



# Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή

Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων  
«Άσκησης για Υγεία»  
Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές

ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας  
Αυγερινός







Το υλικό αυτό χρησιμοποιήθηκε σαν Βιβλίο του Δασκάλου στο πειραματικό ερευνητικό πρόγραμμα παρέμβασης με τίτλο «Αθλητική Αγωγή & Υγεία». Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε μέσα από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο Πλαίσιο Εφαρμογής των Πειραματικών Προγραμμάτων Εκπαίδευσης (ΣΕΠΠΕ) κατά το σχολικό έτος 1999-2000 σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Θεσσαλονίκης. Μέρος των περιεχομένων αυτού του βιβλίου βασίστηκε στο βιβλίο "ACTION FOR HEART HEALTH" των συγγραφέων Jo Harris & Jill Elbourn του Loughborough University της Μεγάλης Βρετανίας. Το αρχικό κείμενο εμπλουτίστηκε και συμπληρώθηκε με άλλες ενότητες που σχετίζονται με την Άσκηση για Υγεία από τον Ανδρέα Αυγερινό και προσαρμόστηκε στους στόχους του προγράμματος και στις ιδιαιτερότητες του Ελληνικού σχολείου.

Το ερωτηματολόγιο γνώσεων που παρουσιάζεται στο Παράρτημα το δημιούργησε ο Καθηγητής Stuart Biddle του Loughborough University. Το ερωτηματολόγιο τροποποιήθηκε και εμπλουτίστηκε ώστε να ανταποκρίνεται στο επίπεδο και τις ανάγκες των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Οι σημειώσεις των σεμιναρίων οργανώθηκαν από την ερευνητική ομάδα και χρησιμοποιήθηκαν σαν πληροφορίες υποστήριξης των μαθημάτων στο σχολείο.

Το βιβλίο δημιουργήθηκε αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς ως βοήθημα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής στη διδασκαλία περιεχομένων σχετικών με την 'Άσκηση & Υγεία'. Διατίθεται δωρεάν μέσω του δικτυακού τόπου της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (<http://www.hape.gr>).

## Ερευνητική ομάδα του προγράμματος Αθλητική Αγωγή & Υγεία

**Επιστημονικός Υπεύθυνος:** Κιουμουρτζόγλου Ευθύμιος, PhD

**Επιστημονική Ομάδα:** Δογάνης Γεώργιος, PhD, Θεοδωράκης Ιωάννης, PhD, Μούγιος Βασίλειος, PhD, Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος, PhD

**Ειδικοί Επιστήμονες:** Αυγερινός Ανδρέας, PhD, Βερναδάκης Νικόλαος, PhD, Γούδας Μάριος, PhD, Ζήση Βασιλική, PhD, Κουρτέσης Θωμάς, PhD, Παπαχαρίσης Βασιλίας, PhD, Σχολλ Ούρσουλα, MSc, Τζέτζης Γεώργιος, PhD, Τσαγδή Χριστίνα, MSc.

**Επιμέλεια:** Ανδρέας Γ. Αυγερινός

**Ηλεκτρονική επιμέλεια:** Νικόλαος Α. Βερναδάκης

Copyright © 2005 Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής

# Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή

Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία»

ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

Θεσσαλονίκη, Δεκέμβριος 2005

# Πρόλογος

Αγαπητέ Καθηγητή –τρια Φυσικής Αγωγής,

Η θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την ψυχοσωματική υγεία των νέων ατόμων είναι πλέον τεκμηριωμένη. Ωστόσο, καθημερινά στο σχολείο διαπιστώνετε ότι οι μαθητές συμμετέχουν προοδευτικά όλο και λιγότερο σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ ενώ αυξάνεται με δραματικούς ρυθμούς ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών. Έτσι, η προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής στις μέρες μας αποτελεί μια κοινωνική αναγκαιότητα για να αποφευχθούν οι επιπτώσεις της υποκινητικής συμπεριφοράς. Το σχολείο αποτελεί το βασικό άξονα στην προώθηση θετικών αξιών και στάσεων προς τον δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής. Το σχολείο είναι το ιδανικό περιβάλλον για την προώθηση ενός τρόπου ζωής με υψηλές αξίες προς την υγεία, διότι στην πιο καθοριστική ηλικία μπορεί να επηρεάσει μαζικά τη συμπεριφορά των νέων, μέσα από ένα θεσμοθετημένο και καλά οργανωμένο πλαίσιο λειτουργίας, χωρίς να απαιτείται σημαντικό επιπλέον κόστος.

Τα τελευταία χρόνια διεθνώς υλοποιήθηκαν στο περιβάλλον του σχολείου ένα πλήθος από διαφορετικές παρεμβάσεις για συγκεκριμένες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία και έχει αποκομιστεί σημαντική εμπειρία. Η αξιολόγηση αυτών των προσπαθειών έδειξε ότι εσείς, οι καθηγητές φυσικής αγωγής, είστε η βασική μεταβλητή για την επιτυχία αυτών των παρεμβάσεων διότι οι γνώσεις, οι ικανότητες και αντιλήψεις σας σχετίζονται άμεσα με την αποτελεσματικότητα κάθε προγράμματος. Διακεκριμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι για να μπορέσετε να επηρεάσετε τη συμπεριφορά των μαθητών πρέπει να επιδεικνύετε δεξιότητες και γνώσεις που υπερβαίνουν κατά πολύ τις ανάγκες του σημερινού αναλυτικού προγράμματος. Επιπλέον, υπογραμμίζεται ότι σε ανάλογα προγράμματα πρέπει να δίνεται βαρύτητα όχι μόνο στα περιεχόμενα και το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιείται αλλά επίσης στην ποιότητα των εμπειριών που αποκομίζουν οι μαθητές και στις σχέσεις που αναπτύσσουν μαζί σας.

Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε μαθήματα που σχετίζονται με την «Άσκηση για Υγεία» που θα παρακινήσουν τους μαθητές προσφέροντας βιωματικές εμπειρίες για τη λειτουργία του σώματός τους και το ρόλο της άσκησης, ενώ παράλληλα εσείς θα καταστείτε ικανότεροι να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις και τις απαιτήσεις αυτής της σπουδαίας επιδίωξης της Φυσικής Αγωγής. Τα μαθήματα που υπάρχουν στο παρόν βιβλίο δεν είναι 'ασκήσεις επί χάρτου', αλλά δράσεις που δοκιμάστηκαν στην πράξη σε εκατοντάδες μαθητές και βελτιώθηκαν στην πορεία λαμβάνοντας υπόψη τις υποδείξεις των διδασκόντων και τα σχόλια των μαθητών.

Ελπίζοντας ότι θα βρείτε στο παρόν βιβλίο την απαραίτητη γνώση και τις ιδέες για να δημιουργήσετε στο σχολείο που εργάζεστε τη δική σας στρατηγική σε ζητήματα προαγωγής της υγείας και της άσκησης, σας ευχόμαστε τη μέγιστη επιτυχία!

Ευθύμης Κιουμουρτζόγλου,  
Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΔΠ Θράκης

# Ευχαριστίες

Η επιστημονική ομάδα που εργάστηκε στο πρόγραμμα Αθλητική Αγωγή & Υγεία θα ήθελε να ευχαριστήσει όλους αυτούς που βοήθησαν με τα σχόλια και τις παρατηρήσεις τους τη συγγραφή αυτού του εγχειριδίου και ειδικότερα:

- Τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των σχολείων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα κ.κ. Γιαμακίδη Αριστείδη, Ζλατάνου Βιργινία, Καμπακάκη Ηλία, Καρούτα Μαρία, Καρατζέλη Αλεξάνδρα, Καψάλα Θεόδωρο, Κουμπλή Αλέξανδρο, Κυρούδη Καλλιόπη, Κωνσταντίνου Άγγελο, Λάλου Χρυσάνθη, Λίγδη Κωνσταντίνα, Ταγαράκη Ιωσήφ, Τσερκέζη Κωνσταντίνο και Χατζηζήση Αθανάσιο.
- Τους μαθητές και τις μαθήτριες της Ε΄ τάξης Δημοτικού και Β΄ Γυμνασίου των σχολείων: 33ο Δημοτικό Θέρμης, 74ο Δημοτικό Θεσσαλονίκης, 11ο Δημοτικό Αμπελοκήπων, 88ο Δημοτικό Θεσσαλονίκης, 92ο Δημοτικό Θεσσαλονίκης, 98ο Δημοτικό Θεσσαλονίκης, 'Λεωνίδα' Εκπαιδευτήρια, 2ο Δημοτικό Συκέων, 17ο Δημοτικό Καλαμαριώς, 2ο Γυμνάσιο Τριανδρίας, 4ο Γυμνάσιο Αμπελοκήπων, 2ο Γυμνάσιο Πολίχνης, 3ο Γυμνάσιο Καλαμαριάς και το Πειραματικό Γυμνάσιο Θεσσαλονίκης.
- Την Επίκουρο Καθηγήτρια Jo Harris και την κυρία Jill Elbourn του Loughborough University της Μεγάλης Βρετανίας διότι στο βιβλίο τους «Action for Heart Health” βασίστηκε κατά κύριο λόγο η δημιουργία αυτού του βιβλίου.
- Τον Επίκουρο Καθηγητή Len Almond του Loughborough University της Μεγάλης Βρετανίας γιατί με τις συμβουλές και την υποστήριξή του βοήθησε στην οργάνωση του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία».
- Τον Καθηγητή Stuart Biddle του Loughborough University της Μεγάλης Βρετανίας για την παραχώρηση του δικαιώματος χρήσης του Ερωτηματολογίου Γνώσεων.
- Τον Καθηγητή George Graham του Penn State University και τον πρώην κοσμήτορα του North Carolina at Greensboro University Καθηγητή Bob Christina για τις συμβουλές και τη συμμετοχή τους στην κύρια ημερίδα του προγράμματος.





# Περιεχόμενα

Ερευνητική ομάδα του προγράμματος Αθλητική Αγωγή & Υγεία	4
Πρόλογος	6
Ευχαριστίες	7
Περιεχόμενα	9
Φιλοσοφία, περιεχόμενα και συνοπτικές οδηγίες για το «Βιβλίο του Δασκάλου»	12
<b>ΜΕΡΟΣ 1:</b> Οργάνωση και δομή του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία»	19
<b>ΜΕΡΟΣ 2:</b> Βασικές αρχές του μοντέλου Άσκηση για Υγεία, γενικές πληροφορίες στήριξης της Διδασκαλίας και ιδέες για το μάθημα	31
Ενότητα 1: Αποσαφήνιση λειτουργικών ορισμών	33
Ενότητα 2: Τεκμηρίωση και υποδείξεις	40
Ενότητα 3: Η διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία και η καταγραφή των αποτελεσμάτων.	62
<b>ΜΕΡΟΣ 3:</b> Φύλα εργασίας για το μαθητή και τον διδάσκοντα	83
■ Μάθημα 1ο: Ρυθμός αναπνοής	85
■ Μάθημα 2ο: Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας	88
■ Μάθημα 3ο: Μέτρηση σφυγμών	92
■ Μάθημα 4ο: Ρυθμός αποκατάστασης	96
■ Μάθημα 5ο: «Ζώνη – στόχος» για απόδοση	100
■ Μάθημα 6ο: Δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς	105
■ Μάθημα 7ο: Η αρχή της Συχνότητας – Έντασης – Χρόνου – Τύπου άσκησης	111
■ Μάθημα 8ο: Αξιολόγηση της υγείας της καρδιάς	115
■ Μάθημα 9ο: Σύνθεση του σώματος	120
■ Μάθημα 10ο: Ενεργειακή ισορροπία	130
■ Μάθημα 11ο: Προγράμματα άσκησης για την υγεία της καρδιάς	140
■ Μάθημα 12ο: Επανάληψη γνώσεων για την «Υγεία της Καρδιάς»	148

■ Μάθημα 13ο: Μέγιστη ατομική ικανότητα στην κυκλική προπόνηση	154
■ Μάθημα 14ο: Εξάσκηση στην κυκλική προπόνηση	159
■ Μάθημα 15ο: Ασφαλής εξάσκηση – Άρση βάρους	164
■ Μάθημα 16ο: Ασφαλής εξάσκηση – Διατάσεις	170
■ Μάθημα 17ο: Υγιείς μυς – Κίνηση για ζωή	176
■ Μάθημα 18ο: Υγιές μυϊκό σύστημα – Τι πρέπει να γνωρίζεις	182
■ Θεωρητικό Μάθημα 1: Συνταγογράφηση της άσκησης για υγεία σε παιδιά.	187
■ Θεωρητικό Μάθημα 2 & 3: Η σημασία των μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση	191
<b>ΜΕΡΟΣ 4:</b> Ερωτηματολόγιο γνώσεων	195
<b>ΜΕΡΟΣ 5:</b> Παράρτημα	213
Ευρετήριο όρων	215
Απαντήσεις ερωτηματολογίου γνώσεων	218



## Φιλοσοφία, Περιεχόμενα και Συνοπτικές Οδηγίες για την αποτελεσματική χρήση του «Βιβλίου του Δασκάλου»

### Φιλοσοφία του βιβλίου

Η κυρίαρχη επιδίωξη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σήμερα είναι όχι απλά να καταστούν οι μαθητές/τριες εκπαιδευμένοι «καταναλωτές» της φυσικής δραστηριότητας και του υγιεινού τρόπου ζωής, αλλά και να ενστερνιστούν αξίες και να αναπτύξουν συμπεριφορές που θα τους επιτρέψουν να ενταχθούν αρμονικά και να λειτουργήσουν παραγωγικά στη σύγχρονη κοινωνία. Ωστόσο, οι νέοι άνθρωποι δεν αναπτύσσουν αυτόματα τη γνώση, την κατανόηση, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συμπεριφορές που οδηγούν στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Στις μέρες μας, περισσότερο από ποτέ, οι μαθητές μέσα από την εμπειρία της σχολικής ζωής πρέπει να αναπτύσσονται πολύπλευρα και να είναι ικανοί να ανταποκριθούν με επιτυχία και διαχρονικά στις ετερόκλητες προκλήσεις ενός κόσμου που βρίσκεται σε διαρκή αλλαγή. Όλα αυτά πρέπει να διδαχθούν μέσα από καλά σχεδιασμένα μαθήματα που έχουν σαφείς και ρεαλιστικές επιδιώξεις. Η πορεία που θα καταστήσει το μαθητή «κινητικά ανεξάρτητο» με το πέρασμα του χρόνου στο σχολικό περιβάλλον περιγράφεται στην παρακάτω εικόνα:

### Στόχοι για την εκπαίδευση στο fitness Το «μονοπάτι» για fitness δια βίου



Το «Βιβλίο του Δασκάλου» σε συνδυασμό με το «Βιβλίο του Μαθητή» θα σας δείξουν έναν από τους τρόπους για να δημιουργήσετε μαθήματα που θα βοηθήσουν τους

μαθητές σας να κατανοήσουν προοδευτικά τους λόγους για τους οποίους η συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι σημαντική για την υγεία τους και να μάθουν πως μπορούν να γυμνάζονται μόνοι τους, αποτελεσματικά και με ασφάλεια.

### Συνοπτικές οδηγίες

Για την επίτευξη των Σκοπών και των Επιδιώξεων της Φυσικής Αγωγής ως προς την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και του υγιεινού τρόπου ζωής είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να συμμετέχουν, να ανήκουν σε ομάδες εργασίας και να δραστηριοποιούνται τόσο στο μάθημα όσο και εκτός σχολείου. Κάθε μαθητής πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα, να εμπλέκεται σε δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν και να αισθάνεται ότι μπορεί να αποδώσει με επιτυχία. Στην πορεία της διδασκαλίας πρέπει να δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες ώστε όλα τα παιδιά να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες για συμμετοχή και να αποκομίζουν εμπειρίες επιτυχίας, ανεξάρτητα από το φύλο και τις ατομικές τους ικανότητες. Με σκοπό την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στο παρόν και το μέλλον, οι κινητικές εμπειρίες πρέπει να δίνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις τους. Σε κάθε μάθημα αποτελεί επιτακτική υποχρέωση να συμπεριλαμβάνονται δράσεις για τα λιγότερο ικανά παιδιά, τα παιδιά με ειδικές ικανότητες ή προβλήματα υγείας. Η ατομική δέσμευση και η προσπάθεια για βελτίωση πρέπει να ενθαρρύνονται και να επιδοκιμάζονται. Με στόχο την αύξηση της συμμετοχής και τη δημιουργία θετικού κλίματος μάθησης, πρέπει να επιδοκιμάζετε την προσπάθεια και την επίτευξη ατομικών στόχων και να μην εστιάζετε αποκλειστικά στο αποτέλεσμα της κίνησης. Για την οργάνωση του μαθήματος και τη διδασκαλία των περιεχομένων του βιβλίου πρέπει να χρησιμοποιείται ποικιλία στρατηγικών ή στιλ διδασκαλίας. Η ποικιλία στην προσέγγιση και διαχείριση της διδασκαλίας αποτελεί σημαντικό κίνητρο για τη συμμετοχή των μαθητών. Τέλος, πρέπει να έχετε διαρκή και υψηλού επιπέδου συνεργασία με τους γονείς και τους τοπικούς φορείς άσκησης και υγείας και να προσπαθείτε να διευρύνετε το ρόλο του σχολείου δρομολογώντας τη δημιουργία διόδων που θα επιτρέψουν την απρόσκοπτη συμμετοχή των μαθητών σε προγράμματα άσκησης της κοινότητας.

### Δεξιότητες που πρέπει να χαρακτηρίζουν τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής

Για να επιτύχει πληρέστερα τους στόχους που παρουσιάζονται στο παρόν εγχειρίδιο, ο διδάσκων πρέπει να απαγκιστρωθεί από τις παραδοσιακές προσεγγίσεις του μαθήματος και να αναπτύξει μια σύγχρονη εκπαιδευτική φιλοσοφία, τόσο για το ρόλο του σημερινού σχολείου όσο και το δικό του ρόλο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Πέρα από τη διάθεση για προσφορά και αγωγή, ο σημερινός εκπαιδευτικός πρέπει να κατέχει ένα πλήθος από επίκαιρες γνώσεις και δεξιότητες που θα συμβάλλουν στη «φυσική εκπαίδευση» του μαθητή όπως αυτή παρουσιάστηκε παραπάνω. Ειδικότερα, ο καθηγητής ΦΑ πρέπει να έχει:

- Εξειδικευμένες γνώσεις από τις γνωστικές περιοχές της ψυχολογίας, της κινητικής μάθησης, της φυσιολογίας και της αξιολόγησης.
- Γνώσεις και εμπειρίες στη χρήση σύγχρονων μεθόδων και στρατηγικών διδασκαλίας.
- Ικανότητες έρευνας ώστε να οργανώνει μια τεκμηριωμένη στρατηγική που θα επιλύει τα εκάστοτε προβλήματα που παρουσιάζονται στην εκπαιδευτική διαδικασία.
- Δεξιότητες χρήσης των νέων τεχνολογιών ώστε να έχει άμεση πρόσβαση σε ένα πλήθος αξιολογημένων πληροφοριών, να μπορεί να δημιουργήσει χρήσιμα έντυπα για την υλοποίηση των πλάνων μαθήματος και των εκδηλώσεων, να έχει δυνατότητα επιμόρφωσης από απόσταση, ηλεκτρονικής επικοινωνίας με άλλα σχολεία, κά.
- Οργανωτικές ικανότητες για την τέλεση αγώνων, εκδηλώσεων, παραστάσεων κά.
- Δεξιότητες που θα συμβάλλουν: α) στη συνεργασία με άλλους διδάσκοντες για διαθεματικές προσεγγίσεις και β) στη συνεργασία με τους γονείς και τους φορείς της κοινότητας.

Είναι φανερό ότι το βιβλίο με τον τρόπο που προσεγγίζει την προώθηση της δια βίου άσκησης είναι ιδιαίτερα απαιτητικός. Το γεγονός αυτό αποτελεί μια πρόκληση για τους διδάσκοντες οι οποίοι πρέπει να δείχνουν ενθουσιασμό, φιλομάθεια και κριτικό πνεύμα για την αποτελεσματικότερη διδασκαλία του μαθήματος. Σ' αυτή την προσπάθεια ο καθηγητής ΦΑ μπορεί να βοηθηθεί σημαντικά από τη συμμετοχή σε επιμορφωτικά σεμινάρια και ημερίδες, από την επίσκεψη σε σχετικές εκπαιδευτικές ιστοσελίδες, από σύγχρονα βιβλία και επιστημονικά περιοδικά, από την επαφή με άλλους συναδέλφους και από τη συνδρομή των εξωτερικών συνεργατών και συμβούλων.

Το πρόγραμμα «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΥΓΕΙΑ» ήταν μια πολυδιάστατη προσέγγιση του μαθήματος της σχολικής φυσικής αγωγής. Κάθε επιμέρους διάσταση (άσκηση, διατροφή, αγωγή υγείας) αφορούσε ένα συγκεκριμένο τομέα για τον οποίο δόθηκε διαφορετική αξιολογική βαρύτητα. Το παρόν βιβλίο αφορά μόνο τα μαθήματα που σχετίζονται με τη άσκηση. Για λόγους λειτουργικούς, το «Βιβλίο του Δασκάλου» οργανώθηκε σε ενότητες. Σε κάθε επιμέρους ενότητα παρουσιάζονται αναλυτικά:

- Οργάνωση και Δομή του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή και Υγεία» (Μέρος 1).
- Βασικές αρχές του μοντέλου φυσικής αγωγής «Άσκηση για Υγεία», γενικές πληροφορίες στήριξης της διδασκαλίας και ιδέες για το μάθημα (Μέρος 2).
- Φύλα εργασίας του «Τετραδίου του Μαθητή» και οι «Σημειώσεις για το Δάσκαλο» (Μέρος 3).
- Ερωτηματολόγιο για τον έλεγχο των γνώσεων που απόκτησαν οι μαθητές (Μέρος 4).
- Ευρετήριο όρων (ΜΕΡΟΣ 5).

Πριν προβείτε στη υλοποίηση των μαθημάτων και των δράσεων που προτείνονται στο Μέρος 3, είναι χρήσιμο να μελετήσετε τις βασικές αρχές και κατευθυντήριες οδηγίες που περιγράφονται στα Μέρη 1 και 2. Το βιβλίο είναι δομημένο έτσι να μπορεί να εμπλουτιστεί με νέα μαθήματα, ιδέες για εκδηλώσεις και έντυπο υλικό.

## Γνωρίσματα του βιβλίου

- Δίνει στους μαθητές/τριες την ευκαιρία να γνωρίσουν και να συμμετάσχουν σ' ένα σημαντικό αριθμό φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ που υλοποιούνται στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ στο τυπικό πρόγραμμα του σχολείου, στο ολοήμερο σχολείο, αλλά και εκτός σχολείου. Αυτό θα τους/τις επιτρέψει να αξιολογήσουν, να εντοπίσουν και να εμπλακούν σ' εκείνες τις φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους.
- Βασίζεται στη δημιουργία ενός ισχυρού θεωρητικού υπόβαθρου σε θέματα της αθλητικής επιστήμης. Οι μαθητές μαθαίνουν να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις για να επιλύσουν πρακτικά προσωπικά ζητήματα που θα τους επιτρέψουν τη συμμετοχή σε μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.
- Η διδασκαλία σχεδιάζεται και υλοποιείται με τέτοιο τρόπο ώστε ο κάθε μαθητής να αισθάνεται την ικανοποίηση που προσφέρει η συμμετοχή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες, να αυξάνει προοδευτικά την αυτο-αποτελεσματικότητά του και να βελτιώνει την εικόνα που έχει για τον εαυτό και τις ικανότητές του.
- Χρησιμοποιεί διδακτικές μεθόδους με επίκεντρο το μαθητή, ενώ ο διδάσκων δραματίζει με την πάροδο του χρόνου όλο και περισσότερο το ρόλο του συντονιστή της μάθησης και καθοδηγητή ώστε οι μαθητές να καταστούν προοδευτικά κινητικά ανεξάρτητοι. Στη μακρόχρονη μαθησιακή διαδικασία ο μαθητής καθοδηγείται ν' αναπτύξει τις στάσεις και τις ικανότητες που θα τον βοηθήσουν να επιλύει ατομικά προβλήματα σχετικά με την άσκηση και να προβαίνει σε τεκμηριωμένες επιλογές για τον τρόπο ζωής και την υγεία του. Η απόκτηση γνώσεων μέσα από ατομική και ομαδική εργασία, διαλέξεις και οργάνωση εκδηλώσεων εντός και εκτός του μαθήματος διασφαλίζουν την ενεργό συμμετοχή του συνόλου των μαθητών, βοηθά στη διαμόρφωση θετικών στάσεων προς την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής και δίνει παράλληλα τη δυνατότητα ανάληψης πρωτοβουλιών.
- Ο βιωματικός τρόπος προσέγγισης των διδακτικών περιεχομένων (για παράδειγμα κινητικές και εικαστικές δραστηριότητες, η έρευνα στο διαδίκτυο, η χρήση τετραδίου για το μάθημα, η ανάπτυξη πλάνου για την επίτευξη ατομικών στόχων κ.ά.) διασφαλίζει αξιολογη πρακτική γνώση, συμβάλλει στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας και βοηθά στην απόκτηση βαθιάς εμπειρίας.
- Η φιλοσοφία και η οργάνωση των μαθημάτων σε όλες τις τάξεις είναι τέτοιες που βοηθούν στη δημιουργία συνθηκών που υποστηρίζουν τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών και ενισχύουν το ρόλο του σχολείου ως φορέα υγείας, άθλησης και πολιτισμού.









# Οργάνωση και δομή του προγράμματος

## Συνοπτική περίληψη του Προγράμματος

Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σχεδιάστηκε έτσι ώστε να συμβάλλει στη συνολική αναβάθμιση της ποιότητας της εκπαίδευσης και την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Μέσα από αυτό επιδιώχθηκε η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, η προώθηση θετικών συμπεριφορών υγείας και δόθηκε ειδική μέριμνα για τα υπέρβαρα παιδιά και τα παιδιά με αδεξιότητα. Το πρόγραμμα παρείχε με βιωματικό τρόπο διδασκαλίας γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με την υγεία, την άσκηση, τη διατροφή, το κάπνισμα και το οινόπνευμα. Όλες αυτές οι δραστηριότητες υλοποιήθηκαν τόσο μέσα στο σχολείο όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον με μια πολυδιάστατη προσέγγιση μεταξύ σχολείου, οικογένειας και φορέων αθλητισμού και υγείας της τοπικής κοινωνίας. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα σχεδιάστηκε έτσι ώστε να εισαγάγει την ιδέα της "δια βίου" άσκησης ως βασικό συνθετικό του υγιεινού τρόπου ζωής με την εφαρμογή δραστηριοτήτων στο φυσικό περιβάλλον.

## Σκοπός και στόχοι του Προγράμματος

Με την εφαρμογή του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» επιδιώχθηκε οι μαθητές να

Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σχεδιάστηκε έτσι ώστε να συμβάλλει στη συνολική αναβάθμιση της ποιότητας της εκπαίδευσης και την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Το πρόγραμμα παρείχε με βιωματικό τρόπο διδασκαλίας γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με την υγεία, την άσκηση, τη διατροφή, το κάπνισμα και το οινόπνευμα.

Επιδίωξη του προτεινόμενου προγράμματος ήταν η ανάπτυξη μέσα από το μηχανισμό λειτουργίας του σχολείου κατάλληλης πολιτικής ώστε:

- Να γίνει η φυσική δραστηριότητα μια προσφιλή απασχόληση για όλους τους μαθητές.
- Να αυξηθεί η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ εντός και εκτός του σχολείου.
- Να προσφέρει βαθιά εμπειρία και γνώση στα κύρια θέματα που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και την κατανάλωση καπνού και οινόπνευματος.
- Να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον ώστε όλοι οι μαθητές να αποκτήσουν θετική εμπειρία μέσα από την άσκηση λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές προτιμήσεις και τις ικανότητές τους. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στα υποκινητικά παιδιά, στα υπέρβαρα και στα παιδιά με αδεξιότητα.

υιοθετήσουν θετικές στάσεις και αξίες προς τον υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Επειδή υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών και αναπηριών φαίνεται ότι το σχολείο και το μάθημα της φυσικής αγωγής μπορούν να διαδραματίσουν καταλυτικό ρόλο προς την κατεύθυνση αυτή. Επιδίωξη του προτεινόμενου προγράμματος ήταν η ανάπτυξη μέσα από το μηχανισμό λειτουργίας του σχολείου κατάλληλης πολιτικής ώστε:

- Να γίνει η φυσική δραστηριότητα μια προσφιλή απασχόληση για όλους τους μαθητές.
- Να αυξηθεί η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ εντός και εκτός του σχολείου.
- Να προσφέρει βαθιά εμπειρία και γνώση στα κύρια θέματα που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και την κατανάλωση καπνού και οινόπνευματος.
- Να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον ώστε όλοι οι μαθητές να αποκτήσουν θετική εμπειρία μέσα από την άσκηση λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές προτιμήσεις και τις ικανότητές τους. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στα υποκινητικά παιδιά, στα υπέρβαρα και στα παιδιά με αδεξιότητα.

Ειδικότερα, οι ακόλουθοι στόχοι ήταν αναπόσπαστο τμήμα αυτής της επιδίωξης:

- Να ενθαρρύνει τα σχολεία να υιοθετήσουν μια δραστήρια πολιτική υγείας και να οργανώσουν σχέδια δράσης με στόχο την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, του διδακτικού προσωπικού και των

γονέων.

- Να δώσει την ευκαιρία στους μαθητές και στους γονείς τους να εμπλακούν ενεργά σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία, την υγιεινή διατροφή και το δραστήριο τρόπο ζωής.
- Να εκπαιδεύσει κατάλληλα τους καθηγητές ΦΑ ώστε να μπορέσουν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην επιχειρούμενη αλλαγή συμπεριφοράς των μαθητών τους.
- Ν' αυξήσει τη γνώση και την εμπειρία των μαθητών σε ζητήματα που σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και την άσκηση.
- Να δημιουργήσει τις αναγκαίες προϋποθέσεις ώστε να αυξηθεί η φυσική δραστηριότητα των μαθητών εντός και εκτός του σχολείου.

Πολλοί ερευνητές τονίζουν ότι στις μέρες είναι πιο αναγκαίο παρά ποτέ να προσανατολιστεί η σχολική φυσική αγωγή περισσότερο προς την υγεία και τη φυσική δραστηριότητα. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι η σχολική ΦΑ θα πρέπει να είναι μια επίπονη διαδικασία όπου οι μαθητές θα δουλεύουν σκληρά σε κάθε ευκαιρία με στόχο να επιτύχουν υψηλές επιδόσεις στη φυσική κατάσταση. Η σχολική φυσική αγωγή δεν πρέπει απλώς να δραστηριοποιεί τους μαθητές αλλά να τους ενθαρρύνει και να τους εμπνέει για ένα δια βίου δραστήριο τρόπο ζωής. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί σε μεγάλο βαθμό όταν οι μαθητές συμμετέχουν με επιτυχία στη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, διασκεδάζουν από τη συμμετοχή, ενστερνίζονται τις αξίες του υγιούς τρόπου ζωής και καθοδηγούνται στην ανάπτυξη «κινητικής ανεξαρτησίας».

Η σχολική φυσική αγωγή δεν πρέπει απλώς να δραστηριοποιεί τους μαθητές αλλά να τους ενθαρρύνει και να τους εμπνέει για ένα δια βίου δραστήριο τρόπο ζωής. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί σε μεγάλο βαθμό όταν οι μαθητές συμμετέχουν με επιτυχία στη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, διασκεδάζουν από τη συμμετοχή, ενστερνίζονται τις αξίες του υγιούς τρόπου ζωής και καθοδηγούνται στην ανάπτυξη «κινητικής ανεξαρτησίας».

Η τεκμηρίωση του πειραματικού σχεδιασμού του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» έγινε με κριτήρια:

- Το ρόλο του σχολείου και του αναλυτικού προγράμματος στην προώθηση της υγείας όπως αυτός διαγράφεται μέσα από την έρευνα, τη διεθνή πρακτική και τους νόμους του κράτους.
- Το ρόλο των διδακτικών περιεχομένων, των μεθόδων διδασκαλίας και της τεχνολογίας με βάση την εμπειρία και τις σύγχρονες τάσεις και εφαρμογές τους στο χώρο της εκπαίδευσης.

## Περιγραφή και τεκμηρίωση των περιεχομένων του Προγράμματος

Η τεκμηρίωση του πειραματικού σχεδιασμού του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» έγινε με κριτήρια:

- Το ρόλο του σχολείου και του αναλυτικού προγράμματος στην προώθηση της υγείας όπως αυτός διαγράφεται μέσα από την έρευνα, τη διεθνή πρακτική και τους νόμους του κράτους.
- Το ρόλο των διδακτικών περιεχομένων, των μεθόδων διδασκαλίας και της τεχνολογίας με βάση την εμπειρία και τις σύγχρονες τάσεις και εφαρμογές τους στο χώρο της εκπαίδευσης.

### Το σχολείο σαν φορέας κοινωνικής υγείας

Κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής τα παιδιά αποκτούν γνώσεις και συμπεριφορές που τα συνοδεύουν σ' όλη τους τη ζωή. Το σχολείο, όπως προβλέπεται από το Σύνταγμα, πρέπει να προωθεί τη φυσική, διανοητική, ηθική, και πολιτιστική ανάπτυξη των μαθητών και να τους προετοιμάζει για τις υποχρεώσεις της ενήλικης ζωής. Επιπρόσθετα, το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της υγείας, στη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ και διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά τους στην ενήλικη ζωή. Αυτό συμβαίνει κύρια επειδή η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών ηλικίας 6-15 ετών πηγαίνει στο σχολείο όπου δέχεται υποχρεωτική, τακτική, οργανωμένη

και καθοδηγούμενη αγωγή. Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής και των συναφών μαθημάτων που σχετίζονται με την υγεία, τα παιδιά δέχονται κατάλληλα ερεθίσματα προσαρμοσμένα στα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά τους σ' ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η χώρα μας ευθυγραμμίζεται απόλυτα με τη διεθνή πρακτική σ' ότι αφορά το θεσμικό πλαίσιο της αγωγής υγείας στη δημόσια εκπαίδευση. Το αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης υπογραμμίζουν στους στόχους της εκπαίδευσης και του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής την προαγωγή της υγείας, και την υιοθέτηση αξιών που προάγουν τον διαβίου δραστήριο τρόπο ζωής. Παρ' όλα αυτά η επιτυχία αυτών των επιδιώξεων δεν είναι μεγάλη με το ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα. Έτσι λοιπόν η φιλοσοφία και οι στόχοι του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή και Υγεία» εναρμονίστηκαν με τη διεθνή πρακτική άλλων πιο αναπτυγμένων εκπαιδευτικά κρατών, αποβλέποντας να καλυφθεί ένα μεγάλο κενό στο ζωτικό τομέα της πρόληψης και προαγωγής της υγείας.

### Περιεχόμενα, Διδακτικές Μέθοδοι και Μέσα

Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή και Υγεία» οργανώθηκε στους παρακάτω άξονες:

- Βασίστηκε στη δημιουργία ενός ισχυρού θεωρητικού υπόβαθρου για τους μαθητές με τη διδασκαλία καινοτόμων διδακτικών

Έτσι λοιπόν η φιλοσοφία και οι στόχοι του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή και Υγεία» εναρμονίστηκαν με τη διεθνή πρακτική άλλων πιο αναπτυγμένων εκπαιδευτικά κρατών, αποβλέποντας να καλυφθεί ένα μεγάλο κενό στο ζωτικό τομέα της πρόληψης και προαγωγής της υγείας.

Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή και Υγεία» οργανώθηκε στους παρακάτω άξονες:

- Βασίστηκε στη δημιουργία ενός ισχυρού θεωρητικού υπόβαθρου για τους μαθητές με τη διδασκαλία καινοτόμων διδακτικών αντικειμένων.
- Ο βιωματικός τρόπος προσέγγισης των διδακτικών αντικειμένων και μαθησιακών στόχων εξασφάλισαν αξιόλογη πρακτική γνώση και βαθιά εμπειρία.
- Δόθηκε ειδική μέριμνα για την επιμόρφωση των καθηγητών ΦΑ σ' όλη τη διάρκεια του Προγράμματος από ειδικούς επιστήμονες.

αντικειμένων.

- Χρησιμοποιήθηκαν μέθοδοι διδασκαλίας με επίκεντρο το μαθητή, ενώ ο διδάσκων διαδραμάτιζε ρόλο συντονιστή και καθοδηγητή. Η οργάνωση ομάδων εργασίας, σεμιναρίων και τετραδίου για το μαθητή, η κατανομή αρμοδιοτήτων στην οργάνωση εκδηλώσεων, η οργάνωση εκθέσεων και θεατρικής παράστασης κ.ά. διασφάλισαν την ενεργό συμμετοχή του συνόλου των μαθητών μέσα από διαδικασίες διαλόγου, πρωτοβουλίας και επιχειρηματολογίας.

- Ο βιωματικός τρόπος προσέγγισης των διδακτικών αντικειμένων και μαθησιακών στόχων (πχ πρακτικές ενότητες στο μάθημα της ΦΑ, συμμετοχή στα tests αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και καρδιοκυκλοφορικής αποτελεσματικότητας, η συμπλήρωση της ατομικής καρτέλας απόδοσης και οι σχολικές δραστηριότητες όπως οργάνωση ημέρας για της καρδιά, ημέρα υγιεινής διατροφής κ.ά.) εξασφάλισαν αξιόλογη πρακτική γνώση και βαθιά εμπειρία. Παράλληλα, το προτεινόμενο εκπαιδευτικό υλικό οργανώθηκε έτσι ώστε να ενισχυθεί η διδασκαλία συμβάλλοντας στην υλοποίηση των γενικότερων στόχων της εκπαίδευσης.

- Δόθηκε ειδική μέριμνα για την επιμόρφωση των καθηγητών ΦΑ σ' όλη τη διάρκεια του Προγράμματος από ειδικούς επιστήμονες. Κάθε διδάσκων εφάρμοσε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα με σαφείς οδηγίες που του παρέχονταν τακτικά εγγράφως, διασφαλίζοντας έτσι την ασφαλή επίτευξη των μικροπρόθεσμων και μεσοπρόθεσμων στόχων. Παράλληλα, δόθηκε στους καθηγητές ΦΑ η δυνατότητα



αυτενέργειας και εφαρμογής διαφορετικών προσεγγίσεων ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του σχολείου τους. Έτσι τα παιδιά με αδεξιότητα, οι υπέρβαροι μαθητές και τα παιδιά με κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας έτυχαν ειδικής μέριμνας με διαδικασίες ενσωμάτωσης στη μαθητική κοινότητα και δεν αντιμετώπιστηκαν με τη λογική της διάκρισης ή της απομόνωσης από το σύνολο.

- Οργανώθηκε ένα πλούσιο υλικό υποστήριξης της διδασκαλίας όπως το εικονογραφημένο “Τετράδιο για το Μαθητή”, διάφορες εκπαιδευτικές video-ταινίες και έντυπο υλικό. Αυτά τα υλικά προσαρμόστηκαν στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των μαθητών στους οποίους απευθυνόταν ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν μια σφαιρική αντίληψη των λειτουργιών του οργανισμού και της αλληλεπίδρασης του σύγχρονου τρόπου ζωής με την υγεία μέσα από ενεργητική συμμετοχή.

- Η οργάνωση των σχολικών και εξωσχολικών εκδηλώσεων σε συνεργασία με τους γονείς και τους τοπικούς κοινωνικούς παράγοντες έφερε σε επαφή τους φορείς που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής. Έτσι το σχολείο έγινε ο συνδετικός κρίκος μεταξύ γονέων, παιδιών και κοινωνίας και υλοποίησε έμπρακτα το ρόλο του σαν “φορέα προώθησης της υγείας”.

- Η πολυδιάστατη αξιολόγηση του προτεινόμενου προγράμματος από τους διδάσκοντες, τους μαθητές και την επιστημονική ομάδα διασφάλισε τη διαρκή αναπροσαρμογή και βελτίωσή του ώστε ν’ ανταποκρίνεται στις ανάγκες των νέων

- Οργανώθηκε ένα πλούσιο υλικό υποστήριξης της διδασκαλίας όπως το εικονογραφημένο “Τετράδιο για το Μαθητή”, διάφορες εκπαιδευτικές video-ταινίες και έντυπο υλικό.

- Η οργάνωση των σχολικών και εξωσχολικών εκδηλώσεων σε συνεργασία με τους γονείς και τους τοπικούς κοινωνικούς παράγοντες έφερε σε επαφή τους φορείς που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής.

- Η πολυδιάστατη αξιολόγηση του προτεινόμενου προγράμματος από τους διδάσκοντες, τους μαθητές και την επιστημονική ομάδα διασφάλισε τη διαρκή αναπροσαρμογή και βελτίωσή του ώστε ν’ ανταποκρίνεται στις ανάγκες των νέων κοινωνικών δεδομένων εξασφαλίζοντας την ευρύτερη εφαρμογή και βιωσιμότητά του

Υπό αυτή την έννοια, το μέλλον και η αποτελεσματικότητα ανάλογων προγραμμάτων εξαρτάται από την ποιότητα του δασκάλου όπως αυτή φαίνεται μέσα από τις προσωπικές του ιδιότητες, την ικανότητά του να δημιουργεί κατάλληλα περιβάλλοντα μάθησης και τις επιδόσεις του στη διδασκαλία.

Η επίτευξη των στόχων του προγράμματος επειδή σχετίζονται κύρια μ' αλλαγή της συμπεριφοράς των μαθητών απαιτούν μακροπρόθεσμη δράση δίνοντας ειδική βαρύτητα:

- Στον ακριβή και αναλυτικό σχεδιασμό του προγράμματος.
- Σε σαφείς και μετρήσιμους βραχυπρόθεσμους και μεσοπρόθεσμους στόχους.
- Στη συνεργασία μ' άλλους συναφείς φορείς υγείας και

κοινωνικών δεδομένων εξασφαλίζοντας την ευρύτερη εφαρμογή και βιωσιμότητά του.

Βασική επιδίωξη του προγράμματος ήταν η αναβάθμιση του ρόλου των καθηγητών φυσικής αγωγής με την παροχή γνώσεων και επιλογών ώστε να είναι ικανοί να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις ενός ανάλογου Προγράμματος. Αυτό έγινε γιατί ο διδάσκων είναι η σπουδαιότερη παράμετρος επιτυχίας κάθε σχολικής πρωτοβουλίας επειδή μέσα απ' αυτόν ερμηνεύεται και εφαρμόζεται η εκπαιδευτική πολιτική και το σχολικό πρόγραμμα και κατά συνέπεια επηρεάζει την ποιότητα της εκπαίδευσης. Υπό αυτή την έννοια, το μέλλον και η αποτελεσματικότητα ανάλογων προγραμμάτων εξαρτάται από την ποιότητα του δασκάλου όπως αυτή φαίνεται μέσα από τις προσωπικές του ιδιότητες, την ικανότητά του να δημιουργεί κατάλληλα περιβάλλοντα μάθησης και τις επιδόσεις του στη διδασκαλία.

## Παράμετροι υλοποίησης του Προγράμματος

Η επίτευξη των στόχων του προγράμματος επειδή σχετίζονται κύρια μ' αλλαγή της συμπεριφοράς των μαθητών απαιτούν μακροπρόθεσμη δράση δίνοντας ειδική βαρύτητα:

- Στον ακριβή και αναλυτικό σχεδιασμό του προγράμματος.
- Σε σαφείς και μετρήσιμους βραχυπρόθεσμους και μεσοπρόθεσμους στόχους.
- Στη συνεργασία μ' άλλους συναφείς φορείς υγείας και αθλητισμού για συντονισμένη δράση

εντός και εκτός του σχολείου.

- Στο διαρκή και πολυδιάστατο έλεγχο για τη συνεχή βελτίωση του προγράμματος με επαναπροσδιορισμό των διδακτικών στόχων, των διδακτικών μεθόδων και μέσων.
- Σε καταρτισμένους διδάσκοντες οι οποίοι θα εγγυηθούν την επιτυχία του προγράμματος μέσα από τη συνεργασία με το υπόλοιπο διδακτικό προσωπικό, τη διεύθυνση και τους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων.
- Σε οργανωμένες συναντήσεις μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων για ανταλλαγή απόψεων, επίλυση τυχόν προβλημάτων και ενημέρωση.
- Σε επιπλέον ώρες στο σχολικό προγραμματισμό, αναπροσαρμογή των διδακτικών ενοτήτων των επιμέρους μαθημάτων και επιπλέον ώρες εκτός του σχολικού προγράμματος για σχολικές εκδηλώσεις και festivals.

