βελτίωση της υγείας και του μεταβολισμού Πολύ εύκολη για τους ασκούμενους Προτείνεται αρχάριους ασκούμενους, προθέρμανση και αποθεραπεία

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι μαθητές έμαθαν:

-να διαβάζουν τις ετικέτες με τα διατροφικά στοιχεία των προϊόντων.

-να μπορούν να καταγράψουν τις θερμίδες των διάφορων προϊόντων από www.calories.com.gr

-να καταναλώνουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία, τόσο μέσα στο σχολείο (σχολικό διάλειμμα) όσο και εκτός σχολείου, όπως είναι τα φρούτα, προϊόντα ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.

-να κατανοούν την διατροφική πυραμίδα. Πιο ειδικά έμαθαν ότι ο σχηματισμός της πυραμίδας δηλώνει ότι προχωρώντας από τη βάση προς την κορυφή, δηλαδή από το μεγαλύτερο εύρος ενός επιπέδου προς το μικρότερο, τόσο μικραίνει η ποσότητα και η συχνότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν μέσα στην ημέρα ή εβδομάδα τους.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ			
	Συστατικά ανά 100g προϊόντος		Μερίδα 30g + 125ml γάλα αποβουτυρωμένο
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1586kJ	374 kcal	656kJ* 154k
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	15g		9g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:	75g		28g
εκ των οποίων Σάκχαρα	17g		11g
Άμυλο	58g		17g
ΛΙΠΗ:	1,5g		0,8g*
εκ των οποίων Κορεσμένα	0,5g		0,2g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2,5g		0,8g
ΝΑΤΡΙΟ	0,45g		0,2g
ΑΛΑΤΙ	1,15g		0,5g



ΜΕΤΡΟ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ · ΚΙΝΗΣΗ, ΕΥΕΞΙΑ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα

Η πυραμίδα της διατροφής



ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



Απονομή Μεταλλίων



Τέλος