Είναι φανερό ότι κοιτώντας τη σχολική χρονιά σαν ολότητα, έπρεπε να τεθούν ακριβείς εβδομαδιαίοι, μηνιαίοι και τριμηνιαίοι στόχοι ανάλογα με τη βαρύτητα που δόθηκε σε κάθε ένα από τα συνθετικά της παρέμβασης. Αυτοί οι στόχοι αξιολογήθηκαν με συνέπεια από την επιστημονική ομάδα υποστήριξης σε όλη τη διάρκεια εφαρμογής του Προγράμματος.

## Διαστάσεις του Προγράμματος

Οι βασικές αρχές που διαδραμάτισαν κεντρικό ρόλο στην επιτυχία του Προγράμματος ήταν:

- Σε σχέση με τη διδασκαλία
- Σε σχέση με τις δραστηριότητες και τις

αθλητισμού για συντονισμένη δράση εντός και εκτός του σχολείου.

- Στο διαρκή και πολυδιάστατο έλεγχο για τη συνεχή βελτίωση του προγράμματος με επαναπροσδιορισμό των διδακτικών στόχων, των διδακτικών μεθόδων και μέσων.
- Σε καταρτισμένους διδάσκοντες οι οποίοι θα εγγυηθούν την επιτυχία του προγράμματος μέσα από τη συνεργασία με το υπόλοιπο διδακτικό προσωπικό, τη διεύθυνση και τους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων.
- Σε οργανωμένες συναντήσεις μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων για ανταλλαγή απόψεων, επίλυση τυχόν προβλημάτων και ενημέρωση.
- Σε επιπλέον ώρες στο σχολικό προγραμματισμό, αναπροσαρμογή των διδακτικών ενοτήτων των επιμέρους μαθημάτων και επιπλέον ώρες εκτός του σχολικού προγράμματος για σχολικές εκδηλώσεις και festivals.

Οι βασικές αρχές που διαδραμάτισαν κεντρικό ρόλο στην επιτυχία του Προγράμματος ήταν:

- Σε σχέση με τη διδασκαλία
- Σε σχέση με τις δραστηριότητες και τις μεθόδους διδασκαλίας
- Σε σχέση με τις συνθήκες του σχολείου
- Σε σχέση με το χρονοδιάγραμμα

μεθόδους διδασκαλίας

- Σε σχέση με τις συνθήκες του σχολείου
- Σε σχέση με το χρονοδιάγραμμα

Ειδικότερα, σε σχέση με το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης, οι δραστηριότητες του προγράμματος εντοπίστηκαν στις εξής διαστάσεις:

1. Υποχρεωτικές δραστηριότητες που εκτελέστηκαν κατά τη διάρκεια του εβδομαδιαίου σχολικού προγράμματος, συμπεριλαμβάνοντας:
  - α) Το προγραμματισμένο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής.
  - β) Μαθήματα αγωγής υγείας
2. Κατ' επιλογή υποχρεωτικές δραστηριότητες και πρωτοβουλίες που συμπεριλήφθηκαν στο σχολικό πρόγραμμα σαν επιπλέον ώρες.
3. Κατ' επιλογή υποχρεωτικές δραστηριότητες στο χρόνο πριν την έναρξη του σχολείου, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων σχολείου ή/και μετά το πέρας των μαθημάτων.
4. Κατ' επιλογή προαιρετικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις σε εβδομαδιαία βάση εκτός του σχολικού προγράμματος τις ώρες που δεν λειτουργεί το σχολείο.
5. Κατ' επιλογή προαιρετικές δραστηριότητες εκτός του σχολικού προγράμματος και κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

## Αποτελεσματικότητα του Προγράμματος

Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αυτού του Προγράμματος ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντική σε ό,τι αφορά τους μαθητές, τους διδάσκοντες και το ευρύτερο σχολικό περιβάλλον. Ειδικότερα, οι

επιπτώσεις του προγράμματος εξετάστηκαν σε σχέση με:

- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους μαθητές.
- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους καθηγητές Φ.Α.
- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους γονείς των παιδιών.
- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από συνεργαζόμενους φορείς και την ευρύτερη κοινωνία.
- Τις γενικότερες επιπτώσεις του προγράμματος στη ζωή και λειτουργία του σχολείου.

Ειδικότερα, οι επιπτώσεις του προγράμματος εξετάστηκαν σε σχέση με:

- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους μαθητές.
- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους καθηγητές Φ.Α.
- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από τους γονείς των παιδιών.
- Την αντιμετώπιση του προγράμματος από συνεργαζόμενους φορείς και την ευρύτερη κοινωνία.
- Τις γενικότερες επιπτώσεις του προγράμματος στη ζωή και λειτουργία του σχολείου.









# Εισαγωγή

## Πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτό το υλικό καθοδήγησης;

Το δεύτερο μέρος αυτού του βιβλίου επικεντρώνεται στο μοντέλο «Άσκηση για Υγεία» (Health Related Exercise), τόσο σαν θεσμοθετημένο συστατικό της Φυσικής Αγωγής όσο και σαν συστατικό του μαθήματος της Αγωγής Υγείας. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη φυσική δραστηριότητα επειδή αυτή η συμπεριφορά των νέων ανθρώπων σχετίζεται άμεσα με την ψυχοσωματική υγεία. Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αποτελείται από τις παρακάτω τρεις ενότητες:

- Διευκρινίζει τους όρους-κλειδιά.
- Παρουσιάζει το σκεπτικό υποστήριξης του μοντέλου της Άσκησης για Υγεία και περιέχει συμβουλές για σχολεία και νεαρές ηλικίες.
- Διευκρινίζει τις αρχές που θεμελιώνουν την παροχή της άσκησης για υγεία και διαπραγματεύεται τη διαδικασία αξιολόγησης της απόδοσης ενός αποτελεσματικού προγράμματος άσκησης για υγεία για όλα τα αναπτυξιακά στάδια.



Το δεύτερο μέρος αυτού του βιβλίου επικεντρώνεται στο μοντέλο «Άσκηση για Υγεία» (Health Related Exercise), τόσο σαν θεσμοθετημένο συστατικό της Φυσικής Αγωγής όσο και σαν συστατικό του μαθήματος της Αγωγής Υγείας. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη φυσική δραστηριότητα επειδή αυτή η συμπεριφορά των νέων ανθρώπων σχετίζεται άμεσα με την ψυχοσωματική υγεία.

Ο όρος Άσκηση για Υγεία περιλαμβάνει τη μεταβίβαση γνώσεων, εμπειριών, ικανοτήτων, στάσεων και αυτό-εκτίμηση που σχετίζονται με την προώθηση της εμπλοκής σε φυσική δραστηριότητα στο παρόν και το μέλλον.

Η υγεία είναι μια θετική κατάσταση πνευματικής και φυσικής ευεξίας, σε συνάρτηση με την αποτροπή ασθενειών και μείωση των κινδύνων που σχετίζονται με νοσηρές καταστάσεις.

## Ενότητα 1

### Αποσαφήνιση λειτουργικών ορισμών

#### **Τι εννοούμε με τον όρο Άσκηση για Υγεία;**

Ο όρος Άσκηση για Υγεία περιλαμβάνει τη μεταβίβαση γνώσεων, εμπειριών, ικανοτήτων, στάσεων και αυτό-εκτίμηση που σχετίζονται με την προώθηση της εμπλοκής σε φυσική δραστηριότητα στο παρόν και το μέλλον. Η πιο κατάλληλη προσέγγιση διδασκαλίας στην άσκηση για υγεία περιλαμβάνει μάθηση μέσα από ενεργητική συμμετοχή χρησιμοποιώντας φυσικές δραστηριότητες με συγκεκριμένους σκοπούς. Η σκόπιμη αθλητική δραστηριότητα περιλαμβάνει διδασκαλία και πρακτική εμπειρία μέσα από ομαδικά αθλήματα, χορό και ατομικές δραστηριότητες.

#### **Τι εννοούμε με τους όρους Υγεία και Αγωγή υγείας;**

Η υγεία είναι μια θετική κατάσταση πνευματικής και φυσικής ευεξίας, σε συνάρτηση με την αποτροπή ασθενειών και μείωση των κινδύνων που σχετίζονται με νοσηρές καταστάσεις.

Η Αγωγή Υγείας είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που γίνεται από πρόθεση και έχει σχεδιασθεί για να επιτύχει γνώση/μάθηση που σχετίζεται με την υγεία. Η αποτελεσματική Αγωγή Υγείας μπορεί να επιφέρει αλλαγές στην γνώση και την κατανόηση του τρόπου σκέψης, μπορεί να επηρεάσει ή να διευκρινίσει αξίες,

να επιφέρει κάποιες μεταβολές στα πιστεύω ή στις στάσεις. Μπορεί επίσης να διευκολύνει την απόκτηση ικανοτήτων, μπορεί να επιφέρει αλλαγές στη συμπεριφορά ή στον τρόπο ζωής.

### **Τι εννοούμε με τον όρο Φυσική δραστηριότητα, άσκηση και φυσική κατάσταση (fitness);**

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μυς και έχει σαν αποτέλεσμα δαπάνη ενέργειας. Είναι ένας πλατύς όρος στον οποίο περιλαμβάνονται γενικές κινήσεις, καθημερινές δραστηριότητες ρουτίνας όπως το περπάτημα, η περιποίηση του κήπου και οι δουλειές του σπιτιού και όλες οι μορφές αθλημάτων, χορού και άσκησης.

Άσκηση είναι η φυσική δραστηριότητα η οποία είναι προγραμματισμένη, δομημένη, έχει στόχους και πραγματοποιείται για να βελτιώσει ή να διατηρήσει την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση.

Φυσική Κατάσταση (fitness) είναι ένα σύνολο από χαρακτηριστικά τα οποία έχουν ή κατορθώνουν να αποκτήσουν οι άνθρωποι μέσα από την εξάσκηση και σχετίζονται με την ικανότητα εκτέλεσης της φυσικής δραστηριότητας. Γενικά υπάρχουν δύο περιοχές fitness: α) Φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την καλή υγεία (Health –related fitness) και β) Φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την απόδοση / επίδοση (Skill-related fitness).

- Φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μυς και έχει σαν αποτέλεσμα δαπάνη ενέργειας.

Φυσική Κατάσταση (fitness) είναι ένα σύνολο από χαρακτηριστικά τα οποία έχουν ή κατορθώνουν να αποκτήσουν οι άνθρωποι μέσα από την εξάσκηση και σχετίζονται με την ικανότητα εκτέλεσης της φυσικής δραστηριότητας.

Στην διάρκεια των τελευταίων ετών έγινε μια μεταστροφή της έμφασης που δίνετε στην 'εγκύμναση για fitness' προς την κατεύθυνση στη συμμετοχή 'σε φυσική δραστηριότητα για την υγεία'. Κατά συνέπεια το επίκεντρο έχει μετακινηθεί από το αποτέλεσμα του fitness (δηλαδή την απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης), στη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος ώστε να γίνει κινητικά δραστήριος.

καλή υγεία (Health –related fitness): Τα συστατικά της θεωρείται ότι έχουν επιδράσεις στη μείωση των κινδύνων για ασθένειες και χρόνιες παθήσεις. Αυτά τα συνθετικά είναι: η καρδιοαναπνευστική αποτελεσματικότητα, μυϊκή δύναμη και η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σωματική σύνθεση (σχέση καθαρής μυϊκής μάζας και λίπους).

■ Φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την απόδοση/επίδοση (Skill-related fitness): Τα συστατικά της θεωρείται ότι έχουν επιδράσεις στην κινητική απόδοση. Αυτά τα συνθετικά είναι: η ευκινησία, η ισορροπία, η δύναμη, ο χρόνος αντίδρασης και η ταχύτητα.

### **Τι είναι πιο σημαντικό, η δραστηριότητα ή η φυσική κατάσταση (fitness);**

Στην διάρκεια των τελευταίων ετών έγινε μια μεταστροφή της έμφασης που δίνετε στην 'εγκύμναση για fitness' προς την κατεύθυνση στη συμμετοχή 'σε φυσική δραστηριότητα για την υγεία'. Κατά συνέπεια το επίκεντρο έχει μετακινηθεί από το αποτέλεσμα του fitness (δηλαδή την απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης), στη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος ώστε να γίνει κινητικά δραστήριος. Ένας από τους λόγους αυτής της μεταστροφής είναι η διαπίστωση ότι η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα έντονη για να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην υγεία. Η έρευνα έχει δείξει ότι η δραστηριότητα σε λογικά επίπεδα μπορεί να ευεργετικά αποτελέσματα στη υγεία του ατόμου (π.χ. να μειώσει τον κίνδυνο παθήσεων της καρδιάς, να μειώσει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και να βελτιώσει την ψυχική υγεία) και αυτά τα

αποτελέσματα μπορεί να είναι συνέπεια της φυσικής δραστηριότητας σε χαμηλότερα επίπεδα έντασης από ότι χρειάζεται για να βελτιωθεί η φυσική κατάσταση (fitness). Επιπρόσθετα, η έρευνα έχει αποδείξει ότι ο σημαντικότερος παράγοντας για οφέλη στην υγεία είναι το σύνολο της φυσικής δραστηριότητας που πραγματοποιεί κάποιος (εκφρασμένο σε μονάδες μέτρησης της ενεργειακής δαπάνης) κατά τη διάρκεια μιας μέρας ή μιας εβδομάδας. Το σημαντικό μήνυμα υγείας για το κοινό (παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους) είναι ότι δεν είναι απαραίτητη η δραστηριότητα υψηλής έντασης για να επιτύχουμε οφέλη υγείας.

Επίσης η συστηματική φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι σχετίζεται με τα οφέλη σε φυσική και πνευματική υγεία, ανεξάρτητα από το επίπεδο της φυσικής κατάστασης (fitness). Για τα παιδιά η σχέση μεταξύ του επιπέδου δραστηριότητας και της υγείας τους φαίνεται να είναι ισχυρότερη από τη σχέση της φυσικής τους κατάστασης και της υγείας. Κάθε παιδί μπορεί να είναι κινητικά δραστήριο αλλά λίγα παιδιά μπορούν να επιτύχουν υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, κύρια επειδή το επίπεδο της φυσικής κατάστασης (που σχετίζεται άμεσα με την επίδοση) που μπορεί να επιτύχει κάποιος εξαρτάται από κληρονομικούς παράγοντες (που είναι καθορισμένοι), από το βαθμό ωρίμανσης (βιολογική ηλικία που δεν μπορεί ν' αλλάξει) και από την δυνατότητα βελτίωσης μέσα από την εξάσκηση/προπόνηση. Πραγματικά, παρά το ότι ορισμένα παιδιά είναι δυνατό να προπονηθούν έντονα για μια ορισμένη χρονική περίοδο, το επίπεδο της φυσικής τους

Το σημαντικό μήνυμα υγείας για το κοινό (παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους) είναι ότι δεν είναι απαραίτητη η δραστηριότητα υψηλής έντασης για να επιτύχουμε οφέλη υγείας.

Στις περιπτώσεις που η φυσική δραστηριότητα προωθείτε κατάλληλα μπορεί να αποτελέσει μια επιτυχή και επωφελή εμπειρία για όλα τα παιδιά.

Συνοψίζοντας, από την προοπτική της υγείας είναι ολοφάνερα πιο σημαντική η επικέντρωση στην αύξηση του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας παρά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

κατάστασης να βελτιωθεί δυσανάλογα λίγο ή και να παρουσιάσει μια ασήμαντη βελτίωση. Η πλειοψηφία των παιδιών ποτέ δεν θα καταστεί ικανή να τρέξει το μίλι σε 6 λεπτά ή να εκτελέσει 10 έλξεις παρά το ότι μπορεί να προπονηθούν πολύ σκληρά προσπαθώντας για το καλύτερο! Οπωσδήποτε, αυτά τα παιδιά μπορούν ν' αυξήσουν σημαντικά τη διάρκεια που κάνουν jogging, ή να περπατούν-ποδηλατούν σε μια υπομέγιστη περιοχή έντασης. Ωστόσο, ο πιο σπουδαίος και προσιτός στόχος για αυτά τα παιδιά είναι να δραστηριοποιούνται κινητικά για 30-60 λεπτά σε ημερήσια βάση.

Επιπρόσθετα, τα φυσικά δραστήρια παιδιά είναι πολύ πιθανό να παραμείνουν δραστήρια και όταν ενηλικιωθούν. Μάλιστα, η καλή φυσική κατάσταση είναι μια σωματική κατάσταση που εύκολα μπορεί να αλλάξει ή να χαθεί όταν σταματήσει η συμμετοχή του ατόμου σε έντονες φυσικές δραστηριότητες και σπορ. Στις περιπτώσεις που η φυσική δραστηριότητα προωθείτε κατάλληλα μπορεί να αποτελέσει μια επιτυχή και επωφελή εμπειρία για όλα τα παιδιά.

*Συνοψίζοντας, από την προοπτική της υγείας είναι ολοφάνερα πιο σημαντική η επικέντρωση στην αύξηση του επιπέδου της φυσικής δραστηριότητας παρά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.*

### **Γιατί χρησιμοποιούνται διαφορετικοί ορισμοί σχετικά με την υγεία;**

Ένας αριθμός διαφορετικών όρων έχει χρησιμοποιηθεί στη γνωστική περιοχή της

υγείας και του fitness, όπως για παράδειγμα: Φυσική κατάσταση για υγεία (health-related fitness, HRF ή health related physical fitness, HRPF), φυσική αγωγή για υγεία (health-related physical education, HRPE), υγεία βασισμένη στη φυσική αγωγή (health-based physical education, HBPE), υγεία εστιασμένη στη φυσική εκπαίδευση (health-focused physical education, HFPE), και υγεία εστιασμένη στη φυσική αγωγή (health focus in PE). Αυτοί οι διαφορετικοί όροι αντανakλούν τις ποικίλες επιδράσεις των θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία στο πρόγραμμα της σχολικής φυσικής αγωγής με το πέρασμα των χρόνων.

*Ο όρος 'άσκηση για υγεία' (health-related exercise, HRE) έχει υιοθετηθεί ως ο πιο κατάλληλος όταν αναφερόμαστε στην ύλη του σχολικού προγράμματος που σχετίζεται με την υγεία.*

Οποσδήποτε, αναφορικά με την δημόσια υγεία, υπάρχει μια τάση προς τη χρήση του όρου 'φυσική δραστηριότητα σχετική με την υγεία' (health-related physical activity, HRPA) και 'φυσική δραστηριότητα που βελτιώνει την υγεία' (health-enhancing physical activity, HEPA) σε μια προσπάθεια να υπογραμμιστεί η μεγάλη ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων όπως το βόδισμα, η κηπουρική, και οι οικιακές εργασίες (σε αντίθεση με την οργανωμένη μορφή των σπορ και της άσκησης / προπόνησης) που συνεισφέρουν στην καλή υγεία.

Ο όρος 'άσκηση για υγεία' (health-related exercise, HRE) έχει υιοθετηθεί ως ο πιο κατάλληλος όταν αναφερόμαστε στην ύλη του σχολικού προγράμματος που σχετίζεται με την υγεία.

Αναφορικά με την δημόσια υγεία, υπάρχει μια τάση προς τη χρήση του όρου 'φυσική δραστηριότητα σχετική με την υγεία' και 'φυσική δραστηριότητα που βελτιώνει την υγεία' σε μια προσπάθεια να υπογραμμιστεί η μεγάλη ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων όπως το βόδισμα, η κηπουρική, και οι οικιακές εργασίες που συνεισφέρουν στην καλή υγεία.

Η άσκηση που σχετίζεται με την υγεία είναι βασικό συστατικό της σχολικής φυσικής αγωγής και αποτελεί ενδεδειγμένο στοιχείο της αγωγής υγείας.

## Ενότητα 2

### Τεκμηρίωση & Υποδείξεις

**Γιατί η άσκηση που σχετίζεται με την προαγωγή της υγείας (Health Related Exercise, HRE) αποτελεί κυρίαρχο συστατικό της σχολικής φυσικής αγωγής;**

Η άσκηση που σχετίζεται με την υγεία είναι βασικό συστατικό της σχολικής φυσικής αγωγής και αποτελεί ενδεδειγμένο στοιχείο της αγωγής υγείας για τους παρακάτω λόγους:

- Η φυσική δραστηριότητα έχει ευεργετική επίδραση στη φυσική και διανοητική υγεία των νέων ανθρώπων.
- Αρκετοί νέοι άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα κινδύνου για χρόνιες παθήσεις. Αυτές οι παθήσεις σχετίζονται κατά την ενηλικίωση με πρόωρη θνησιμότητα και νοσηρές καταστάσεις.
- Πρότυπα υγιούς συμπεριφοράς συχνά αποκτούνται και εδραιώνονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.
- Πολλά παιδιά κάνουν καθιστική γενικά ζωή (ειδικά τα κορίτσια) και η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα μειώνεται περισσότερο κατά την εφηβεία.
- Τα σχολεία αποτελούν τον ιδανικό χώρο για την προώθηση προγραμμάτων υγείας επειδή σχεδόν όλος ο παιδικός πληθυσμός φοιτά σ' αυτά.
- Τα σχολεία έχουν πολλές πιθανότητες να βελτιώσουν την υγεία των νέων ανθρώπων με την παροχή προγραμμάτων και υπηρεσιών που



προωθούν την ευχάριστη και δια βίου φυσική δραστηριότητα.

- Υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις ότι τα σχολικά προγράμματα προώθησαν με επιτυχία γνώσεις, εμπειρίες, συνήθειες, συμπεριφορές και φυσική κατάσταση στους μαθητές τόσο της πρωτοβάθμιας όσο και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

### **Πώς η άσκηση που σχετίζεται με την υγεία (HRE) συνεισφέρει στη σχολική ΦΑ;**

Η άσκηση που σχετίζεται με την υγεία συμβάλλει σημαντικά στη φυσική εκπαίδευση επειδή επικεντρώνεται στην ασφαλή συμμετοχή σε δραστηριότητες που έχουν άμεση επίδραση στην υγεία ενώ παράλληλα συμβάλλει στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής. Ένα δομημένο πρόγραμμα Άσκησης για Υγεία στοχεύει να δώσει στους μαθητές:

- Πρακτική γνώση σχετικά με την άσκηση συμπεριλαμβάνοντας:
  - i) Τα αποτελέσματα, τις ωφέλειες και τους κινδύνους που σχετίζονται με την άσκηση.
  - ii) Ασφαλείς και αποτελεσματικές πρακτικές άσκησης.
  - iii) Τεχνικές για αύξηση των ευκαιριών και υπερνίκηση των εμποδίων που σχετίζονται με τον δραστήριο τρόπο ζωής.
- Απόκτηση εμπειριών από ένα μεγάλο εύρος φυσικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβάνοντας αυτές που μπορούν να εκτελεστούν δια βίου όπως βόλτα, κολύμβηση, τρέξιμο, αεροβική γυμναστική και προσωπικά προγράμματα άσκησης (lifetime activities).

Η άσκηση που σχετίζεται με την υγεία συμβάλλει σημαντικά στη φυσική εκπαίδευση επειδή επικεντρώνεται στην ασφαλή συμμετοχή σε δραστηριότητες που έχουν άμεση επίδραση στην υγεία ενώ παράλληλα συμβάλλει στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής.

Είναι μύθος ότι η Άσκηση για Υγεία είναι αντίθετη με τις αγωνιστικές δραστηριότητες και την επίδοση.

Η Άσκηση για Υγεία είναι ένα δομικό συστατικό της Φυσικής Αγωγής. Στα προγράμματα Άσκησης για Υγεία ο μαθητής αποτελεί το κεντρικό πρόσωπο. Η Άσκηση για Υγεία αποτελεί το μέσο μέσα από το οποίο συντονίζονται εμπειρίες, πρακτικές και γνώσεις του μαθήματος της σχολικής φυσικής αγωγής.

- Δεξιότητες που σχετίζονται με την προώθηση της δραστηριότητας (πχ γνώσεις σχετικά με το πώς κάποιος μπορεί να γίνει περισσότερο δραστήριος και τρόπους για να υπερνικά δυσκολίες που εμποδίζουν τον δραστήριο τρόπο ζωής).

- Βελτίωση στάσεων προς την άσκηση, την αυτό-εκτίμηση και την εμπιστοσύνη στις προσωπικές ικανότητες.

Η Άσκηση για Υγεία έχει σημαντική συνεισφορά στη φυσική αγωγή & εκπαίδευση τόσο στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής όσο και στην αύξηση της δυνατότητας επίδοσης στα αγωνιστικά σπορ. Είναι μύθος ότι η Άσκηση για Υγεία είναι αντίθετη με τις αγωνιστικές δραστηριότητες και την επίδοση.

*Η Άσκηση για Υγεία είναι ένα δομικό συστατικό της Φυσικής Αγωγής. Στα προγράμματα Άσκησης για Υγεία ο μαθητής αποτελεί το κεντρικό πρόσωπο. Η Άσκηση για Υγεία αποτελεί το μέσο μέσα από το οποίο συντονίζονται εμπειρίες, πρακτικές και γνώσεις του μαθήματος της σχολικής φυσικής αγωγής.*

### **Τι σημαίνει «φυσικά εκπαιδευμένος» μαθητής;**

Σε σχέση με τα αποτελέσματα της άσκησης που σχετίζεται με την υγεία, ένα νέο άτομο θεωρείται φυσικά εκπαιδευμένο όταν:

*Έχει μάθει τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να εκτελεί επιτυχημένα μια ποικιλία κινητικών δραστηριοτήτων*

- Δείχνει την ικανότητά του σε διαφορετικούς

τύπους φυσικής δραστηριότητας.

- Έχει μάθει πώς να αναπτύσσει νέες ικανότητες.

*Συμμετέχει τακτικά σε φυσική δραστηριότητα*

- Συμμετέχει σε φυσική δραστηριότητα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.
- Γνωρίζει πώς να καταγράφει και να ελέγχει τη συμμετοχή του στη φυσική δραστηριότητα
- Έχει την ικανότητα να σχεδιάζει, να εκτελεί και να αξιολογεί εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης.
- Γνωρίζει την ποσότητα φυσικής δραστηριότητας που συστήνεται για ωφέλειες στην υγεία

*Κατανοεί τις επιπτώσεις της εμπλοκής του στη φυσική δραστηριότητα*

- Αναγνωρίζει τις ωφέλειες, το κόστος και τις υποχρεώσεις που σχετίζονται με την τακτική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.
- Κατανοεί παράγοντες που σχετίζονται με την ασφάλεια όταν εκτελεί κάποια φυσική δραστηριότητα.
- Αναγνωρίζει τις καταστάσεις που εμποδίζουν τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και είναι ικανός ν' αναπτύξει στρατηγικές για να παρακάμψει τα εμπόδια.
- Κατανοεί ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ένα πλήθος ευκαιριών για ψυχαγωγία, προσωπική έκφραση και επικοινωνία.
- Αναγνωρίζει ότι η ευεξία συμπεριλαμβάνει πολύ περισσότερες παραμέτρους από το να είσαι απλά κινητικά δραστήριος (πχ συμπεριλαμβάνει άλλες συμπεριφορές σχετικές με την υγεία όπως ισορροπημένη διατροφή, αποφυγή καπνίσματος κ.α.).

Σε σχέση με τα αποτελέσματα της άσκησης που σχετίζεται με την υγεία, ένα νέο άτομο θεωρείται φυσικά εκπαιδευμένο όταν:

- Έχει μάθει τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να εκτελεί επιτυχημένα μια ποικιλία κινητικών δραστηριοτήτων.
- Συμμετέχει τακτικά σε φυσική δραστηριότητα.

- Κατανοεί τις επιπτώσεις της εμπλοκής του στη φυσική δραστηριότητα.
- Αξιολογεί θετικά τη φυσική δραστηριότητα και τη συνεισφορά της σ' ένα υγιή τρόπο ζωής.

*Αξιολογεί θετικά τη φυσική δραστηριότητα και τη συνεισφορά της σ' ένα υγιή τρόπο ζωής*

- Υιοθετεί ένα δραστήριο τρόπο ζωής που βοηθά να αποδώσει το μέγιστο από των ικανοτήτων του.
- Εκτιμά τις σχέσεις του με άλλους ανθρώπους οι οποίες μπορεί να είναι αποτέλεσμα της συμμετοχής του στη φυσική δραστηριότητα.
- Ευχαρισιέται τα συναισθήματα που αποκομίζει από τη συμμετοχή του στη φυσική δραστηριότητα.
- Κατανοεί το ρόλο που διαδραματίζει η τακτική φυσική δραστηριότητα στην επιδίωξη της δια βίου υγείας και ευεξίας.

### **Πώς μπορούν τα σχολεία να προωθήσουν τη φυσική δραστηριότητα;**

Με στόχο την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας ως θεμελιώδους συμπεριφοράς υγείας, προτείνετε στα σχολεία:

- Να εδραιώσουν μια συνολική προσέγγιση για την προώθηση ευχάριστης και δια βίου φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των μαθητών.
- Να δημιουργήσουν το ανάλογο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον ώστε να ενθαρρύνεται και να καθίσταται εφικτή η ασφαλής και διασκεδαστική φυσική δραστηριότητα.
- Μέσα από το πρόγραμμα φυσικής αγωγής και το συνολικό πρόγραμμα λειτουργίας του σχολείου να αναπτύξουν θεσμούς που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και βοηθούν τους μαθητές ν' αναπτύξουν γνώσεις, δεξιότητες (κινητικές και συμπεριφοράς), στάσεις και αυτό-εκτίμηση ώστε να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν ένα

δραστήριο τρόπο ζωής.

- Να εφαρμόσουν μέσα στις ώρες λειτουργίας του σχολείου (τυπικό πρόγραμμα και ολοήμερο) και εκτός λειτουργίας (για παράδειγμα τα απογεύματα και τα σαββατοκύριακα) προγράμματα φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα όλων των παιδιών, συμπεριλαμβάνοντας και αυτά που είναι κινητικά λιγότερο ικανά και αυτά που έχουν ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- Να παράσχουν ηθική και υλική υποστήριξη αυξάνοντας τις δυνατότητες για απόκτηση γνώσης και πρακτικών εμπειριών μέσα από ευχάριστη φυσική δραστηριότητα και σπορ.
- Να συνεργάζεται με τις οικογένειες των μαθητών και τους κοινωνικούς φορείς με στόχο την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για παιδιά και νέους.

### **Τι εννοείται με την έκφραση «συνολική σχολική προσέγγιση για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας»;**

Παρά το ότι το σχολικό πρόγραμμα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για την προώθηση της υγείας αποτελεί μόνο μία από τις δυνατότητες για την προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής. Πολλές άλλες πτυχές του σχολείου μπορούν με την ίδια αποτελεσματικότητα να προωθήσουν ή να αναστείλουν συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία και τελικά να υποστηρίξουν ή να υπονομεύσουν την επίδραση του σχολικού προγράμματος. Η προώθηση συμπεριφοράς

Παραδείγματα μιας συνολικής σχολικής πρωτοβουλίας αποτέλεσαν τα προγράμματα που εφαρμόστηκαν στο εξωτερικό 'Το Σχολείο σαν Φορέας Υγείας' και το 'Δραστήριο Σχολείο'.

Το Σχολείο σαν Φορέας Υγείας στόχευε να επιτύχει θετική συμπεριφορά προς την υγεία όλη η σχολική κοινότητα, δηλαδή οι μαθητές, το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό και οι γονείς μέσα από τη δημιουργία ενός θετικού και προτρεπτικού περιβάλλοντος.

με υψηλές αξίες προς την υγεία απαιτεί τη θεώρηση της αγωγής υγείας σαν αναπόσπαστο τμήμα του επίσημου σχολικού προγράμματος που διαποτίζει τους γενικότερους σκοπούς του σχολείου και της εκπαίδευσης. Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο δεν ξεκινά και τελειώνει στην αίθουσα και δεν περιορίζεται μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα μηνύματα που δέχονται οι μαθητές γύρω από την υγεία κατά τη διάρκεια της καθημερινής ζωής στο σχολικό περιβάλλον είναι το ίδιο σημαντικά μ' αυτά που δέχονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος στην τάξη ή στην αυλή. Κατά συνέπεια, προτείνεται μια συνολική σχολική προσέγγιση για τη διδασκαλία της Αγωγής Υγείας και την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας ώστε να διασφαλιστεί συνοχή και διάρκεια στην επίδραση που ασκεί στους μαθητές. Αυτό συνεπάγεται τη διερεύνηση κάθε πιθανότητας σ' όλες τις πτυχές της σχολικής ζωής με στόχο την προώθηση της υγείας και της φυσικής δραστηριότητας.

Παραδείγματα μιας συνολικής σχολικής πρωτοβουλίας αποτέλεσαν τα προγράμματα που εφαρμόστηκαν στο εξωτερικό 'Το Σχολείο σαν Φορέας Υγείας' και το 'Δραστήριο Σχολείο'. Τα κυριότερα χαρακτηριστικά αυτών των προγραμμάτων περιγράφονται στη συνέχεια.

Το Σχολείο σαν Φορέας Υγείας στόχευε να επιτύχει θετική συμπεριφορά προς την υγεία όλη η σχολική κοινότητα, δηλαδή οι μαθητές, το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό και οι γονείς μέσα από τη δημιουργία ενός θετικού και προτρεπτικού περιβάλλοντος. Αυτή η αλλαγή συμπεριφοράς επιδιώχθηκε

μέσα από δραστηριότητες του σχολικού προγράμματος, με επιπλέον δραστηριότητες εκτός προγράμματος και θεωρητικά θέματα που προωθούσαν την καλή υγεία. Το Δραστήριο Σχολείο είχε σαν αποστολή να προωθήσει τη φυσική δραστηριότητα με τέτοιο τρόπο ώστε να έχει θετική και μακροχρόνια επίδραση σ' όλους τους μαθητές. Το Σχολείο σαν Φορέας Υγείας και το Δραστήριο Σχολείο επιδίωξαν να επιτύχουν αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ μαθητών, διδασκόντων και γονέων και να προωθήσουν τη συνεργασία με φορείς υγείας μεταξύ του σχολείου και της κοινότητας.

Ανάλογη φιλοσοφία είχε και το πρόγραμμα Αθλητική Αγωγή & Υγεία το οποίο ήταν ένας συγκερασμός των στόχων των δύο παραπάνω προγραμμάτων το οποίο όμως προσαρμόστηκε στις συνθήκες λειτουργίας του Ελληνικού σχολείου και τις ανάγκες των μαθητών μας.

### **Παραδείγματα στρατηγικών για την προώθηση της υγείας**

Ορισμένα παραδείγματα της στρατηγικής που εφαρμόστηκαν στο πρόγραμμα Αθλητική Αγωγή και Υγεία παρατίθενται στην συνέχεια. Με βάση τα αποτελέσματα του προγράμματος και τα σχόλια των διευθυντών των σχολείων και των διδασκόντων που υλοποίησαν το πρόγραμμα φαίνεται ότι οι παρακάτω διαστάσεις του προγράμματος Αθλητική Αγωγή και Υγεία μπορούν να εφαρμοστούν με επιτυχία στα περισσότερα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας μας. Ωστόσο πρέπει να σημειωθεί ότι η πολιτική κάθε μεμονωμένου σχολείου που συμμετείχε

Το Δραστήριο Σχολείο είχε σαν αποστολή να προωθήσει τη φυσική δραστηριότητα με τέτοιο τρόπο ώστε να έχει θετική και μακροχρόνια επίδραση σ' όλους τους μαθητές.

Ανάλογη φιλοσοφία είχε και το πρόγραμμα Αθλητική Αγωγή & Υγεία το οποίο ήταν ένας συγκερασμός των στόχων των δύο παραπάνω προγραμμάτων το οποίο όμως προσαρμόστηκε στις συνθήκες λειτουργίας του Ελληνικού σχολείου και τις ανάγκες των μαθητών μας.

Γενικά, τρία βασικά συνθετικά είναι σημαντικό να εξετάζονται στην ανάπτυξη μιας στρατηγικής:

- Το σχολικό πρόγραμμα [επίσημο (τυπικό και ολόημερο σχολείο) και ανεπίσημο].
- Το ιδιαίτερο περιβάλλον του σχολείου και η δυναμική του (κρυφό πρόγραμμα).
- Το περιβάλλον εκτός σχολείου (δυναμική της κοινότητας).

στο πρόγραμμα παρέμβασης διέφερε και συχνά συμπεριλάμβανε επιπρόσθετους ή διαφορετικούς στόχους ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών, τα μέσα και την υλικοτεχνική υποδομή. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής που θα εμπλακούν σε ανάλογες προσπάθειες πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές οι οποίες είναι ρεαλιστικές στην εφαρμογή τους και κατάλληλες για το σχολείο που εργάζονται. Γενικά, τρία βασικά συνθετικά είναι σημαντικό να εξετάζονται στην ανάπτυξη μιας στρατηγικής:

- Το σχολικό πρόγραμμα [επίσημο (τυπικό και ολόημερο σχολείο) και ανεπίσημο]
- Το ιδιαίτερο περιβάλλον του σχολείου και η δυναμική του (κρυφό πρόγραμμα)
- Το περιβάλλον εκτός σχολείου (δυναμική της κοινότητας)

### **Παραδείγματα δραστηριοτήτων του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία»**

Το πρόγραμμα σε σχέση με τους μαθητές στόχευε:

- Να προωθήσει τον υγιή τρόπο ζωής σ' ολόκληρο το σχολικό πληθυσμό δημιουργώντας το κατάλληλο περιβάλλον και προωθώντας δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία.
- Να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών μέσα από μια ποικιλία καινοτόμων δραστηριοτήτων που συντελούν στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής.

### **Σχολικό Πρόγραμμα (επίσημο/ανεπίσημο)**

- a) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία»



σε σχέση με την αγωγή υγείας επιδίωξε:

- Να προσφέρει ποιοτικά προγράμματα δραστηριοτήτων τα οποία ανταποκρίνονται στη φιλοσοφία της εκπαίδευσης, είναι ρεαλιστικά στην εκτέλεση και ανταποκρίνονται στις επίκαιρες ανάγκες των μαθητών και της κοινωνίας.
- Να προσφέρει ένα ποιοτικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας το οποίο να υποστηρίζεται με επάρκεια από σύγχρονα διδακτικά μέσα και ειδικά καταρτισμένους διδάσκοντες.
- Να πιστοποιεί ότι η διδακτικές μέθοδοι έχουν θετική επίδραση στους μαθητές.
- Να καταγράφει συστηματικά την επίδραση του προγράμματος στις απόψεις και συμπεριφορές των μαθητών σε θέματα υγείας και άσκησης.
- Να προσφέρει επιπλέον δραστηριότητες εκτός του προγράμματος συμπεριλαμβάνοντας μια ποικιλία δραστηριοτήτων που προωθούν τον υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής (πχ φυσικές δραστηριότητες, σπορ, διαχείριση ελεύθερου χρόνου κá).
- Να οργανώνει εκδηλώσεις που προωθούν την υγεία κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος και εκτός προγράμματος (πχ ημέρα υγείας, εβδομάδα υγείας κá)

β) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα επιδίωξε:

- Να προσφέρει ένα ποιοτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής και σπορ που να ανταποκρίνεται στη φιλοσοφία της εκπαίδευσης και στις επίκαιρες ανάγκες των μαθητών με σεβασμό στις ατομικές ιδιαιτερότητες.
- Να προσφέρει στους μαθητές τουλάχιστον

Το πρόγραμμα σε σχέση με τους μαθητές στόχευε:

- Να προωθήσει τον υγιή τρόπο ζωής σ' ολόκληρο το σχολικό πληθυσμό δημιουργώντας το κατάλληλο περιβάλλον και προωθώντας δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία.
- Να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών μέσα από μια ποικιλία καινοτόμων δραστηριοτήτων που συντελούν στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής.

α) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με την αγωγή υγείας επιδίωξε:

- Να δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα μάθησης το οποίο να χαρακτηρίζεται από τις καλές σχέσεις και τον σεβασμό των μελών της μαθητικής κοινότητας.
- Να προσφέρει καθαρό, τακτοποιημένο, και ασφαλές σχολικό περιβάλλον που να παρακινεί για μάθηση.
- Να προσφέρει επαρκή αριθμό κοινόχρηστων και βοηθητικών αθλητικών χώρων (αποδυτήρια, χώρο για ασφαλή αποθήκευση υλικού).
- Να προσφέρει και να προωθεί μέσα από το σχολικό κυλικείο τη δυνατότητα επιλογής υγιεινής διατροφής.

τρεις ώρες φυσικής αγωγής τη βδομάδα καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.

- Να προσφέρει ένα ποιοτικό και πρόγραμμα φυσικής αγωγής το οποίο να υποστηρίζεται με επάρκεια από σύγχρονα διδακτικά μέσα και καταρτισμένους διδάσκοντες.
- Να καταγράφει συστηματικά το επίπεδο της εμπλοκής των μαθητών σε φυσική δραστηριότητα και σπορ μέσα και έξω από το σχολείο.
- Να προσφέρει εκτός προγράμματος οργανωμένη φυσική δραστηριότητα στη μαθητική κοινότητα. Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία από ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες όπως αγωνιστικά σπορ, σπορ χωρίς συναγωνιστική μορφή, ομαδικά και ατομικά σπορ, και σπορ αναψυχής).
- Να αυξήσει το ποσοστό των μαθητών που συμμετέχουν συστηματικά σε οργανωμένα σπορ εκτός σχολικού προγράμματος.
- Να αυξήσει το ποσοστό των διδασκόντων που συμμετέχουν συστηματικά σε άσκηση.
- Να οργανώσει αθλητικές εκδηλώσεις (κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος και εκτός προγράμματος) που προωθούν τη φυσική δραστηριότητα (πχ ημέρα / εβδομάδα αθλητικών εκδηλώσεων, αθλητικές συναντήσεις με άλλα σχολεία, παρουσίαση / πρακτική νέων ή άγνωστων σπορ στους μαθητές).

### **Το ιδιαίτερο περιβάλλον του σχολείου και η δυναμική του (κρυφό πρόγραμμα)**

α) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με την αγωγή υγείας επιδίωξε:

- Να δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα μάθησης το οποίο να χαρακτηρίζεται από τις καλές σχέσεις και τον σεβασμό των μελών της μαθητικής κοινότητας.
  - Να προσφέρει καθαρό, τακτοποιημένο, και ασφαλές σχολικό περιβάλλον που να παρακινεί για μάθηση.
  - Να προσφέρει επαρκή αριθμό κοινόχρηστων και βοηθητικών αθλητικών χώρων (αποδυτήρια, χώρο για ασφαλή αποθήκευση υλικού).
  - Να προσφέρει και να προωθεί μέσα από το σχολικό κυλικείο τη δυνατότητα επιλογής υγιεινής διατροφής.
- β) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα επιδίωξε:
- Να προσφέρει καθαρούς, τακτοποιημένους, και ασφαλείς αθλητικούς χώρους που να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή.
  - Να είναι διαθέσιμα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ορισμένα αθλητικά όργανα (πχ μπάλες, σχοινάκια , στεφάνια, ρακέτες, κá) για την ενασχόληση των παιδιών με σπορ αναψυχής.
  - Να αυξήσει το ποσοστό των μαθητών που μετακινούνται προς και από το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο.
  - Να αυξήσει το ποσοστό των μαθητών που μετακινούνται προς και από το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο.
  - Να αυξήσει το ποσοστό των διδασκόντων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και σπορ.

### **Το περιβάλλον εκτός σχολείου (δυναμική της κοινότητας)**

- α) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με την αγωγή υγείας επιδίωξε:
- Να ενημερώσει και να διασφαλίσει την

β) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα επιδίωξε:

- Να προσφέρει καθαρούς, τακτοποιημένους, και ασφαλείς αθλητικούς χώρους που να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή.
- Να είναι διαθέσιμα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ορισμένα αθλητικά όργανα (πχ μπάλες, σχοινάκια , στεφάνια, ρακέτες, κá) για την ενασχόληση των παιδιών με σπορ αναψυχής.
- Να αυξήσει το ποσοστό των μαθητών που μετακινούνται προς και από το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο.
- Να αυξήσει το ποσοστό των διδασκόντων που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και σπορ.

Οι πιο πρόσφατες οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα των νέων ανθρώπων συνοψίζονται συνοπτικά στις ακόλουθες:

*Πρώτη οδηγία:*

- Όλοι οι νέοι άνθρωποι πρέπει να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον μέτριας έντασης (μέτρια ένταση είναι ένταση ανάλογη του γρήγορου βαδίσματος) για μία ώρα την ημέρα.
- Παιδιά και νέοι που γενικά δεν είναι κινητικά δραστήριοι, πρέπει να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα.

υποστήριξη των διδασκόντων, του διοικητικού προσωπικού και των γονέων σχετικά με τα μηνύματα που πρέπει να προωθούνται μέσα από το σχολείο σε θέματα υγείας και άσκησης.

- Να δημιουργήσει και να εδραιώσει δεσμούς συνεργασίας με άλλες συναφείς υπηρεσίες (πχ κέντρα και φορείς υγείας) και φορείς που θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στους στόχους του προγράμματος για την προώθηση της υγείας (πχ την τροχαία για ασφαλή μετακίνηση των μαθητών, το δήμο για δημιουργία ασφαλών ποδηλατοδρόμων κ.ά).

- Να αναπτύξει συνεργασία με άλλα σχολεία, μαθητές, γονείς και την ευρύτερη κοινότητα για την οργάνωση πρωτοβουλιών σχετικών με την υγεία.

- Να προσφέρει μια ποικιλία δραστηριοτήτων σχετικών με την υγεία που να απευθύνονται στο διδακτικό προσωπικό και τους γονείς.

- Να εκδίδει ενημερωτικά έντυπα και αφίσες με πληροφορίες σχετικές με την υγεία.

β) Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα επιδίωξε:

- Να δίνει στους μαθητές ακριβείς και επίκαιρες πληροφορίες για τις προσφερόμενες ευκαιρίες για άσκηση στα προγράμματα που πραγματοποιούνται εκτός σχολείου (πχ δημοτικά γυμναστήρια, τοπικοί αθλητικοί σύλλογοι, γενικότερες αθλητικές εκδηλώσεις).

- Να αναπτύξει δεσμούς συνεργασίας με τοπικούς δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς άσκησης (πχ αθλητικούς συλλόγους, γυμναστήρια, δημοτικά κέντρα άθλησης, πολιτιστικούς και θρησκευτικούς φορείς που σχετίζονται με την προώθηση του δραστήριου

τρόπου ζωής) με στόχο την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και των νέων.

- Να προσφέρει ευκαιρίες στο διδακτικό προσωπικό και τους γονείς να δραστηριοποιηθούν κινητικά.
- Να προσφέρει συμβουλές, οδηγίες και να καθοδηγεί τους μαθητές, το διδακτικό προσωπικό και τους γονείς που θέλουν να γίνουν πιο δραστήριοι.

### **Πόση φυσική δραστηριότητα πρέπει να εκτελούν τα παιδιά και οι νέοι;**

Με στόχο την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής πρέπει να γνωρίζουν και να πληροφορούν τους μαθητές τους σχετικά με το μέγεθος της φυσικής δραστηριότητας που πρέπει να εκτελείται για να μεγιστοποιηθούν οι ωφέλειες στην υγεία. Οι πιο πρόσφατες οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα των νέων ανθρώπων συνοψίζονται συνοπτικά στις ακόλουθες:

#### *Πρώτη οδηγία:*

- Όλοι οι νέοι άνθρωποι πρέπει να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον μέτριας έντασης (μέτρια ένταση είναι ένταση ανάλογη του γρήγορου βαδίσματος) για μία ώρα την ημέρα.
- Παιδιά και νέοι που γενικά δεν είναι κινητικά δραστήριοι, πρέπει να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα.

#### *Δεύτερη οδηγία:*

#### *Δεύτερη οδηγία:*

- Τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα (σε μη συνεχόμενες μέρες κατά προτίμηση), για 20 τουλάχιστον λεπτά, κάποιες από τις παραπάνω δραστηριότητες πρέπει να εκτελούνται με τέτοια ένταση ώστε να βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή, την ευκαμψία και την υγεία των οστών.

Η πρώτη οδηγία αποτελεί προτεραιότητα, προηγείται σε αξία της δεύτερης και εφαρμόζεται σε όλα τα παιδιά και τους εφήβους. Παρόμοια, και η δεύτερη οδηγία πρέπει να επιδιώκεται για όλους τους νέους ανθρώπους.

Η πρώτη οδηγία είναι αναγκαία επειδή:

- Η παιδική παχυσαρκία παρουσιάζει επιδημική άνοδο σ' όλα τα κράτη του δυτικού κόσμου και ειδικά τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας.
- Πολλά παιδιά παρουσιάζουν τουλάχιστον ένα παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση νοσημάτων της στεφανιαίας.
- Πολλοί νέοι άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα ψυχικής κατάθλιψης.
- Η πλειοψηφία των νέων ανθρώπων συμμετέχει περίπου σε 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα σε ημερήσια βάση τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

■ Τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα (σε μη συνεχόμενες μέρες κατά προτίμηση), για 20 τουλάχιστον λεπτά, κάποιες από τις παραπάνω δραστηριότητες πρέπει να εκτελούνται με τέτοια ένταση ώστε να βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή, την ευκαμψία και την υγεία των οστών.

Η πρώτη οδηγία αποτελεί προτεραιότητα, προηγείται σε αξία της δεύτερης και εφαρμόζεται σε όλα τα παιδιά και τους εφήβους. Παρόμοια, και η δεύτερη οδηγία πρέπει να επιδιώκεται για όλους τους νέους ανθρώπους.

### **Γιατί προτείνεται η πρώτη οδηγία;**

Η πρώτη οδηγία βασίζεται σε ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα είναι αναγκαία επειδή:

- Η παιδική παχυσαρκία παρουσιάζει επιδημική άνοδο σ' όλα τα κράτη του δυτικού κόσμου και ειδικά τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας.
- Πολλά παιδιά παρουσιάζουν τουλάχιστον ένα παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση νοσημάτων της στεφανιαίας.
- Πολλοί νέοι άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα ψυχικής κατάθλιψης.
- Η πλειοψηφία των νέων ανθρώπων συμμετέχει περίπου σε 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα σε ημερήσια βάση τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

### **Γιατί προτείνεται η δεύτερη οδηγία;**

Η δεύτερη οδηγία βασίζεται σε ερευνητικά

δεδομένα που απέδειξαν ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες που βελτιώνουν τη δύναμη (ασκήσεις με βάρη, μηχανήματα, μεταφορά βαρών, ασκήσεις με το βάρος του σώματος κά) αυξάνει την οστική πυκνότητα και έτσι μακροπρόθεσμα μειώνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης. Η μυϊκή δύναμη είναι ιδιαίτερα σημαντική σε καθημερινές δραστηριότητες που σχετίζονται με την ανύψωση και μεταφορά φορτίων. Πιο συγκεκριμένα, η δύναμη των ραχιαίων και κοιλιακών μυών θεωρείται παράγοντας που σχετίζεται με τη μείωση του κινδύνου για πόνους στη μέση και τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη.

### **Πως πρέπει να χρησιμοποιούνται αυτές οι οδηγίες στους νέους ανθρώπους;**

Οι παραπάνω οδηγίες αντιπροσωπεύουν αλλαγή κατεύθυνσης σε σχέση με τις παραδοσιακές οδηγίες για fitness (3 τουλάχιστον φορές τη βδομάδα x 20 λεπτά έντονης άσκησης) που για χρόνια προτεινόταν στους ενήλικες. Παρά το ότι αυτές οι οδηγίες είναι σημαντικές, πρέπει να αντιμετωπίζονται περισσότερο σαν κατευθυντήριοι άξονες παρά σαν αυστηρή και απαρέγκλιτη συνταγογράφηση της άσκησης για υγεία. Τα προτεινόμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας πρέπει να είναι οι επιθυμητοί στόχοι για το μέλλον και να μην αποτελούν αφηρητικό σημείο για όλα τα παιδιά. Αυξάνοντας τη γνώση των παιδιών για τη σημασία των οδηγιών και τις αναμενόμενες ωφέλειες, πρέπει να τα βοηθούμε να αυξήσουν το επίκαιρο και το μελλοντικό επίπεδο της εμπλοκής τους σε φυσική δραστηριότητα. Μια γενική αύξηση, έστω και σε μικρή έκταση,

Η δεύτερη οδηγία βασίζεται σε ερευνητικά δεδομένα που απέδειξαν ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες που βελτιώνουν τη δύναμη (ασκήσεις με βάρη, μηχανήματα, μεταφορά βαρών, ασκήσεις με το βάρος του σώματος κά) αυξάνει την οστική πυκνότητα και έτσι μακροπρόθεσμα μειώνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης.

Μια γενική αύξηση, έστω και σε μικρή έκταση, αντιπροσωπεύει σημαντική πρόοδο αναφορικά με την υγεία.

Αναφορικά με τη 'δια βίου' συμμετοχή, είναι πιο συνετό το να παρακινούμε και να υποκινούμε όλους τους νέους ανθρώπους να είναι δραστήριοι (μέσα από ενθάρρυνση, υποστήριξη και ρόλους-υπόδειγμα για τα παιδιά) παρά να τους αναγκάζουμε να εμπλακούν σε δυσάρεστες δραστηριότητες που τους προκαλούν δυσφορία.

αντιπροσωπεύει σημαντική πρόοδο αναφορικά με την υγεία.

Αναφορικά με τη 'δια βίου' συμμετοχή, είναι πιο συνετό το να παρακινούμε και να υποκινούμε όλους τους νέους ανθρώπους να είναι δραστήριοι (μέσα από ενθάρρυνση, υποστήριξη και ρόλους-υπόδειγμα για τα παιδιά) παρά να τους αναγκάζουμε να εμπλακούν σε δυσάρεστες δραστηριότητες που τους προκαλούν δυσφορία. Μία σκληρή και αναγκαστική προσέγγιση είναι πιθανό να αποβεί αρνητική σε μακρόχρονη βάση. Δεν πρέπει να θυσιάζονται οι μακροχρόνιες αλλαγές στη συμπεριφορά υγείας σε αντάλλαγμα μικροπρόθεσμων ωφελειών στη φυσική κατάσταση (fitness).

### **Υπάρχουν επιπρόσθετες οδηγίες εκτός από τις δύο που προαναφέρθηκαν;**

Έχουν προταθεί στο παρελθόν πρόσθετες οδηγίες αναφορικά με την ποσότητα και τον τύπο της άσκησης δύναμης και ευκαμψίας/κινητικότητας που πρέπει να εκτελούνται από τα παιδιά. Κάποιες απ' αυτές τις οδηγίες είναι περισσότερο κατάλληλες σε καταστάσεις προπόνησης παρά σε συνθήκες της σχολικής φυσικής αγωγής. Μια συνοπτική περίληψη αυτών των οδηγιών παρουσιάζονται παρακάτω:

#### *Εξάσκηση της Δύναμης*

- Πριν την εφηβεία, τα παιδιά επιτρέπεται να σηκώνουν σαν μέρος της εξάσκησης μόνο ελαφρά βάρη. Ελαφρό βάρος είναι αυτό που μπορεί να ανυψωθεί από ένα παιδί με άνεση περισσότερο από δέκα επαναλήψεις. Μεγάλα



βάρη επιτρέπεται να ανυψώνουν παιδιά μεγαλύτερα από 16-17 χρονών.

- Εξάσκηση με πρόσθετα βάρη σε ομαδική εκτέλεση (όπως γίνεται σ' ένα σχολικό μάθημα φυσικής αγωγής) προτείνεται για παιδιά ηλικίας 13-14 χρονών και μεγαλύτερα (πχ μέσα από κυκλική εξάσκηση). Γενικά όμως τα πρόσθετα βαριά βάρη πρέπει να αποφεύγονται σ' όλες τις ηλικίες.

- Στις περιπτώσεις εξάσκησης με βάρη πρέπει να τηρείται σχολαστικά η αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης.

- Τα παιδιά του γυμνασίου μπορούν να εκτελούν 8-12 επαναλήψεις σε μία άσκηση, με προοδευτική μετάβαση από το ένα στα τρία σετ επαναλήψεων όχι όμως περισσότερο από τρεις φορές τη βδομάδα και σε διαφορετικές ημέρες. Γενικά πρέπει να προτιμούνται οι μεγάλες μυϊκές ομάδες, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον κορμό (για καλή στάση) και τα χέρια που γενικά ασκούνται λιγότερο απ' ότι τα πόδια.

- Η εκπαίδευση για ασφαλή εκτέλεση των ασκήσεων, ιδιαίτερα όσων σχετίζονται με την προστασία της μέσης, πρέπει να συμπεριλαμβάνει τις παρακάτω πληροφορίες αναφορικά με την τεχνική ανύψωσης:

- Να πλησιάζουν κοντά στο κέντρο βάρους του σώματος το αντικείμενο που πρέπει ν' ανυψωθεί.
- Να έχουν καλή βάση στήριξης κατά την ανύψωση.
- Να χρησιμοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες κατά την ανύψωση και ΟΧΙ τους μυς της μέσης.
- Να κρατιέται η μέση `σφιχτή' όταν επιχειρείται η ανύψωση ή το κατέβασμα του βάρους.
- Να διασφαλίζεται η γνώση της σωστής

Μία `σκληρή' και αναγκαστική προσέγγιση είναι πιθανό να αποβεί αρνητική σε μακρόχρονη βάση. Δεν πρέπει να θυσιάζονται οι μακροχρόνιες αλλαγές στη συμπεριφορά υγείας σε αντάλλαγμα μικροπρόθεσμων ωφελειών στη φυσική κατάσταση (fitness).

Η εξάσκηση της δύναμης και η της κινητικότητας είναι δραστηριότητες που προτείνονται για τα παιδιά και τους νέους καθώς υπάρχουν πολλές ωφέλειες στους τομείς της βελτίωσης της επίδοσης, της πρόληψης τραυματισμών, της βελτίωσης της ορθοσωμίας, και της προστασίας σε μελλοντικές παθήσεις που σχετίζονται με τους πόνους στη μέση και της οστεοπόρωσης.

τεχνικής πριν την εκτέλεση.

- Να υπάρχει πάντα βοηθός, ειδικά σε δύσκολες ασκήσεις.

#### *Εξάσκηση της ευκαμψίας/κινητικότητας*

- Οι ασκήσεις ευκαμψίας/κινητικότητας πρέπει να εκτελούνται με σωστή τεχνική ώστε να αποφεύγονται τραυματισμοί.
- Για τα παιδιά προτείνεται η χρήση μόνο της στατικής διάτασης με ατομική εκτέλεση και ΟΧΙ οι βαλλιστικές ή παθητικές διατάσεις, ειδικά σε ζευγάρια.
- Τα παιδιά για να έχουν ωφέλειες σε κινητικότητα πρέπει να θέτουν σε διάταση κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα για περισσότερα από τρία σετ των 6-10 δευτερολέπτων. Οι ασκήσεις κινητικότητας μπορούν να αποτελούν μέρος της προθέρμανσης και αποθεραπείας κάθε ημερήσιας γύμνασης.

#### *Σύνοψη*

Η εξάσκηση της δύναμης και η της κινητικότητας είναι δραστηριότητες που προτείνονται για τα παιδιά και τους νέους καθώς υπάρχουν πολλές ωφέλειες στους τομείς της βελτίωσης της επίδοσης, της πρόληψης τραυματισμών, της βελτίωσης της ορθοσωμίας, και της προστασίας σε μελλοντικές παθήσεις που σχετίζονται με τους πόνους στη μέση και της οστεοπόρωσης. Είναι σημαντικό όμως να τονιστεί ότι και για τα δύο φύλλα υπάρχουν κίνδυνοι τραυματισμών, ειδικά από την εμπλοκή σε προπόνηση δύναμης με πρόσθετα μεγάλα βάρη. Αυτοί οι κίνδυνοι σχετίζονται με την κακή τεχνική εκτέλεσης

των ασκήσεων, τις μεγάλες και ακατάλληλες επιβαρύνσεις, την εκτέλεση χωρίς βοήθεια και τις ακατάλληλες θέσεις ανύψωσης που τελικά προκαλούν τραυματισμούς στη μέση. Σαν αποτέλεσμα, προτείνονται οι παρακάτω οδηγίες αναφορικά με την εξάσκηση της δύναμης και της κινητικότητας σε παιδιά και εφήβους στα πλαίσια του μαθήματος της σχολικής Φ.Α.

### Οδηγίες για εξάσκηση της δύναμης και της κινητικότητας

#### *Εξάσκηση της δύναμης:*

- Δραστηριότητες μεταφοράς φορτίων ή υπερνίκησης αντιστάσεων προτείνονται για όλες τις ηλικίες. Συμπεριλαμβάνονται δραστηριότητες στις οποίες το σώμα πρέπει να υποστηρίξει ή να υπερνικήσει i) μέρος ή ολόκληρο το σωματικό βάρος (πχ ασκήσεις δρόμου, αλμάτων, χορού, ενόργανης γυμναστικής) ή ii) το βάρος / αντίσταση επιπρόσθετων φορτίων (πχ ρίψεις αντικειμένων, ασκήσεις με ιατρικές μπάλες κά).
- Οι μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης πρέπει να εμπλέκονται σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων μεταφοράς ή υπερνίκησης βαρών που να γυμνάζουν τόσο το επάνω μέρος του σώματος (ρίψεις, εξαρτήσεις, πιέσεις, αναρριχήσεις κά) όσο και το κάτω μέρος (πχ τρέξιμο, άλματα με το ένα ή τα δύο πόδια, δρομικές ασκήσεις, υπερπήδηση εμποδίων κά)
- Τα παιδιά των τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου (Δ, Ε, & ΣΤ) επιτρέπεται να εμπλακούν σε δραστηριότητες δύναμης για συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, αρκεί αυτές να εκτελούνται εύκολα με χαμηλή ως μέτρια

Είναι σημαντικό όμως να τονιστεί ότι και για τα δύο φύλλα υπάρχουν κίνδυνοι τραυματισμών, ειδικά από την εμπλοκή σε προπόνηση δύναμης με πρόσθετα μεγάλα βάρη. Αυτοί οι κίνδυνοι σχετίζονται με την κακή τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων, τις μεγάλες και ακατάλληλες επιβαρύνσεις, την εκτέλεση χωρίς βοήθεια και τις ακατάλληλες θέσεις ανύψωσης που τελικά προκαλούν τραυματισμούς στη μέση. Σαν αποτέλεσμα, προτείνονται οι παρακάτω οδηγίες αναφορικά με την εξάσκηση της δύναμης και της κινητικότητας σε παιδιά και εφήβους στα πλαίσια του μαθήματος της σχολικής Φ.Α.

Η έμφαση τόσο στην εξάσκηση της δύναμης όσο και στην εξάσκηση της κινητικότητας πρέπει να δίνεται στην ασφαλή εκτέλεση και στην καταλληλότητα των επιλεγμένων ασκήσεων. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής στην προοδευτικότητα της εξάσκησης και στην ισορροπία επιβάρυνσης μεταξύ των μυϊκών ομάδων. Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι επίκεντρο της εξάσκησης είναι η ποιότητα εκτέλεσης και όχι η ποσότητα (όγκος) των ανυψωμένων βαρών. Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν επίσης το στόχο των ασκήσεων και να μάθουν να τις εκτελούν με σωστή τεχνική.

ένταση. Ο κύριος στόχος αυτών των ασκήσεων πρέπει να είναι η ορθοσωμία και η πρόληψη παθήσεων της σπονδυλικής στήλης που σχετίζονται με την κακή στάση.

- Στα παιδιά του γυμνασίου, επειδή βρίσκονται σε έξαρση ανάπτυξης του ύψους, πρέπει να κατά προτεραιότητα να εφαρμόζονται ασκήσεις ορθοσωμίας με έμφαση στη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μυών.

- Τα παιδιά γυμνασίου μπορούν να ασχολούνται χωρίς πρόβλημα με ασκήσεις υπερνίκησης ελαφρών εξωτερικών βαρών (πχ αλτήρες, ιατρικές μπάλες 3-5 κιλών κά). Τα παιδιά λυκείου μπορούν να χρησιμοποιούν μεγαλύτερα βάρη και αντιστάσεις (πχ μπάρες, αλτήρες, multi-gym κά).

- Κάθε άσκηση δύναμης πρέπει να εκτελείται όχι περισσότερο από 10-12 επαναλήψεις σε κάθε σετ. Άγνωστες ασκήσεις πρέπει να επιχειρούνται στην αρχή με μιμητικές ασκήσεις ή ελαφρά βάρη για 4-6 επαναλήψεις σε κάθε σετ και προοδευτικά να αυξάνονται οι επαναλήψεις στις 10-12/σετ. Είναι σημαντικό να τονίζεται η σωστή τεχνική κατά την ανύψωση και το κατέβασμα του βάρους. Προτείνεται να εκτελούνται 2-3 διδακτικές ενότητες δύναμης τη βδομάδα, αλλά πάντα να μεσολαβεί μεταξύ των ενότητων μία μέρα ξεκούρασης. Η αύξηση της αντίστασης σε ατομικό επίπεδο πρέπει να είναι προοδευτική και δεν πρέπει να ξεπερνά το 5-10% τη βδομάδα.

*Εξάσκηση της ευκαμψίας/κινητικότητας:*

- Οι ασκήσεις ευκαμψίας/κινητικότητας προτείνονται για όλες τις ηλικίες, με έμφαση όμως τους μαθητές της δευτεροβάθμιας

εκπαίδευσης. Οι ασκήσεις δεν πρέπει να ξεπερνούν το όριο του πόνου και ο χρόνος παραμονής στη θέση διάτασης πρέπει να κυμαίνεται από 6-20 δευτερόλεπτα (σε συνάρτηση με τις καιρικές συνθήκες, το πόσο 'ζεστοί' είναι οι μυς, και την ηλικία των μαθητών).

Η έμφαση τόσο στην εξάσκηση της δύναμης όσο και στην εξάσκηση της κινητικότητας πρέπει να δίνεται στην ασφαλή εκτέλεση και στην καταλληλότητα των επιλεγμένων ασκήσεων. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής στην προοδευτικότητα της εξάσκησης και στην ισορροπία επιβάρυνσης μεταξύ των μυϊκών ομάδων. Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι επίκεντρο της εξάσκησης είναι η ποιότητα εκτέλεσης και όχι η ποσότητα (όγκος) των ανυψωμένων βαρών. Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν επίσης το στόχο των ασκήσεων και να μάθουν να τις εκτελούν με σωστή τεχνική. Το κατάλληλα οργανωμένο πρόγραμμα δύναμης και κινητικότητας πρέπει:

- Να είναι εξατομικευμένο
- Να είναι προοδευτικής επιβάρυνσης
- Να είναι ισορροπημένο στο είδος και την καταλληλότητα των ασκήσεων
- Να διδάσκεται και να επιβλέπεται αποκλειστικά από κάποιον εξειδικευμένο ενήλικο.

Το κατάλληλα οργανωμένο πρόγραμμα δύναμης και κινητικότητας πρέπει:

- Να είναι εξατομικευμένο
- Να είναι προοδευτικής επιβάρυνσης
- Να είναι ισορροπημένο στο είδος και την καταλληλότητα των ασκήσεων
- Να διδάσκεται και να επιβλέπεται αποκλειστικά από κάποιον εξειδικευμένο ενήλικο.

Στις μέρες μας ο όρος Άσκηση για Υγεία σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους και επιδέχεται πολλές ερμηνείες.

Οι περιορισμένης εμβέλειας ερμηνείες είναι πιθανό να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες πρακτικές εφαρμογές όπως:

- Εμμονή σε «συνταγές» για βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Εμπλοκή σε δραστηριότητες που έχουν ελάχιστη συνεισφορά στη ενεργό συμμετοχή των μαθητών και κατά συνέπεια στη μάθηση.
- Υπερβολική ομιλία του διδάσκοντα με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλος χρόνος παθητικής αναμονής των μαθητών.
- Συμμετοχή σε σκληρές δοκιμασίες και αξιολογήσεις.
- Ασαφή και ελάχιστα εμπνευσμένα μαθήματα ημερήσιας γύμνασης.

## Ενότητα 3

### Η διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία & η καταγραφή των αποτελεσμάτων

#### Πώς πρέπει να διανέμεται η Άσκηση για Υγεία;

Στις μέρες μας ο όρος Άσκηση για Υγεία σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους και επιδέχεται πολλές ερμηνείες. Η έρευνα έχει επισημάνει παραδείγματα περιορισμένης εμβέλειας ερμηνειών στις οποίες εξισώνεται η Άσκηση για Υγεία με την έντονη άσκηση, την προθέρμανση ή την εφαρμογή μετρήσεων για την αξιολόγηση παραμέτρων της φυσικής κατάστασης (δηλαδή αερόβια ικανότητα, δύναμη, ταχύτητα, ευκινησία). Οι περιορισμένης εμβέλειας ερμηνείες είναι πιθανό να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες πρακτικές εφαρμογές όπως:

- Εμμονή σε «συνταγές» για βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- Εμπλοκή σε δραστηριότητες που έχουν ελάχιστη συνεισφορά στη ενεργό συμμετοχή των μαθητών και κατά συνέπεια στη μάθηση.
- Υπερβολική ομιλία του διδάσκοντα με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλος χρόνος παθητικής αναμονής των μαθητών.
- Συμμετοχή σε σκληρές δοκιμασίες και αξιολογήσεις.
- Ασαφή και ελάχιστα εμπνευσμένα μαθήματα ημερήσιας γύμνασης.

Κατά το παρελθόν, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση

στα περιεχόμενα της Άσκησης για Υγεία σε θέματα που αφορούσαν άμεσα φυσιολογικά ζητήματα (όπως για παράδειγμα οι φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης και η αξιολόγηση / μέτρηση της φυσικής κατάστασης). Δόθηκε έτσι ελάχιστη προσοχή σε ψυχολογικά και περιβαλλοντολογικά ζητήματα (όπως για παράδειγμα η εξέταση των αιτιών που οδηγούν τους ανθρώπους στον καθιστικό τρόπο ζωής και στη στρατηγική για να βοηθήσουν αυτούς τους ανθρώπους να υπερνικήσουν αυτά τα προβλήματα).

Ο ορισμός της Άσκησης για Υγεία είναι συνολικός και συμπεριλαμβάνει:

1. Μάθηση και κατανόηση (γνωστικός τομέας)
2. Απόδοση και κινητική επιδεξιότητα (φυσικός/ψυχοκινητικός τομέας)
3. Ικανότητες συμπεριφοράς (τομέας συμπεριφοράς)
4. Στάσεις και αυτοπεποίθηση (συναισθηματικός τομέας)

Είναι φανερό λοιπόν ότι η προώθηση της Άσκησης για Υγεία απαιτεί τη χρήση πολλών κατανοητών τεχνικών και στρατηγικών διδασκαλίας. Η σωστή πρακτική για τη διδασκαλία της 'άσκησης για υγεία' είναι αποτελεσματικά σχεδιασμένη, εφαρμόζεται με επιτυχία σ' όλους τους μαθητές και αξιολογείται με επάρκεια για τα αποτελέσματά της. Αντίθετα, ελλιπής χαρακτηρίζεται η πρακτική που είναι πλημμελώς σχεδιασμένη, αποσπασματική και σποραδική στην εφαρμογή της.

Κατά το παρελθόν, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στα περιεχόμενα της Άσκησης για Υγεία σε θέματα που αφορούσαν άμεσα φυσιολογικά ζητήματα. Δόθηκε έτσι ελάχιστη προσοχή σε ψυχολογικά και περιβαλλοντολογικά ζητήματα.

Ο ορισμός της Άσκησης για Υγεία είναι συνολικός και συμπεριλαμβάνει:

1. Μάθηση και κατανόηση.
2. Απόδοση και κινητική επιδεξιότητα.
3. Ικανότητες συμπεριφοράς.
4. Στάσεις και αυτοπεποίθηση.

Όταν εκπαιδεύουμε παιδιά σε θέματα σχετικά με την άσκηση και τη δια βίου συμμετοχή τίποτα δεν πρέπει να γίνεται στην τύχη. Τα παιδιά δεν αναπτύσσουν αυτόματα τη γνώση, την κατανόηση, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συνήθειες που οδηγούν στην τακτική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Όλα αυτά πρέπει να διδαχθούν και αυτή η διδασκαλία πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένη και οργανωμένη.

Πίνακας: Πρακτικές Άσκησης για Υγεία (HRE)

Ζητήματα	Επιθυμητές πρακτικές HRE	Ανεπιθυμητές πρακτικές HRE
Κατάσταση	Σαφής, προσφιλής, σχεδιασμένη, αξιολογημένη	Ασαφής, χαμηλής εκτίμησης, συμπωματική, χωρίς να καταγράφεται και να αξιολογείται.
Ευρύτητα & σχετικότητα	Κατανοητή, με συγκεκριμένους στόχους και σκοπούς	Περιορισμένης ευρύτητας, ρηχή σε στόχους
Συνάφεια	Συναφής και συντονισμένη με το αντικείμενο	Τυχαία και άσχετη με το αντικείμενο
Σύνδεσμος	Ισχυροί σύνδεσμοι με τις δραστηριότητες της σχολικής Φ.Α., την αγωγή υγείας και άλλα μαθήματα ν' αποτελεί μέρος ενιαίου συνόλου	Ελάχιστη σύνδεση με τα διδακτικά αντικείμενα της σχολικής φυσικής αγωγής, την αγωγή υγείας και άλλα μαθήματα – απομονωμένη από τις υπόλοιπες δραστηριότητες.
Επικέντρωση	Υγεία/δραστηριότητα/συμμετοχή	Αποσπασματική έμφαση σε fitness, προπόνηση, επίδοση
Στόχος	Περιεκτική – να εμπλέκει όλα τα παιδιά και αυτά με ειδικά κινητικά ή μαθησιακά προβλήματα	Αποκλειστική – να απομονώνει παιδιά με μειωμένες ικανότητες ή αυτά με ειδικές ανάγκες
Δράση	Απαιτεί καθοδήγηση & υποστήριξη	Απαιτεί αλλαγές

*Όταν εκπαιδεύουμε παιδιά σε θέματα σχετικά με την άσκηση και τη δια βίου συμμετοχή τίποτα δεν πρέπει να γίνεται στην τύχη. Τα παιδιά δεν αναπτύσσουν αυτόματα τη γνώση, την κατανόηση, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συνήθειες που οδηγούν στην*



*τακτική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Όλα αυτά πρέπει να διδαχθούν και αυτή η διδασκαλία πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένη και οργανωμένη.*

Το σχολικό πρόγραμμα πρέπει να είναι οργανωμένο με τέτοιο τρόπο ώστε:

- Να δίνει ευκαιρίες για εμπλοκή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ στα παιδιά που επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν.
- Να βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του δραστήριου τρόπου ζωής.
- Να βοηθά τους νέους ανθρώπους να καταστούν ενημερωμένοι «καταναλωτές» των αγαθών που σχετίζονται με την υγεία και την άσκηση.
- Να διδάσκει στους νέους ανθρώπους μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβάνοντας και αυτές που μπορούν να εκτελούνται σ' όλο το φάσμα της ζωής όπως γρήγορο βάδισμα, jogging, ποδηλασία, κολύμβηση, σχοινάκι κ.α.

### **Ποιες αρχές πρέπει να χαρακτηρίζουν τη διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία;**

Η διδασκαλία σε μαθητές των θεματικών ενότητων της Άσκησης για Υγεία έχει πολύ περισσότερες διαστάσεις από την απλή μεταβίβαση πληροφοριών. Γνωρίζοντας τις ωφέλειες της φυσικής δραστηριότητας δεν είναι αρκετό απλά να επιχειρήσουμε αλλαγή συμπεριφοράς μέσα από «κηρύγματα» ή διαλέξεις. Πολύ νέοι και ενήλικες γνωρίζουν ότι η άσκηση είναι «καλή» για αυτούς, αλλά δεν εξασκούνται τόσο ώστε να έχουν ωφέλειες

Το σχολικό πρόγραμμα πρέπει να είναι οργανωμένο με τέτοιο τρόπο ώστε:

- Να δίνει ευκαιρίες για εμπλοκή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ στα παιδιά που επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν.
- Να βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του δραστήριου τρόπου ζωής.
- Να βοηθά τους νέους ανθρώπους να καταστούν ενημερωμένοι «καταναλωτές» των αγαθών που σχετίζονται με την υγεία και την άσκηση.
- Να διδάσκει στους νέους ανθρώπους μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβάνοντας και αυτές που μπορούν να εκτελούνται σ' όλο το φάσμα της ζωής όπως γρήγορο βάδισμα, jogging, ποδηλασία, κολύμβηση, σχοινάκι κ.α.

Η διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία είναι εξίσου σπουδαία με το περιεχόμενο των μαθημάτων.

Τα παιδιά πρέπει να κερδίζουν ευχαρίστηση, διασκέδαση και προσωπική ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα.

στην υγεία τους. Αυτοί πρέπει να παρακινηθούν για να δραστηριοποιηθούν και συγχρόνως να αισθάνονται όμορφα που είναι δραστήριοι. Ολοφάνερα, η μέθοδος που χρησιμοποιείται για να μεταβιβαστούν πληροφορίες και γνώσεις σχετικά με την Άσκηση για Υγεία αποτελεί καθοριστικό σημείο της επιτυχίας. Η διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία είναι εξίσου σπουδαία με το περιεχόμενο των μαθημάτων.

Προσπαθώντας να μάθουμε στους νέους ανθρώπους να είναι δραστήριοι και να αναπτύξουν μια προσωπική δέσμευση για ένα δραστήριο τρόπο ζωής, τόσο η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής όσο και η διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία πρέπει να ενσωματώνει τις παρακάτω θεμελιώδεις αρχές:

- Η άσκηση πρέπει να δίνει βιώματα επιτυχίας και συγχρόνως να είναι ευχάριστη.
- Η άσκηση είναι για όλους.
- Ο καθένας μπορεί να επωφεληθεί από την άσκηση.
- Ο καθένας μπορεί να είναι καλός στην άσκηση.
- Ο καθένας μπορεί να βρει το κατάλληλο είδος άσκησης για τις προτιμήσεις και τις ικανότητές του.
- Η άσκηση είναι για όλη τη ζωή.
- Η «σπουδαιότερη απόδοση / επίδοση» στη φιλοσοφία της άσκησης για υγεία είναι η διαβίου συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ.

Τα παιδιά πρέπει να κερδίζουν ευχαρίστηση, διασκέδαση και προσωπική ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα.

Αυτό προϋποθέτει ότι οι δραστηριότητες τους παρουσιάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να δίνουν ευκαιρίες για ατομική πρόοδο, επιτυχία, και ανάπτυξη αισθημάτων εμπιστοσύνης για τις προσωπικές ικανότητες κατά την εκτέλεσή τους. Οι μαθητές επίσης πρέπει να ενθαρρύνονται μεταξύ τους ώστε να αναπτύξουν θετική εικόνα 'δραστηριότητας' για τους εαυτούς τους. Οι νέοι άνθρωποι πρέπει να βοηθηθούν ώστε να μην αντιμετωπίζουν τον διδάσκοντα σαν ηγετική φυσιογνωμία της άσκησης αλλά να εξασφαλίσουν τον έλεγχο της δραστηριότητας μέσα από βαθιά γνώση, ικανότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Πρέπει επιπρόσθετα να βοηθηθούν ώστε οι επιλογές τους σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα να αντανακλούν τις προτιμήσεις τους και συγχρόνως να αναπτύξουν σ' ένα βαθμό την υπευθυνότητα για το δικό τους επίπεδο δραστηριότητας.

Η απόκτηση θετικών εμπειριών αναφορικά με τη φυσική δραστηριότητα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά και οι νέοι δεν είναι αρκετά δραστήριοι στον ελεύθερο χρόνο τους και δεν έχουν αρκετό χρόνο για φυσική αγωγή στο σχολείο. Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής τα παιδιά κινούνται μόνο κατά το ένα τρίτο περίπου του συνολικού χρόνου του μαθήματος. Ο υπόλοιπος χρόνος συνήθως καταναλώνεται σε οδηγίες του διδάσκοντα, σε αλλαγή ένδυσης και υπόδησης και σε αναμονή για εκτέλεση. Χωρίς αμφισβήτηση λοιπόν, το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα πρέπει να είναι

Η απόκτηση θετικών εμπειριών αναφορικά με τη φυσική δραστηριότητα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής.

Χωρίς αμφισβήτηση λοιπόν, το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα πρέπει να είναι περισσότερη δραστηριότητα των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

■ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ.Α. πρέπει οι μαθητές να είναι δραστήριοι τουλάχιστον για το 50% του διαθέσιμου χρόνου. Η δραστηριότητα πρέπει να έχει συγκεκριμένο σκοπό και να διασφαλίζει θετικές εμπειρίες.

■ Στα διαστήματα του μαθήματος που τα παιδιά δεν εκτελούν πρέπει να εμπλέκονται σε υποχρεώσεις που βοηθούν τη μάθηση, την κατανόηση, το σχεδιασμό και την ικανότητα αξιολόγησης. Όπου είναι δυνατό, οι μαθητές πρέπει ν' αξιολογούνται σε γνώσεις και κατανόηση μέσα από πρακτικές εφαρμοσμένες εργασίες.

περισσότερη δραστηριότητα των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό γενικά μπορεί να βελτιωθεί μέσα από τη βελτίωση του προγραμματισμού, την αποτελεσματικότερη οργάνωση και διαχείριση του χρόνου, του εξοπλισμού και των παιδιών σε ολιγομελείς ομάδες εργασίας.

### **Οι παρακάτω προτάσεις είναι σημαντικές:**

■ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ.Α. πρέπει οι μαθητές να είναι δραστήριοι τουλάχιστον για το 50% του διαθέσιμου χρόνου. Η δραστηριότητα πρέπει να έχει συγκεκριμένο σκοπό και να διασφαλίζει θετικές εμπειρίες.

■ Στα διαστήματα του μαθήματος που τα παιδιά δεν εκτελούν (πχ σε διαστήματα αναμονής) πρέπει να εμπλέκονται σε υποχρεώσεις που βοηθούν τη μάθηση, την κατανόηση (πχ ακούγοντας περιεκτικές εξηγήσεις; παρατηρώντας συναφείς εκτελέσεις - απαντώντας επικεντρωμένες ερωτήσεις), το σχεδιασμό και την ικανότητα αξιολόγησης (πχ να αποφασίσει πως θα συνδέσει ορισμένες κινήσεις σε συνέχεια - πως θα δώσει πληροφορίες σχετικά με την ποιότητα εκτέλεσης στο ζευγάρι του κá). Όπου είναι δυνατό, οι μαθητές πρέπει ν' αξιολογούνται σε γνώσεις και κατανόηση μέσα από πρακτικές εφαρμοσμένες εργασίες (πχ εκτελώντας μέρος της προθέρμανσης - διαιτητεύοντας ένα παιχνίδι - εκτελώντας ασκήσεις δύναμης για συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες κá).

■ Στους μαθητές μπορούν να δίνονται ορισμένες δραστηριότητες που δεν έχουν σχέση με πρακτική εκτέλεση για να το σπíti. Αυτές

οι δραστηριότητες έχουν τον χαρακτήρα της εργασίας σε θέματα σχολικής φυσικής αγωγής και μπορεί να περιλαμβάνουν για παράδειγμα 'την καταγραφή δυνατοτήτων για άσκηση στην τοπική κοινωνία' ή την προετοιμασία ενός μεταγενέστερου μαθήματος ΦΑ στο σχολείο κ.ά.

### **Τι εννοούμε με τις εκφράσεις «αναπτυξιακά κατάλληλη» και «διαφοροποιημένη» φυσική δραστηριότητα;**

Τα παιδιά διαφέρουν μεταξύ τους στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά (βάρος, ύψος, αναλογία σε λιπώδη ιστό κ.ά), στο σωματότυπο και είναι πολύ πιθανό μαθητές με την ίδια χρονολογική ηλικία να έχουν σημαντική διαφορά στο βαθμό ωρίμανσης και στο επίπεδο ανάπτυξης. Στη φυσική αγωγή είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται κατάλληλες πρακτικές που αναγνωρίζουν τις διαφοροποιημένες ικανότητες των παιδιών αναφορικά με τη φυσική δραστηριότητα. Ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής χαρακτηρίζεται σαν 'αναπτυξιακά κατάλληλο' αν:

- Σχεδιάστηκε με σκοπό να διευκολύνει κάθε παιδί, δηλαδή από τα πιο προικισμένα ως τα λιγότερο ταλαντούχα.
- Λαμβάνει υπόψη τις ατομικές διαφορές όπως στάδιο ανάπτυξης, προηγούμενη κινητική εμπειρία, επίπεδο φυσικής κατάστασης, διαφορές σε επιδεξιότητα, σωματομετρικά χαρακτηριστικά, και την ηλικία.

Οι καθηγητές δεν πρέπει να προσδοκούν ότι όλα τα παιδιά μιας τάξης θα αποδώσουν στην ίδια άσκηση με τον ίδιο τρόπο στον ίδιο χρόνο. Αυτή η προσδοκία είναι παράλογη λαμβάνοντας

■ Στους μαθητές μπορούν να δίνονται ορισμένες δραστηριότητες που δεν έχουν σχέση με πρακτική εκτέλεση για να το σπίτι. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν τον χαρακτήρα της εργασίας σε θέματα σχολικής φυσικής αγωγής και μπορεί να περιλαμβάνουν για παράδειγμα 'την καταγραφή δυνατοτήτων για άσκηση στην τοπική κοινωνία' ή την προετοιμασία ενός μεταγενέστερου μαθήματος ΦΑ στο σχολείο κ.ά.

Ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής χαρακτηρίζεται σαν 'αναπτυξιακά κατάλληλο' αν:

- Σχεδιάστηκε με σκοπό να διευκολύνει κάθε παιδί, δηλαδή από τα πιο προικισμένα ως τα λιγότερο ταλαντούχα.
- Λαμβάνει υπόψη τις ατομικές διαφορές όπως στάδιο ανάπτυξης, προηγούμενη κινητική εμπειρία, επίπεδο φυσικής κατάστασης, διαφορές σε επιδεξιότητα, σωματομετρικά χαρακτηριστικά, και την ηλικία.

Η 'διαφοροποίηση' είναι μια έννοια-κλειδί για την αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση των μαθητών και εμπερικλείει προσχεδιασμένες ενέργειες παρέμβασης του διδάσκοντα. Τέτοιες προσχεδιασμένες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν διαφοροποίηση σε:

- Υποχρεώσεις εκτέλεσης
- Μέσα
- Απόκριση
- Υποστήριξη
- Οργάνωση ομάδων

Η ατομική δέσμευση και προσπάθεια για βελτίωση των μαθητών πρέπει να ενθαρρύνεται και να ανταμείβεται μέσα από ένα κλίμα επιδοκimasίας. Με στόχο να προωθήσουμε αποτελεσματικά τη συμμετοχή, είναι πολύ σημαντικό οι διδάσκοντες να εκτιμούν την προσπάθεια και την προσωπική πρόοδο και να ΜΗΝ επικεντρώνονται αποκλειστικά στην απόδοση ή την επίδοση!

υπόψη τις διαφορές μεταξύ χρονολογικής και βιολογικής ηλικίας στα παιδιά της ίδιας τάξης. Η 'διαφοροποίηση' είναι μια έννοια-κλειδί για την αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση των μαθητών και εμπερικλείει προσχεδιασμένες ενέργειες παρέμβασης του διδάσκοντα που στοχεύουν στη μεγιστοποίηση της δυνατότητας απόδοσης όλων των παιδιών. Αυτές οι ενέργειες αποφασίζονται με κριτήριο τις διαφορετικές ατομικές ανάγκες των μαθητών. Τέτοιες προσχεδιασμένες παρεμβάσεις περιλαμβάνουν διαφοροποίηση σε:

- Υποχρεώσεις εκτέλεσης: πχ επιτρέποντας διαφορετικές κινητικές εκτελέσεις - παρουσιάζοντας εκτελέσεις με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας.
- Μέσα: πχ χρησιμοποιώντας όργανα που διευκολύνουν την εκτέλεση για τους αδύνατους μαθητές ή κάνουν την εκτέλεση πιο προκλητική για τους ταλαντούχους.
- Απόκριση: πχ επιτρέποντας τους μαθητές να κινηθούν ή να ανταποκριθούν στην άσκηση με διαφορετικό ρυθμό εκτέλεσης - ενθαρρύνοντας περισσότερο τους αδύνατους κινητικά μαθητές.
- Υποστήριξη: πχ παρέχοντας επιπλέον οδηγίες ή χρησιμοποιώντας και άλλα βοηθητικά μέσα.
- Οργάνωση ομάδων: πχ επιτρέποντας εργασία σε μικρές ομάδες - παρέχοντας ατομικές οδηγίες - επιλέγοντας παιδιά διαφορετικών ικανοτήτων όπου κρίνεται απαραίτητο.

*Η ατομική δέσμευση και προσπάθεια για βελτίωση των μαθητών πρέπει να ενθαρρύνεται και να ανταμείβεται μέσα από ένα κλίμα επιδοκimasίας. Με στόχο να προωθήσουμε*

*αποτελεσματικά τη συμμετοχή, είναι πολύ σημαντικό οι διδάσκοντες να εκτιμούν την προσπάθεια και την προσωπική πρόοδο και να ΜΗΝ επικεντρώνονται αποκλειστικά στην απόδοση ή την επίδοση!*

### **Τι εννοούμε με την έκφραση «ενταξιακή» φυσική δραστηριότητα;**

Με σκοπό να προωθήσουμε τη φυσική δραστηριότητα στο παρόν και το μέλλον, οι κινητικές εμπειρίες σε άσκηση πρέπει να δίνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις. Αναφορικά με την εφαρμογή και προώθηση της αρχή της ισότητας, είναι επιτακτική υποχρέωση να συμπεριλαμβάνονται στα προγράμματα άσκησης τα λιγότερο ικανά παιδιά, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες ή χρόνια προβλήματα υγείας.

Συχνά, το κύριο εμπόδιο στη συμμετοχή των ανθρώπων με μειονεξίες σε φυσική δραστηριότητα δεν είναι η ιατρική τους κατάσταση ή η μειονεξία τους, αλλά τα υποκειμενικά, οικονομικά και κυρίως τα περιβαλλοντολογικά εμπόδια που βρίσκονται μπροστά τους και οφείλονται κύρια στην κοινωνική δομή. Με στόχο να βελτιωθεί η πρόσβαση των ανθρώπων με μειονεξίες σε φυσικές δραστηριότητες, είναι απαραίτητα να αλλάξει το 'περιβάλλον δραστηριότητας', όπως για παράδειγμα η βελτίωση της ικανότητας των διδασκόντων να εφαρμόζουν πιο 'ευέλικτες' προσεγγίσεις στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής. Κάθε προσπάθεια πρέπει να εξετάζει τρόπους που εντάσσουν παρά απομονώνουν

Με σκοπό να προωθήσουμε τη φυσική δραστηριότητα στο παρόν και το μέλλον, οι κινητικές εμπειρίες σε άσκηση πρέπει να δίνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις.

Αναφορικά με την εφαρμογή και προώθηση της αρχή της ισότητας, είναι επιτακτική υποχρέωση να συμπεριλαμβάνονται στα προγράμματα άσκησης τα λιγότερο ικανά παιδιά, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες ή χρόνια προβλήματα υγείας.

Οι διδάσκοντες πρέπει να επιλέξουν τέτοιες διδακτικές μεθόδους που διασφαλίζουν την ένταξη και επιτρέπουν στο κάθε παιδί να εμπλακεί δραστήρια. Αυτό δεν σημαίνει εστίαση στις συγκεκριμένες μειονεξίες των παιδιών, αλλά εστίαση σε αλλαγές στην ίδια τη δραστηριότητα ώστε η εκτέλεσή της να γίνει εφικτή από παιδιά με διαφορετικές ικανότητες.

τα νέα παιδιά που χαρακτηρίζονται από κάποια μειονεξία. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει ανταλλαγή απόψεων με τα ίδια τα άτομα με ειδικές ανάγκες, τους γονείς τους και πιθανά το ιατρικό προσωπικό που παρακολουθεί τα άτομα αυτά.

Οι διδάσκοντες πρέπει να επιλέξουν τέτοιες διδακτικές μεθόδους που διασφαλίζουν την ένταξη και επιτρέπουν στο κάθε παιδί να εμπλακεί δραστήρια. Αυτό δεν σημαίνει εστίαση στις συγκεκριμένες μειονεξίες των παιδιών, αλλά εστίαση σε αλλαγές στην ίδια τη δραστηριότητα ώστε η εκτέλεσή της να γίνει εφικτή από παιδιά με διαφορετικές ικανότητες. Οι κινητικές δεξιότητες πρέπει να μπορούν να τροποποιηθούν ώστε να είναι προκλητικές στην εκτέλεση και να εντάσσουν όλους τους μαθητές. Η επιτυχής συμμετοχή στο αρχικό στάδιο μάθησης μιας δραστηριότητας αποτελεί το βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης και τη διατήρηση του ενθουσιασμού. Κάθε έλλειψη ικανότητας για εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας μπορεί γενικά να αντιμετωπιστεί με τη δημιουργική φαντασία του καθηγητή και την εκτέλεση από το μαθητή.

### **Παραδειγματικές διδακτικές προσεγγίσεις που είναι κατάλληλες για παιδιά με διαφορετικές ικανότητες συμπεριλαμβάνουν:**

- Δραστηριότητες που δεν χρειάζονται αλλαγές ή προσαρμογές και είναι κατάλληλες για τον καθένα (πχ ρίψη σε στόχο, ασκήσεις κατάληψης χώρου, χορός ή ρυθμικές δραστηριότητες κá).
- Δραστηριότητες που έχουν τροποποιηθεί



(πχ αλλαγές στους κανονισμούς, στην περιοχή εκτέλεσης, και στα χρησιμοποιούμενα όργανα ώστε να είναι δυνατή και η ένταξη μαθητών με κινητικά μειονεκτήματα).

- Παράλληλες δραστηριότητες όπου όλοι παίρνουν μέρος στην ίδια δραστηριότητα αλλά με διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης (πχ οι παίχτες χωρίζονται σε ισοδύναμα ζευγάρια, ή χωρισμός με διανομή κατάλληλων ρόλων όπως τερματοφύλακας, ή αμυντικός κ.ά).
- Ξεχωριστές δραστηριότητες όπου τα παιδιά με μειονεκτήματα εξασκούνται σε μια δραστηριότητα μόνοι τους ή με άτομα που έχουν ανάλογα προβλήματα (πχ παιδιά με κινητική αδεξιότητα).

### **Παραδείγματα στρατηγικών με προσαρμοσμένες δραστηριότητες που σκοπεύουν στη μεγιστοποίηση της συμμετοχής περιλαμβάνουν αλλαγές:**

- Στο μέγεθος της περιοχής της δραστηριότητας (πχ αυξάνοντάς την μεγαλώνει ο χρόνος αντίδρασης των μαθητών στα ερεθίσματα ή μειώνοντάς της οι μαθητές τρέχουν λιγότερο).
- Στον εξοπλισμό (πχ αλλάζοντας το μέγεθος, το σχήμα, το βάρος, ή το χρώμα μιας μπάλας με σκοπό να βελτιωθεί η ικανότητα λαβής από τους μαθητές).
- Στον αριθμό των συμμετεχόντων (πχ μειώνοντας τον αριθμό των παικτών στο μπάσκετ στο μισό γήπεδο αυξάνεται η πιθανότητα όλων να πιάσουν την μπάλα και να την μεταβιβάσουν με ασφάλεια).
- Στην ίδια την δραστηριότητα (πχ δίνοντας

Παραδειγματικές διδακτικές προ-σεγγίσεις που είναι κατάλληλες για παιδιά με διαφορετικές ικανότητες συμπεριλαμβάνουν:

- Δραστηριότητες που δεν χρειάζονται αλλαγές ή προσαρμογές και είναι κατάλληλες για τον καθένα.
- Δραστηριότητες που έχουν τροποποιηθεί.
- Παράλληλες δραστηριότητες όπου όλοι παίρνουν μέρος στην ίδια δραστηριότητα αλλά με διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης.
- Ξεχωριστές δραστηριότητες όπου τα παιδιά με μειονεκτήματα εξασκούνται σε μια δραστηριότητα μόνοι τους ή με άτομα που έχουν ανάλογα προβλήματα

Η επιτυχία σε δραστηριότητες άσκησης για υγεία σχετίζεται με βελτίωση στις παρακάτω περιοχές:

- Γνώση και κατανόηση
- Φυσική ικανότητα
- Συμπεριφορά
- Στάσεις και αυτοπεποίθηση

συγκεκριμένους ρόλους σε ορισμένα παιδιά) ή στο χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

### **Πως μπορεί να αξιολογηθεί η πρόοδος των παιδιών στην Άσκηση για Υγεία;**

Η επιτυχία σε δραστηριότητες άσκησης για υγεία σχετίζεται με βελτίωση στις παρακάτω περιοχές:

- Γνώση και κατανόηση
- Φυσική ικανότητα
- Συμπεριφορά
- Στάσεις και αυτοπεποίθηση

Η βελτίωση σ' αυτούς τους τομείς είναι δυνατό να καταγραφεί μέσα από:

- Την ανταπόκριση (μαθητή-καθηγητή ή μαθητή-μαθητή) σε επικεντρωμένες ερωτήσεις ή δραστηριότητες.
- Τις παρατηρήσεις του διδάσκοντα μέσα από παρατήρηση του μαθητή σε πρακτικές δραστηριότητες.
- Τα ημερολόγια καταγραφής των ίδιων των μαθητών αναφορικά με την εμπλοκή τους σε φυσική δραστηριότητα και σπορ.
- Από το βιβλιάριο παρουσιών του μαθητή και τη συμμετοχή του στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής και στις αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου εκτός ωρολογίου προγράμματος.
- Από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ έξω από το σχολείο (πχ αθλητικές ομάδες, fitness club, παιχνίδια με φίλους κά).

### Παραδείγματα των παραπάνω συμπεριλαμβάνουν:

- Απαντήσεις των μαθητών (μαθητή-καθηγητή ή μαθητή-μαθητή) στις παρακάτω επικεντρωμένες ερωτήσεις:
  - Γιατί αλλάζει η καρδιακή συχνότητα όταν ασκείσαι; (μαθητές 8-11 ετών)
  - Γιατί οι μυς σου εργάζονται σκληρά όταν τρέχεις; (μαθητές 8-14 ετών)
  - Γιατί είναι σημαντικό να κάνεις ασκήσεις διάτασης στους μυς που πρόκειται να εργαστούν σκληρά; (μαθητές 8-14 ετών)
  - Πόση δραστηριότητα πρέπει να κάνεις κάθε μέρα για να είσαι υγιής και να ελέγχεις το βάρος σου; (μαθητές 11-15 ετών)
- Την ανταπόκριση των μαθητών στις ακόλουθες δραστηριότητες:
  - Δείξε μου μια άσκηση η οποία κάνει την καρδιά σου να χτυπήσει γρηγορότερα (για Α'- Β' τάξη δημοτικού). Μέτρησε τους σφυγμούς σου μετά την άσκηση (για την Δ' τάξη δημοτικού). Αξιολόγησε το μέγεθος επιβάρυνσης της άσκησης με βάση τον αριθμό των σφυγμών σου (ΣΤ' δημοτικού – Γ' γυμνασίου).
  - Δείξε μου μια άσκηση που βελτιώνει τη δύναμη στους μπροστά μυς του ποδιού (από Γ' δημοτικού - Β' Γυμνασίου).
  - Εκτέλεσε μία άσκηση η οποία θα δυναμώσει τους μυς της κοιλιάς (Γ' δημοτικού – Β' γυμνασίου).
  - Για τα μαθήματα της επόμενης εβδομάδας, σκέψου τις δυνατές εναλλακτικές λύσεις που έχεις να ασκηθείς στην περιοχή κατοικίας σου στον ελεύθερο χρόνο σου (Ε'

Η βελτίωση σ' αυτούς τους τομείς είναι δυνατό να καταγραφεί μέσα από:

- Την ανταπόκριση σε επικεντρωμένες ερωτήσεις ή δραστηριότητες.
- Τις παρατηρήσεις του διδάσκοντα μέσα από παρατήρηση του μαθητή σε πρακτικές δραστηριότητες.
- Τα ημερολόγια καταγραφής των ίδιων των μαθητών αναφορικά με την εμπλοκή τους σε φυσική δραστηριότητα και σπορ.
- Από το βιβλιάριο παρουσιών του μαθητή και τη συμμετοχή του στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής και στις αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου εκτός ωρολογίου προγράμματος.
- Από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ έξω από το σχολείο.

Η αξιολόγηση των παιδιών σε σχέση με την απόδοσή τους πρέπει να είναι πολυδιάστατη και να επιτελείται τόσο κατά την πορεία της διδασκαλίας όσο και συνολικά στο τέλος των μαθημάτων.

δημοτικού – Γ' γυμνασίου).

- Διατήρηση ημερολογίου δραστηριότητας (πχ καταγραφή φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ που εκτελούνται στο σπίτι, στο σχολείο και στον ελεύθερο χρόνο).
- Ποσοστό συμμετοχής των μαθητών στα σχολικά μαθήματα φυσικής αγωγής.
- Ποσοστό συμμετοχής των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ εκτός σχολικού προγράμματος (αθλητικοί σύλλογοι, φυσιολατρικοί σύλλογοι, ιδιωτικά γυμναστήρια κά).

Η αξιολόγηση των παιδιών σε σχέση με την απόδοσή τους πρέπει να είναι πολυδιάστατη και να επιτελείται τόσο κατά την πορεία της διδασκαλίας όσο και συνολικά στο τέλος των μαθημάτων. Η αξιολόγηση που γίνεται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική γιατί μας πληροφορεί για το επίπεδο επίτευξης των στόχων του μαθήματος και πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της πορείας της διδασκαλίας και μάθησης.

### **Μέτρηση και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης**

Στη σχολική φυσική αγωγή είναι πολύ κοινό να χρησιμοποιούνται διάφορες μετρήσεις για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και της φυσικής δραστηριότητας. Ωστόσο, η εφαρμογή μετρήσεων για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης στο σχολείο είναι ένα αντιφατικό γεγονός στα πλαίσια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Στη συνέχεια, παραθέτονται ορισμένα επιχειρήματα τα οποία θα βοηθήσουν

στην κατανόηση των προβλημάτων που σχετίζονται με την χρήση μετρήσεων φυσικής κατάστασης και γίνονται ορισμένες προτάσεις χρήσιμες για του καθηγητές φυσικής αγωγής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Η αξιολόγηση που γίνεται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική γιατί μας πληροφορεί για το επίπεδο επίτευξης των στόχων του μαθήματος και πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της πορείας της διδασκαλίας και μάθησης.

*Πρόταση:*

Αν πρέπει να εφαρμόσετε μετρήσεις Φ.Κ. να τις παρουσιάσετε με θετικό τρόπο στον κάθε μαθητή ξεχωριστά ώστε να προωθείται η μάθηση και να εφοδιάζονται οι μαθητές με εξατομικευμένες επιδόσεις. Με βάση αυτές τις επιδόσεις πρέπει ο μαθητής να επιδιώξει την ατομική του βελτίωση στην εμπλοκή του σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ.

*Πρόταση:*

Εξασφαλίστε ότι οι μετρήσεις είναι εξατομικευμένες και κατάλληλες για την ηλικία που απευθύνεστε. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επικεντρωνόμαστε με βάση τις επιδόσεις στα tests στην προσωπική βελτίωση του ΚΑΘΕ μαθητή και όχι στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών.

Ποιους σκοπούς εξυπηρετούν οι μετρήσεις φυσικής κατάστασης:

Δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση των μαθητών σ' ένα εύρος παραμέτρων (αντοχή, δύναμη, ευκαμψία κά) και μπορεί να παρακινήσει τους μαθητές να βελτιώσουν το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης. Οπωσδήποτε, οι μετρήσεις μπορεί να μειώνουν κάποιους μαθητές στα μάτια των συμμαθητών τους, να είναι πολύ επιβαρυντικές ή ιδιαίτερα δύσκολες για κάποιους μαθητές ή για παιδιά ιδιαίτερα υποκινητικά,. Είναι λοιπόν πιθανό οι εμπειρίες που θα αποκομίσουν τελικά οι μαθητές να είναι αρνητικές και να αποθαρρύνουν τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα.

Πρόταση:

Αν πρέπει να εφαρμόσετε μετρήσεις Φ.Κ. να τις παρουσιάσετε με θετικό τρόπο στον κάθε μαθητή ξεχωριστά ώστε να προωθείται η μάθηση και να εφοδιάζονται οι μαθητές με εξατομικευμένες επιδόσεις. Με βάση αυτές τις επιδόσεις πρέπει ο μαθητής να επιδιώξει την ατομική του βελτίωση στην εμπλοκή του σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ.

Τι μετρούν τα tests φυσικής κατάστασης:

Η μέτρηση της φυσικής κατάστασης δίνει στους μαθητές μια εικόνα των μεγεθών που αφορούν τις παραμέτρους της φυσικής τους κατάστασης. Βέβαια, αυτές οι μετρήσεις πολλές φορές είναι ανακριβείς και τα χρησιμοποιούμενα tests είναι αναξιόπιστα. Τις περισσότερες φορές οι μετρήσεις αυτές στο σχολικό περιβάλλον επισημαίνουν διαφορές που οφείλονται στο διαφορετικό επίπεδο βιολογικής ωρίμανσης μεταξύ των παιδιών.

Πρόταση:

Εξασφαλίστε ότι οι μετρήσεις είναι εξατομικευμένες και κατάλληλες για την ηλικία που απευθύνεστε. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επικεντρωνόμαστε με βάση τις επιδόσεις στα tests στην προσωπική βελτίωση του ΚΑΘΕ μαθητή και όχι στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών.

<p>Τι μαθαίνουν τα παιδιά από τις μετρήσεις φυσικής κατάστασης;</p>	<p>Πρόταση:</p>
<p>Τα παιδιά μπορούν να μάθουν τα διάφορα συνθετικά της φυσικής κατάστασης, τη σχέση τους με δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και τις δραστηριότητες που σχετίζονται με τα σπορ και την επίδοση, και τη διαδικασία αξιολόγησης της δικής τους Φ.Κ. καταγράφοντας τη διαχρονική εξέλιξη των ικανοτήτων τους. Οπωσδήποτε όμως, είναι δυνατό τα tests fitness να εφαρμόζονται στο σχολείο δίνοντας ελάχιστες οδηγίες και εξηγήσεις μετά την εκτέλεση, με αποτέλεσμα οι μαθητές να αποκτούν λίγες γνώσεις για τη σημασία και την ερμηνεία τους.</p>	<p>Διασφαλίστε ότι οι μαθησιακές έννοιες που σχετίζονται με την υγεία έχουν με επάρκεια αποσαφηνιστεί κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και της διαδικασίας εκτέλεσης των μετρήσεων. Για παράδειγμα, εξηγήστε στα παιδιά τη σχέση κάθε παραμέτρου της Φ.Κ. και βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν τη διαδικασία για τη βελτίωση κάθε παραμέτρου (πχ αντοχής, δύναμης, ευκαμψίας κ.α.).</p>
<p>Ποιες είναι απόψεις των παιδιών για τις μετρήσεις Φ.Κ.;</p>	<p>Πρόταση:</p>
<p>Τα παιδιά μπορούν να διασκεδάσουν με τα fitness tests και να παρακινηθούν απ' αυτά για να γίνουν περισσότερο δραστήρια και να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση. Οπωσδήποτε όμως, η έρευνα έδειξε ότι για ορισμένα παιδιά αντιμετωπίζουν τα fitness tests σαν μια επώδυνη και αρνητική εμπειρία, και είναι πιθανό να να αποφύγουν τη συμμετοχή τους σ' αυτά.</p>	<p>Προσπαθήστε να κάνετε τις μετρήσεις Φ.Κ. μια θετική εμπειρία. Αποφύγετε την υποχρεωτική συμμετοχή σε εξοντωτικά μέγιστα tests. Ελαχιστοποιείστε την δημοσίευση των αποτελεσμάτων επώνυμα, διασφαλίστε την καλή γνώση της τεχνικής εκτέλεσης και δώστε σε προσωπικό επίπεδο πληροφορίες και εξηγήσεις</p>
<p>Μπορούν οι μετρήσεις Φ.Κ. να αυξήσουν το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των παιδιών;</p>	<p>Πρόταση:</p>

*Πρόταση:*

Διασφαλίστε ότι οι μαθησιακές έννοιες που σχετίζονται με την υγεία έχουν με επάρκεια αποσαφηνιστεί κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και της διαδικασίας εκτέλεσης των μετρήσεων. Για παράδειγμα, εξηγήστε στα παιδιά τη σχέση κάθε παραμέτρου της Φ.Κ. και βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν τη διαδικασία για τη βελτίωση κάθε παραμέτρου.

*Πρόταση:*

Προσπαθήστε να κάνετε τις μετρήσεις Φ.Κ. μια θετική εμπειρία. Αποφύγετε την υποχρεωτική συμμετοχή σε εξοντωτικά μέγιστα tests. Ελαχιστοποιείστε την δημοσίευση των αποτελεσμάτων επώνυμα, διασφαλίστε την καλή γνώση της τεχνικής εκτέλεσης και δώστε σε προσωπικό επίπεδο πληροφορίες και εξηγήσεις.

*Πρόταση:*

ΔΕΝ πρέπει να υποθέσουμε ότι οι μετρήσεις Φ.Κ. θα αυξήσουν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Υιοθετείστε μετρήσεις που σχετίζονται με την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις οδηγίες του ACSM και διασφαλίστε ότι όλα τα παιδιά έχουν πρόσβαση και ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα.

*Πρόταση:*

Οι μετρήσεις Φ.Κ. μπορεί να είναι ένα μέρος του σχολικού προγράμματος Φ.Α., αλλά δεν πρέπει να εξουσιάζουν ένα πρόγραμμα Φ.Δ. που σχετίζεται με την υγεία. Διασφαλίστε ότι οι μετρήσεις που χρησιμοποιείτε είναι κατάλληλες και απαραίτητες για το πρόγραμμα και επικεντρωθείτε στο πώς θα γίνει κάποιος δραστήριος παρά στο πώς θα γίνει FIT με καλές επιδόσεις στα tests!

Τα fitness tests είναι πιθανό να παρακινήσουν ορισμένους μαθητές να γίνουν περισσότερο δραστήριοι. Οπωσδήποτε όμως, υπάρχουν λίγα ερευνητικά ευρήματα που να δείχνουν ότι οι μετρήσεις Φ.Κ. αυξάνουν το επίπεδο εμπλοκής σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ. Αντί αυτού, είναι πιθανό παιδιά με χαμηλή Φ.Κ. να αποθαρρύνονται και να απογοητεύονται από τις μετρήσεις. Αναφορικά με την υγεία, η δραστηριότητα είναι το κεντρικό θέμα και όχι η φυσική κατάσταση!

ΔΕΝ πρέπει να υποθέσουμε ότι οι μετρήσεις Φ.Κ. θα αυξήσουν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Υιοθετείστε μετρήσεις που σχετίζονται με την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις οδηγίες του ACSM (πχ ημερολόγιο με καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας) και διασφαλίστε ότι όλα τα παιδιά έχουν πρόσβαση και ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα.

Πόσο διαδεδομένες είναι οι μετρήσεις της Φ.Κ. στο σχολικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής;

Πρόταση:

Στην Μ. Βρετανία, 60% των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης συμπεριλαμβάνουν στο σχολικό πρόγραμμα μετρήσεις της φυσικής κατάστασης. Οι μετρήσεις αυτές είναι από το νόμο υποχρεωτικές για τα μικρότερα παιδιά. Το ίδιο ισχύει στην Αμερική, τον Καναδά, τη Γαλλία, τη Γερμανία και σ' άλλες ανεπτυγμένες χώρες τους κόσμου. Οπωσδήποτε όμως, η επικέντρωση στο αποτέλεσμα των μετρήσεων μερικές φορές κυριαρχεί στην εφαρμογή του προγράμματος της Σ.Φ.Α., με συνέπεια να έρχονται σε δεύτερη μοίρα θέματα που σχετίζονται με την πορεία για τη βελτίωση της Φ.Κ. όπως η φύση των δραστηριοτήτων και η υγεία.

Οι μετρήσεις Φ.Κ. μπορεί να είναι ένα μέρος του σχολικού προγράμματος Φ.Α., αλλά δεν πρέπει να εξουσιάζουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που σχετίζεται με την υγεία. Διασφαλίστε ότι οι μετρήσεις που χρησιμοποιείτε είναι κατάλληλες και απαραίτητες για το πρόγραμμα και επικεντρωθείτε στο πώς θα γίνει κάποιος –α δραστήριος παρά στο πώς θα γίνει FIT με καλές επιδόσεις στα tests!



Τι είδους μετρήσεις Φ.Κ. χρησιμοποιούνται συνήθως;	Πρόταση:
<p>Υπάρχει διαθέσιμη μια μεγάλη ποικιλία μέγιστων (πχ τρέξιμο απόστασης σε συγκεκριμένο χρόνο, παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής κά) και υπομέγιστων δοκιμασιών (πχ step-test) φυσικής κατάστασης τόσο για την αξιολόγηση των παραμέτρων που σχετίζονται με την υγεία (αντοχή, δύναμη, ευκαμψία, σύνθεση σώματος) όσο και των παραμέτρων που σχετίζονται με την ικανότητα για επίδοση (ευκινησία, ισορροπία, συντονισμός, χρόνος αντίδρασης, μέγιστη δύναμη, ταχύτητα). Οποσδήποτε όμως, υπάρχουν διαδικασίες και πρωτοκόλλα μέτρησης τα οποία είναι ακατάλληλα για παιδιά. Τέτοιες μετρήσεις είναι κατάλληλες για αθλητές υψηλού επιπέδου και για άτομα με ιδιαίτερη έφεση στα σπορ. Πολλά παιδιά αντιπαθούν τις εξοντωτικές μετρήσεις και τις επίπονες μορφές άσκησης.</p>	<p>- Ελέγξτε τα συνθετικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και ΟΧΙ αυτά που σχετίζονται με την επίδοση!</p> <p>- Χρησιμοποιείτε αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες με σεβασμό στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μαθητών.</p> <p>- Αποφύγετε ή τροποποιήστε τις μετρήσεις που σχεδιάστηκαν για ενήλικες και χρησιμοποιείτε κύρια υπο-μέγιστα tests.</p> <p>- Στην περίπτωση που μετράτε τη σύνθεση σώματος να είστε διακριτικοί με τα υπέρβαρα παιδιά και ΜΗΝ ανακοινώνετε δημόσια και επώνυμα τα αποτελέσματα των μετρήσεων!</p>

*Οι σημειώσεις αυτές βασίστηκαν κύρια στο σύγγραμμα της Harris J. (1998), HRE in the National Curriculum at Key Stages 1 and 2, εμπλουτίστηκαν από άλλες πηγές και προσαρμόστηκαν στις ανάγκες του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία».*

### Πρόταση:

- Ελέγξτε τα συνθετικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και ΟΧΙ αυτά που σχετίζονται με την επίδοση!
- Χρησιμοποιείτε αναπτυξιακά κατάλληλες δραστηριότητες με σεβασμό στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μαθητών.
- Αποφύγετε ή τροποποιήστε τις μετρήσεις που σχεδιάστηκαν για ενήλικες και χρησιμοποιείτε κύρια υπο-μέγιστα tests.
- Στην περίπτωση που μετράτε τη σύνθεση σώματος να είστε διακριτικοί με τα υπέρβαρα παιδιά και ΜΗΝ ανακοινώνετε δημόσια και επώνυμα τα αποτελέσματα των μετρήσεων!



Φύλα εργασίας για το μα-  
θητή και το διδάσκοντα





# Φύλα εργασίας για το μαθητή και τον διδάσκοντα

## Μάθημα 1<sup>ο</sup>: Ρυθμός αναπνοής

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με το «Ρυθμό Αναπνοής».**

### **Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Σε κατάσταση ηρεμίας μέτρησε τον αριθμό των αναπνοών που έχεις σε διάστημα 15 δευτερολέπτων. Ο/η γυμναστής/τρια θα σου δείξει πώς να το κάνεις αυτό. Σημείωσέ το.

*Σε ηρεμία:* \_\_\_\_\_

2. Περιπάτησε ζωηρά για 3 λεπτά. Αμέσως μετά μέτρησε τον αριθμό των αναπνοών που έχεις σε διάστημα 15 δευτερολέπτων. Σημείωσέ το.

*Μετά το περπάτημα:* \_\_\_\_\_

3. Τώρα τρέξε για 3 λεπτά και αμέσως μετά μέτρησε τον αριθμό των αναπνοών που έχεις σε διάστημα 15 δευτερολέπτων. Σημείωσέ το.

*Μετά το τρέξιμο:* \_\_\_\_\_

4. Τώρα κάνε κάποια έντονη δραστηριότητα για τρία λεπτά (ο/η γυμναστής/τρια θα σου δώσει μερικές ιδέες). Αμέσως μετά μέτρησε τον αριθμό των αναπνοών που έχεις σε διάστημα 15 δευτερολέπτων. Σημείωσέ το.

*Μετά την έντονη δραστηριότητα:* \_\_\_\_\_

### **Φύλο εργασίας:**

Ρυθμός αναπνοής

### **Θα χρειαστείς:**

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι

### **Ξέρεις:**

- 1. ΤΙ συμβαίνει με την αναπνοή σου όταν γυμνάζεσαι;
- 2. ΓΙΑΤΙ συμβαίνουν οι αλλαγές αυτές στο ρυθμό της αναπνοής σου όταν γυμνάζεσαι;

### **Λέξεις κλειδιά:**

Ρυθμός αναπνοής, ένταση

**Πράγματα για να σκεφτείς:**

1. Μετά από ποια δραστηριότητα είχες τις λιγότερες αναπνοές; Γιατί πιστεύεις ότι συνέβη αυτό;
2. Μετά από ποια δραστηριότητα είχες τις περισσότερες αναπνοές; Γιατί πιστεύεις ότι συνέβη αυτό;
3. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί άλλαξε ο ρυθμός της αναπνοής σου στη διάρκεια του μαθήματος;

5. Τώρα θα συμμετέχεις σε κάποια άλλη δραστηριότητα ή παιχνίδι για 10 λεπτά. Όταν περάσουν τα 10 λεπτά μέτρησε ξανά τις αναπνοές που έχεις σε διάστημα 15 δευτερολέπτων. Σημείωσέ το.

*Μετά από δραστηριότητα 10 λεπτών:* \_\_\_\_\_

6. Μην ξεχάσεις να κάνεις κάποιες ασκήσεις για να ηρεμίσεις όταν τελειώσεις (ρώτησε τον γυμναστή/τρια σου τι να κάνεις αν δεν είσαι σίγουρος -η για το τι πρέπει να κάνεις)

**Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Σημείωσε κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών τον αριθμό των αναπνοών σου. Πότε αναπνέεις γρήγορα; Πότε αναπνέεις αργά;

Γρήγορα	Αργά
π.χ. έτρεξα για 5 λεπτά συνέχεια	π.χ. έβλεπα τηλεόραση

2. Σημείωσε τον αριθμό των αναπνοών των μελών της οικογένειάς σου όταν κάνουν δραστηριότητες όπως είναι το διάβασμα, τα ψώνια, το πλύσιμο, όταν ανεβαίνουν τις σκάλες, όταν πηγαίνουν βόλτα, όταν πλένουν το αυτοκίνητο, όταν κάνουν δουλειές στον κήπο, όταν γυμνάζονται ή ότι άλλη δραστηριότητα θέλεις.

## Σημειώσεις του δασκάλου

### Δραστηριότητες:

Δείξτε στους μαθητές τον τρόπο μέτρησης των αναπνοών με το ένα χέρι ανυψωμένο πάνω από το στήρνο και το άλλα κάτω.

### Σημεία για συζήτηση:

Καθώς η ένταση της άσκησης αυξάνει, η αναπνοή γίνεται γρηγορότερη και βαθύτερη επιτρέποντας περισσότερο οξυγόνο να φθάσει στους μυς που εργάζονται. Οι μυς απαιτούν περισσότερο οξυγόνο για να παράγουν περισσότερη ενέργεια και κατά συνέπεια να αποδώσουν μεγαλύτερο έργο.

### Επιπλέον δραστηριότητες:

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν και να δοκιμάσουν τα αποτελέσματα διαφορετικών εντάσεων άσκησης στην αναπνοή.

*Για παράδειγμα:* α) Καθημερινές δραστηριότητες όπως διάβασμα, TV, ανέβασμα της σκάλας. β) Φυσικές δραστηριότητες όπως jogging, γυμναστική, παιχνίδια.



### Αντικειμενικός στόχος:

Να βοηθήσουμε τους μαθητές να κατανοήσουν την επίδραση που έχει στο ρυθμό αναπνοής η δραστηριότητα με διαφορετική ένταση.

### Εξοπλισμός:

Για καλύτερα αποτελέσματα είναι απαραίτητα ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι για κάθε ζευγάρι μαθητών + εξοπλισμός για παιχνίδια αεροβικής δραστηριότητας + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά).

### Ασφάλεια:

Η σειρά των δραστηριοτήτων είναι τέτοια ώστε να υπάρχει ενσωματωμένη προθέρμανση κατά τη διάρκεια της δομής του μαθήματος. Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. Το μάθημα στο τέλος πρέπει να περιλαμβάνει και ασκήσεις για να ηρεμήσουν οι μαθητές.

### Λέξεις κλειδιά:

Ρυθμός της αναπνοής, ένταση άσκησης

**Φύλο εργασίας:**

Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας

**Θα χρειαστείς:**

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,
- γ) Ένα θερμόμετρο

**Ξέρεις:**

- 1. Γιατί αναπνέεις γρηγορότερα όταν ασκείσαι;
- 2. Γιατί η καρδιά σου χτυπά γρηγορότερα όταν ασκείσαι;
- 3. Γιατί η θερμοκρασία του σώματός σου αυξάνει όταν ασκείσαι;
- 4. Γιατί κοκκινίζεις όταν ασκείσαι;

**Λέξεις κλειδιά:**

Καρδιακός ρυθμός, αναπνοή, θερμοκρασία σώματος

## Μάθημα 2<sup>ο</sup>: Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με τα «Αποτελέσματα της άσκησης στο σώμα».**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

(πριν ξεκινήσεις μέτρα τη θερμοκρασία σου!)

1. Με ένα συμμαθητή σου κάνε ένα μέτριο περίπατο διάρκειας δύο λεπτών. Πως νοιώθεις στο τέλος; Στον παρακάτω πίνακα περιέγραψε με λέξεις πώς νιώθεις. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις λέξεις που είναι γραμμένες κάτω από τον πίνακα ή να χρησιμοποιήσεις δικές σου λέξεις.
2. Τώρα πηγαίνετε για ένα πιο έντονο περίπατο διάρκειας δύο λεπτών. Πως νοιώθεις στο τέλος; Κατέγραψε το στον πίνακα.
3. Συζητώντας με τον συμμαθητή σου όλη την ώρα, τρέξε χαλαρά για δύο λεπτά. Πως νοιώθεις τώρα; Περιέγραψε πάλι στον πίνακα πως αισθάνεσαι.
4. Τώρα περπατήστε με αγωνιστικό βάδην μαζί για δύο λεπτά (αν δεν είσαι σίγουρος τι σημαίνει, ρώτα το δάσκαλό σου). Πως αισθάνεσαι; Κατέγραψε το στον πίνακα.
5. Για 30 δευτερόλεπτα τρέξε όσο πιο γρήγορα και όσο πιο μακριά μπορείς. Για να αποφύγεις συγκρούσεις είναι καλύτερα να τρέχεις σε



ανοικτό χώρο. Πως αισθάνεσαι τώρα; Γράψε το στον πίνακα.

6. Τώρα θα πάρεις μέρος σε ένα συνεχόμενο παιχνίδι για 10 λεπτά. Ο δάσκαλος θα σου υποδείξει το παιχνίδι. Πως νιώθεις στο τέλος του παιχνιδιού; Περιέγραψε το πώς νιώθεις στον πίνακα.

Δραστηριότητα	Πως νιώθεις μετά
Χαλαρό περπάτημα	
Έντονο περπάτημα	
Χαλαρό τρέξιμο	
Αγωνιστικό βάδην	
Τρέξιμο με μεγάλη ταχύτητα	
Συνεχόμενο παιχνίδι	

7. Τώρα για να συμπληρώσετε τη σημερινή δραστηριότητα, κάνετε μερικές ασκήσεις για να ηρεμήσετε και μετρήστε και πάλι τη θερμοκρασία σας.

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

Κράτα σε ένα ημερολόγιο τις δραστηριότητες που έκανες όταν ήσουν ξύπνιος τις τελευταίες 24 ώρες και σημείωσε πως αισθανόσουν μετά.

Για παράδειγμα:

A/A	Ώρα	Δραστηριότητα	Αισθανόμουν μετά ...
1.	7:30-8:30 πμ	Περπάτημα προς το σχολείο	Αισθανόμουν ευχάριστα, λίγο ζεστός
2.			
3.			
4.			

### Πράγματα για να σκεφτείς:

Κοίταξε στον πίνακα και απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι επίδραση είχε η κάθε δραστηριότητα στο σώμα σου;
2. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί υπήρξαν αυτές οι επιπτώσεις;
3. Η αυξανόμενη ένταση εκτέλεσης της άσκησης πως επιδρά στο σώμα σου;

### Λέξεις που θα σας βοηθήσουν:

1. *Καρδιά:* Χτυπάει πιο γρήγορα, πιο αργά, σταθερά αυξανόμενη, μειωμένη.
2. *Θερμοκρασία:* Ζεστή, θερμή, υγρή, γλοιώδης, με υγρασία, κρύα.
3. *Αναπνοή:* Βαριά, αργή, γρήγορη, ελαφριά, βαθιά, με γρήγορο ρυθμό.
4. *Εμφάνιση:* Ίδρωμένη, με έξαψη, αλλαγή χρώματος του δέρματος.
5. *Γενικά:* Εύκολο, έντονο, δύσκολο, άβολο, διασκεδαστικό, εξουθενωτικό, απαιτητικό, φαιδρό, ενεργητικό, άνετο.

**Αντικειμενικός στόχος:**

Να βοηθήσουμε τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**Εξοπλισμός:**

Για καλύτερα αποτελέσματα είναι απαραίτητα ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι για κάθε ζευγάρι μαθητών + εξοπλισμός για παιχνίδια αεροβικής δραστηριότητας + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά) + μερικά θερμόμετρα σώματος.

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

Το μάθημα μπορεί είτε να κατευθύνετε από τον καθηγητή ή να δουλεύουν οι μαθητές σε μικρές ομάδες. Η βασική ιδέα είναι ότι οι μαθητές δοκιμάζουν μια σειρά δραστηριοτήτων οι οποίες σταδιακά γίνονται πιο έντονες και οι μαθητές καλούνται να συζητήσουν και να καταγράψουν τις επιδράσεις των διαφόρων δραστηριοτήτων στο σώμα τους.

Οι λέξεις «βοήθειας» δίνουν στους μαθητές ιδέες για τα τμήματα του σώματος που χρησιμοποιούν και το είδος της γλώσσας που είναι καλό να χρησιμοποιήσουν. Σε περίπτωση που πιστεύετε ότι αυτές οι λέξεις δεν τους είναι απαραίτητες μπορείτε να τις σβήσετε.

Το μάθημα αυτό μπορεί να γίνει σε κλειστό ή σε ανοικτό χώρο και να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε κάθε περίπτωση π.χ. Τα 30 δευτερόλεπτα γρήγορου τρεξίματος μπορούν να οργανωθούν σαν μια μικρή τακτική διαδρομή.

Οι δραστηριότητες που προτείνονται στο μάθημα είναι: χαλαρό περπάτημα, έντονο περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, race walking, τρέξιμο με μεγάλη ταχύτητα αλλά φυσικά υπάρχουν και άλλες δυνατότητες όπως άσκηση με μουσική, σκοινάκι, κολύμβηση και χορός. Όμως σε αυτές τις δραστηριότητες υπάρχουν ορισμένα στοιχεία επιδεξιότητας τα οποία μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα σε ορισμένους μαθητές. Στην περίπτωση που οι μαθητές θα δουλεύουν ανεξάρτητα από τον καθηγητή τους, η κατάλληλη μουσική μπορεί να παρακινήσει τους μαθητές.

Για να τελειώσει το μάθημα προτείνετε ένα παιχνίδι αεροβικής. Αυτό μπορεί να διευθύνεται από τον καθηγητή για 10 λεπτά το ελάχιστο.

### **Σημεία για συζήτηση:**

Οι ρυθμοί της αναπνοής και της καρδιάς ανεβαίνουν εξαιτίας της ζήτησης των μυών για οξυγόνο. Η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει γιατί η ζέστη είναι προϊόν της παραγωγής ενέργειας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι άνθρωποι να ιδρώνουν και να κοκκινίζουν μετά την άσκηση. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό μετά από έντονη άσκηση να κάνουμε ντους.

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Μια πρόταση είναι η διατήρηση ημερολογίου 24 ωρών. Αυτή η ιδέα μπορεί να επεκταθεί για ολόκληρη την εβδομάδα, και να συμπληρωθεί ένα πιο περιεκτικό φύλλο εργασίας. Η δραστηριότητα θα πρέπει να βοηθάει τους μαθητές να εκτιμήσουν τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της άσκησης & κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων.



### **Ασφάλεια:**

Η σειρά των δραστηριοτήτων είναι τέτοια ώστε να υπάρχει ενσωματωμένη προθέρμανση κατά τη διάρκεια της δομής του μαθήματος. Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. Το μάθημα στο τέλος πρέπει να περιλαμβάνει και ασκήσεις για να ηρεμήσουν οι μαθητές.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Ρυθμός της καρδιάς, θερμοκρασία σώματος, εφίδρωση, ένταση άσκησης

**Φύλο εργασίας:**

Μέτρηση σφυγμών.

**Θα χρειαστείς:**

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,
- γ) Ένα θερμόμετρο

**Ξέρεις:**

1. ΠΩΣ να βρίσκεις το σφυγμό σου και να τον μετράς σε δύο διαφορετικά σημεία;
2. ΠΩΣ να αυξήσεις και να ελαττώσεις το καρδιακό σου σφυγμό;
3. ΓΙΑΤΙ ο καρδιακός σφυγμός σου μεταβάλλεται ανάλογα με τις δραστηριότητες που κάνεις;
4. ΓΙΑΤΙ μπορεί οι διαφορετικές θέσεις του σώματός σου να επηρεάσουν τον καρδιακό σου σφυγμό;

**Λέξεις κλειδιά:**

Καρδιακός σφυγμός, περιφερειακός σφυγμός, καρδιακός σφυγμός σε ηρεμία, καρτιδικός σφυγμός

## Μάθημα 3<sup>ο</sup>: Μέτρηση σφυγμών

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με τον «Καρδιακό Σφυγμό»**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Βρες το σφυγμό σου στον καρπό ή στο λαιμό σου και μέτρησε για 15 δευτερόλεπτα. Πάντα να ξεκινάς μετρώντας με 0 τον πρώτο χτύπο.

*Καρδιακός σφυγμός:*

- α) Ξαπλωμένος \_\_\_\_\_
- β) Καθισμένος \_\_\_\_\_
- γ) Όρθιος \_\_\_\_\_

2. Κάνε προθέρμανση (σε περίπτωση που δεν είσαι σίγουρος ποιες ασκήσεις να κάνεις θα σε βοηθήσει ο καθηγητής σου).

3. Επέλεξε πέντε δραστηριότητες (ο καθηγητής σου θα προτείνει μερικές ιδέες) και αφιέρωσε 3 λεπτά στην κάθε μία. Μετά από κάθε μία μέτρησε τον σφυγμό σου ενώ είσαι όρθιος για 15 δευτερόλεπτα και γράψε τα αποτελέσματα.

A/A	Δραστηριότητα	Μέτρηση σφυγμών / 15 δευτερόλεπτα
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. Μην ξεχάσεις να κάνεις ασκήσεις αποθεραπείας.

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

1. Προσπάθησε να μετρήσεις το σφυγμό σου διαφορετικές στιγμές κατά τη διάρκεια της μέρας

*Για παράδειγμα:*

- α) Πριν σηκωθείς από το κρεβάτι,
- β) Στο δρόμο για το σχολείο,
- γ) Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος μέσα σε αίθουσα.
- δ) Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος με παιχνίδια.
- ε) Στη διάρκεια του μεσημεριανού φαγητού.
- στ) Μετά το ανέβασμα μιας σκάλας.

2. Προσπάθησε να πάρεις το σφυγμό των μελών της οικογένειάς σου.

3. Προσπάθησε να δείξεις σε ένα μέλος της οικογένειάς σου πως να μετράει το σφυγμό του και εξήγησε τη σημασία του (πχ στα αδέλφια σου).



### Πράγματα για να σκεφτείς:

1. Κατά πόσο η οριζόντια, η καθιστή και η όρθια στάση επηρέασαν τον καρδιακό σου σφυγμό;
2. Ποιο τρόπο προτιμάς για να μετράς το σφυγμό σου;
3. Ποια δραστηριότητα αύξησε λιγότερο το σφυγμό σου; Γιατί νομίζεις ότι έγινε αυτό;
4. Ποια δραστηριότητα αύξησε περισσότερο το σφυγμό σου; Γιατί νομίζεις ότι έγινε αυτό;
5. Γιατί άλλαξε ο καρδιακός σφυγμός σου κατά τη διάρκεια του μαθήματος;

**Αντικειμενικός στόχος:**

Να δείξουμε πως ο καρδιακός σφυγμός θα διαφοροποιείτε σε σχέση με τη θέση του σώματος και τις απαιτήσεις της άσκησης.

**Εξοπλισμός:**

Χρονόμετρα /ψηφιακά ρολόγια ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη + εξοπλισμό για τις δραστηριότητες + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά).

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

1. Δείξτε στους μαθητές πώς να βρίσκουν τον περιφερειακό και τον καρωτιδικό σφυγμό. Η μέτρηση του σφυγμού πρέπει να γίνεται για 15 δευτερόλεπτα και ο πρώτος χτύπος να μετριέται σαν 0 (μηδέν).

2. Μπορείς να δώσεις ιδέες για την προθέρμανση, αν το θεωρήσεις απαραίτητο .

3. Μπορείς να επιλέξεις 5 το πολύ δραστηριότητες, ανάλογα με τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις. Είναι καλύτερο για τους μαθητές να δοκιμάσουν μια σειρά από αερόβιες δραστηριότητες που να περιλαμβάνει χαμηλής έντασης δραστηριότητες και παιχνίδια επιδεξιότητας. Οι δραστηριότητες μεγάλης έντασης πρέπει να εναλλάσσονται με δραστηριότητες μικρότερης έντασης. Μπορείς να δείξεις στους μαθητές πώς να μετρούν το σφυγμό τους ύστερα από έντονη δραστηριότητα, ακουμπώντας το χέρι πάνω στην καρδιά τους. Οι μαθητές απασχολούνται τρία λεπτά σε κάθε δραστηριότητα – ο καρδιακός σφυγμός τους πρέπει να μετρηθεί αμέσως μόλις τελειώνουν την κάθε μια. Αν θέλεις η χρονομέτρηση μπορεί γίνει από εσένα. Οι μαθητές πρέπει να γράφουν τα αποτελέσματα πριν ξεκινήσουν την επόμενη δραστηριότητα.

4. Μπορείς να δώσεις ιδέες για την αποθεραπεία, αν το θεωρήσεις απαραίτητο

**Σημεία για συζήτηση:**

1. Οι όροι «καρωτιδικός και περιφερειακός σφυγμός» μπορούν να χρησιμοποιηθούν αν

το θεωρείς κατάλληλο για τις δυνατότητες της τάξης.

2. Οι μαθητές πρέπει να διαπιστώσουν ότι ο καρδιακός σφυγμός μεταβάλλεται ανάλογα με τη θέση του σώματος – υψηλότερος καρδιακός σφυγμός σε όρθια στάση, χαμηλότερος σε ύπτια κατάκλιση (επειδή το σώμα στηρίζεται ολόκληρο και ενεργοποιούνται λιγότεροι μυς).

3. Να επισημάνεις στους μαθητές ότι ο καρδιακός σφυγμός δείχνει πόσο γρήγορα χτυπάει η καρδιά.

4. Οι μαθητές πρέπει να διαπιστώσουν ότι οι σφυγμοί ανεβαίνουν καθώς αυξάνεται η ένταση της δραστηριότητας.

5. Οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν ότι επειδή ο καρδιακός σφυγμός σε ηρεμία είναι διαφορετικός σε κάθε άνθρωπο και επειδή υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τον καρδιακό σφυγμό (πχ ηλικία, σύνθεση του σώματος, επίπεδο άγχους) δεν είναι δυνατόν να γίνονται συγκρίσεις μεταξύ τους.

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να μετρούν τον καρδιακό σφυγμό τους σε διαφορετικές στιγμές στη διάρκεια της μέρας. Έτσι θα παρατηρήσουν ότι είναι χαμηλότερος πριν σηκωθούν από το κρεβάτι το πρωί, επειδή ο μεταβολισμός επιβραδύνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου.

### **Ασφάλεια:**

Κατάλληλα ρούχα και παπούτσια  
Το μάθημα πρέπει να περιλαμβάνει προθέρμανση και αποθεραπεία.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Καρδιακός σφυγμός, περιφερειακός σφυγμός, καρδιακός σφυγμός σε ηρεμία, καρωτιδικός σφυγμός

**Φύλο εργασίας:**

Ρυθμός αποκατάστασης.

**Θα χρειαστείς:**

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,

**Ξέρεις:**

- 1. Γιατί αλλάζει ο καρδιακός σφυγμός σου μετά την άσκηση;
- 2. Γιατί ο σφυγμός χρειάζεται κάποιο χρονικό διάστημα για να επιστρέψει στον κανονικό ρυθμό μετά την άσκηση;
- 3. Γιατί κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό διάστημα για να αποκαταστήσει το σφυγμό του ύστερα από την ίδια άσκηση;
- 4. Γιατί όταν συμμετέχεις τακτικά σε έντονα παιχνίδια και σπορ ξεκουράζεσαι γρηγορότερα;

**Λέξεις κλειδιά:**

Ρυθμός αποκατάστασης, καρδιακός σφυγμός.

## Μάθημα 4<sup>ο</sup>: Ρυθμός αποκατάστασης

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με το «Ρυθμό Αποκατάστασης»**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Πάρε τον καρδιακό σου σφυγμό για 15 δευτερόλεπτα ενώ είσαι καθισμένος και σημείωσε τον. Να θυμάσαι ότι ξεκινάς το μέτρημα από το 0 (μηδέν) και όχι από το ένα.

Καρδιακός σφυγμός πριν την άσκηση: \_\_\_\_\_

2. Κάνε προθέρμανση.

3. Για 20 περίπου λεπτά ασχολήσου με τις δραστηριότητες που θα σου υποδείξει ο γυμναστής σου.

4. Αμέσως μετά το τέλος της δραστηριότητας μέτρησε το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα. Σημείωσε τα αποτελέσματα στον παρακάτω πίνακα.

5. Μετά από 1 λεπτό ανάπαυσης να μετρήσεις το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα. Επανάλαβε το ίδιο ύστερα από 2,3,4 και 5 λεπτά ανάπαυσης. Κάθε φορά που μετράς το σφυγμό σου να σημειώνεις το αποτέλεσμα.

6. Ηρέμησε και χαλάρωσε.

7. Ο καθηγητής σου θα σου δείξει πώς να σχεδι-



άσεις τα αποτελέσματα σου στο στο παρακάτω γράφημα.

A/A	Αποτελέσματα	Καρδιακός σφυγμός σε 15 δευτερόλεπτα
1.	Ακριβώς πριν την δραστηριότητα	
2.	Μετά από 1 λεπτό ανάπαυσης	
3.	Μετά από 2 λεπτά ανάπαυσης	
4.	Μετά από 3 λεπτά ανάπαυσης	
5.	Μετά από 4 λεπτά ανάπαυσης	
6.	Μετά από 5 λεπτά ανάπαυσης	

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

1. Προσπάθησε να ασκείσαι τακτικά για τις επόμενες 6 εβδομάδες και μετά επανέλαβε την δραστηριότητα αυτή. Φτιάξε ακόμα ένα διάγραμμα και σύγκρινέ το με αυτό που έκανες σήμερα. Αν μπορείς, μέτρησε και σημείωσε τη θερμοκρασία σου πριν και μετά την άσκηση κάθε φορά που ασκείσαι. Παρατηρείς διαφορές από μέρα σε μέρα στον καρδιακό σφυγμό και στη θερμοκρασία σου; Που νομίζεις ότι οφείλονται αυτές οι αλλαγές;

2. Μετά την άσκηση μέτρησε τον καρδιακό σφυγμό σου σε τακτικά διαστήματα και προσπάθησε να παρατηρήσεις αν ορισμένες δραστηριότητες χρειάζονται μεγαλύτερο διάστημα αποκατάστασης από ότι ορισμένες άλλες. Ποιες είναι αυτές οι δραστηριότητες; Γιατί νομίζεις ότι έγινε αυτό;

### Πράγματα για να σκεφτείς:

1. Τι παρατήρησες στο σφυγμό σου;

- α) 1 λεπτό μετά την άσκηση;
- β) 2 λεπτά μετά την άσκηση;
- γ) 3 λεπτά μετά την άσκηση;
- δ) 4 λεπτά μετά την άσκηση;
- ε) 5 λεπτά μετά την άσκηση;

2. Γιατί νομίζεις ότι έγινε αυτό;

3. Είναι το διάγραμμα σου ίδιο ή διαφορετικό από αυτό των συμμαθητών σου; Μπορείς να εξηγήσεις γιατί συμβαίνει αυτό;

4. Ο σφυγμός σου επανήλθε στο ρυθμό που είχε πριν την άσκηση;

**Αντικειμενικός στόχος:**

Να δημιουργήσουμε τέτοιες συνθήκες ώστε οι μαθητές να βιώσουν και να καταγράψουν το ρυθμό της καρδιακής αποκατάστασης μετά τη φυσική δραστηριότητα και να κατανοήσουν τις διαφοροποιήσεις μεταξύ των ατόμων.

**Εξοπλισμός:**

Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη + εξοπλισμός για δραστηριότητες + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + μολύβια/ στυλό + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά).

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

1. Οι μαθητές πρέπει να συμπληρώσουν περίπου 20 λεπτά αεροβικής δραστηριότητας (στο χρονικό αυτό διάστημα μπορείς να περιλάβεις μία ή και περισσότερες δραστηριότητες). Π.χ. περπάτημα/τρέξιμο, άσκηση με μουσική, προσαρμοσμένα παιχνίδια, κυκλική γυμναστική (ΟΧΙ κυκλική προπόνηση αλλά κυκλική άσκηση που εκτελείται ευχάριστα δίνοντας έμφαση στο χρόνο εκτέλεσης).

2. Στο τέλος των δραστηριοτήτων οι μαθητές πρέπει να μετρούν αμέσως το σφυγμό τους και να συνεχίσουν να τον μετρούν κάθε 1 λεπτό τα επόμενα 5 λεπτά.

3. Τα αποτελέσματα μπορούν γρήγορα να σχεδιαστούν στο γράφημα.

**Σημεία για συζήτηση:**

Μπορεί να παρατηρηθεί ότι:

1. Οι μαθητές που συμμετέχουν συχνά σε αερόβιες ασκήσεις έχουν πιο αποτελεσματικό καρδιοαναπνευστικό σύστημα και γι' αυτό ανακτούν γρηγορότερα τον καρδιακό σφυγμό μετά την άσκηση.

2. Ο ρυθμός αποκατάστασης των ατόμων διαφοροποιείται ανάλογα με τα διάφορα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Γενικά ο γρηγορότερος ρυθμός αποκατάστασης υποδεικνύει ένα πιο αποτελεσματικό αναπνευστικό σύστημα.

3. Η καρδιά είναι ένας γραμμωτός μυς που με την κατάλληλα άσκηση αυξάνει, δυναμώνει

και γίνεται αποτελεσματικότερος. Η καλύτερη άσκηση για να συμβεί αυτό πρέπει να ανεβάζει αρκετά ψηλά τους καρδιακούς σφυγμούς (ο ρόλος της έντασης θα συζητηθεί διεξοδικά στο επόμενο μάθημα).

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να συμμετέχουν συχνά σε διάφορες αερόβιες δραστηριότητες για μια περίοδο περίπου 6 βδομάδων. Ενημέρωσέ τους ότι την επόμενη εβδομάδα θα συμμετάσχουν σε μετρήσεις αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητάς τους (αντοχής). Θα προσπαθήσουμε να διαπιστώσουμε το μέγεθος των αλλαγών στη λειτουργία της καρδιάς τους μετά την περίοδο των 6 βδομάδων όπου θα επαναλαμβάνουν το πείραμα και θα παρατηρήσουν τις διαφορές στον ρυθμό αποκατάστασης.

### **Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Η εφαρμογή ενός τακτικού και σωστού προγράμματος άσκησης βελτιώνει το ρυθμό αποκατάστασης. Ο ρυθμός αποκατάστασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν δείκτης καρδιαναπνευστικής φυσικής κατάστασης.



### **Ασφάλεια:**

Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. Πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων οι μαθητές να κάνουν προθέρμανση. Ενθαρρύνετέ τους να προθερμανθούν μόνοι τους σε μικρές ομάδες ορίζοντας κάποιο μαθητή υπεύθυνο για κάθε ομάδα. Η δομή του μαθήματος είναι τέτοια που δεν είναι δυνατό να γίνει αμέσως αποθεραπεία. Προτείνεται όμως στα διαστήματα μεταξύ της μέτρησης και καταγραφής των σφυγμών οι μαθητές να εκτελούν διατατικές ασκήσεις.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Ρυθμός αποκατάστασης, καρδιακός σφυγμός πριν την άσκηση.

**Φύλο εργασίας:**

«Ζώνη – στόχος» για απόδοση.

**Θα χρειαστείς:**

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Χαρτί,
- γ) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,

**Ξέρεις:**

- 1. Γιατί αλλάζει ο καρδιακός σφυγμός σου μετά την άσκηση;

**Λέξεις κλειδιά:**

Ρυθμός αποκατάστασης, καρδιακός σφυγμός.

## Μάθημα 5<sup>ο</sup>: «Ζώνη – στόχος» για απόδοση

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με τη «Ζώνη – Στόχο»**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Όταν ασκείσαι, η καρδιά βελτιώνεται πολύ αποτελεσματικά όταν ο καρδιακός σφυγμός φτάσει κάπου μεταξύ 60% και 85% της *μέγιστης καρδιακής συχνότητας* σου. Οι σφυγμοί που συμπεριλαμβάνονται σ' αυτή τη ζώνη πρέπει να είναι επιδίωξή σου για κάθε προπόνηση. Αυτό το εύρος σφυγμών το ονομάζουμε «ζώνη-στόχο».

2. Σημείωσε τη *μέγιστη καρδιακή συχνότητα*. Για να βρεις την δική σου *μέγιστη καρδιακή συχνότητα* αφαιρείς από τον αριθμό 220 την ηλικία σου. Ο/η γυμναστής/τρια σου θα σου εξηγήσουν πως γίνεται.

*Μέγιστη καρδιακή συχνότητα* (220-ηλικία) = \_\_\_\_\_/λεπτό ή \_\_\_\_\_/15 δευτερόλεπτα

3. Τώρα σημείωσε το 60% και το 85% του δικού σου Μέγιστου Καρδιακού Ρυθμού. Ο/η γυμναστής/τρια σου θα σου εξηγήσουν πως γίνεται αυτό.

60% της *μέγιστης καρδιακής συχνότητας* = \_\_\_\_\_/ 15 δευτερόλεπτα

85% της *μέγιστης καρδιακής συχνότητας* = \_\_\_\_\_/ 15 δευτερόλεπτα

4. Η δική σου *ζώνη στόχος* είναι μεταξύ: \_\_\_\_\_

/15 δευτερόλεπτα και \_\_\_\_ /15 δευτερόλεπτα.

5. Μέτρησε τον σφυγμό σου πριν την άσκηση. Σημείωσε το αποτέλεσμα.

Καρδιακή συχνότητα πριν την άσκηση \_\_\_\_\_  
 \_\_\_/ 15 δευτερόλεπτα

*Τώρα κάνε τις παρακάτω δραστηριότητες. Στο τέλος της καθεμιάς μέτρησε τον σφυγμό σου και σημείωσέ τον.*

Δραστηριότητες	Καρδιακός σφυγμός /15 δευτερόλεπτα
1. Κινητικές δραστηριότητες προθέρμανσης για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά	_____ / 15 δευτερόλεπτα
2. Ασκήσεις προθέρμανσης – ασκήσεις διάτασης για 2 λεπτά	_____ / 15 δευτερόλεπτα
3. Συνεχόμενη δραστηριότητα για 8 λεπτά	_____ / 15 δευτερόλεπτα
4. Άλλη συνεχόμενη δραστηριότητα για 8 λεπτά	_____ / 15 δευτερόλεπτα
5. Δραστηριότητες αποθεραπείας για 3 λεπτά	_____ / 15 δευτερόλεπτα
6. Αργές ασκήσεις διάτασης για 2 λεπτά	_____ / 15 δευτερόλεπτα

*\* Ο/η γυμναστής/τρια σου θα σου δώσουν ιδέες για ασκήσεις και δραστηριότητες.*

**Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Δοκίμασε διάφορες δραστηριότητες. Σημείωσε ποιες από αυτές ανεβάζουν τον καρδιακό σου ρυθμό μέσα στην «ζώνη-στόχο».
2. Προσπάθησε να καταγράφεις τον σφυγμό σου αρκετές φορές την ημέρα.
3. Σημείωσε αν κάποιες δραστηριότητες εκτός

**Πράγματα για να σκεφτείς:**

1. Τι συμβαίνει με την καρδιακή σου συχνότητα σε κάθε στάδιο του μαθήματος;
2. Έφτασες στη δική σου «ζώνη-στόχο»;
3. Αν «ναι» ποιες δραστηριότητες ήταν αυτές που σε βοήθησαν να φτάσεις στο αποτέλεσμα αυτό; Αν «όχι», γιατί νομίζεις ότι συνέβη αυτό;

του μαθήματος της γυμναστικής ανεβάζουν το σφυγμό σου μέχρι τη «ζώνη-στόχο».

*Πίνακας καρδιακής λειτουργίας στη «ζώνη-στόχο»*

Ηλικία	Μέγιστη καρδιακή συχνότητα		Ζώνη στόχος	
	1 λεπτό	15 δευ/τα	60% ΜΚΣ 15 δευ/τα	85% ΜΚΣ 15 δευ/τα
9	211	53	32	45
10	210	53	32	45
11	209	52	31	44
12	208	52	31	44
13	207	52	31	44
14	206	52	31	44
15	205	51	31	44
16	204	51	31	43
17	203	51	30	43
18	202	51	30	43
19	201	50	30	43

*Σημείωση: Αυτές είναι μόνο ενδεικτικές τιμές. Η έρευνα δεν προσδιόρισε ακόμα ακριβείς τιμές.*



## Σημειώσεις του δασκάλου

### Δραστηριότητες:

Ο στόχος του μαθήματος είναι οι μαθητές τους να αυξήσουν τον καρδιακό σφυγμό τους το λιγότερο κατά 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας στην διάρκεια συνεχόμενης δραστηριότητας. Όλα τα ήδη άσκησης μπορούν να εκτελεστούν σε διαφορετικές εντάσεις. Σ' αυτό το μάθημα θα πρέπει να δοθεί η δυνατότητα στα παιδιά να πειραματιστούν με τα επίπεδα έντασης που απαιτούνται για να φτάσουν και να παραμείνουν μέσα στα όρια της «ζώνης-στόχου». Μ' αυτό τον τρόπο μπορούν να αναλάβουν με υπευθυνότητα την επιλογή του κατάλληλου ρυθμού εκγύμνασης αντί να τους καθοδηγεί ο καθηγητής τους

### Σημεία για συζήτηση:

Η «ζώνη-στόχος» κυμαίνεται μεταξύ 60% και 85% του μέγιστου καρδιακού παλμού. Πολλές δραστηριότητες ανεβάζουν τον καρδιακό σφυγμό στην ένταση που εκφράζεται μ' αυτούς τους αριθμούς. Η έρευνα αποδεικνύει ότι η άσκηση πρέπει να διατηρείται μέσα σ' αυτό το πεδίο έντασης για τουλάχιστον 20 λεπτά και να πραγματοποιείται σε σταθερή βάση (3-4 φορές την εβδομάδα) ώστε να βελτιωθεί η αερόβια κατάσταση (αντοχή).

### Επιπλέον δραστηριότητες:

Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να αντιληφθούν τις επιπτώσεις των διαφόρων μορφών άσκησης στον καρδιακό σφυγμό π.χ. φυσικές δραστηριότητες (περπάτημα, ανέβασμα σκαλοπατιών κά), σπορ (τρέξιμο, γυμναστική, ομαδικά σπορ, κολύμβηση, ποδήλατο) και καθημερινές δρα-

### Αντικειμενικός στόχος:

Να βοηθήσουμε τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι για να βελτιώσουν τη λειτουργία και την υγεία της καρδιάς τους ο καρδιακός σφυγμός κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει να κυμαίνεται ανάμεσα σε 60% και 85% της μέγιστης καρδιακής τους συχνότητας.

### Εξοπλισμός:

Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη + εξοπλισμός για δραστηριότητες + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + Πίνακες ζώνης στόχου + μολύβια / στυλό + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά).

### **Ασφάλεια:**

Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Καρδιακή υγεία, ζώνη στόχος, μέγιστη καρδιακή συχνότητα.

στηριότητες όπως κηπουρική, διάβασμα, κ.ά.

### **Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Κατά προσέγγιση η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι το υπόλοιπο της αφαίρεσης του 220 μείον την ηλικία εκφρασμένη σε χρόνια. Ο πίνακας που περιλαμβάνεται στο φύλο εργασίας για το μαθητή αφορά τις ηλικίες 9 έως 19 χρόνια. Θα πρέπει να παραδεχτούμε ότι δεν έχει ακόμα αποδειχθεί ζώνη στόχος για τα παιδιά.

Για να είναι ευεργετική η δραστηριότητα είναι απαραίτητο να ανεβάσουμε τον καρδιακό σφυγμό μέσα στη ζώνη στόχο. Αν συνεχίζεις να ασκείσαι με καρδιακό ρυθμό πάνω από το 85% της μέγιστη καρδιακή συχνότητα θα οδηγήσει σε εξουθένωση και πιθανά σε τραυματισμό.

Πρέπει να γίνει γνωστό στους μαθητές ότι μικρές δόσεις άσκησης με μεγάλη ένταση δεν είναι ούτε ο πιο αποδοτικός ούτε ο πιο άνετος τρόπος βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής φυσικής κατάστασης. Είναι προτιμότερο να επιλέξεις χαμηλής έως μέτριας έντασης δραστηριότητες οι οποίες ενεργοποιούν μεγάλες ομάδες μυών και μπορούν να συνεχιστούν για μεγαλύτερα διαστήματα π.χ. ποδηλασία, κολύμβηση, γυμναστική με μουσική



## Μάθημα 6<sup>ο</sup>: Δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με «Δραστηριότητες που βελτιώνουν την Υγεία της Καρδιάς»**

### Τι πρέπει να κάνεις:

1. Κάνε προθέρμανση όπως σου έδειξε ο καθηγητής/τρια σου.
2. Από τις παρακάτω δραστηριότητες διάλεξε 5 στις οποίες θα συμμετάσχεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Αναπηδήσεις	Skipping	Πάσες στο βόλεϊ	Χαλαρό τρέξιμο
Τρέξιμο ταχύτητας	Θα προτείνει ο καθηγητής	Θα προτείνει ο καθηγητής	Ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών
Βολές στο μπάσκετ	Χορός (με μουσική)	Σχοινάκι	Γρήγορο βάδισμα

Ο/η καθηγητής/τρια σου θα σου εξηγήσει τα παραπάνω. Σημείωσε τις 5 δραστηριότητες που επέλεξες στο έντυπο που κρατάς.

3. Ξεκίνησε την άσκηση με μία από τις παραπάνω δραστηριότητες και προσπάθησε να εκτελέσεις για 4 λεπτά χωρίς να σταματήσεις!
4. Αμέσως μετά το τέλος των 4 λεπτών μέτρα τον σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα και

### Φύλλο εργασίας:

Δραστηριότητες που βελτιώνουν την Υγεία της Καρδιάς.

### Θα χρειαστείς:

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,

### Ξέρεις:

1. Ξέρεις τι εννοείται με τον όρο «Αερόβια Δραστηριότητα»;
2. Ξέρεις τι εννοείται με τον όρο «Αναερόβια δραστηριότητα»;
3. Για να βελτιώσεις την υγεία και τη λειτουργία της καρδιάς σου είναι καλύτερες οι αερόβιες ή οι αναερόβιες δραστηριότητες;

### Λέξεις κλειδιά:

Αερόβια δραστηριότητα, αναερόβια δραστηριότητα.

**Πράγματα για να σκεφτείς:**

1. Ποιες δραστηριότητες ανέβασαν το σφυγμό σου στη «ζώνη-στόχο»;
2. Ποιες δραστηριότητες ΔΕΝ ανέβασαν το σφυγμό σου στη «ζώνη-στόχο»;
3. Υπήρξε κάποια (-ες) δραστηριότητα (-ες) που ανέβασε το σφυγμό σου πάνω από τη «ζώνη-στόχο»; Ποια (-ες) ήταν αυτή η δραστηριότητα (-ες);

σημείωσε τον στο έντυπο. Αν δεν μπορείς να ασκηθείς για 4 λεπτά συνεχόμενα επειδή η δραστηριότητα είναι πολύ κουραστική, τότε μέτρησε το σφυγμό σου αμέσως μόλις σταματήσεις την άσκηση, έστω και αν δεν συμπληρώθηκε ο χρόνος που απαιτείται. Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με τη δραστηριότητα:

Πίνακας Καταγραφής

Δραστηριότητα	Σφυγμός /15δευτ. στο τέλος της δραστηριότητας	Συμπληρώσατε 4 λεπτά άσκησης;	Φτάσατε το σφυγμό Σας στη «ζώνη-στόχο»	Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να εκτελέσεις περισσότερο;

5. Κάντε το ίδιο για τις υπόλοιπες 4 δραστηριότητες που διάλεξες. Θυμηθείτε να σημειώσετε τα αποτελέσματα *κάθε φορά που εκτελείτε μια δραστηριότητα!*

6. ΜΗ ξεχάσετε να κάνετε αποθεραπεία στο τέλος της εξάσκησης!

**Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Κάνε ένα κατάλογο μ' άλλες δραστηριότητες που θα ανέβαζαν το σφυγμό σου μέσα στη «ζώνη-στόχο» με την προϋπόθεση όμως ότι θα μπορούσες να τις εκτελέσεις συνεχόμενα, χωρίς να σταματήσεις, για 15 λεπτά.

2. Προσπάθησε να εκτελέσεις ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα με στόχο να βελτιώσεις την υγεία και τη λειτουργία της καρδιάς σου. Αυτό μπορείς να το κάνεις μόνος, με τους φίλους σου ή την οικογένειά σου. Ρώτα τον δάσκαλό σου να σε ενημερώσει για τις μέρες που θα είναι ανοιχτό το σχολείο σου ώστε να ασκηθείς στο δικό σου χώρο.



4. Σε ποιες δραστηριότητες αισθανόσουν ικανός να συνεχίσεις για χρόνο περισσότερο από τα 4 λεπτά;

5. Σε ποιες δραστηριότητες ήταν πολύ δύσκολο να εκτελέσεις για χρόνο 4 λεπτών;

6. Οι δραστηριότητες με μπάλα (οι βολές στο μπάσκετ και οι πάσες στο βόλεϊ) ανέβασαν το σφυγμό σου στη «ζώνη-στόχο»; Μπορείς να εξηγήσεις το γιατί;

**Αντικειμενικός στόχος:**

Να δημιουργήσουμε τέτοιες συνθήκες ώστε οι μαθητές να βιώσουν δραστηριότητες διαφορετικής έντασης και να αρχίσουν να κατανοούν τη διαφορά μεταξύ αερόβιας και αναερόβιας άσκησης.

**Εξοπλισμός:**

Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη + εξοπλισμός για δραστηριότητες (σχοινάκια, μπάλες, κώνοι, κασετόφωνο κá) + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + μολύβια/ στυλό + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά).

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Ο καθηγητής χρειάζεται να οργανώσει και να εξηγήσει τις δραστηριότητες που θα εκτελεστούν. Θα ήταν χρήσιμο να χρησιμοποιήσει ενδεικτικές πινακίδες από χαρτόνι ώστε οι μαθητές να θυμούνται τις προσφερόμενες δραστηριότητες. Στον πίνακα με τις προσφερόμενες δραστηριότητες υπάρχουν δύο τετράγωνα κενά ώστε να προτείνετε κάποιες δραστηριότητες που προτιμούν περισσότερο τα παιδιά.

Οπωσδήποτε, οι προσφερόμενες δραστηριότητες πρέπει να είναι τέτοιες ώστε:

- Να ενεργοποιούν τόσο τον αερόβιο όσο και τον αερόβιο μηχανισμό παραγωγής έργου.
- Να ενσωματώνουν δραστηριότητες που σχετίζονται με ομαδικά αθλήματα (όπως σουτ και πάσα στο μπάσκετ, πάσα στο βόλεϊ και το ποδόσφαιρο, πάσες με μετακίνηση στο χαντ-μπολ κá) και να εκτελούνται ατομικά ή σε μικρές ομάδες.

Τα παιδιά πρέπει να διαλέξουν ελεύθερα 5 οποιεσδήποτε δραστηριότητες απ' αυτές που υπάρχουν στον πίνακα και να συμπληρώσουν 4 λεπτά άσκησης στην κάθε μια. Αφού συμπληρώσουν τα 4 λεπτά συνεχόμενης άσκησης (αν είναι δυνατό) για κάθε μία δραστηριότητα, θα μετρήσουν τους σφυγμούς τους για 15 δευτερόλεπτα και θα καταγράψουν στο αντίστοιχο τμήμα του πίνακα στο 'Τετράδιο του Μαθητή'

τα αποτελέσματα. Οι μαθητές θα μετακινούνται από δραστηριότητα σε δραστηριότητα μετά από μικρό διάλειμμα για ανάληψη έτσι ώστε να ξεκινούν την επόμενη δραστηριότητα ξεκούραστοι. Οι προσφερόμενες δραστηριότητες πρέπει να οργανωθούν στην αυλή ή το γυμναστήριο με τέτοιο τρόπο ώστε να εκτελούνται απρόσκοπτα από τους μαθητές, με πειθαρχία και κυρίως με ασφάλεια. Είναι λοιπόν σημαντικό να τους δώσετε κατάλληλες πρακτικές οδηγίες πριν την έναρξη του μαθήματος και να οργανώσετε κατάλληλα το χώρο.

### **Σημεία για συζήτηση:**

Κατά τη συζήτηση των όρων 'αερόβια και αναερόβια άσκηση' πρέπει να είστε απλοϊκοί και να τους εξηγήσετε πολύ βασικές αρχές. Οι δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές μπόρεσαν να εκτελέσουν άνετα για 4 λεπτά (πχ χορός, χαλαρό τρέξιμο, σουτ στο μπάσκετ κ.α.) είναι κύρια αερόβιες δραστηριότητες. Αντίθετα, οι δραστηριότητες που δυσκόλεψαν τους μαθητές και δεν εκτελέστηκαν για χρόνο 4 λεπτών συνεχόμενα (πχ τρέξιμο ταχύτητας, σχοινάκι κ.α.) είναι κύρια αναερόβιες δραστηριότητες. Είναι επίσης σπουδαίο να συζητήσετε με τους μαθητές για τον 'τύπο των δραστηριοτήτων' (δηλ. αερόβιες δραστηριότητες) που είναι περισσότερο ωφέλιμοι για την υγεία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος (για παράδειγμα το τρέξιμο, το ποδήλατο, τα ρόλλερ, η κολύμβηση, τα έντονα ομαδικά σπορ κ.α., με την προϋπόθεση όμως να εκτελούνται στην ένταση της «ζώνης-στόχου», να έχουν μια ορισμένη διάρκεια και να εκτελούνται με μια ορισμένη συχνότητα μέσα στη βδομάδα).

### **Ασφάλεια:**

Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. Το μάθημα πρέπει να αρχίσει με δραστηριότητες και ασκήσεις προθέρμανσης και να τελειώσει με δραστηριότητες αποθεραπείας. Η προθέρμανση και η αποθεραπεία προτείνεται να εκτελεστούν από τα ίδια τα παιδιά, ατομικά, και χωρίς την παρέμβασή σας ή τις οδηγίες σας. Μπορείτε να προτείνετε στα παιδιά διάφορες ιδέες για προθέρμανση σε κάθε μάθημα που κάνετε στο σχολείο!

### **Λέξεις κλειδιά:**

Αερόβια δραστηριότητα, αναερόβια δραστηριότητα.

**Ορισμοί:**

*Αερόβια δραστηριότητα είναι:*

Η δραστηριότητα που όταν εκτελείται αναγκάζει την καρδιά να εργαστεί πιο έντονα και ενεργοποιεί μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος συνεχόμενα και για αρκετό χρόνο. Κατά τη διάρκεια τέτοιων δραστηριοτήτων το σώμα (πνεύμονες, καρδιά, κυκλοφοριακό σύστημα) προμηθεύει στους μυς που εργάζονται όλη την ποσότητα του οξυγόνου που απαιτείται για την παραγωγή ενέργειας.

*Αναερόβια δραστηριότητα είναι:*

Αυτή που εκτελείται σε μεγάλη ή μέγιστη ένταση και διαρκεί λίγο χρόνο (πχ δρόμοι ταχύτητας, ρίψεις, άλματα ή κολύμβηση ταχύτητας). Κατά τη διάρκεια αυτού του τύπου άσκησης η απαίτηση σε ενέργεια είναι πολύ μεγαλύτερη απ' αυτή που μπορεί να προμηθεύσει το σώμα μέσα από το σύστημα παροχής οξυγόνου. Κατά συνέπεια, η παραγωγή ενέργειας γίνεται χωρίς την παρουσία οξυγόνου μέσα από τον αναερόβιο μηχανισμό.

**Επιπλέον δραστηριότητες:**

Οι μαθητές μπορούν να αναφέρουν τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες επιδόθηκαν τις τελευταίες μέρες και να προσπαθήσουν να εξακριβώσουν κατά πόσο αυτές ήταν αερόβιες ή αναερόβιες και αν εκτελέστηκαν με τέτοια ένταση ('ζώνη-στόχος') ώστε να έχουν θετική επίδραση στην υγεία της καρδιάς.

Παράλληλα, προσπαθήστε να ενθαρρύνεται τους μαθητές σας να αυξήσουν τη συμμετοχή τους σε διάφορες αερόβιες δραστηριότητες για μια περίοδο περίπου 6 βδομάδων ώστε να ενισχύσουν την υγεία της καρδιάς τους (βλέπε και μάθημα 6).

**Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Η εφαρμογή ενός τακτικού προγράμματος αερόβιας άσκησης μπορεί να έχει τις εξής θετικές επιπτώσεις σε κάθε μαθητή:

- Αυξάνει το μέγεθος της καρδιάς
- Βελτιώνει την αποτελεσματικότητα της καρδιάς
- Κάνει την καρδιά να εργάζεται σε χαμηλότερους ρυθμούς σε κατάσταση ηρεμίας
- Βελτιώνει την ταχύτητα ανάληψης μετά από άσκηση ή μια έντονη σωματική εργασία
- Μειώνει την πίεση του αίματος
- Αυξάνει το μεταβολισμό
- Μειώνει τη χοληστερίνη του αίματος
- Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και έχει πολλά άλλα ψυχολογικά οφέλη για τον ασκούμενο

## Μάθημα 7<sup>ο</sup>: Η αρχή της Συχνότητας – Έντασης – Χρόνου -Τύπου άσκησης

**Ημερομηνία:**.....

Σήμερα θα ασχοληθούμε με την «Αρχή F.I.T.T.» (Συχνότητα - Ένταση - Χρόνος - Τύπος Άσκησης)

Frequency	Συχνότητα
Intensity	Ένταση
Time	Χρόνος
Type	Τύπος

### Τι πρέπει να κάνεις:

1. Συμπλήρωσε τα παρακάτω:

Συχνότητα σημαίνει πόσο: \_\_\_\_\_

Ένταση σημαίνει πόσο: \_\_\_\_\_

Χρόνος σημαίνει πόσο: \_\_\_\_\_

Τύπος σημαίνει τι: \_\_\_\_\_

*\*Στοιχεία που πρέπει να γνωρίζω όταν θέλω να ασκηθώ για να βελτιωθώ!!!*

2. Πρέπει να ασκηθώ για περίπου \_\_\_\_\_ λεπτά μέσα στη «ζώνη-στόχο» έτσι ώστε να βελτιώσω την υγεία της καρδιάς μου.

Οι τρεις τύποι άσκησης οι οποίοι ανεβάζουν τον καρδιακό παλμό μου μέσα στη «ζώνη-στόχο» και μπορούν να εκτελεστούν για περίπου 7 λεπτά η κάθε μία, είναι:

### Φύλο εργασίας:

Η αρχή της Συχνότητας – Έντασης – Χρόνου – Τύπου άσκησης.

### Θα χρειαστείς:

α) Ένα μολύβι ή στυλό,  
β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,

### Ξέρεις:

- Πόσο συχνά πρέπει να ασκείσαι για να βελτιώσεις την υγεία της καρδιάς σου;

- Πόσο έντονα χρειάζεται να ασκηθείς για να βελτιώσεις την υγεία της καρδιάς σου;

- Πόσο χρόνο πρέπει να διαρκεί η άσκηση για να βελτιώσεις την απόδοση της καρδιάς σου;

- Ποιους τύπους δραστηριοτήτων πρέπει να χρησιμοποιήσεις για να βελτιώσεις την υγεία της καρδιάς σου;

- Ποια δραστηριότητα σου ταιριάζει περισσότερο;

- Πως μπορείς να παρακινήσεις τον εαυτό σου να συμμετέχει τακτικά στο πρόγραμμα άσκησης;

### Λέξεις κλειδιά:

Η λέξη FITT σχηματίζεται από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων frequency, intensity, time, type που σημαίνουν: συχνότητα (κάθε πότε), ένταση (πόσο έντονα), χρόνος (για πόσο χρόνο) και τύπος (είδος δραστηριότητας ή άσκησης) αντίστοιχα.

### Πράγματα για να σκεφτείς:

1. Διασκέδασες με τις δραστηριότητες που εκτέλεσες σήμερα; Αν «ναι» γιατί; Αν «όχι» γιατί;
2. Γιατί είναι σημαντικό για την άσκηση που εκτελείς να είναι ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική;
3. Πως είναι δυνατό να κάνουμε τις φυσικές δραστηριότητες και την άσκηση να έχουν ποικιλία και να είναι διασκεδαστικές;
4. Πόσο συχνά μέσα στην εβδομάδα χρειάζεσαι να κάνεις αυτές τις δραστηριότητες έτσι ώστε να βελτιώσεις την υγεία της καρδιάς σου;

- a. \_\_\_\_\_
- β. \_\_\_\_\_
- γ. \_\_\_\_\_

3. Κάνε προθέρμανση.

4. Εκτέλεσε τις δραστηριότητες που διάλεξες για περίπου 7 λεπτά την κάθε μια.

5. Μην ξεχάσεις να κάνεις αποθεραπεία μετά το τέλος της εξάσκησης.

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

Εφάρμοσε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης που να περιλαμβάνει ασκήσεις και δραστηριότητες που σ' αρέσουν και είναι κατάλληλες για σένα ώστε να φτάσεις και να παραμείνεις στη δική σου «ζώνη-στόχος» για περίπου 20 λεπτά. Σκέψου τι μπορείς να κάνεις για να γίνει το πρόγραμμά σου διασκεδαστικό και ενδιαφέρον.





## Σημειώσεις του δασκάλου

### Δραστηριότητες:

Να συζητήσεις τη σημασία των παρακάτω όρων:

1. *Συχνότητα* - πόσο συχνά
2. *Ένταση* - πόσο δυνατά
3. *Χρόνος* - πόση διάρκεια
4. *Τύπος* - είδος της δραστηριότητας

*Τα τρία πρώτα είναι σπουδαία για την υγεία της καρδιάς*

Οι μαθητές πρέπει ήδη να έχουν μια αντίληψη για τους τύπους των δραστηριοτήτων /ασκήσεων που επιτρέπουν στον καρδιακό τους σφυγμό να φτάσει τη «ζώνη-στόχο». Οι μαθητές πρέπει να είναι ενήμεροι για την ποικιλία των δραστηριοτήτων που είναι κατάλληλες και διαθέσιμες σε αυτούς. Μπορεί να χρειαστούν βοήθεια για να οργανώσουν μερικές από αυτές τις δραστηριότητες.

Συζήτησε με τους μαθητές για πόσο διάστημα η καρδιά χρειάζεται να ασκείται μέσα στη ζώνη στόχο έτσι να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητά.

### Σημεία για συζήτηση:

1. Όταν η άσκηση παρουσιάζεται με έναν ενδιαφέροντα και προκλητικό τρόπο είναι πιο πιθανό να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν την άσκηση σε σταθερή βάση.
2. Η αερόβια άσκηση για να βελτιώσει την Καρδιοαναπνευστική Υγεία, πρέπει να γίνεται του-

### Αντικειμενικός στόχος:

Να εξηγήσεις την αρχή FITT και να διευκρινίσεις την αξία που έχει η δημιουργία ποικιλίας και ενδιαφέροντος στο ατομικό πρόγραμμα εκγύμνασης.

### Εξοπλισμός:

Χρονόμετρα / ψηφιακά ρολόγια / ρολόγια + εξοπλισμό για δραστηριότητες + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + στυλό / μολύβια + κασετόφωνο και κασέτες (προαιρετικά).

### **Ασφάλεια:**

Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια. Επίσης οι μαθητές πρέπει να κάνουν προθέρμανση και αποθεραπεία.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Η λέξη FITT σχηματίζεται από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων frequency, intensity, time, type που σημαίνουν: συχνότητα (κάθε πότε), ένταση (πόσο έντονα), χρόνος (για πόσο χρόνο) και τύπος (είδος δραστηριότητας ή άσκησης) αντίστοιχα.

Λάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με ένταση 50 – 85 % της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας για τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχόμενα. Οι αρχάριοι φυσικά *ξεκινούν προοδευτικά για να επιτύχουν αυτή την οδηγία!*

3. Η συχνότητα, η ένταση και ο χρόνος πρέπει να αυξηθούν σταδιακά. Αυτό θα διευκολύνει τα άτομα να αποκτήσουν συνήθειες άσκησης.

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να σχεδιάσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης το οποίο να περιλαμβάνει τους κατάλληλους τύπους δραστηριότητας για τη ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας και επίσης να περιλαμβάνει ιδέες για να γίνονται οι αερόβιες δραστηριότητες περισσότερο ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές. Οποιαδήποτε καλή πρόταση μπορεί να δοκιμαστεί σε επόμενα μαθήματα.

## Μάθημα 8<sup>ο</sup>: Αξιολόγηση της υγείας της καρδιάς

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με την «Αξιολόγηση της Υγείας της Καρδιάς»**

### Τι πρέπει να κάνεις:

1. Μέτρησε το σφυγμό σου, πριν την άσκηση, για 15 δευτερόλεπτα και κατέγραψε τον.

*Σφυγμός πριν την άσκηση: \_\_\_\_\_ /15 δευτερόλεπτα*

2. Άρχισε να ανεβο-κατεβαίνεις σ' ένα σκαλοπάτι ή πάγκο (STEP-TEST) για 3 λεπτά. Αν υπάρχει μουσική χρησιμοποίησε το ρυθμό για να επιλέξεις το δικό σου ρυθμό εκτέλεσης (ο γυμναστής/τρια σου θα σου εξηγήσει τον τρόπο).

3. Μέτρησε το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα αμέσως μετά την άσκηση STEP που έκανες για 3 λεπτά και κατέγραψε τον.

*Σφυγμός μετά την άσκηση step: \_\_\_\_\_ /15 δευτερόλεπτα*

4. Τώρα θα τρέξεις όσο μεγαλύτερη διαδρομή μπορείς σε διάρκεια 9 λεπτών. Ο γυμναστής/τρια σου θα σου εξηγήσει πως θα οργανωθεί η δραστηριότητα έτσι ώστε να ξέρεις στο τέλος πόσο έτρεξες. Είναι σημαντικό να κάνεις καλό ζέσταμα πριν από αυτή τη δραστηριότητα και να ρυθμίζεις την ταχύτητά σου κατά τη διάρκεια του τρεξιματος. Δεν είναι σοφό να ξεκινήσεις με έναν γρήγορο ρυθμό γιατί δεν θα μπορείς να

### Φύλο εργασίας:

Αξιολόγηση της υγείας της καρδιάς.

### Θα χρειαστείς:

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,

### Ξέρεις:

- δύο διαφορετικούς τρόπους να μετρήσεις την υγεία της καρδιάς σου;
- με ποιο τρόπο οι δύο μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν στο μάθημά μας δίνουν κάποια ένδειξη για την υγεία της καρδιάς ενός ανθρώπου;
- γιατί παρουσιάζονται διαφορές από άτομο σε άτομο στην υγεία της καρδιάς;
- αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα όταν μετράμε την υγεία της καρδιάς με αυτούς τους τρόπους;
- κάποιους άλλους τρόπους να μετρήσεις την υγεία της καρδιάς;
- τι πρέπει να κάνεις για να βελτιώσεις την υγεία της καρδιάς σου;
- τι σημαίνει ο όρος «αερόβια φυσική κατάσταση»;

### Λέξεις κλειδιά:

Step-ups, Χρόνος/απόσταση τρεξιματος, Κληρονομικότητα, Αερόβια φυσική κατάσταση (αερόβιο fitness)

**Πράγματα για να σκεφτείς:**

1. Τι σημαίνει για την υγεία της καρδιάς σου ο σφυγμός αμέσως μετά το STEP-TEST;
2. Είναι ο σφυγμός σου ίδιος με τον σφυγμό του διπλανού σου μετά το STEP; Γιατί νομίζεις ότι υπάρχει αυτή η διαφορά;
3. Τι σημαίνει για την υγεία της καρδιάς κάποιου ανθρώπου η απόσταση που έτρεξε στα 9 λεπτά;
4. Για ποιο λόγο πιστεύεις κάποιος έτρεξαν μεγαλύτερη διαδρομή από κάποιους άλλους στα 9 λεπτά;
5. Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να αποδώσεις καλύτερα στο STEP και στο τρέξιμο από ότι απέδωσες σήμερα; Αν «ναι» γιατί; Αν «όχι» γιατί;
6. Τι θα μπορούσες να κάνεις τις επόμενες 6 εβδομάδες για να βελτιώσεις την υγεία της καρδιάς σου;
7. Αν επαναλάμβανες τις σημερινές δραστηριότητες μετά από 6 εβδομάδες, πώς θα καταλάβαινες ότι βελτιώθηκε (ή χειροτέρευσε) η υγεία της καρδιάς σου;

τον διατηρήσεις μέχρι το τέλος. Προσπάθησε να τρέξεις με έναν *σταθερό ρυθμό και στα 9 λεπτά*. Προσπάθησε να τρέξεις όλη τη διαδρομή και απόφυγε το περπάτημα, εκτός κι αν είναι απόλυτα απαραίτητο. Ο γυμναστής /τριά σου θα σου εξηγήσει για το ρυθμό. Σημείωσε πόση διαδρομή έτρεξες στα 9 λεπτά.

*Απόσταση που έτρεξα σε 9 λεπτά: \_\_\_\_\_ μέτρα.*

5. Μην ξεχνάς ότι είναι απαραίτητες οι ασκήσεις αποθεραπείας μετά από αυτή τη δραστηριότητα (δώσε έμφαση στις ασκήσεις διάτασης για το πόδια σου).

**Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Μέτρησε πάλι το σφυγμό σου μετά από 6 εβδομάδες για να δεις αν σημειώθηκαν αλλαγές. Θυμήσου ότι η βελτίωση θα έρθει σαν αποτέλεσμα της τακτικής συμμετοχής σου σε πρόγραμμα με αερόβιες δραστηριότητες.
2. Προσπάθησε να σκεφτείς άλλους τρόπους να μετρήσεις την καρδιακή υγεία.



## Σημειώσεις του δασκάλου

### Δραστηριότητες:

Οι μαθητές κάνουν την άσκηση STEP σε πάγκους για 3 λεπτά. Είναι κατάλληλη οποιαδήποτε μουσική ή ρυθμικός κτύπος με τέμπο 120 κτύπων το λεπτό. Η διαδρομή 9 λεπτών πρέπει να οργανωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε οι μαθητές να ξέρουν την απόσταση που τρέχουν. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί:

- Σε ένα στίβο με διακριτικά κάθε 100 ή 200 μέτρα.
- Στην περίμετρο της αυλής του σχολείου με σημειωμένες τις διανυόμενες αποστάσεις.
- Σε παλίνδρομη διαδρομή 50 ή 100m.

Οι μαθητές πρέπει να είναι ζευγάρια έτσι ώστε ο ένας να καταγράφει την απόσταση που καλύπτει ο άλλος σε συγκεκριμένο χρόνο. Η απόσταση για τρέξιμο μπορεί να πραγματοποιηθεί οποιαδήποτε χρονική περίοδο ανάμεσα στα 6 και τα 12 λεπτά. Μπορεί να θέλεις να διαφοροποιήσεις το χρόνο ανάλογα με την ηλικία, την ικανότητα των μαθητών και τη διάρκεια του μαθήματος. Ωστόσο είναι σημαντικό όταν θα επαναληφθεί ο δρόμος αντοχής να χρησιμοποιηθεί το ίδιο χρονικό διάστημα και οι κλιματολογικές συνθήκες και η προθέρμανση να είναι παρόμοια. Σαν επίσημη όμως αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας θα χρησιμοποιηθεί το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής του EUROFIT με την ανάλογη κασέτα.

Πριν ξεκινήσουν το τρέξιμο οι μαθητές το τρέξιμο αντοχής, ενημερώστε τους για το ρυθμό τρεξίματος (τέμπο) και προσπαθήστε να τους παρακινήσετε να τρέξουν όλη την απόσταση με σταθερό ρυθμό και να τρέξουν όσο πιο μακριά

### Αντικειμενικός στόχος:

Να κάνουμε τους μαθητές ικανούς να παρακολουθούν το επίπεδο της καρδιαγγειακής τους φυσικής κατάστασης (αερόβιο fitness) και να αντιληφθούν μερικές από τις αξίες και τους περιορισμούς της απλής αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης της καρδιάς τους.

### Εξοπλισμός:

Χρονόμετρα / ψηφιακά ρολόγια + πάγκους / steps + κασετόφωνο και κατάλληλη μουσική + φύλλα εργασίας για τους μαθητές + μολύβια / στυλό + ένα προκαθορισμένο πλάνο διαδρομής με *μετρημένη απόσταση* για 9 λεπτά τρέξιμο (σε κυκλική διαδρομή ή παλίνδρομο τρέξιμο).

**Ασφάλεια:**

Οι μαθητές πρέπει να είναι κατάλληλα ντυμένοι. Είναι σημαντικό οι μαθητές να μην αυξήσουν σκόπιμα τον καρδιαγγειακό σφυγμό τους πριν εκτελέσουν τα ανεβοκατεβάσματα στον πάγκο (step). Παρόλα αυτά η προθέρμανση είναι απαραίτητη πριν ξεκινήσουν το τρέξιμο διάρκειας. Οι μαθητές πρέπει να κάνουν αποθεραπεία μετά το τρέξιμο διάρκειας με έμφαση τις διατάσεις στους μύς των ποδιών.

μπορούν στο χρονικό διάστημα που τους δίνεται. Δώστε ιδιαίτερη σε προσοχή σε μαθητές που μειονεκτούν (πχ υπέρβαρους, παχύσαρκους, υποκινητικούς κά). Επίσης προτείνεται σε προηγούμενα μαθήματα, να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να δοκιμάσουν να τρέξουν ένα δρόμο αντοχής, πριν πραγματοποιηθεί μια πιο οργανωμένη αξιολόγηση. Αυτό θα βοηθήσει τους μαθητές να δοκιμάσουν το μέτρημα του ρυθμού.

**Σημεία για συζήτηση:**

Η απόδοση μπορεί να επηρεαστεί από κληρονομικούς παράγοντες. Πραγματικά αυτό μπορεί να επηρεάσει το αποτέλεσμα κατά 50%. Επιπρόσθετα περιβαλλοντολογικοί παράγοντες όπως οι καιρικές συνθήκες (πχ θερμοκρασία, βροχή, αέρας) μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση. Η απόδοση των μαθητών μπορεί επίσης να επηρεαστεί από το πώς νιώθουν τη μέρα του μαθήματος π.χ. κουρασμένοι, με βαρύ στομάχι, προβλήματα, περιοδικοί πόνοι. Η δυνατότητα να μετρούν τον εαυτό τους είναι επίσης ένας παράγοντας που επηρεάζει.

Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι για να βελτιώσουν τη καρδιαγγειακή τους φυσική κατάσταση πρέπει να συμμετέχουν σε ένα τακτικό πρόγραμμα αερόβιων δραστηριοτήτων (τονίστε την εφαρμογή της αρχής FITT που ήδη διδάξατε).

Μπορεί να φανεί χρήσιμο να επαναλάβετε τη διαδικασία αξιολόγησης μετά την εφαρμογή ενός προγράμματος αερόβιας δραστηριότητας. Ο χαμηλότερος καρδιακός σφυγμός μετά την εκτέλεση steps –up και η κάλυψη μεγαλύτερης απόδοσης (ή ίδια απόστασης σε μικρότερο χρόνο) υποδεικνύει βελτίωση του καρδιαγγειακού fitness.

Οι μετρήσεις των μαθητών δεν πρέπει να συγκρίνονται μεταξύ τους. Σκοπός του μαθήματος είναι να επιδείξει απλούς τρόπους μέτρησης της καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης, να επισημάνει ορισμένους περιορισμούς αυτών των διαδικασιών αξιολόγησης και να εφοδιάσει τους μαθητές με τις βασικές διαστάσεις με τις οποίες μπορεί να εκτιμηθεί η αυτό-βελτίωση όταν οι διαδικασίες αυτές επαναλαμβάνονται.

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να επαναλάβουν τη μέτρηση της καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης μετά από περίπου 6 εβδομάδες και μέσα σε αυτές τις 6 εβδομάδες να ακολουθούν ένα πρόγραμμα τακτικής άσκησης. Μπορείς επίσης να προκαλέσεις το ενδιαφέρον των μαθητών να σκεφτούν άλλους τρόπους μέτρησης της καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης (πχ σε εργαστήριο, στο γυμναστήριο χρησιμοποιώντας ειδικά όργανα γυμναστικής κ.α.).

### **Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Οι πιο συνηθισμένες μετρήσεις της καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης είναι τα step-test και συγκεκριμένες αποστάσεις δρόμων αντοχής. Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, και αυτές οι μετρήσεις έχουν τους περιορισμούς τους.

Πρόσφατα έχει αναπτυχθεί μία εναλλακτική μέθοδος μέτρησης της φυσικής κατάστασης, που είναι το «παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής». Η μέτρηση αυτή θα χρησιμοποιηθεί από σας στο σχολείο σας αφού εφοδιαστείτε με την κατάλληλη κασέτα και τις έντυπες οδηγίες. Το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής είναι βασική μέτρηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος. Πρέπει λοιπόν να γίνει απόλυτα κατανοητή η διαδικασία εφαρμογής του.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Step-ups, Χρόνος/απόσταση τρεξιματος, Κληρονομικότητα, Αερόβια φυσική κατάσταση (αερόβιο fitness)

**Φύλο εργασίας:**

Σύνθεση του σώματος.

**Θα χρειαστείς:**

- α) Στυλό ή μολύβι,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,
- γ) Πρόσθετα ρούχα (για παράδειγμα ένα ζεστό πανωφόρι, δεύτερο ζευγάρι αθλητικές φόρμες, σκούφο, γάντια),
- δ) Μια δεύτερη στεγνή φανέλα για να αλλάξεις στο τέλος του μαθήματος.

## Μάθημα 9<sup>ο</sup>: Σύνθεση του σώματος

**Ημερομηνία:**.....**Σήμερα θα ασχοληθούμε με τη «Σύνθεση του Σώματός μας»****Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Κάθε υλικό από το οποίο αποτελείται το σώμα σου – δηλαδή τα κόκαλα, τα σπλάχνα, οι μύες, οι διάφοροι συνδετικοί ιστοί, το δέρμα και το λίπος – έχει ένα συγκεκριμένο βάρος. Το συνολικό βάρος σου αποτελείται από το άθροισμα αυτών των συστατικών. Είναι δυνατό να επηρεάσεις στη σύνθεση του σώματός σου μόνο σε ότι αφορά ποσοστό που αναλογεί στο βάρος των μυών και του λίπους. Ένας απλός τρόπος για την αξιολόγηση της σύνθεσης του σώματος είναι να συγκρίνεις τις μετρήσεις του ύψους σου και του βάρους σου. Αν δεν έχεις ήδη εκτελέσει αυτές τις μετρήσεις, πήγαινε σ' ένα φαρμακείο της γειτονιάς σου στον ελεύθερο χρόνο σου και σημείωσε:

Το βάρος μου είναι \_\_\_\_\_ κιλά.

Το ύψος μου είναι \_\_\_\_\_ μέτρα.

Μια απλή εξίσωση που χρησιμοποιείται για να υπολογίσεις το δικό σου «Δείκτη Σωματικής Μάζας» (ΔΣΜ) (στα αγγλικά ο όρος είναι Body Mass Index, BMI) είναι η παρακάτω:

Βάρος (μετρημένο σε κιλά)	_____
<b>Δείκτης Σωματικής Μάζας =</b>	-----
Ύψος X Ύψος (μετρημένο σε μέτρα)	_____



Δεν χρειάζεται να υπολογίσεις το αποτέλεσμα του παραπάνω κλάσματος μόνος σου. Αν δυσκολεύεσαι θα σε βοηθήσει ο καθηγητής σου. Χρησιμοποίησε τον πίνακα ΔΣΜ για να υπολογίσεις το δικό σου Δείκτη Σωματικής Μάζας. Πρόσεξε ότι οι πίνακες είναι διαφορετικοί για τα αγόρια και τα κορίτσια. Έτσι λοιπόν:

*Ο δικός μου δείκτης σωματικής μάζας είναι: \_\_\_\_\_*

2. Τρέξε σ' ένα πολύ χαλαρό ρυθμό για 2 λεπτά. Αμέσως μόλις τελειώσει ο χρόνος των δύο λεπτών, μέτρησε το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα και σημείωσε πως αισθάνεσαι.

3. Τρέξε σ' ένα γρηγορότερο σταθερό ρυθμό για άλλα 2 λεπτά. Αμέσως μόλις τελειώσει ο χρόνος των δύο λεπτών, μέτρησε το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα και σημείωσε πως αισθάνεσαι.

4. Φόρεσε επιπλέον ρούχα.

5. Τρέξε για 2 λεπτά σ' ένα σταθερό ρυθμό φορώντας επιπλέον ρούχα. Αμέσως μετά, μέτρησε το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα και σημείωσε πως αισθάνεσαι.

6. Τώρα εκτέλεσε 1 λεπτό αναπηδήσεις πάνω από τα αντικείμενα που τοποθέτησε ο καθηγητής σου και 1 λεπτό αναπηδήσεις με ημικαθίσματα κρατώντας μια βαριά ιατρική μπάλα. Αν αυτές οι ασκήσεις είναι πολύ δύσκολες για σένα, βγάλε ορισμένα από τα παραπάνω ρούχα που φοράς. Στο τέλος μέτρησε το σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα και σημείωσε πως αισθάνεσαι.

### Ξέρεις:

1. Τι σημαίνει η έκφραση «σύνθεση σώματος»;

2. Τι σου λει το βάρος σου σχετικά με τη σύνθεση του σώματός σου;

3. Τι είναι ο «Δείκτης Σωματικής Μάζας» και τι δείχνει;

4. Τι επίδραση έχει το επιπλέον βάρος στη ικανότητά σου να ασκείσαι;

5. Γιατί το παραπάνω από το κανονικό σωματικό λίπος μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας;

6. Πως οι διατροφικές σου συνήθειες και η άσκηση μπορούν να επηρεάσουν τη σύνθεση του σώματός σου;

**Πράγματα για να σκεφτείς:**

1. Προτιμάς να ασκείσαι με ή χωρίς επιπλέον ρούχα; Γιατί;
2. Τι επίδραση είχαν τα επιπλέον ρούχα στον καρδιακό σου σφυγμό; Μπορείς να εξηγήσεις γιατί η καρδιά σου ανταποκρίθηκε έτσι;
3. Παρατήρησες κάποια άλλη διαφορά στο σώμα σου όταν ασκήθηκες φορώντας επιπλέον ρούχα;
4. Τι νομίζεις ότι αντιπροσωπεύουν οι στρώσεις των επιπλέον ρούχων για τον οργανισμό σου;
5. Μπορείς να εξηγήσεις την επίδραση στο σώμα σου της άσκησης με μεταφορά επιπλέον βάρους;

Δραστηριότητα	Σφυγμός σε 15"	Πως αισθάνεσαι;
Χαλαρό τρέξιμο		
Αρκετά γρήγορο με σταθερό ρυθμό τρέξιμο		
Αρκετά γρήγορο τρέξιμο με σταθερό ρυθμό φορώντας επιπλέον ρούχα		
Ασκήσεις με αναπηδήσεις φορώντας επιπλέον ρούχα		

7. Βγάλε τα επιπλέον ρούχα που φοράς.

8. Ο καθηγητής σου θα σου εξηγήσει ποια άλλη κινητική δραστηριότητα θα εκτελέσεις στο σημερινό μάθημα.

9. Μη ξεχάσεις στο τέλος του μαθήματος να κάνεις αποθεραπεία και να φορέσεις τη στεγνή σου φανέλα αφού βγάλεις την ιδρωμένη. Θυμάσαι τι πρέπει να περιλαμβάνει η αποθεραπεία;

**Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Χρησιμοποίησε το «Ημερολόγιο Διατροφής & Άσκησης» που σου έδωσε ο καθηγητής σου και γράψε κάθε τι που τρως και πίνεις (συμπεριλαμβάνοντας και τα πρόχειρα ή γρήγορα γεύματα και τα αναψυκτικά) κατά τη διάρκεια των 7 επόμενων ημερών. Τελείωσε την άσκηση την ίδια μέρα την επόμενη βδομάδα. Επίσης σημείωσε κάθε φυσική δραστηριότητα και άσκηση που θα εκτελέσεις κατά τη διάρκεια των 7 αυτών ημερών. *Μη ξεχάσεις να φέρεις το ημερολόγιο την επόμενη βδομάδα μαζί σου στο σχολείο!*

2. Μπορεί να ενδιαφέρεσαι να μετρήσεις τη αναλογία του λίπους στο σώμα σου μ' ένα διαφορετικό τρόπο. Αυτό μπορεί να γίνει χρησι-

μποιώντας μετρήσεις σε ορισμένα σημεία του σώματός σου με ένα ειδικό όργανο που ονομάζεται «δερματοπτυχόμετρο». Κάποιος ειδικός θα επισκεφθεί το σχολείο σου για να σε αξιολογήσει και να σου εξηγήσει τι ακριβώς πρέπει να κάνεις σχετικά με τη διατροφή σου, ειδικά αν αισθάνεσαι ότι έχεις παραπάνω κιλά από το κανονικό σου βάρος.

3. Εξήγησε στους γονείς σου, στα αδέρφια σου και στους φίλους σου τι ακριβώς έμαθες μέχρι τώρα και προσπάθησε να τους δώσεις τις κατάλληλες συμβουλές.

4. Αν οι πίνακες δείχνουν ότι είσαι υπέρβαρος, τότε πιθανά θα χρειαστεί να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα και να ακολουθήσεις διατροφή με λίγες θερμίδες για να μειώσεις το βάρος σου. Συζήτησέ το με τους γονείς σου και βρέστε κατάλληλες συνταγές που είναι υγιεινές και δεν περιέχουν πολλά λιπαρά.



### Λέξεις κλειδιά:

Σύνθεση σώματος, σωματικό λίπος, δείκτης σωματικής μάζας.

**Αντικειμενικός στόχος:**

Να βοηθήσουμε τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια «σύνθεση του σώματος» και να εκτιμήσουν τις επιπτώσεις στη λειτουργία του σώματος από τη μεταφορά επιπλέον βάρους, ειδικά υπερβολικού σωματικού λίπους

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

Οι μαθητές πρέπει να ενημερωθούν για να φέρουν επιπλέον ρούχα και να τους το υπενθυμίσετε την προηγούμενη του μαθήματος. Πιθανά θα πρέπει να μεριμνήσετε για ένα απόθεμα ρούχων (από άλλα τμήματα ή τάξεις) ώστε να βουλευτούν και οι μαθητές που θα ξεχάσουν να φέρουν τα δικά τους.

Για τις αερόβιες δραστηριότητες, προτείνεται να αποτελούνται από ορισμένες μέτριας έντασης ασκήσεις και ορισμένες ασκήσεις που δεν απαιτούν την υπερνίκηση ή μεταφορά πρόσθετου βάρους. Γενικά αυτές οι δραστηριότητες είναι οι καταλληλότερες για τη μείωση του βάρους (με την καύση του επιπλέον λίπους) όπως για παράδειγμα ένας μακρύς περίπατος, χαλαρό τρέξιμο, κολύμβηση, ποδηλασία, άσκηση στο εργοποδήλατο, aerobic, άσκηση σε κωπηλατικό μηχανήμα κά.

Επειδή το μάθημα αυτό είναι απαιτητικό σε χρόνο, στην περίπτωση που κρίνετε ότι δεν θα σας φτάσει ο χρόνος της διδακτικής ώρας, προτείνεται να μοιράσετε το τμήμα έτσι ώστε το χρόνο που ορισμένοι μαθητές εκτελούν ορισμένες αερόβιες δραστηριότητες κάποιοι άλλοι να βοηθούνται από σας να υπολογίσουν το «δεικτη σωματικής μάζας» τους (BMI). Συστήνεται πάντως η προεργασία της μέτρησης του ύψους, του βάρους και του υπολογισμού του BMI να γίνει από πριν στο σπίτι ώστε να εξοικονομήσετε τον απαιτούμενο χρόνο για τα πρακτικά στοιχεία του μαθήματος.

**Σημεία για συζήτηση:**

Οι μαθητές είναι πιθανό να βρουν δυσκολότερη την άσκηση φορώντας επιπλέον ρούχα. Επίσης πιθανά θα διαπιστώσουν ότι οι σφυγμοί τους είναι ψηλότεροι. Αυτό συμβαίνει επειδή απαιτείται περισσότερη ενέργεια να μετακινήσουν το πρόσθετο βάρος των ρούχων ενώ συγχρόνως αρχίζει να αντιμετωπίζει ο οργανισμός τους πρόβλημα θερμορύθμισης εξ αιτίας των πρόσθετων ρούχων (κατ' αναλογία ότι ακριβώς κάνει το υποδόριο λίπος στους υπέρβαρους). Κατά συνέπεια, η καρδιακή λειτουργία πρέπει να αυξηθεί για ν' ανταποκριθεί στις πρόσθετες απαιτήσεις. Άλλες αλλαγές στις σωματικές λειτουργίες εξ αιτίας της μεταφοράς του πρόσθετου βάρους αφορούν την αύξηση του ρυθμού της αναπνοής, την αύξηση του ιδρώτα (επισημάνετε ότι τα υπέρβαρα άτομα πρέπει να αναπληρώνουν συχνότερα με νερό τον ιδρώτα που χάνουν κατά τη διάρκεια της άσκησης) και αισθήματα δυσφορίας.

**Επιπλέον δραστηριότητες:**

Να δώσετε σε κάθε μαθητή την «Καρτέλα Μαθητή» και να του εξηγήσετε πως θα συμπληρώσει τα αποτελέσματα των δοκιμασιών (tests) και των σωματομετρήσεων που θα πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Παράλληλα να διανείμετε και το «Ημερολόγιο Διατροφής & Άσκησης» και να τους παρακινήσετε να καταγράψουν σε καθημερινή βάση για τις επόμενες 7 ημέρες τη διατροφή και τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα. Θα ελέγξετε και θα συζητήσετε τις καταγραφές του ημερολογίου την επόμενη βδομάδα στο προγραμματισμένο θεωρητικό μάθημα συνδυάζοντας:

**Εξοπλισμός:**

1. Ζητήστε από τους μαθητές σας από το προηγούμενο μάθημα να φέρουν επιπλέον ρούχα (κάποιο χοντρό πανωφόρι, φόρμες, κάποια μάλλινη μπλούζα, γάντια, σκούφο).
2. Οποσδήποτε να έχουν μαζί τους μία στεγνή φανέλα για να αλλάξουν στο τέλος του μαθήματος ώστε να αποφύγετε ασθένειες.
3. Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη.
4. Εξοπλισμός για δραστηριότητες (ανοιχτού ή κλειστού χώρου).
5. Φύλλα εργασίας για τους μαθητές.
6. Μολύβια / στυλό.
7. Τους πίνακες με τους «Δείκτες Σωματικής Μάζας» (Body Mass Index).
8. Μια ζυγαριά και μια μεζούρα στην περίπτωση που δεν έχετε καταγραμμένη κάποια πρόσφατη μέτρηση των παιδιών του βάρους και του ύψους τους αντίστοιχα.

**Ασφάλεια:**

1. Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
2. ΜΗΝ αφήνετε τους μαθητές σας να φορέσουν υπερβολικά πολλά ρούχα, ειδικά αν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι αρκετά ψηλή.
3. Εξετάστε προσεκτικά την περίπτωση που κάποιος μαθητής/τρια αισθάνεται δυσφορία καθώς ασκείται εξαιτίας του επιπλέον ρουχισμού.

- Την καταγραφή με τις οδηγίες του ACSM για την υγεία.
- Τις επιπτώσεις στο BMI της ποιότητας και ποσότητας διατροφής σε σχέση με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και άσκησης.
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης μέσα στο σπίτι για αύξηση της ενεργειακής δαπάνης.

Μια εναλλακτική μέθοδος υπολογισμού της αναλογίας του σωματικού λίπους στο σώμα είναι η μέτρηση ορισμένων δερματοπτυχών σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος. Ήδη μια συνεργάτης του προγράμματος επισκέπτεται τα σχολεία σας και πραγματοποιεί αυτές τις μετρήσεις. Αν θέλετε, σε συνεργασία μαζί της, μπορείτε να κάνετε στο θεωρητικό μάθημα μία επίδειξη της διαδικασίας σε *εθελοντές μαθητές*. Αν δεν υπάρχουν εθελοντές τη στιγμή της επίδειξης, οι μαθητές –τριες που δείχνουν προσωπικό ενδιαφέρον μπορούν να σας επισκεφθούν κάποια άλλη στιγμή για να μετρήσετε τις δερματοπτυχές τους.

*Προσοχή: Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συζητήσουν στο σπίτι με τους γονείς και τα αδέρφια τους το θέμα της σύνθεσης του σώματος και το ρόλο της διατροφής!*

**Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Ο «Δείκτης Σωματικής Μάζας» (Body Mass Index) κατά ένα μέρος αντιπροσωπεύει μία αναλογία το βάρους προς το ύψος και αποτελεί ένδειξη (όχι απόδειξη) της σωματικής σύνθεσης. Οι πίνακες δείχνουν το πηλίκο αυτής της σχέσης για τα αγόρια και τα κορίτσια. Οι τιμές που παρατίθενται έχουν μεγάλο εύρος προσέγγισης, ειδικά για τις ηλικίες 11-15 χρονών, επειδή:

- Υπάρχει μια μεγάλη διαφοροποίηση μεταξύ των παιδιών για την είσοδό τους στην εφηβεία.
- Είναι πιθανό να υπάρχουν μεγάλες αποκλίσεις σε πολλά παιδιά μεταξύ βιολογικής και χρονολογικής ηλικίας.

Οποσδήποτε όμως, παιδιά που υπερβαίνουν το 30% των τιμών που αντιστοιχούν στο φύλο, την ηλικία και το ύψος τους, πρέπει να θεωρούνται ότι είναι υπέρβαρα. Ένα εύρος διακύμανσης 20% πάνω ή κάτω από τις τιμές που παρατίθενται πρέπει να θεωρείται αποδεκτό.

Το μεγάλο μειονέκτημα του BMI είναι ότι δεν δίνει ακριβή πληροφορία αναφορικά με την εκατοστιαία αναλογία του λίπους στη σύνθεση του σώματος. Οι μαθητές πρέπει να ενημερωθούν για τους περιορισμούς των πινάκων ύψους/βάρους (που τόσο συχνά παρουσιάζονται στον ημερήσιο τύπο και τα περιοδικά υγείας) και να γίνει απόλυτα κατανοητό ότι τέτοιες μετρήσεις, όπως το BMI, αποτελούν δείκτες της σωματικής τους σύνθεσης.

Γενικά, οι βαρύτεροι άνθρωποι όταν ασκούνται ξοδεύουν περισσότερες θερμίδες επειδή μετακινούν περισσότερο σωματικό βάρος. Οποσδήποτε, επειδή βρίσκουν αρκετά επίπονη τη διαδικασία της άσκησης, συχνά εγκαταλείπουν την προσπάθεια γρηγορότερα. Η συνέπεια είναι τελικά να ξοδεύουν λιγότερη ενέργεια σαν αποτέλεσμα της άσκησης σε σχέση με ελαφρότερους -ες συνομηλίκους τους.

*Η χαμηλή μέχρι μέτρια ένταση άσκηση προτείνεται για τη μείωση του σωματικού βάρους και την καύση λίπους, καθόσον αυτή μπορεί να*

### **Προσοχή!**

Απαιτείται να δείξετε ιδιαίτερη ευαισθησία όταν συζητάτε το θέμα της σύνθεσης του σώματος. Προσπαθήστε να μη μειώσετε ή προσβάλλετε τους υπέρβαρους ή παχύσαρκους μαθητές σαν αποτέλεσμα της μεθοδολογίας του μαθήματος ή της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών!

**Λέξεις κλειδιά:**

Σύνθεση σώματος, σωματικό λίπος, δείκτης σωματικής μάζας.

εκτελεστεί για περισσότερο χρόνο σ' ένα ευχάριστο και άνετο ρυθμό. Δραστηριότητες όπως η κολύμβηση και η ποδηλασία που δεν έχουν υπερνίκηση ή μεταφορά επιπλέον βάρους (για παράδειγμα το τρέξιμο δεν ανήκει σ' αυτή την κατηγορία) έχουν σπουδαία συνεισφορά επειδή αφ' ενός επειδή ο υπέρβαρος ασκούμενος δεν πιέζεται ιδιαίτερα και αφ' ετέρου μειώνεται στο ελάχιστο ο κίνδυνος τραυματισμού των αρθρώσεων.

Πρέπει επίσης να επισημάνετε στους μαθητές ότι ορισμένες μορφές άσκησης (πχ συστηματική άσκηση με πρόσθετα βάρη) πολλές φορές έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους εξ αιτίας της αύξησης της καθαρής μυϊκής μάζας η οποία είναι βαρύτερη του λίπους. Σ' αυτή την περίπτωση οπωσδήποτε, η αναλογία του σωματικού λίπους στο σώμα μειώνεται αν η άσκηση που εκτελείται απαιτεί την κατανάλωση περισσότερης ενέργειας απ' αυτή που προσλαμβάνεται με το φαγητό. Σ' αυτή την περίπτωση το σώμα επίσης θα αλλάξει σχήμα και θα δείχνει λεπτότερο επειδή οι μυϊκές ίνες είναι λιγότερο ογκώδης σε σχέση με το λίπος.



## Πρακτικό μάθημα 9<sup>ο</sup>: Σύνθεση του σώματος

**Όνομα:**.....

**Σχολείο:**.....

**Καθηγητής:**.....

**Ημερομηνία:**.....

### Ημερολόγιο Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη
Πρωινό				
Γεύμα				
Δείπνο				
Πρόχειρο φαγητό				
Τύπος άσκησης				
Χρόνος άσκησης				

	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό			
Γεύμα			
Δείπνο			
Πρόχειρο φαγητό			
Τύπος άσκησης			
Χρόνος άσκησης			

### Σημείωση!

- Γράψε οτιδήποτε έφαγες και ήπιες για κάθε μια μέρα της βδομάδας συμπεριλαμβάνοντας και τα ελαφρά γεύματα (πχ σοκολάτες, τυρόπιτες, γλυκά κ.σ.)

- Σημείωσε κάθε φυσική δραστηριότητα και άσκηση που έκανες για κάθε μέρα της βδομάδας καθώς επίσης και το χρόνο που διήρκεσαν αυτές οι δραστηριότητες.

- Να σημειώνεις στο τέλος κάθε μέρας ώστε να θυμάσαι τι ακριβώς έκανες και έφαγες!

**Φύλο εργασίας:**

Ενεργειακή ισορροπία.

**Θα χρειαστείς:**

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι,

**Ξέρεις:**

- 1. Τι σημαίνει «ισορροπημένη διατροφή»;
- 2. Τι σημαίνει «ενεργειακή ισορροπία»;
- 3. Σκέψου τρόπους για να αυξήσεις τη δική σου «δαπάνη ενέργειας»;
- 4. Με ποιο τρόπο η τακτική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν για να πετύχεις «ενεργειακή ισορροπία»;

## Μάθημα 10<sup>ο</sup>: Ενεργειακή ισορροπία

**Ημερομηνία:**.....

Σήμερα θα ασχοληθούμε με την “Ενεργειακή ισορροπία”

**Τι πρέπει να κάνεις:**

- 1. Ο καθηγητής σου θα σου εξηγήσει τι σημαίνει «ενεργειακή ισορροπία».

**Ενέργεια που εισάγεται...**



(Φαγητά + ποτά ή ροφήματα)

**Ενέργεια που καταναλώνεται...**



(Βασικές σωματικές λειτουργίες + καθημερινή δραστηριότητα + άσκηση)

ΟΤΑΝ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΕΙΣΑΓΕΤΑΙ

είναι **ίση**

ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ

.... τότε έχεις «Ενεργειακή Ισορροπία» δηλαδή *το βάρος σου παραμένει σταθερό!*

ΟΤΑΝ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΕΙΣΑΓΕΤΑΙ  
είναι περισσότερη από  
ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ

.... τότε έχεις «Συσσώρευση Σωματικού Λίπους» δηλαδή *το βάρος σου αυξάνεται!*

ΟΤΑΝ Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΕΙΣΑΓΕΤΑΙ  
είναι λιγότερη από  
ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ

.... τότε έχουμε «Μείωση Σωματικού Λίπους» δηλαδή *το βάρος σου μειώνεται!*

2. Κάνε προθέρμανση (μόνος σου ή με κάποιον συμμαθητή /τριά σου).

3. Ο καθηγητής /τριά σου τώρα θα σου προτείνει κάποια δραστηριότητα διάρκειας 20 λεπτών (*Παιχνίδι Ενέργειας*). Η δραστηριότητα αυτή θα σε βοηθήσει να καταλάβεις το ρόλο της τακτικής συμμετοχής σε άσκηση (δηλαδή Κατανάλωση Ενέργειας) και της συνετής διατροφής (δηλαδή Εισαγωγή Ενέργειας) στο να πετύχεις την *ενεργειακή ισορροπία!*

### Εισαγωγή ενέργειας (φαγητό)

Επέλεξε ένα - δύο τρόφιμα	
Περίπου θερμίδες στο φαγητό αυτό	
Πρόχειρο φαγητό	

### Πράγματα για να σκεφτείς:

1. Στο 'παιχνίδι ενέργειας' πόσες περίπου θερμίδες είχαν τα τρόφιμα που διάλεξες; Κατάφερες να «κάψεις» τις θερμίδες αυτές με το παιχνίδι των 20 λεπτών που έπαιξες;

2. Θα ήταν έξυπνο να βασιστείς μόνο στην άσκηση για να κρατήσεις σταθερή την αναλογία λίπους που έχεις στο σώμα σου; Γιατί ναι; Γιατί όχι;

3. Θα ήταν έξυπνο να εμπιστευθείς μόνο μια ισορροπημένη διατροφή για να κρατήσεις σταθερή την αναλογία λίπους που έχεις στο σώμα σου; Γιατί ναι; Γιατί όχι;

**Λέξεις κλειδιά:**

Ενεργειακή ισορροπία, ισορροπημένη διατροφή, δαπάνη ενέργειας ή ενέργεια που καταναλώνεται, ενέργεια που προσλαμβάνεται, θερμίδα / χιλιοθερμίδα

**Κατανάλωση Ενέργειας (άσκηση)**

Δραστηριότητα	Διάρκεια δραστηριότητας	Θερμίδες που ξοδεύτηκαν
1.		
2.		
3.		
Συνολική ενέργεια που ξοδεύτηκε		

4. Κάνε αποθεραπεία (μόνος σου ή με κάποιον συμμαθητή / τριά σου).

**Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Κοίταξε προσεκτικά και σκέψου όλα αυτά που σημείωσες μέχρι τώρα στο «*Ημερολόγιο Διατροφής & Άσκησης*» που σου έδωσε ο καθηγητής σου στο προηγούμενο μάθημα και συμπληρώνεις τις τελευταίες 7 μέρες. Χρησιμοποίησε τους πίνακες διατροφής που θα σου δώσει ο καθηγητής σου και αποφάσισε κατά πόσο η διατροφή σου έχει ποικιλία και είναι ισορροπημένη.

2. Σκέψου πως θα μπορούσες να βελτιώσεις τις διατροφικές σου συνήθειες και να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα ώστε να βελτιώσεις την υγεία σου. Συζήτησε τις σκέψεις σου με τους γονείς σου.

### Πίνακας στοιχείων διατροφής

Πρόχειρο φαγητό	Υδατάνθρακες	Φυτικές ίνες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Βιταμίνες
Σοκολάτα	Μακαρόνια	Μαγειρεμένες πατάτες	Ξηροί καρποί	Βούτυρο	Πορτοκάλια
Αλατισμένοι ξηροί καρποί	Ρύζι	Μαγειρεμένα φασόλια	Φασόλια	Μαργαρίνη	Λεμόνια
Τραγανά τσιπς	Βρασμένες πατάτες	Δημητριακά	Κρέας	Γάλα (πλήρες)	Φυσικοί χυμοί
Αεριούχα αναψυκτικά	Μέλι	Αρακάς	Ψάρια	Κρέμες γάλακτος	Ψάρια
Μπισκότα	Ψωμί	Ινδική καρύδα	Κοτόπουλο	Τυριά	Συκώτι
Κέικ	Ζάχαρη	Παρασκευάσματα από αλεύρια ολικής αλέσεως	Αυγά	Παχύ κρέας	Φρέσκα λαχανικά
Τσιπς	Τραγανά τσιπς	Μαύρο ψωμί	Γάλα	Καρύδια	Γάλα
	Κέικ	Μάυρο ρύζι		Παχιά ψάρια (σαρδέλα, κ.α)	Πράσινες σαλάτες
		Μπανάνες			Νερό
		Μαρούλια			Πατάτες
		Πορτοκάλια			Φασόλια
		Λαχανικά εποχής			

**Σημείωση:** Βάλε ένα σταυρό στην στήλη κάθε φορά που κάποια από τα τρόφιμα αυτά εμφανίζονται στο ημερολόγιό σου.

**Αντικειμενικός στόχος:**

Να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν την έννοια της Ενεργειακής Ισορροπίας και του ελέγχου του Σωματικού Βάρους καθώς και να αυξήσουμε τη γνώση τους για την συνεισφορά της άσκησης στην ενεργειακή ισορροπία και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:****1. Εξηγώντας τον πίνακα ισορροπημένης ενέργειας**

Τα παιδιά θα πρέπει να καταλάβουν ότι ένας αριθμός θερμίδων είναι απαραίτητος για τη διατήρηση των βασικών ζωτικών λειτουργιών (π.χ. αναπνοή, χώνεψη) και για τις καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. για να κάθονται, να στέκονται, να κοιμούνται, να περπατάνε). Το ποσό της ενέργειας που χρειάζεται κάποιος για να επιβιώσει επηρεάζεται από παράγοντες όπως είναι η σύσταση του σώματος, η ηλικία, το φύλο και το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας. *Είναι σημαντικό ο καθένας να προσλαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα σε τροφή και υγρά (εισαγωγή ενέργειας) έτσι ώστε να μπορεί να εκπληρώσει τις ενεργειακές του ανάγκες (εξαγωγή ενέργειας-ενεργειακή δαπάνη).*

Η ενεργειακή ισορροπία επιτυγχάνεται όταν η εισαγωγή και η εξαγωγή ενέργειας είναι ίσες. Όλα τα είδη τροφών και ποτών συνεισφέρουν στην εισαγωγή ενέργειας και μετριοούνται σε θερμίδες ή χιλιοθερμίδες. Όταν ένα άτομο προσλαμβάνει περισσότερες θερμίδες από όσες ξοδεύει οι παραπανίσιες θερμίδες αποθηκεύονται με μορφή λίπους. Το λίπος αυτό χρησιμοποιείται μόνο όταν η ενεργειακή δαπάνη είναι μεγαλύτερη από την ενεργειακή πρόσληψη.

**2. Το παιχνίδι της ενέργειας**

α) Σκοπός του παιχνιδιού είναι δείξει στα παιδιά

πως η άσκηση (ενεργειακή δαπάνη) και η “συνετή διατροφή” παίζουν σημαντικό ρόλο στην ισορροπία της ενέργειας και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

β) Τα παιδιά διαλέγουν 2 ή 3 κάρτες τροφών για να συμπληρώσουν τον τομέα της ενεργειακής πρόσληψης στον πίνακα του παιχνιδιού της ενέργειας υπολογίζοντας τις θερμίδες των τροφών που διάλεξαν.

γ) Ζέσταμα

δ) Τα παιδιά τώρα καλούνται να ξοδέψουν τις θερμίδες που διάλεξαν κάνοντας κάποια από τις προτεινόμενες δραστηριότητες (περπάτημα, τρέξιμο, skipping, άσκηση με μουσική, aerobic) ή χρησιμοποιώντας συνδυασμό των δραστηριοτήτων. Οι κάρτες δραστηριότητας είναι μοιρασμένες μέσα στα 4 στεφάνια - ένα για κάθε δραστηριότητα τα παιδιά διαλέγουν όποια θέλουν και εκτελούν την άσκηση που περιγράφεται.

ε) Αποθεραπεία

### Κάρτες “δραστηριότητας” για το παιχνίδι της ενέργειας

Οι κάρτες αυτές είναι χωρισμένες σε 4 κατηγορίες κάθε μία από τις οποίες σχετίζεται με κάποιο είδος αερόβιας άσκησης (τρέξιμο, skipping (επιτόπιο τρέξιμο), περπάτημα, άσκηση με μουσική ή aerobic). Ο τύπος της άσκησης είναι γραμμένος από τη μία μεριά της κάρτας και από την άλλη είναι σημειωμένη κατά προσέγγιση η ενεργειακή δαπάνη (σε σχέση με τις θερμίδες

### Εξοπλισμός:

- α) Σχοινάκια
- β) 4 στεφάνια
- γ) Κάρτες “δραστηριότητας” (Περιγράφονται στο κείμενο)
- δ) Κάρτες “πρόχειρου φαγητού” (Περιγράφονται στο κείμενο)
- ε) Πίνακες τροφών
- στ) Κασετόφωνο και κασέτες χρονόμετρο/ψηφιακό ρολόι
- ζ) Στυλό/μολύβια
- η) Φύλλο εργασίας μαθητών.

**Ασφάλεια:**

1. Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.

2. ΜΗΝ αφήνετε τους μαθητές σας να φορέσουν υπερβολικά πολλά ρούχα, ειδικά αν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι αρκετά ψηλή.

3. Εξετάστε προσεκτικά την περίπτωση που κάποιος μαθητής –τρια αισθάνεται δυσφορία.

**Προσοχή!** Επικεντρωθείτε στα παιδιά που κρίνετε ότι είναι υπέρβαρα ή υποκινητικά!

που χρησιμοποιούνται).

Για τους σκοπούς του μαθήματος ο υπολογισμός της κατανάλωσης των θερμίδων για τις διάφορες δραστηριότητες έχει ως εξής:

- Έντονο περπάτημα - περίπου 5 θερμίδες /λεπτό
- Άσκηση με μουσική - περίπου 7 θερμίδες /λεπτό
- Μπάσκετ ή χαντ-μπολ ή ποδόσφαιρο 8 θερμίδες
- Τρέξιμο - περίπου 10 θερμίδες /λεπτό
- Skipping - περίπου 11 θερμίδες /λεπτό

**Παραδείγματα ενδεδειγμένων οδηγιών για το πίσω μέρος της κάρτας δραστηριοτήτων:**

**ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ:** Πολύ γρήγορα περπάτημα για 2 λεπτά /γρήγορο περπάτημα για 2 λεπτά/ έντονο περπάτημα για 2 λεπτά /χαλαρό περπάτημα-περίπατος για 1 λεπτό.

**SKIPPING:** Εκτέλεσε 200 άρσεις γονάτων (κρατάει περίπου 2 λεπτά)/ εκτέλεσε 50 άρσεις γονάτων κινούμενος (-η) προς τα εμπρός και 50 κινούμενος (-η) προς τα πίσω (κρατάει περίπου 1 λεπτό)/skipping με χαλαρό τρέξιμο για δύο λεπτό/Skipping συνεχόμενα για 3 λεπτά.

**ΤΡΕΞΙΜΟ:** Τρέξιμο για 2 λεπτά αντίθετα στη φορά του ρολογιού γύρω από το χώρο/ Τρέξιμο για 2 λεπτά σύμφωνα με τη φορά του ρολογιού γύρω από το χώρο/ Τρέξιμο σε σχήμα 8 για 2 λεπτά γύρω από το χώρο/ επιτόπιο τρέξιμο για 1 λεπτό.



**ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ Ή ΑΕΡΟΒΙΚ:** συνολικά 9 λεπτά με συνδυασμούς έντασης.

### Κάρτες «πρόχειρου φαγητού» για το παιχνίδι της ενέργειας

Οι κάρτες είναι προετοιμασμένες έτσι ώστε στη μπροστινή μεριά να είναι γραμμένες οι τροφές και στην πίσω οι θερμίδες που περίπου περιέχουν π.χ. 1 μήλο περιέχει περίπου 60 θερμίδες, παραδείγματα πρόχειρων τροφών είναι:

Πρόχειρες τροφές	
1 μπισκότο	1 Τυρόπιτα
1 μήλο	1 Πορτοκάλι
1 Γιαούρτη με γεύση	1 Μικρή σοκολάτα
1 Μπανάνα	1 Πακέτο φρυγανιές
1 Παγωτό	1 μικρό πακέτο φιστίκια

Φωτογραφίες, σχέδια ή περιτυλίγματα τροφών μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να εμφανίζονται στην κάρτα “Πρόχειρων Τροφών” που ήδη κατασκευάσατε στα θεωρητικά μαθήματα τις προηγούμενες μέρες (μελετήστε τις σημειώσεις για τη διατροφική πυραμίδα).

### Σημεία για συζήτηση:

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τα παιδιά ίσως εκπλαγούν με την ποσότητα της ενέργειας που πρέπει να ξοδέψουν προκειμένου να κάψουν όλες τις διαθέσιμες θερμίδες που περιέχουν οι τροφές που διάλεξαν. Είναι δύσκολο να βασίζεται κανείς μόνο στην άσκηση προκειμένου να ελέγχει το επίπεδο του σωματικού λίπους γιατί η ποσότητα της άσκησης που θα έπρεπε να ολοκληρώσουμε για να κάψουμε 1 kg σωματικού λίπους θα ήταν τεράστια. Αν η ενεργειακή δαπάνη είναι μεγαλύτερη κατά 3500 θερμίδες

### Λέξεις κλειδιά:

Ενεργειακή ισορροπία, ισορροπημένη διατροφή, δαπάνη ενέργειας ή ενέργεια που καταναλώνεται, ενέργεια που προσλαμβάνεται, θερμίδα / χιλιοθερμίδα.

από την ενεργειακή πρόσληψη τότε το άτομο θα κάψει 0,5 kg σωματικού λίπους. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει το άτομο αυτό να τρέχει περίπου 6 ώρες ή να κάνει 81/2 ώρες άσκηση με μουσική. Η έρευνα πάντως έχει δείξει ότι η άσκηση ανεβάζει το μεταβολικό ρυθμό του σώματος για αρκετές ώρες μετά από το τέλος της άσκησης, γεγονός που σημαίνει ότι η ενέργεια χρησιμοποιείται πιο αποτελεσματικά στην περίοδο αυτή.

Είναι δύσκολο για κάποιον να κάνει άμεσες προσαρμογές στη σύνθεση του σώματός του μειώνοντας μόνο την ενεργειακή πρόσληψη των ποτών και των τροφών. Αν θέλουμε να χάσουμε σωματικό λίπος συνίσταται η μείωση της πρόσληψης ενέργεια κυρίως στη μορφή λιπών (κύρια ζωικών) και των απλών σακχάρων (π.χ. βούτυρο, γλυκά, μπισκότα, κέικ), δηλαδή τροφίμων που περιέχουν πολλές θερμίδες. Στο ίδιο διάστημα μπορεί να αυξηθεί η ενεργειακή δαπάνη με τη συστηματική άσκηση σε καθημερινές δραστηριότητες (περπάτημα αντί να πάρουμε το λεωφορείο) και εισάγοντας την κατάλληλη εξάσκηση στον τρόπο ζωής (συστηματική χαμηλής έως μέτριας έντασης αερόβια άσκηση). Αν το ζητούμενο είναι αύξηση του σωματικού βάρους προτείνεται αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης με σύνθετους υδατάνθρακες (ρύζι, ζυμαρικά, φασόλια) παράλληλα με ασκήσεις μυϊκής δύναμης και αερόβιες δραστηριότητες.

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Η ανάλυση του «*Ημερολόγιο Διατροφής & Άσκησης*» μπορεί να γίνει ατομικά ή σε μικρές ομάδες. Οι πίνακες τροφών μπορούν να χρησιμεύσουν στα παιδιά για να παρακολουθούν αν

ακολουθούν "ισορροπημένη διατροφή". Τα στοιχεία που θα αποκομίσετε από αυτό το μάθημα σε συνδυασμό με τις σωματομετρήσεις και τις μετρήσεις φυσικής κατάστασης θα αποτελέσουν βασικό υλικό για την ενημέρωση των γονέων που θα γίνει το Μάρτιο.

***Προσοχή:** Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συζητήσουν στο σπίτι με τους γονείς και τα αδέρφια τους το θέμα της ενεργειακής ισορροπίας και το ρόλο της διατροφής και της άσκησης στον έλεγχο του σωματικού βάρους!*



**Φύλο εργασίας:**

«Προγράμματα Άσκησης για την Υγεία της Καρδιάς».

**Θα χρειαστείς:**

- 1) Στυλό ή μολύβι
- 2) Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι
- 3) Τα ανάλογα όργανα που χρειάζονται για να εκτελέσεις τις δραστηριότητες που επέλεξες (πχ μπάλες, σχοινάκια, μουσική για aerobic κá)
- 4) Ένα πίνακα με το πρόγραμμα των τεσσάρων βδομάδων.

**Λέξεις κλειδιά:**

Προσωπικό πρόγραμμα άσκησης, ποικιλία στο πρόγραμμα, αρχή της υπερφόρτωσης, προοδευτικότητα.

## Μάθημα 11<sup>ο</sup>: «Προγράμματα Άσκησης για την Υγεία της Καρδιάς»

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα μάθεις να σχεδιάζεις «Προγράμματα Άσκησης για την Υγεία της Καρδιάς»**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

1) Γράψε 9 δραστηριότητες και σπορ που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς σου. Σημείωσε κυκλώνοντας τις δραστηριότητες που σ' αρέσουν περισσότερο.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ |          |

2) Σε ποιες από τις δραστηριότητες που έχεις κυκλώσει θα μπορούσες να λάβεις μέρος για τουλάχιστον 15-20 λεπτά κατά τη διάρκεια της βδομάδας;

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

3) Κατά τη διάρκεια των 4 επόμενων βδομάδων, προσπάθησε να εκτελέσεις ορισμένες από τις δραστηριότητες που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς σου και να βελτιώσουν την αντοχή σου.

**Θυμήσου ότι .....**

- Την άνοιξη, αν το επιτρέψει ο καιρός, θα συμμετάσχεις στο 'Δρόμο Υγείας' με όλους τους συμμαθητές /τριες σου. Στόχος σου ΔΕΝ είναι να κερδίσεις, αλλά να τερματίσεις τρέχοντας στην δική σου 'ζώνη-στόχο' που βελτιώνει την υγεία της καρδιάς σου. Πρέπει όμως να προετοιμασθείς κατάλληλα για αυτή την εκδήλωση κάνοντας τη σωστή επιλογή των δραστηριοτήτων για να βελτιώσεις την αερόβια αντοχή σου!
  - Βραβεύεται το σχολείο με τις περισσότερες συμμετοχές και τις λιγότερες εγκαταλείψεις κατά τη διάρκεια του αγώνα!
  - Ζήτησε περισσότερες πληροφορίες από τον καθηγητή σου ή την καθηγήτριά σου!

Στον πίνακα με το πρόγραμμα των τεσσάρων βδομάδων άσκησης σημείωσε τις δραστηριότητες που θα μπορούσες να συμμετάσχεις, καθώς επίσης τις μέρες άσκησης και τη διάρκεια κάθε δραστηριότητας. Πριν όμως αποφασίσεις, αναλόγισου για:

- Τον διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο σου για άσκηση.
- Την κατανομή των δραστηριοτήτων στη βδομάδα.
- Το κόστος των δραστηριοτήτων (στην περίπτωση που κοστίζουν).
- Τις δυσκολίες πρόσβασης σε ορισμένες δραστηριότητες.
- Την ανάγκη για την ύπαρξη ποικιλίας στο πρόγραμμα.
- Την αρχή F.I.T.T. (συχνότητα – ένταση – χρόνος – τύπος δραστηριότητας)

4) Επέλεξε μία από τις δραστηριότητες και σπορ από τις παραπάνω, που όμως να είναι κατάλληλη για να εκτελεστεί κατά τη διάρκεια

### Ξέρεις:

... πως θα εφαρμόσεις την αρχή FITT στο σχεδιασμό του προγράμματος;

... τι θα σε βοηθήσει να ολοκληρώσεις το πρόγραμμα άσκησης (πχ να ασκείσαι με φίλους /ες, να βρίσκεις ελεύθερο χρόνο κ.ά.);

... πως θα παρακινήσεις τους άλλους να συμμετέχουν τακτικά στο πρόγραμμα άσκησης;

### Πράγματα για να σκεφτείς:

1. Έχεις εφαρμόσει την αρχή F.I.T.T. (συχνότητα – ένταση – χρόνος – τύπος δραστηριότητας) στο σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης;

2. Πιστεύεις ότι μπορείς να συμπληρώσεις 4 βδομάδες συμμετοχής σε άσκηση; Αν 'όχι' (για παράδειγμα, αν έχεις φόρτο μαθημάτων, αν ο καιρός είναι ακατάλληλος, αν αρρωστήσεις), τι αλλαγές θα μπορούσες να κάνεις ώστε να επιτύχεις το σκοπό σου;

3. Μπορείς να σκεφτείς ορισμένους λόγους για τους οποίους το πρόγραμμα άσκησης της 4ης βδομάδας θα μπορούσε να διαφέρει από το πρόγραμμα της 1ης βδομάδας;

4. Το πρόγραμμα που σχεδίασες να εκτελέσεις τι επίδραση πιστεύεις ότι θα έχει στον έλεγχο του σωματικού βάρους σου; Γιατί;

5. Αν έχεις μεγαλύτερο Δείκτη Σωματικής Μάζας (BMI) από αυτόν που προτείνεται για την ηλικία σου, προσπάθησε να ρυθμίσεις την ποσότητα και την ποιότητα της διατροφής σου ώστε να μειώσεις το βάρος σου για τουλάχιστον 2 κιλά τις προσεχείς 4 βδομάδες. Πως θα ρυθμίσεις το φαγητό σου ώστε να χάσεις κιλά;

6. Τι πρέπει να προτείνεις στη μητέρα σου σχετικά με τη διατροφή σου;

του μαθήματος. Ζήτα από τον καθηγητή /τρια σου να σου δώσει τον απαραίτητο εξοπλισμό για αυτή τη δραστηριότητα. Πριν ξεκινήσεις, σκέψου ορισμένες ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας που είναι κατάλληλες για αυτή τη δραστηριότητα.

Προθέρμανση: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Αποθεραπεία: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) Κάνε προθέρμανση και εκτέλεσε τη δραστηριότητα που επέλεξες. Στη συνέχεια, κάνε την κατάλληλη αποθεραπεία. Εξέτασε αν οι σφυγμοί σου κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ήταν μέσα στη δική σου «ζώνη-στόχο».

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

1. Προσπάθησε να εφαρμόσεις το πρόγραμμα άσκησης για τις 4 επόμενες βδομάδες ώστε να είσαι έτοιμος /η για τις απαιτήσεις του «Δρόμου Υγείας». Ο πίνακας με το πρόγραμμα άσκησης θα σου δείχνει την πορεία εξάσκησης των δραστηριοτήτων. Προσπάθησε να διασφαλίσεις ότι κάθε φορά που ασκείσαι ο σφυγμός σου κυμαίνεται μέσα στη 'ζώνη-στόχο'!

2. Στο τέλος κάθε βδομάδας, παρατήρησε τις σημειώσεις που κράτησες σχετικά με την πορεία εφαρμογής του προγράμματος. Πιστεύεις ότι πρέπει ν' αλλάξεις κάτι στο πρόγραμμά σου για την επόμενη βδομάδα; Αν έχεις αμφιβολίες



**Αντικειμενικοί στόχοι:**

1. Να διασφαλίσουμε ότι οι μαθητές –τριες γνωρίζουν πως θα εφαρμόσουν την αρχή FITT στο προσωπικό τους πρόγραμμα άσκησης για την υγεία της καρδιάς.
2. Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να οργανώσουν ρεαλιστικά προσωπικά προγράμματα άσκησης τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν τις προσεχείς 4 βδομάδες.
3. Να παρακινήσουμε τα παιδιά να ετοιμαστούν με ζήλο για τη συμμετοχή τους στο 'δρόμο υγείας' που θα οργανωθεί σε 4 βδομάδες.
4. Να παρακινήσουμε τους υπέρβαρους μαθητές να εφαρμόσουν μέσα από ένα πρόγραμμα άσκησης τις αρχές της ενεργειακής ισορροπίας για να μειώσουν το βάρος τους με συγκεκριμένους χρονικά και ποσοτικά στόχους.

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

Οι μαθητές πρέπει να εργάζονται ατομικά ή σε ζεύγη για το σχεδιασμό του προσωπικού προγράμματος άσκησης για τις προσεχείς 4 βδομάδες. *Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γίνει αρκετή προεργασία στο σπίτι!* Καθοδήγηση πρέπει να δοθεί στην πρακτική πλευρά των επιλεγμένων δραστηριοτήτων ή σπορ (πχ κόστος, πρόσβαση, ασφάλεια, εξοπλισμός).

Οι μαθητές πρέπει να επιλέξουν ΜΙΑ από τις δραστηριότητες που επέλεξαν και να την εκτελέσουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ενθαρρύνετε τους να επιλέξουν τόσο ατομικές (πχ σχοινάκι, aerobic, τρέξιμο κά) όσο και ομαδικές δραστηριότητες. Πρέπει να γνωρίζουν εκ των προτέρων ποιες από αυτές τις δραστηριότητες μπορούν να εκτελεστούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και να τους προμηθεύσετε τον κατάλληλο εξοπλισμό. *Τονίστε ΞΑΝΑ ότι ορισμένες μέρες τις βδομάδας το σχολείο είναι ανοικτό εκτός προγράμματος και ότι μπορούν να έλθουν μόνοι, με φίλους ή τους γονείς τους για να ασκηθούν.*

Μόλις οι μαθητές εξασκηθούν στην δραστηριότητα που επέλεξαν, πρέπει να τους ενθαρρύνετε να τις ανακαλέσουν στη μνήμη τους, και να αναλογιστούν αν αυτές ήταν κατάλληλες για την υγεία της καρδιάς τους και διασκεδαστικές στην εκτέλεση.



**Σημεία για συζήτηση:**

1. Οι επιλεγμένες δραστηριότητες πρέπει να είναι διασκεδαστικές ώστε οι μαθητές να παρακινηθούν να ασκηθούν για 4 βδομάδες.
2. Η αρχή FITT πρέπει να εφαρμοστεί στο σχεδιασμό του προγράμματος και προτείνεται να εξηγηθεί ξανά από την αρχή με πρακτικά παραδείγματα.
3. Ορισμένοι παράγοντες που εμποδίζουν τη συμμετοχή των μαθητών στη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ (πχ έλλειψη ελεύθερου χρόνου, ακατάλληλος καιρός, έλλειψη υποδομής και χρημάτων) πρέπει να συζητηθούν διεξοδικά και προταθούν εναλλακτικές λύσεις (πχ δραστηριότητες μέσα στο σπίτι, σπορ κλειστού χώρου, δραστηριότητες χαμηλού κόστους).
4. Σ' αυτό το μάθημα πρέπει να παρουσιάσουν οι μαθητές την αθλητική υποδομή που είναι διαθέσιμη κοντά στο σχολείο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί (η δραστηριότητα αυτή είχε προταθεί να οργανωθεί σε προηγούμενο μάθημα).
5. Πρέπει να τονιστεί η ανάγκη για προσεκτικό σχεδιασμό και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ατομικού πλάνου άσκησης. *Εξηγείστε στα παιδιά ότι η αποτελεσματικότητα του πλάνου που οργάνωσαν και του προγράμματος που ακολούθησαν θα αξιολογηθεί με κριτήριο τη βελτίωση στις μετρήσεις φυσικής κατάστασης του επόμενου μήνα.*

**Εξοπλισμός:**

- Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη.
- Εξοπλισμός για αερόβιες δραστηριότητες (ανοιχτού ή κλειστού χώρου).
- Φύλλα εργασίας για τους μαθητές.
- Μολύβια / στυλό.

### Ασφάλεια:

1. Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
2. Οι μαθητές πρέπει να συμβουλεύονται ώστε κάθε ενότητα άσκησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα να έχει κατάλληλη προθέρμανση και αποθεραπεία.

### Επιπλέον δραστηριότητες:

Οι μαθητές –τριες πρέπει να ενθαρρυνθούν να ακολουθήσουν το προσωπικό τους πρόγραμμα άσκησης, κάνοντας διαρκείς αξιολογήσεις και αλλαγές στις περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο. Πολλές από τις δραστηριότητες του προγράμματός τους μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο τις απογευματινές ώρες που ανοίγει με τη δική σας καθοδήγηση.

Οι μαθητές πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης για κάποιο φίλο –η τους ή κάποιο μέλος της οικογενείας τους λαμβάνοντας όμως υπόψη τους τις προτιμήσεις τους, τη σχέση τους με τη δραστηριότητα, το επίπεδο ικανότητάς τους καθώς και το γενικότερο τρόπο ζωής τους.

### Προσοχή:

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συζητήσουν στο σπίτι με τους γονείς και τα αδέρφια τους τις ωφέλειες και τις αρχές της τακτικής συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση!
- Συζητήστε την οργάνωση του «Δρόμου Υγείας» και ενημερώστε τους διεξοδικά.

### Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:

Η αρχή FITT πρέπει να εφαρμόζεται σ' όλα τα προγράμματα άσκησης ώστε να είναι αποτελεσματικό. Καθώς οι μαθητές λαμβάνουν μέρος σε συχνή και τακτική άσκηση, το καρδιο-κυκλοφορικό τους σύστημα γίνεται αποτελεσματικότερο

και κατά συνέπεια πρέπει προοδευτικά να αυξήσουν την ένταση ώστε να επιτύχουν παραμονή στη «ζώνη-στόχο».



#### Λέξεις κλειδιά:

Προσωπικό πρόγραμμα άσκησης, ποικιλία στο πρόγραμμα, αρχή της υπερφόρτωσης, προοδευτικότητα.

**Φύλο εργασίας:**

«Υγεία της Καρδιάς».

## Μάθημα 12<sup>ο</sup>: «Υγεία της Καρδιάς»

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ανακεφαλαιώσουμε τη γνώση μας για την «Υγεία της Καρδιάς»**

### **Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Να σχηματίσεις ομάδα με κάποιους συμμαθητές /τριές σου που μπορείτε να συνεργαστείτε καλά (3-6 άτομα).
2. Να απαντήσεις στο παιχνίδι των λέξεων ανάλογα με τις κάρτες που θα επιλέξει η ομάδα σου.

### **Τι είναι το παιχνίδι των λέξεων & πως παίζεται:**

Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να αποδείξεις εσύ και η ομάδα σου ότι κατάλαβες το περιεχόμενο από τις «λέξεις-κλειδιά» που συμπεριλαμβάνονται στα επιμέρους μαθήματα του προγράμματος. Ο καθηγητής /τρια σου θα σου δείξει ορισμένα χαρτόνια που θα γράφουν μία από τις παρακάτω λέξεις που ήδη συζητήσατε στα προηγούμενα μαθήματα:

Εσύ ή κάποιος από την ομάδα σου θα επιλέξεις στην τύχη μία κάρτα με μία από τις λέξεις-κλειδιά. Μπορείς να επικοινωνείς με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σου χρησιμοποιώντας 3 διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας:

- Μόνο ομιλία
- Μόνο δραστηριότητα (εκτέλεση ή παντομίμα)
- Μόνο σχέδιο

Ο καθηγητής έχει το δικαίωμα να καθορίσει και να αλλάξει σε οποιοδήποτε σημείο του παιχνιδιού

διού κάθε ένα από τους 3 προσφερόμενους τρόπους επικοινωνίας.

Ρυθμός αναπνοής	Ρυθμός ανάληψης
Χρόνος	Ένταση
Καρδιακός ρυθμός πριν την άσκηση	Ισορροπημένη διατροφή
Καρδιακός ρυθμός	Καρδιακή υγεία
Ζώνη-στόχος	Τύπος
Καρδιοαναπνευστική Φ.Κ.	Μέγιστη καρδιακή συχνότητα
Ρυθμός σφίξεων	Αερόβια άσκηση
Χρόνος / απόσταση τρεξίματος	Δείκτης σωματικής μάζας
Κληρονομικότητα	Αναερόβια άσκηση
Σύνθεση σώματος	Αρχή FITT
Καρωτιδικός σφυγμός	Αναπνευστικός κύκλος
Θερμίδα / χιλιοθερμίδα	Θερμοκρασία σώματος
Ενεργειακή ισορροπία	Ενεργειακή πρόσληψη
Προσωπικό πρόγραμμα άσκησης	Αρχή προοδευτικής επιβάρυνσης
Step test	Σωματικό λίπος
Αρχή υπερφόρτωσης	Προθέρμανση
Ενεργειακή δαπάνη	Αποθεραπεία
Συχνότητα	

### Κάρτες-πρόκληση με λέξεις-κλειδιά:

Όπως προαναφέραμε θα εργαστείτε σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και θα επιλέξετε μία κάρτα που θα γράφει μία λέξη-κλειδί. Με την επιλογή της κάρτας ξεκινά η εργασία απάντησης της λέξης-κλειδιού. Το παρακάτω παράδειγμα δείχνει τον τρόπο λειτουργίας της κάρτας-πρόκλησης:

Πλευρά Α	Πλευρά Β
Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Ένταση	Επέλεξε οποιαδήποτε δραστηριότητα και εκτέλεσέ την, ξεκινώντας από χαμηλή ένταση και αυξάνοντας προοδευτικά σε υπομέγιστη.

### Θα χρειαστείς:

- α) Ένα μολύβι ή στυλό,
- β) Χαρτί για σημειώσεις.

Άλλα παραδείγματα του παιχνιδιού είναι:

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Ποικιλία	Διάλεξε μία δραστηριότητα και εκτέλεσέ την με τρεις διαφορετικούς τρόπους κατά τη διάρκεια μιας σύντομη ενότητα άσκησης.

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Προθέρμανση	Σχεδίασε ένα πρόγραμμα προθέρμανσης που να είναι κατάλληλο για Μια ενότητα άσκησης με τρέξιμο ή jogging.

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Καρδιακός σφυγμός	Σχεδίασε μία σύντομη σειρά από διαφορετικές δραστηριότητες που αυξάνουν προοδευτικά τον καρδιακό σφυγμό

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Αερόβια / Αναερόβια άσκηση	Σχεδιάστε μία ενότητα άσκησης που να αποτελείται από 2 αερόβιες και 2 αναερόβιες δραστηριότητες. Αυτές πρέπει να εκτελεστούν εναλλάξ



## Σημειώσεις του δασκάλου

Οι ιδέες που παρουσιάζονται στη συνέχεια

- α) θα βοηθήσουν στην ανακεφαλαίωση των θεματικών ενοτήτων του προγράμματος *Ενέργειες για την Υγεία της Καρδιάς* και
- β) θα αξιολογήσουν τη μάθηση των παιδιών σε θέματα σχεδιασμού, σύνθεσης και εκτέλεσης.

Οι ιδέες που παρουσιάζονται προσφέρουν την ευκαιρία στα παιδιά να επιδείξουν τη γνώση τους και την κατανόηση μ' ένα δραστήριο και διερευνητικό τρόπο που είναι σύννομος με τις επιδιώξεις του προγράμματος. Οποσδήποτε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλες μεθόδους όπως για παράδειγμα σταυρόλεξα, αναγραμματισμούς λέξεων, παιχνίδια λέξεων, quiz, γραπτές δοκιμασίες, προφορικά tests και παιχνίδια με κάρτες. Για μεγαλύτερο ενδιαφέρον μπορούν τα παιχνίδια να γίνουν ατομικά ή ομαδικά με σύστημα βαθμολογίας.

### **Το παιχνίδι των λέξεων:**

Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να δώσουμε την ευκαιρία στα παιδιά να δείξουν ότι κατανόησαν τις «λέξεις-κλειδιά» που συμπεριλαμβάνονται στα επιμέρους μαθήματα του προγράμματος *Δράση για την Υγεία της Καρδιάς*.

Χρειάζεται εκ των προτέρων να ετοιμαστούν κάρτες (κομμένα κομμάτια χαρτονιού) που το καθένα θα αναγράφει μία από τις παρακάτω «λέξεις-κλειδιά» που συμπεριλαμβάνονταν στα διδακτικά αντικείμενα του προγράμματος:

Οι μαθητές του τμήματος επιλέγουν *στην τύχη* μία κάρτα με μία από τις λέξεις-κλειδιά και μπο-

### **Αντικειμενικοί στόχοι:**

1. Να δώσουμε την ευκαιρία στους μαθητές –τριες να επιδείξουν τη γνώση τους και την κατανόηση των περιεχομένων του προγράμματος που αφορά την υγεία της καρδιάς.
2. Να επιτρέψουμε στους μαθητές να παρουσιάσουν τις ικανότητές τους στο σχεδιασμό, στη σύνθεση και στην αξιολόγηση ενός προγράμματος για την υγεία της καρδιάς.
3. Να αναπτύξουν οι μαθητές –τριες προσωπικές και ομαδικές ικανότητες στην μεταξύ τους επικοινωνία και τη συνεργασία.

**Εξοπλισμός:**

- α) Μολύβια / στυλό,  
 β) Χαρτί για σημειώσεις,  
 γ) Κάρτες (εξηγούνται παρακάτω).

ρούν να επικοινωνήσουν με το ζευγάρι τους ή με την ομάδα τους χρησιμοποιώντας 3 διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας:

- Μόνο ομιλία
- Μόνο δραστηριότητα (εκτέλεση ή παντομίμα)
- Μόνο σχέδιο

Ο διδάσκων έχει το δικαίωμα να καθορίσει και να αλλάξει σε οποιοδήποτε σημείο του παιχνιδιού τον κάθε ένα από τους 3 προσφερόμενους τρόπους επικοινωνίας.

Ρυθμός αναπνοής	Ρυθμός ανάληψης
Χρόνος	Ένταση
Καρδιακός ρυθμός πριν την άσκηση	Θερμοκρασία σώματος
Καρδιακός ρυθμός Ζώνη-στόχος	Καρδιακή υγεία
Καρδιοαναπνευστική Φ.Κ.	Τύπος
Ρυθμός σφίξεων	Μέγιστη καρδιακή συχνότητα
Χρόνος / απόσταση τρεξίματος	Αερόβια άσκηση
Κληρονομικότητα	Δείκτης σωματικής μάζας
Σύνθεση σώματος	Αναερόβια άσκηση
Καρωτιδικός σφυγμός	Αρχή FITT
Θερμίδα / χιλιοθερμίδα	Αναπνευστικός κύκλος
Ενεργειακή ισορροπία	Ισορροπημένη διατροφή
Προσωπικό πρόγραμμα άσκησης	Ενεργειακή πρόσληψη
Step test	Αρχή προοδευτικής επιβάρυνσης
Αρχή υπερφόρτωσης	Σωματικό λίπος
Ενεργειακή δαπάνη	Προθέρμανση
Συχνότητα	Αποθεραπεία



**Κάρτες-πρόκληση με λέξεις-κλειδιά:**

Οι μαθητές εργάζονται σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και επιλέγουν μία κάρτα με μία λέξη-κλειδί. Η επιλογή της κάρτας θέτει αυτόματα την εργασία της πρακτικής επίλυσης ενός προβλήματος που βασίζεται στην έννοια της λέξης-κλειδιού. Το παρακάτω παράδειγμα δείχνει τον τρόπο λειτουργίας της κάρτας-πρόκλησης:

Πλευρά Α	Πλευρά Β
<b>Λέξη κλειδί</b>	<b>Πρόκληση</b>
Ένταση	Επέλεξε οποιαδήποτε δραστηριότητα και εκτέλεσέ την, ξεκινώντας από χαμηλή ένταση και αυξάνοντας προοδευτικά σε υπομέγιστη.

**Άλλα παραδείγματα του παιχνιδιού είναι:**

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Ποικιλία	Διάλεξε μία δραστηριότητα και εκτέλεσέ την με τρεις διαφορετικούς τρόπους κατά τη διάρκεια μιας σύντομης ενότητας άσκησης.

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Προθέρμανση	Σχεδίασε ένα πρόγραμμα προθέρμανσης που να είναι κατάλληλο για Μια ενότητα άσκησης με τρέξιμο ή jogging.

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Καρδιακός σφυγμός	Σχεδίασε μία σύντομη σειρά από διαφορετικές δραστηριότητες που αυξάνουν προοδευτικά τον καρδιακό σφυγμό

Λέξη κλειδί	Πρόκληση
Αερόβια / Αναερόβια άσκηση	Σχεδιάστε μία ενότητα άσκησης που να αποτελείται από 2 αερόβιες και 2 αναερόβιες δραστηριότητες. Αυτές πρέπει να εκτελεστούν εναλλάξ

**Ασφάλεια:**

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Οι μαθητές πρέπει να συμβουλευονται ώστε κάθε ενότητα άσκησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα να έχει κατάλληλη προθέρμανση και αποθεραπεία.

### Φύλο εργασίας:

«Μέγιστη Ατομική Ικανότητα στην Κυκλική Προπόνηση».

### Θα χρειαστείς:

1. Στυλό ή μολύβι
2. Την «Καρτέλα Μαθητή»
3. Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι
4. Τα ανάλογα όργανα που χρειάζονται για να εκτελέσεις τις δραστηριότητες (πχ βαριές μπάλες, σχοινάκια, πάγκοι κά).

### Ξέρεις:

..... κάποιες άλλες ασκήσεις που γυμνάζουν τις ίδιες μυϊκές ομάδες μ' αυτές των σταθμών της κυκλικής προπόνησης;

..... τι θα σε βοηθήσει να πετύχεις το στόχο που έβαλες;

..... να ξεχωρίσεις αν η σημερινή εξάσκηση ήταν αερόβια ή αναερόβια;

## Μάθημα 13<sup>ο</sup>: «Μέγιστη Ατομική Ικανότητα στην Κυκλική Προπόνηση»

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με τη «Μέγιστη Ατομική Ικανότητα στην Κυκλική Προπόνηση»**

### Τι πρέπει να κάνεις:

1. Γίνε μέλος σε μία από τις έξι ομάδες που θα οργανώσει ο καθηγητής σου. Διάλεξε την ομάδα που είναι οι φίλοι σου και κάντε μαζί προθέρμανση για 5 λεπτά.

2. Εκτέλεσε τουλάχιστον μία φορά την άσκηση που είναι ζωγραφισμένη σε κάθε χαρτόνι *ώστε να μάθεις την τεχνική της* και ρώτα τον καθηγητή σου ποιοι μυσ γυμνάζονται. Υπάρχουν τουλάχιστον έξι διαφορετικές ασκήσεις που από δω και πέρα θα ονομάζονται σταθμοί. Όταν εκτελέσεις *με τη σειρά* όλες τις ασκήσεις και φτάσεις πάλι στην πρώτη, θα έχεις κάνει ένα κύκλο στην κυκλική προπόνηση.

Σημείωσε μ' ένα '\*' στην καρτέλα το σταθμό που εκτέλεσες πρώτο. *Θυμήσου: Σ' όλες τις προπονήσεις στην κυκλική προπόνηση που θα κάνεις από δω και πέρα θα ξεκινάς από τον ίδιο σταθμό!*

3. Προσπάθησε να εκτελέσεις όσες περισσότερες σωστές επαναλήψεις μπορείς σε κάθε σταθμό μέσα σε 15 δευτερόλεπτα. Το σύνθημα έναρξης και σταματήματος του χρόνου θα το δι-

νει ο/η καθηγητής /τρια σου. Η επίδοση που θα πετύχεις σε κάθε σταθμό αποτελεί τη **Μέγιστη Ικανότητά** σου για το συγκεκριμένο σταθμό.

4. Σημείωσε στην δική σου 'Καρτέλα Μαθητή' την επίδοση που πέτυχες σε κάθε σταθμό της κυκλικής προπόνησης. Αυτές οι επιδόσεις αποτελούν για σένα τη *Μέγιστη Ατομική Επίδοση*.

5. Εκτέλεσε με την ομάδα σου ορισμένες ασκήσεις για αποθεραπεία και συζητήστε για το μάθημα που κάνατε σήμερα.

### **Τι πρέπει να κάνεις μετά:**

1. Με βάση τη Μέγιστη Ατομική σου Επίδοση, βάλε ένα προσωπικό στόχο που θα προσπαθήσεις να πετύχεις μετά από δύο βδομάδες (πχ μετά από δύο βδομάδες στοχεύω να πετύχω τουλάχιστο 10% περισσότερες επαναλήψεις σε κάθε σταθμό της κυκλικής προπόνησης).

2. Προσπάθησε να εφαρμόσεις το πρόγραμμα άσκησης για τις 2 επόμενες βδομάδες ώστε να πετύχεις το στόχο σου. Ρώτα τον καθηγητή σου /τρια σου πως θα το κάνεις αυτό. Σημείωσε τους κύκλους και τις επαναλήψεις που θα κάνεις σε κάθε μέρα εξάσκησης.

3. Στο τέλος κάθε βδομάδας παρατήρησε τις σημειώσεις που κράτησες σχετικά με την πορεία εφαρμογής του προγράμματος. Πιστεύεις ότι πρέπει ν' αλλάξεις κάτι στο πρόγραμμά σου για την επόμενη βδομάδα (πχ να το δυσκολέψεις); Αν έχεις αμφιβολίες συμβούλευσου τον καθηγητή /τρια σου.

4. Σχεδίασε το πρόγραμμα άσκησης μαζί με κάποιο φίλο –η σου. Ορίστε ορισμένες κοινές μέρες ώστε να γυμνάζεστε μαζί.

### **Πράγματα για να σκεφτείς:**

- Προσπάθησες να εκτελέσεις τις περισσότερες επαναλήψεις που μπορούσες να κάνεις σε κάθε σταθμό;
- Αν εκτελούσες με διαφορετική σειρά τις ασκήσεις πιστεύεις ότι θα πετύχαινες διαφορετικές επιδόσεις; ΓΙΑΤΙ;
- Ποια άσκηση ήταν η πιο δύσκολη για σένα; ΓΙΑΤΙ; Ποιες αλλαγές μπορείς να κάνεις στην τεχνική εκτέλεσης ώστε να δυσκολεύεσαι λιγότερο;
- Ποια άσκηση ήταν η πιο εύκολη για σένα; ΓΙΑΤΙ; Τι αλλαγές μπορείς να κάνεις ώστε να δυσκολέψεις την εκτέλεση;

### **Λέξεις κλειδιά:**

Κυκλική προπόνηση, Κύκλος – σταθμός – επανάληψη, Μέγιστη ικανότητα – μέγιστη ατομική επίδοση

**Αντικειμενικοί στόχοι:**

1. Να εισαγάγουμε τους μαθητές –τριες στη διαδικασία της ατομικής μέτρησης και αξιολόγησης με τη χρήση tests.
2. Να δεσμεύσουμε τα παιδιά για την επίτευξη εξατομικευμένων στόχων σε συγκεκριμένα και προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα. Έτσι θα διαπιστώσουν ότι με συστηματική προσπάθεια μπορούν να βελτιωθούν. Η Καρτέλα Μαθητή αποτελεί δείκτη αυτής της βελτίωσης.
3. Να παρακινήσουμε όλους τους μαθητές –τριες (κινητικά ταλέντα, αθλητές, υποκινητικά παιδιά, υπέρβαρους) να οργανώσουν ένα πρόγραμμα άσκησης με σαφείς και προκαθορισμένους μικροπρόθεσμους και μεσοπρόθεσμους στόχους.
4. Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να συνεργαστούν σε παρέες φίλων (εντός και εκτός του σχολείου) κρατώντας όμως προσωπικές σημειώσεις και εφαρμόζοντας εξατομικευμένες επιβαρύνσεις.

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:**

1. Οι μαθητές πρέπει να αυτό-δεσμευτούν για την επίτευξη ορισμένων επιδόσεων για τις προσεχείς βδομάδες. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να οργανώσουν ένα συστηματικό πρόγραμμα ατομικής εξάσκησης που θα περιέχει τόσο τις ασκήσεις της κυκλικής προπόνησης όσο και διαφορετικές ασκήσεις που αποσκοπούν στη βελτίωση της μυϊκής αντοχής (δύναμης) και της αερόβιας ικανότητας.
2. Είναι σπουδαίο η άμιλλα να επικεντρωθεί στην ατομική βελτίωση και όχι στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών! Πετυχημένος θεωρείται ο μαθητής –τρια που κατέκτησε το στόχο του και όχι αυτός –η που έμεινε στάσιμος –η στο χρόνο, παρά την πιθανή πολύ καλή αρχική επίδοση!
3. Επιλέξτε ασκήσεις (ή τις παραλλαγές τους) ώστε να μπορούν εκτελέσουν και να αισθανθούν επιτυχημένα όλα τα παιδιά (πχ αποφύγετε τις έλξεις γιατί είναι πολύ δύσκολη άσκηση ειδικά για τα κορίτσια).
4. Αποφύγετε τις μονότονες και βαρετές ασκήσεις / δραστηριότητες. Τα παιδιά πρέπει να βρίσκουν ενδιαφέρον ώστε να προωθείται η συνεργασία και η προσπάθεια.
5. Συζητήστε με τα παιδιά που βλέπετε ότι έχουν προβλήματα στην εκτέλεση της άσκησης και συναποφασίστε παραλλαγές της άσκησης που θα διευκόλυναν την εκτέλεση.

**Προσέξτε:** Προοδευτικά τα παιδιά πρέπει να μάθουν να οργανώνονται μόνα τους για την

εκτέλεση της εξάσκησης. Για αυτό το λόγο δείξτε τους την οργάνωση, τη σωστή εκτέλεση, τη σωστή μέτρηση της επίδοσης και σημειώστε με πινακίδες τους σταθμούς. Από δω και πέρα η κυκλική εξάσκηση θα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος κάθε ημερήσιας γύμνασης. Είναι σπουδαίο να τονίσετε ότι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης είναι ο ακρογωνιαίος λίθος τόσο της υγείας όσο και της επίδοσης.

Τονίστε ΞΑΝΑ ότι ορισμένες μέρες τις βδομάδες το σχολείο είναι ανοικτό εκτός προγράμματος και ότι μπορούν να έλθουν μόνοι, με φίλους ή τους γονείς τους για να ασκηθούν.



### Σημεία για συζήτηση:

- Εξηγείστε τις έννοιες των 'λέξεων-κλειδιών' και τονίστε ότι η Μέγιστη Ατομική Επίδοση μπορεί να βελτιωθεί για τον καθένα. Η βελτίωση ουσιαστικά σημαίνει καλύτερη υγεία και υψηλότερη ικανότητα απόδοσης.
- Εξηγείστε το πλεονέκτημα να γνωρίζουμε τη λειτουργική ικανότητα του οργανισμού και τη

5. Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να οργανώσουν ρεαλιστικά προσωπικά προγράμματα άσκησης.

### Εξοπλισμός:

- Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη.
- Πινακίδες όπου θα αναγράφονται οι όλοι οι σταθμοί εξάσκησης με το ανάλογο σκίτσο.
- Εξοπλισμός ανάλογα με τους σταθμούς της κυκλικής προπόνησης.
- Φύλλα εργασίας και Καρτέλες Μαθητή για τους μαθητές.
- Μολύβια / στυλό.

### **Ασφάλεια:**

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Οι μαθητές πρέπει να συμβουλεύονται ώστε κάθε ενότητα άσκησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα να έχει κατάλληλη προθέρμανση και αποθεραπεία.

### **Λέξεις κλειδιά:**

Προσωπικό πρόγραμμα άσκησης, ποικιλία στο πρόγραμμα, αρχή της υπερφόρτωσης, προοδευτικότητα.

σπουδαιότητα να την αξιολογούμε τακτικά.

- Προτείνετε ρουτίνες ασκήσεων για το σπίτι και ενθαρρύνετε την εκτέλεση κατά τη διάρκεια όλης της μέρας.
- Συνδέστε την επίδοση στην κυκλική προπόνηση με τα άλλα tests των προηγούμενων βδομάδων.

### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

Οι μαθητές –τριες πρέπει να ενθαρρυνθούν να ακολουθήσουν το προσωπικό τους πρόγραμμα άσκησης. Πολλές από τις δραστηριότητες του προγράμματός τους μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο τις απογευματινές ώρες που ανοίγει με τη δική σας καθοδήγηση.

Οι μαθητές πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης για κάποιο φίλο –η τους ή κάποιο μέλος της οικογενείας τους λαμβάνοντας όμως υπόψη τους τις προτιμήσεις τους, τη σχέση τους με τη δραστηριότητα και το επίπεδο ικανότητάς τους.

### **Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Συμβουλευτείτε το βιβλίο του Manfred Scholich (1989), Κυκλική Προπόνηση από τις εκδόσεις Σάλτο.



## Μάθημα 14<sup>ο</sup>: «Κυκλική Προπόνηση»

**Ημερομηνία:**.....

**Σήμερα θα εξασκηθούμε στην «Κυκλική Προπόνηση»**

### Τι πρέπει να κάνεις:

1. Κάνε την κατάλληλη προθέρμανση με την ομάδα σου για περίπου 5 λεπτά.
2. Διάβασε τις επιδόσεις σου στην καρτέλα γύμνασης και σημείωσε για κάθε σταθμό τις μισές από τις επαναλήψεις που έκανες στη μέγιστη ατομική επίδοση. Μέτρησε του σφυγμούς σου πριν ξεκινήσεις την εξάσκηση.
3. Άρχισε την εξάσκηση από το σταθμό που ξεκίνησες όταν εκτέλεσες τη μέγιστη ατομική επίδοση. Αυτό είναι σημαντικό!
4. Ξεκινάς την εξάσκηση εκτελώντας σε 15 δευτερόλεπτα για κάθε σταθμό τις μισές επαναλήψεις που εκτέλεσες στη μέγιστη ατομική επίδοση εκτελώντας με αργό ρυθμό. Το διάλειμμα μεταξύ των σταθμών θα είναι 30 δευτερόλεπτα. Στο διάλειμμα θα μετακινείσαι στον επόμενο σταθμό.
5. Μόλις εκτελέσεις ένα πλήρη κύκλο μέτρα αμέσως τους σφυγμούς σου και σημείωσέ τους.
6. Ξεκουράσου μέχρι που οι σφυγμοί σου να κατέβουν στους 110-120 το λεπτό. Ξεκουράσου με ενεργητική ξεκούραση (πχ εκτελώντας

### Φύλο εργασίας:

«Κυκλική Προπόνηση»

### Θα χρειαστείς:

1. Στυλό ή μολύβι
2. Την «Καρτέλα Μαθητή»
3. Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι
4. Τα ανάλογα όργανα που χρειάζονται για να εκτελέσεις την κυκλική προπόνηση.

### Λέξεις κλειδιά:

Αρχή υπερφόρτωσης, αρχή προοδευτικής επιβάρυνσης, επιβάρυνση – ανάληψη, ενεργητική – παθητική ανάληψη.

### Ξέρεις:

..... για ποιο λόγο πρέπει να αυξάνεις προοδευτικά τις επαναλήψεις;

..... ξέρεις ακριβώς ποιους μυς γύμνασες σήμερα και πως ονομάζονται;

..... να ξεχωρίσεις αν η σημερινή εξάσκηση ήταν αερόβια ή αναερόβια;

### Πράγματα για να σκεφτείς:

1. Πόσες συνολικά επαναλήψεις εκτέλεσες σε κάθε σταθμό;

2. Για πόση ώρα η καρδιά σου εργάστηκε στη ζώνη-στόχο; Τι σημαίνει αυτό για την υγεία της καρδιά σου;

3. Τι μπορείς να κάνεις για να αυξήσεις ή να μειώσεις την ένταση εκτέλεσης (δηλαδή να αυξήσεις ή να μειώσεις αντίστοιχα τους σφυγμούς σου);

διατάσεις ή περπατώντας).

7. Εκτέλεσε άλλους 4-6 κύκλους με τον ίδιο τρόπο.

8. Κάνε αποθεραπεία ή παίξε ένα παιχνίδι με μπάλα για να χαλαρώσεις.

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

1. Για να βελτιωθείς και να πετύχεις τον ατομικό σου στόχο που έθεσες στο προηγούμενο μάθημα, πρέπει να επαναλάβεις τουλάχιστον 3 φορές στη βδομάδα το παραπάνω πρόγραμμα. Η κυκλική προπόνηση μπορεί να συνδυαστεί με οποιαδήποτε άλλη μορφή εξάσκησης.

2. Για να επιτύχεις γρηγορότερα το στόχο σου, κάθε μία βδομάδα προσπάθησε:

- 'Η να αυξήσεις τις επαναλήψεις σε κάθε σταθμό
- 'Η να αυξήσεις τον αριθμό των κύκλων
- 'Η να μειώσεις το χρόνο ξεκούρασης

3. Πιστεύεις ότι πρέπει ν' αλλάξεις κάτι στο πρόγραμμά σου για την επόμενη βδομάδα (πχ να το δυσκολέψεις); Αν έχεις αμφιβολίες συμβούλευσου τον καθηγητή /τρια σου.

4. Σχεδίασε το πρόγραμμα άσκησης μαζί με κάποιο φίλο /η σου. Ορίστε ορισμένες κοινές μέρες ώστε να προπονείστε μαζί.



## Σημειώσεις του δασκάλου

### Δραστηριότητες:

1. Κυκλική εξάσκηση με σχέση εργασίας 1:2 (15sec άσκηση : 30sec ανάληψη). Αμειβόμενο διάλειμμα (ενεργητική ανάληψη) μεταξύ των σταθμών μέχρι που οι σφυγμοί να κατέβουν στους 110-120/λεπτό.
2. Επιλέξτε ασκήσεις (ή τις παραλλαγές τους) ώστε να μπορούν εκτελέσουν και να αισθανθούν επιτυχημένα όλα τα παιδιά.
3. Συζητήστε με τα παιδιά που βλέπετε ότι έχουν προβλήματα στην εκτέλεση της άσκησης και συναποφασίστε παραλλαγές της άσκησης που θα διευκόλυναν την εκτέλεση.

*Προσέξτε: Ενσωματώστε τη θεωρία στη διάρκεια της πράξης, ειδικά στο χρόνο διαλείμματος μεταξύ των κύκλων.*

### Σημεία για συζήτηση:

1. Εξηγείστε τη σπουδαιότητα της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης και την αρχή της υπερφόρτωσης για την υγεία και την επίδοση.
2. Εξηγείστε τη διαφορά μεταξύ ενεργητικού και παθητικού τρόπου ανάληψης.
3. Συνδέστε το μάθημα με τη γνώση που αποκομίστηκε από τις προηγούμενες θεματικές ενότητες

### Αντικειμενικοί στόχοι:

- Να εισαγάγουμε τους μαθητές –τριες στη λογική της κυκλικής προπόνησης.
- Να κατανοήσουν τη λογική της αρχής της υπερφόρτωσης.
- Να κατανοήσουν τη λογική της χρήσης του μέγιστου test στον καθορισμό της επιβάρυνσης.
- Να κατανοήσουν τον τρόπο ρύθμισης της έντασης.

### Εξοπλισμός:

1. Ένα χρονόμετρο ή ψηφιακό ρολόι ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη.
2. Πινακίδες όπου θα αναγράφονται οι όλοι οι σταθμοί εξάσκησης με το ανάλογο σκίτσο.
3. Εξοπλισμός ανάλογα με τους σταθμούς της κυκλικής προπόνησης.
4. Καρτέλες Μαθητή για τους μαθητές.
5. Μολύβια / στυλό.

**Ασφάλεια:**

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Κατάλληλη προθέρμανση και αποθεραπεία.

**Λέξεις κλειδιά:**

Αρχή υπερφόρτωσης, αρχή προοδευτικής επιβάρυνσης, επιβάρυνση – ανάληψη, ενεργητική – παθητική ανάληψη

**Πληροφορίες ενίσχυσης του μαθήματος:**

Συμβουλευτείτε το βιβλίο του Manfred Scholich (1989), Κυκλική Προπόνηση από τις εκδόσεις Σάλτο.



Έλξεις



Κοιλιακοί



Κάμψεις



**Φύλο εργασίας:**

«Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση – Άρση βάρους – Διατάσεις».

**Θα χρειαστείς:**

1. Φύλλο εργασίας μαθητών 15 & 16.
2. «Καρτέλα Μαθητή» με επιδόσεις στα tests.
3. Poster ασκήσεις ευκαμψίας και κινητικότητας (να προετοιμαστεί).
4. Εξοπλισμός (στρώματα, σχοινάκια, βέργες κλπ).
5. Ένα φύλο A4 με ονοματισμένες ασκήσεις ευκαμψίας και όλο το σώμα (να προετοιμαστεί).
6. Το όργανο μέτρησης ευκαμψίας.
7. Χρονόμετρο ή ρολόι με δείκτη δευτερολέπτων.

## Μάθημα 15<sup>ο</sup>: «Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση – Άρση βάρους – Διατάσεις»

**Ημερομηνία:**.....

**Όνομα:**.....

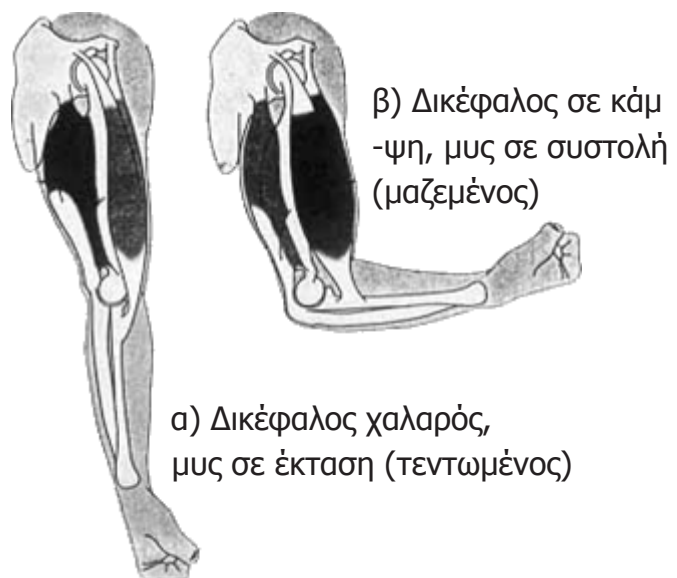
**Φόρμα:**.....

Σήμερα θα ασχοληθούμε με την «Ασφαλή και αποτελεσματική εξάσκηση – Άρση βάρους – Διατάσεις».

**Τι πρέπει να κάνεις:**

**Κάνε ζέσταμα και διατάσεις**

Τρικέφαλος - Δικέφαλος



Κίνηση του πήχη στην άρθρωση του αγκώνα

**Πρόσεξε την πλάτη σου - Ασφαλής ανύψωση και μεταφορά**

Σταθείτε κοντά στο αντικείμενο. με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, η πλάτη ίσια, τα γόνατα λυγισμένα, κράτα το αντικείμενο κοντά στο σώμα.



Μεταφέρετε αντικείμενα κοντά στο κέντρο του σώματος



Κράτα το σώμα σου ίσιο όταν κάθεσαι



Μεταφέρετε ίσα βάρη σε κάθε χέρι

Απέφυγε τις στροφές του κορμού

### Γνώριζες ότι:

1. Θεωρείσαι γενικά εύκαμπτος όταν μπορείς να ακουμπήσεις με τα χέρια τα δάκτυλα των ποδιών, ενώ τα πόδια σου είναι τεντωμένα.

2. Για να έχεις καλή απόδοση στα περισσότερα αθλήματα και χορούς αλλά και για την αποφυγή τραυματισμών απαιτείται μεγαλύτερη ευκαμψία.

3. Πάνω από 80.000 ενήλικες δεν πηγαίνουν στη δουλειά τους καθημερινά λόγω προβλημάτων στη μέση τα οποία θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα κακής ισορροπίας, αδύναμων κοιλιακών και ραχιαίων μυών καθώς και μειωμένης ευκαμψίας.

**Λέξεις κλειδιά:**

Βήμα προς βήμα διάταση, κινητικότητα, αρχή FIT.

**Τεστ «ευκαμψίας»**

Το τεστ «ευκαμψίας» μετράει την ευλυγισία των μυών της οσφυϊκής μοίρας και των ραχιαίων



**Σημείωσε το σκορ σου στο test «ευκαμψίας»**

	Πριν το ζέσταμα	Αφού ανέβουν οι σφυγμοί	Μετά την κινητοποίηση	Μετά την αποθεραπεία
<b>A</b>				
<b>B</b>				
<b>Γ</b>				

## Σημειώσεις του δασκάλου

### Δραστηριότητες:

#### Εισαγωγικό μέρος

Ο ΚΦΑ πρέπει να καλύψει σε σύντομο χρόνο τα παρακάτω:

- Σύντομη εξήγηση της λειτουργίας των αρθρώσεων – μπορεί να βελτιωθεί η κινητικότητά τους;
- Ο ρόλος της θερμοκρασίας στην κινητικότητα των αρθρώσεων και στην ικανότητα διάτασης των μυών / η επίδραση της προθέρμανσης.
- Ο ρόλος της ευκαμψίας στην υγεία, στην αποφυγή τραυματισμών, στην ορθοσωμία και τα σπόρ.
- Πως μετριέται η ευκαμψία – τι σημαίνουν τα tests ευκαμψίας που έκαναν.

#### Κύριο μέρος

- Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια: *Επιλεκτικά μετρήστε στο όργανο ευκαμψίας 6 μαθητές (τρία αγόρια και τρία κορίτσια) και σημειώστε την επίδοσή τους πριν γίνει η προθέρμανση.* Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι να κάνει αυτόνομα προθέρμανση για 5 λεπτά. Με βάση το poster οργανώστε ένα πρόγραμμα εξάσκησης της ευκαμψίας / κινητικότητας για όλο το σώμα εξηγώντας την ονοματολογία των ασκήσεων και την επίδρασή τους στις αντίστοιχες μυϊκές ομάδες ή αρθρώσεις.
- Η εκτέλεση θα γίνεται με ενεργητική διάταση με τη μέθοδο «διάταση βήμα προς βήμα» χρονομετρώντας το χρόνο παραμονής στη διάτα-

### Αντικειμενικοί στόχοι:

Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν έννοιες σχετικές με:

1. Τη σημασία των διατατικών ασκήσεων και το ρόλο τους στην προθέρμανση.
2. Βασικές αρχές ασφαλούς διάτασης.
3. Αξιολόγηση ευκαμψίας και οι επιπτώσεις στην υγεία και στον αθλητισμό.
4. Επίδειξη – εκμάθηση διαφορετικών ασκήσεων για διαφορετικά μέρη του σώματος.
5. Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να οργανώσουν προσωπικές ρουτίνες ασκήσεων ευκαμψίας για την προθέρμανση και την αποθεραπεία.

### Εξοπλισμός:

1. Φύλλο εργασίας μαθητών 15 & 16.
2. «Καρτέλα Μαθητή» με επιδόσεις στα tests.
3. Poster ασκήσεις ευκαμψίας και κινητικότητας (να προετοιμαστεί).
4. Εξοπλισμός (στρώματα, σχοινάκια, βέργες κλπ).
5. Ένα φύλο A4 με ονοματισμένες ασκήσεις ευκαμψίας και όλο το σώμα (να προετοιμαστεί).
6. Το όργανο μέτρησης ευκαμψίας.
7. Χρονόμετρο ή ρολόι με δείκτη δευτερολέπτων.

ση. Τονίστε ότι η διάταση γίνεται στο όριο του πόνου και ότι ΔΕΝ πρέπει να πονάμε!

- Εφαρμόστε περίπου 10 ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.
- Εξηγείστε τους πιθανούς κινδύνους για τραυματισμό (υπερβολική διάταση / κακή προθέρμανση / ακατάλληλες ή επικίνδυνες ασκήσεις / ζευγάρι).
- Στο τέλος *μετρείστε και πάλι τους ίδιους 6 μαθητές για να διαπιστωθεί η διαφορά στην επίδοση*. Συζητείστε για τα αίτια που προκάλεσαν αυτή τη διαφορά (αύξηση θερμοκρασίας σώματος – εξάσκηση)

### Αποθεραπεία – Συζήτηση

#### Σημεία για συζήτηση:

- Ενθαρρύνεται τα παιδιά να οργανώσουν το προσωπικό πρόγραμμα ασκήσεων για βελτίωση της ευκαμψίας. Παροτρύνετε τους να θέσουν ατομικούς και ρεαλιστικούς στόχους που θα προσπαθήσουν να πετύχουν παράλληλα με το πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης.
- Επιμείνετε στη σωστή τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων.
- Διαθέστε τους το όργανο μέτρησης σε καθημερινή βάση και δείξτε τους τη σωστή εκτέλεση της μέτρησης (χωρίς παπούτσια, τεντωμένα πόδια κλπ).
- Η εφαρμογή της αρχής FITT στο σχεδιασμό του προγράμματος ευκαμψίας. Εξηγείστε ξανά



από την αρχή με πρακτικά παραδείγματα για την ευκαμψία.

- Τονίστε ότι η ευκαμψία βελτιώνεται άριστα με καθημερινή εξάσκηση στο σπίτι (δεν είναι αναγκαία η προθέρμανση) και επικεντρωθείτε κύρια στα αγόρια.
- Πρέπει να τονιστεί το ατομικό πλάνο άσκησης πρέπει να έχει ποικιλία ασκήσεων και να δίνει έμφαση στις λιγότερο εύκαμπτες μυϊκές ομάδες. *Εξηγείστε στα παιδιά ότι η αποτελεσματικότητα του πλάνου που θα οργανώσουν θα αξιολογηθεί με κριτήριο τη βελτίωση στις μετρήσεις ευκαμψίας του επόμενου μήνα.*

#### **Επιπλέον δραστηριότητες:**

- Να μάθουν την ονοματολογία των ασκήσεων και την αντιστοιχία τους με τις μυϊκές ομάδες που τεντώνονται.
- Να εκτελέσουν όλες τις ασκήσεις του φύλου A4 με έμφαση στη σωστή τεχνική.
- Οργάνωση ατομικής ρουτίνας ασκήσεων και εφαρμογή στο επόμενο μάθημα ΣΦΑ σαν μέρος της προθέρμανσης.

#### **Προσοχή!**

*Υπενθυμίστε στα παιδιά τις ημέρες που το σχολείο σας είναι ανοιχτό και το πρόγραμμα αθλητικών εκδηλώσεων για τις συγκεκριμένες μέρες. Παρακινήστε τα παιδιά και διαθέστε τα απαραίτητα όργανα ώστε τα παιδιά να αυτό-αξιολογηθούν στις μετρήσεις FITNESS.*

#### **Ασφάλεια:**

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Στις συνασκήσεις να τονιστεί ο ρόλος του ζευγαριού στην αποφυγή ατυχήματος.

#### **Λέξεις κλειδιά:**

Βήμα προς βήμα διάταση, κινητικότητα, αρχή FIT.

**Φύλο εργασίας:**

«Ασφαλής και αποτελεσματική  
εξάσκηση: Διατάσεις».

**Θα χρειαστείς:**

- Φύλλο εργασίας μαθητών 14 & 15.
- Ιατρικές σφαίρες, βαριές τσάντες, βιβλία., μπάρα για βάρη, πάγκοι (6-15 κιλά).
- Poster ασκήσεις ευκαμψίας και κινητικότητας.
- Εξοπλισμός (στρώματα, σχοινάκια, βέργες κλπ).
- Ένα φύλο A4 με ονοματισμένες ασκήσεις ευκαμψίας και όλο το σώμα.

## Μάθημα 16<sup>ο</sup>: «Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση: Διατάσεις»

**Ημερομηνία:**.....

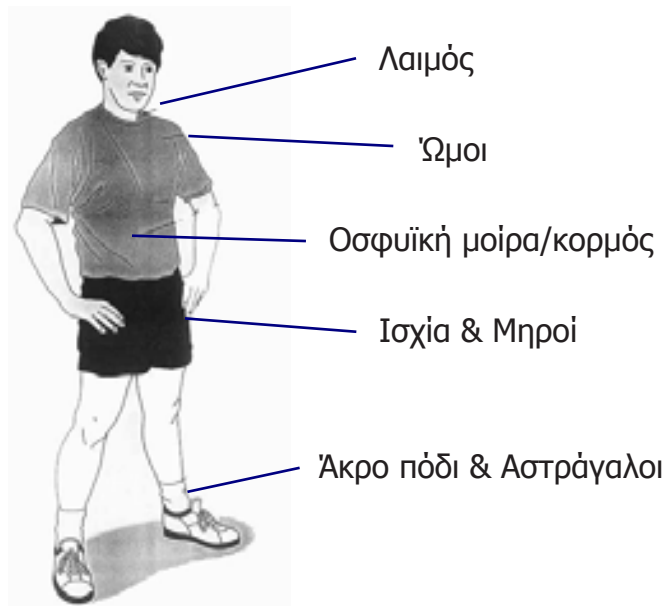
**Όνομα:**.....

**Φόρμα:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με την «Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση: Διατάσεις»**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

1. Κάνε πρώτα ζέσταμα (ανέβασε τους σφυγμούς σου) μετά κάνε τις ασκήσεις με ένα φίλο σου.
2. Χρησιμοποίησε τις γνώσεις σου και τις ιδέες που σου δίνει το Poster και κάνε 2 ασκήσεις σταθεροποίησης και 2 διατάσεις για κάθε μέρος του σώματος που παρουσιάζεται.



3. Σημείωσε τ' αποτελέσματα στον πίνακα

Κινητικότητα αρθρώσεων	Διάταση

Κινητικότητα αρθρώσεων	Διάταση

Κινητικότητα αρθρώσεων	Διάταση

Κινητικότητα αρθρώσεων	Διάταση

Κινητικότητα αρθρώσεων	Διάταση

4. Να παραμένεις ζεστός στη διάρκεια των ασκήσεων σταθεροποίησης και διάτασης.

Ζέσταμα ➔ Μείνε ζεστός ➔ Μείνε ζεστός ➔ Μείνε ζεστός ➔ Μείνε ζεστός ➔ Αποθεραπεία

**Πρόσεξε!**

Σημείο κλειδί για την σωστή υλοποίηση των ασκήσεων είναι να δουλέψεις από το κεφάλι προς τα πόδια

**Λέξεις κλειδιά:**

Ασφαλής ανύψωση, πόνος στη μέση, ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας / κινητικότητας.

**Αντικειμενικοί στόχοι:**

Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν έννοιες σχετικές με:

- Την ασφαλή ανύψωση βάρους και τους κινδύνους για τη μέση.
- Βασικές βιομηχανικές αρχές για ασφαλή ανύψωση και μεταφορά βάρους.
- Τη σημασία των διατακτικών ασκήσεων και το ρόλο τους στην προθέρμανση για συγκεκριμένα αθλήματα.
- Επίδειξη της ατομικής ρουτίνας ασκήσεων διάτασης που σχεδιάστηκαν στο προηγούμενο μάθημα με εξήγηση των στόχων που τέθηκαν κατά άτομο.

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:****Εισαγωγικό μέρος**

Ο ΚΦΑ πρέπει να καλύψει σε σύντομο χρόνο τα παρακάτω:

- Σύντομη εξήγηση της λειτουργίας των αρθρώσεων της πλάτης και της βιομηχανικής της ανύψωσης βάρους.
- Κίνδυνοι από την κακή τεχνική ανύψωσης βαρών / υπερβολικού βάρους στην καθημερινή ζωή και τον αθλητισμό.
- Απαιτήσεις σε κινητικότητα/ευκαμψία σε συγκεκριμένα σπορ (πχ άλμα σε ύψος, εμπόδια, ποδόσφαιρο, ρυθμική).

**Κύριο μέρος**

**Α ΜΕΡΟΣ:** Οι αρχές που αφορούν την ασφαλή ανύψωση βάρους είναι:

- Ετοιμάσου με ασκήσεις κινητικότητας πριν την ανύψωση του βάρους.
- Πάντα ξεκίνα σηκώνοντας ελαφρύτερα βάρη.
- Πάντα τοποθέτησε τα πόδια σου κατά το δυνατόν πιο κοντά στο αντικείμενο που πρόκειται ν' ανυψωθεί έχοντας το κατάλληλο άνοιγμα στήριξης.
- Για να χαμηλώσεις τον κορμό σου, πάντα λύγιζε τα γόνατα και όχι τη μέση.
- Κράτα το βάρος όσο το δυνατόν πιο κοντά στο

σώμα.

- Πάντα ζητά βοήθεια από κάποιον για πολύ βαριά φορτία.
- *Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και συνδέστε τις παραπάνω αρχές με πρακτική ανύψωση βαρών που χρησιμοποιούνται στο μάθημα της ΦΑ, σε προγράμματα σωματικής διάπλασης και στην καθημερινή ζωή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συνασκήσεις με δύο και τρία άτομα για επίδειξη.*

**Β ΜΕΡΟΣ:** Τώρα συμπληρωματικά με το προηγούμενο μάθημα μπορείτε να δείξετε ορισμένες ασκήσεις διάτασης που απαραίτητες σε συγκεκριμένα αθλήματα (πχ θέση εμποδιστή στο έδαφος για τα εμπόδια, 'γέφυρα' για τα άλμα σε ύψος, ασκήσεις ρυθμικής ή διάταση προσαγωγών για το 'τάκλιν' στο ποδόσφαιρο.

- Ζητείστε από τους μαθητές –τριες που ασχολούνται με συγκεκριμένα σπορ να δείξουν ασκήσεις ευκαμψίας από το άθλημά τους και να εξηγήσουν το σκοπό. Οι υπόλοιποι θα προσπαθήσουν να τις εκτελέσουν με τις οδηγίες του μαθητή –τριας.
- *Η εκτέλεση θα γίνεται με ενεργητική διάταση με τη μέθοδο «διάταση βήμα προς βήμα» χρονομετρώντας το χρόνο παραμονής στη διάταση ατομικά ή με τη βοήθεια συνασκούμενου. Τονίστε και πάλι ότι η διάταση γίνεται στο όριο του πόνου και ότι ΔΕΝ πρέπει να πονάμε!*
- Εφαρμόστε περίπου 5 ειδικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

#### Εξοπλισμός:

- Φύλλο εργασίας μαθητών 14 & 15.
- Ιατρικές σφαίρες, βαριές τσάντες, βιβλία., μπάρα για βάρη, πάγκοι (6-15 κιλά).
- Poster ασκήσεις ευκαμψίας και κινητικότητας.
- Εξοπλισμός (στρώματα, σχοινάκια, βέργες κλπ).
- Ένα φύλο A4 με ονοματισμένες ασκήσεις ευκαμψίας και όλο το σώμα.

### Ασφάλεια:

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Να γίνει επίδειξη σωστής τεχνικής ανύψωσης.
- Στις συνασκήσεις να τονιστεί ο ρόλος του ζευγαριού στην αποφυγή ατυχήματος.

- Εξηγείστε τους πιθανούς κινδύνους για τραυματισμό.

### Αποθεραπεία – Συζήτηση



### Σημεία για συζήτηση:

- Εξηγείστε στα παιδιά ότι ο πόνος στη μέση είναι συνήθως αποτέλεσμα μειωμένης δύναμης των κοιλιακών και των ραχιαίων, σε συνδυασμό με μειωμένη κινητικότητα και ανύψωση βαρών με κακή τεχνική. Είναι σημαντικό πρόβλημα κύρια των ενηλίκων.
- Να επισκεφθούν ένα γυμναστήριο σωματικής διάπλασης και να ρωτήσουν για τα μέτρα ασφάλειας εκτέλεσης των ασκήσεων (ειδικά για μαθητές γυμνασίου).
- Ενθαρρύνεται τα παιδιά να οργανώσουν το προσωπικό πρόγραμμα ασκήσεων για βελτίωση της ευκαμψίας. Παροτρύνετε τους μαθητές να θέσουν ατομικούς και ρεαλιστικούς στόχους που θα προσπαθήσουν να πετύχουν παράλληλα με το πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης στην προθέρμανση και την αποθεραπεία.
- Επιμείνετε στη σωστή τεχνική εκτέλεσης των

ασκήσεων.

### Επιπλέον δραστηριότητες:

- Να δείξουν στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους την ορθή ανύψωση βάρους για την προστασία της μέσης.
- Να μάθουν την ονοματολογία των ασκήσεων και την αντιστοιχία τους με τις μυϊκές ομάδες που διατείνουν.
- Οργάνωση ατομικής ρουτίνας ασκήσεων και εφαρμογή στο επόμενο μάθημα ΣΦΑ σαν μέρος της προθέρμανσης.

### Προσοχή!

*Υπενθυμίστε στα παιδιά τις ημέρες που το σχολείο σας είναι ανοιχτό και το πρόγραμμα αθλητικών εκδηλώσεων για τις συγκεκριμένες μέρες. Παρακινήστε τα παιδιά και διαθέστε τα απαραίτητα όργανα ώστε τα παιδιά να αυτό-αξιολογηθούν στις μετρήσεις FITNESS.*



### Λέξεις κλειδιά:

Ασφαλής ανύψωση, πόνος στη μέση, ειδικές ασκήσεις ευκαμψίας / κινητικότητας.

**Φύλο εργασίας:**

«Ασφαλής και αποτελεσματική  
εξάσκηση για το μυϊκό σύστημα:  
Υγιείς μυς».

## Μάθημα 17<sup>ο</sup>: «Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση για το μυϊκό σύστημα: Υγιείς μυς»

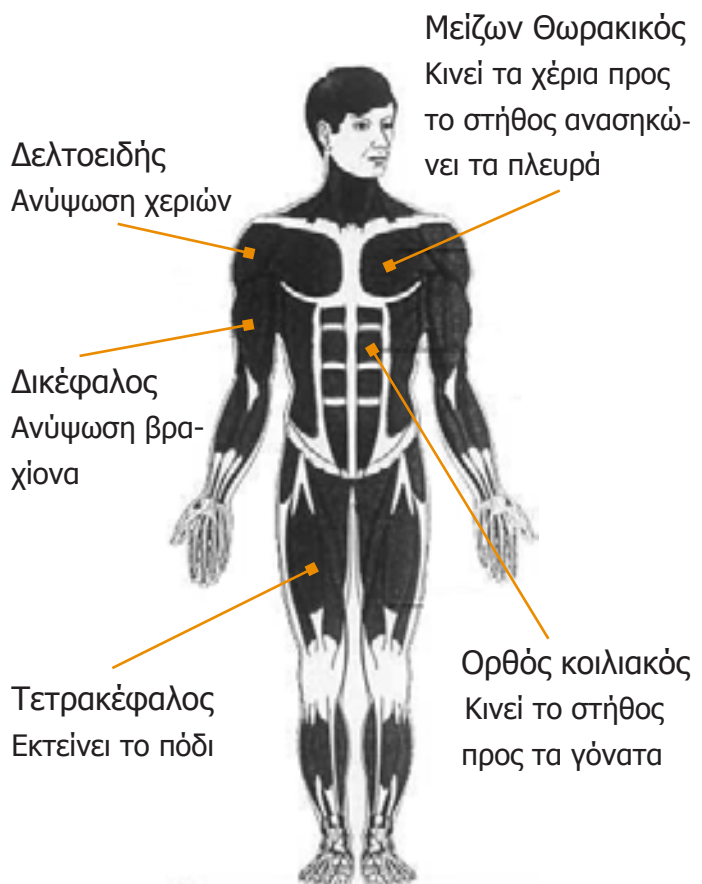
**Ημερομηνία:**.....

**Όνομα:**.....

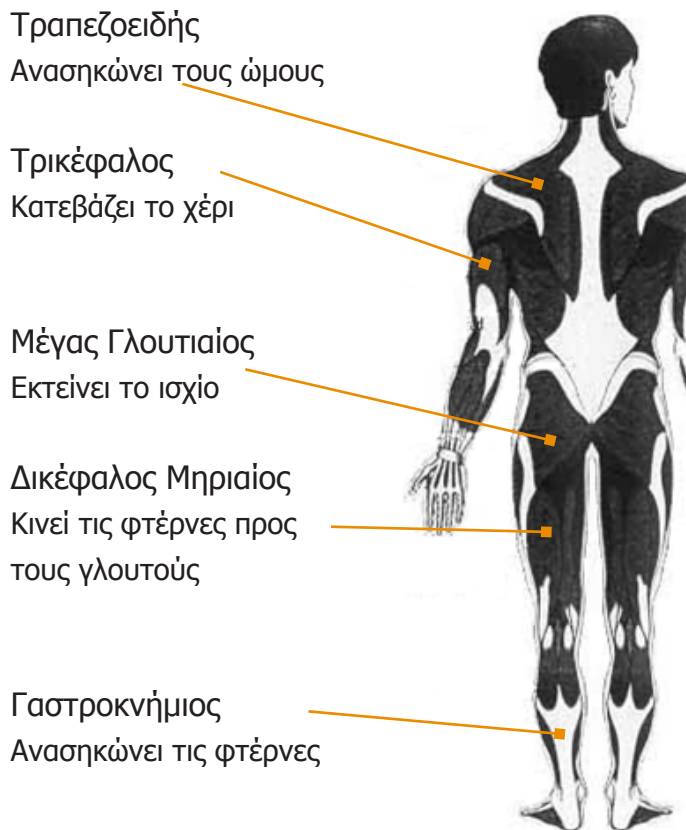
**Φόρμα:**.....

Σήμερα θα ασχοληθούμε με την «Ασφαλή και αποτελεσματική εξάσκηση για το μυϊκό σύστημα: Υγιείς μυς»

### Τι πρέπει να κάνεις:







Κάτω από κάθε άσκηση σημείωσε ποια μεγάλη μυϊκή ομάδα εξασκείται



**Θα χρειαστείς:**

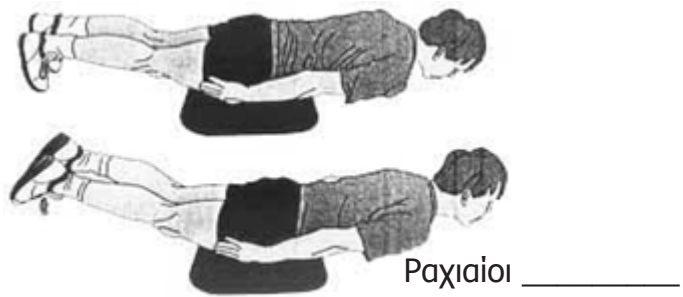
- Φύλλο εργασίας μαθητών Νο17.
- Ιατρικές σφαίρες, μπάλες, μπάρα για βάρη ή/και αλτήρες, πάγκοι.
- Poster με τις κυριότερες μυϊκές ομάδες και την ονοματολογία τους (ή το πρόπλασμα ανατομικής που χρησιμοποιείται στην ανθρωπολογία).
- Κάρτες με φωτογραφίες ασκήσεων για τις βασικότερες μυϊκές ομάδες του σώματος (πχ 6-8 διαφορετικές ασκήσεις για την εξάσκηση των ραχιαίων που εκτελούνται ατομικά, σε ζεύγη ή ομαδικά, με ή χωρίς όργανα και έχουν διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Το ίδιο για κοιλιακούς, πόδια, χέρια, στήθος κá).

**Ξέρεις:**

- Το σώμα μας έχει πάνω από 600 μυς.
- Οι μυς των κάτω άκρων είναι οι μεγαλύτεροι και χρησιμοποιούν το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας.
- Οι περισσότεροι ενήλικες άνω των 50 δεν έχουν αρκετή δύναμη στα πόδια για να σηκωθούν χωρίς βοήθεια από μια καρέκλα.
- Οι πόνοι στη μέση έχουν αποδοθεί σε αδύναμους κοιλιακούς και ραχιαίους μυς.

**Λέξεις κλειδιά:**

- Μυϊκή συστολή, ισομετρική  
 – ιστονική συστολή, αγωνιστές  
 – ανταγωνιστές μύες.



Ραχιαίοι \_\_\_\_\_



Ανεβάσματα \_\_\_\_\_



Ημικαθίσματα \_\_\_\_\_

**Προσοχή!**

Για ένα υγιές μυϊκό σύστημα κάνε 8 με 10 ασκήσεις 3 φορές την εβδομάδα.

Ασκήσεις	Εργασία:Πάυση	
	1 <sup>ος</sup> Κύκλος	2 <sup>ος</sup> Κύκλος
Ανεβάσματα		
Κοιλιακοί		
Κάμψεις		
Ημικαθίσματα		
Ραχιαίοι		
Έλξεις		
Σχεδίασε & οργάνωσε το δικό σου κύκλο		

## Σημειώσεις του δασκάλου

**Δραστηριότητες:****Εισαγωγικό μέρος**

10 λεπτά εισαγωγή / συζήτηση: Στο πρόπλασμα ανατομικής ή στο poster ο/η καθηγητής –τρια θα δείξει τις κυριότερες μυϊκές ομάδες, το έργο που επιτελούν στην κίνηση, τι συμβαίνει όταν υπάρχει μειωμένο επίπεδο δύναμης (πχ. σε περιπτώσεις ακινησίας, νάρθηκα σε κατάγματα, θλάσης κλπ).

**Κύριο μέρος**

*Α ΜΕΡΟΣ:* Στη συνέχεια τα παιδιά θα εκτελέσουν τις ασκήσεις που παρουσιάζονται στις φωτογραφίες ατομικά, σε ζευγάρια, με ή χωρίς όργανα. Ο ΚΦΑ πρέπει να ετοιμάσει εκ των προτέρων μια ποικιλία ασκήσεων, με ενδιαφέρον, ψυχαγωγία, διάφορα όργανα, συνεργασία ώστε να είναι προκλητικές στην εκτέλεση για να κινήσουν το ενδιαφέρον των παιδιών. *Η επιλογή και οργάνωση των ασκήσεων δύναμης θα γίνει με κριτήριο το επίπεδο των παιδιών, την υλικοτεχνική υποδομή και τις ιδιαίτερες συνθήκες λειτουργίας του σχολείου.*

- Στα διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων θα γίνεται μετακίνηση των μαθητών στο χώρο και θα δίνονται οι βασικές πληροφορίες.
- Αφού τα παιδιά γνωρίσουν εναλλακτικές ασκήσεις για την μυϊκή ενδυνάμωση, *τονίστε ότι είναι καλό αυτές οι ασκήσεις να ενσωματωθούν στο ατομικό τους πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και ότι μπορούν να υποκαταστήσουν ορισμένες από τις ασκήσεις που ήδη εκτελούν στο πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης που*

**Αντικειμενικοί στόχοι:**

Οι μαθητές –τριες πρέπει να μάθουν και να κατανοήσουν:

- Τις βασικές έννοιες για τα είδη μυϊκής συστολής (κύρια στο γυμνάσιο).
- Τις βασικές ασκήσεις για την ανάπτυξη των κυριότερων μυϊκών ομάδων.
- Τη σημασία των ασκήσεων δύναμης για την υγεία, την ορθοσωμία και την επίδοση στα σπορ.

Ο ΚΦΑ πρέπει να καλύψει κατά τη διάρκεια του μαθήματος τα παρακάτω σημεία:

- Το ρόλο του μυϊκού συστήματος στην κίνηση και στα σπορ (έμφαση).
- Τη διαφορά μεταξύ της ισομετρικής (χωρίς κίνηση) και ισοτονικής (με κίνηση) μυϊκής συστολής (παραδείγματα).

- Τι σημαίνει πρακτικά ο όρος της «μυϊκής ισορροπίας» (μεταξύ αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών), τι επιπτώσεις έχει και πως πρέπει να εφαρμόζεται σ' ένα πρόγραμμα για τη βελτίωση της δύναμης.

- Τα ευεργετήματα από την τακτική συμμετοχή σε προγραμμαδύναμης για την υγεία των οστών, την ορθοσωμία και τη μυϊκή υπερτροφία.

#### **Ασφάλεια:**

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
- Στις συνασκήσεις να τονιστεί ο ρόλος του ζευγαριού στην αποφυγή ατυχήματος.

*διδάχθηκαν σε προηγούμενα μαθήματα (βλέπε «Καρτέλα Μαθητή»).*

**B ΜΕΡΟΣ:** Οργανώστε συναγωνιστικά παιχνίδια δύναμης για διαφορετικές μυϊκές ομάδες. Πχ σκυταλοδρομία με μεταφορά ιατρικής σφαίρας (medicine ball) για τη δύναμη των ποδιών, μια «στουβαλοδρομία», τράβηγμα σχοινού (σε δύο ομάδες), ένα παιχνίδι ρίψεων, σύνθετη σκυταλοδρομία με πέρασμα πάνω από εμπόδια κά.

#### **Αποθεραπεία**

Εφαρμογή ορισμένων ασκήσεων διάτασης που διδάχθηκαν στο προηγούμενο μάθημα (σε ατομική εκτέλεση).

#### **Σημεία για συζήτηση:**

- Ανακεφαλαιώστε ότι διδάχθηκε στο σημερινό μάθημα.
- Τονίστε τη σημασία της ολόπλευρης μυϊκής ανάπτυξης και της μυϊκής ισορροπίας.
- Τονίστε ότι οι ασκήσεις δύναμης πρέπει να αποτελούν πάντα μέρος του προγράμματος άσκησης για υγεία και είναι αποτελεσματικές τόσο για τους μύες, όσο και για τα οστά και την καρδιά.
- Τονίστε και πάλι ότι ο πόνος στη μέση είναι συνήθως αποτέλεσμα μειωμένης δύναμης των κοιλιακών και των ραχιαίων, σε συνδυασμό με μειωμένη κινητικότητα και ανύψωση βαρών με κακή τεχνική.
- Ενθαρρύνεται τα παιδιά να αλλάξουν τη ρουτίνα της κυκλικής προπόνησης βάζοντας νέες

ασκήσεις. *Παροτρύνετε τους μαθητές να θέσουν ατομικούς και ρεαλιστικούς στόχους που θα προσπαθήσουν να πετύχουν στο νέο ασκησιολόγιο.*

- Επιμείνετε στη σωστή τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων.

### Επιπλέον δραστηριότητες:

- Να μάθουν την ονοματολογία των ασκήσεων και την αντιστοιχία τους με τις μυϊκές ομάδες που δυναμώνουν.
- Να αγοράσουν (σε ομάδες) ένα περιοδικό για *body building* και να σχολιάσουν τόσο τις φωτογραφίες όσο και τις διαφημίσεις (για το επόμενο μάθημα)

### Προσοχή!

*Υπενθυμίστε στα παιδιά τις ημέρες που το σχολείο σας είναι ανοιχτό και το πρόγραμμα αθλητικών εκδηλώσεων για τις συγκεκριμένες μέρες. Παρακινήστε τα παιδιά και διαθέστε τα απαραίτητα όργανα ώστε τα παιδιά να αυτό-αξιολογηθούν στις μετρήσεις FITNESS ή να κάνουν το προπόνηση φυσικής κατάστασης.*



### Εξοπλισμός:

- Φύλλο εργασίας μαθητών Νο17.
- Ιατρικές σφαίρες, μπάλες, μπάρα για βάρη ή/και αλτήρες, πάγκοι.
- Poster με τις κυριότερες μυϊκές ομάδες και την ονοματολογία τους (ή το πρόπλασμα ανατομικής που χρησιμοποιείται στην ανθρωπολογία).
- Κάρτες με φωτογραφίες ασκήσεων για τις βασικότερες μυϊκές ομάδες του σώματος (πχ 6-8 διαφορετικές ασκήσεις για την εξάσκηση των ραχιαίων που εκτελούνται ατομικά, σε ζεύγη ή ομαδικά, με ή χωρίς όργανα και έχουν διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Το ίδιο για κοιλιακούς, πόδια, χέρια, στήθος κά).

### Λέξεις κλειδιά:

- Μυϊκή συστολή, ισομετρική
- ισοτονική συστολή, αγωνιστές
- ανταγωνιστές μύες.

**Φύλο εργασίας:**

«Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση για το μυϊκό σύστημα: Λειτουργία και ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος»

**Θα χρειαστείς:**

- Η «Καρτέλα Μαθητή» συμπληρωμένη με τα tests που έγιναν μέχρι τώρα.
- Το φύλλο εργασίας μαθητών Νο17.
- Όργανα για δύναμη (ιατρικές σφαίρες, μπάλες, μπάρα για βάρη ή/και αλτήρες, πάγκοι).
- Κάρτες με φωτογραφίες ασκήσεων για τις βασικότερες μυϊκές ομάδες του σώματος (οι ίδιες που χρησιμοποιήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα) (πχ 6-8 διαφορετικές ασκήσεις για την εξάσκηση των ραχιαίων που εκτελούνται ατομικά, σε ζεύγη ή ομαδικά, με ή χωρίς όργανα και έχουν διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Το ίδιο για κοιλιακούς, πόδια, χέρια, στήθος κά).

## Μάθημα 18<sup>ο</sup>: «Ασφαλής και αποτελεσματική εξάσκηση για το μυϊκό σύστημα: Λειτουργία και ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος»

**Ημερομηνία:**.....

**Όνομα:**.....

**Φόρμα:**.....

**Σήμερα θα ασχοληθούμε με την «Ασφαλή και αποτελεσματική εξάσκηση για το μυϊκό σύστημα: Λειτουργία και ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος»**

**Τι πρέπει να κάνεις:**

**Αξιολόγηση αναγκών**

Αυτή είναι η ευκαιρία σου να αποφασίσεις γρήγορα ποιες είναι οι απαιτήσεις σου από το σημερινό πρόγραμμα.

Για παράδειγμα ένας αερόβιος κύκλος θα πρέπει να περιλαμβάνει πολλές ασκήσεις για τα κάτω άκρα και αργές εύκολες επαναλήψεις στις άλλες ασκήσεις.

Ένας κύκλος ξεκούρασης θα πρέπει γενικά να είναι χαμηλής έντασης σε σχέση με τον κύκλο αξιολόγησης που θα πρέπει να είναι μέγιστης απόδοσης σκοπεύοντας στο καλύτερο που μπορεί να κάνει ο καθένας χωριστά.

### Οι αρχές του να είσαι FITT

**F** (*Frequency*) *Διάρκεια*: πόσα σετ ασκήσεων ανά εβδομάδα.

**I** (*Intensity*) *Ένταση*: πόσο έντονο είναι κάθε σετ ασκήσεων.

**T** (*Time*) *Χρόνος*: πόση διάρκεια θα έχουν οι ασκήσεις ή τα σετ ασκήσεων .

**T** (*Type*) *Τύπος*: είναι κυκλική προπόνηση, αερόβια step, προπόνηση ευκαμψίας, προπόνηση με βάρη, τρέξιμο, περπάτημα κ.λ.π.

### Στόχοι ασκήσεων

Σε ζευγάρια	Παθητική ξεκούραση
Αερόβια εξάσκηση	Αναερόβια εξάσκηση
Ελαφριάς ανάληψης	Χαλάρωση
Σκληρή κυκλική προπόνηση	Μέγιστο τεστ κυκλικής προπόνησης
Δούλεψε στις αδύναμες περιοχές	Ενεργητική ξεκούραση

### Δράση Fitness

Πριν την προθέρμανση γράψε τους στόχους για το σετ των ασκήσεών σου εδώ:

Ασκήσεις	Εργασία	Παύση	Εργασία	Παύση

### Τι πρέπει να κάνεις μετά:

Ποια είναι τα σχέδιά σου για την επόμενη εβδομάδα;

### Λέξεις κλειδιά:

Αρχή fit, σετ – κύκλος, body building.

**Αντικειμενικοί στόχοι:**

Οι μαθητές –τριες πρέπει να μάθουν και να κατανοήσουν:

- Τις αρχές της διάρκειας και της έντασης σαν μέρος της αρχής FITT .
- Τις έννοιες των επαναλήψεων, των κύκλων (sets) και της ανάληψης (ενεργητική & παθητική) σαν μέρος του προγράμματος.
- Την σχέση μεταξύ sets και επαναλήψεων με την ένταση εκτέλεσης.
- Την επίδειξη μιας ρουτίνας ασκήσεων για βελτίωση της δύναμης που διαφέρουν σε βαθμό δυσκολίας (εύκολη εκτέλεση – μέση δυσκολία – δύσκολη εκτέλεση).
- Εφαρμογή σε ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης.

Ο ΚΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος πρέπει:

- Να προσπαθήσει να συνδέσει τη γνώση και την εμπειρία που ήδη αποκτήθηκε με τις έννοιες που εισάγονται στο σημερινό μάθημα αναφορικά με την εξάσκηση της δύναμης.

**Σημειώσεις του δασκάλου****Δραστηριότητες:****Εισαγωγικό μέρος**

10-12 λεπτά εισαγωγή/θεωρία/συζήτηση στις νέες θεωρητικές έννοιες του σημερινού μαθήματος σε σύνδεση με προγενέστερες γνώσεις. Η συζήτηση πρέπει να γίνει με βάση την εμπειρία που αποκτήθηκε από τα προηγούμενα μαθήματα (πχ τι είναι αερόβια/αναερόβια προπόνηση, τι είναι η 'ζώνη-στόχος' και ποια η σχέση της με την ένταση της άσκησης, τι είναι η ενεργητική-παθητική ξεκούραση μεταξύ των ασκήσεων κά).

**Κύριο μέρος**

- Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Με βάση το έντυπο του μαθήματος 17, θα επιλέξουν, θα σχεδιάσουν και θα εφαρμόσουν από κοινού ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης. Οι ασκήσεις, η ένταση, ο τρόπος ανάληψης, και η μέθοδος εξάσκησης θα γίνει με επιλογή των μαθητών. Θα επιλεγούν ασκήσεις που παρουσιάζονται στις φωτογραφίες με ατομική εκτέλεση, σε ζευγάρια, με ή χωρίς όργανα. Ο ΚΦΑ πρέπει να ετοιμάσει εκ των προτέρων μια ποικιλία ασκήσεων που να κινήσουν το ενδιαφέρον των παιδιών.

- Δώστε στα παιδιά συμβουλές και εξηγήσεις όπου σας ζητηθεί και δημιουργείστε ερωτήματα ώστε να προκληθεί συζήτηση. Παρακινήστε τα παιδιά να μετρήσουν το σφυγμό τους και να τον σχολιάσουν σε σχέση με τις επιλογές που έκαναν (αερόβια – αναερόβια εξάσκηση, χαμηλής – υψηλής έντασης, σε σχέση με τη επίδοσή τους στο μέγιστο test στην κυκλική προπόνηση). Στη συνέχεια πρέπει να προτείνουν λύσεις



στα πιθανά προβλήματα (πχ πως θα μπορούσαν ν' αυξήσουν/μειώσουν την ένταση, πως να δυσκολέψουν/διευκολύνουν την εκτέλεση μια συγκεκριμένης άσκησης κά).

### Αποθεραπεία

Παιχνίδι με μπάλα.

### Σημεία για συζήτηση:

- Ανακεφαλαιώστε ότι διδάχθηκε στο σημερινό μάθημα.
- Τονίστε τη σημασία εφαρμογής της αρχής FIT για τη βελτίωση της δύναμης.
- Τονίστε ότι οι ασκήσεις δύναμης πρέπει να αποτελούν πάντα μέρος του προγράμματος άσκησης για υγεία και είναι αποτελεσματικές τόσο για τους μύες, όσο και για τα οστά και την καρδιά. Το αποτέλεσμα όμως εξαρτάται από τη μέθοδο προπόνησης, από την ένταση και τα διαλείμματα.
- Ενθαρρύνεται τα παιδιά να αλλάξουν (ένταση – ποσότητα – διάρκεια – αριθμό ασκήσεων) και να εμπλουτίσουν τη ρουτίνα της κυκλικής προπόνησης βάζοντας νέες ασκήσεις συμπεριλαμβάνοντας την αρχή FIT. Παροτρύνετε τους μαθητές να θέσουν ατομικούς και ρεαλιστικούς στόχους που θα προσπαθήσουν να πετύχουν στο νέο ασκησιολόγιο.

### Επιπλέον δραστηριότητες:

Να μελετήσουν (σε ομάδες) ένα περιοδικό για body building και να εντοπίσουν κείμενα όπου γίνεται αναφορά για την αρχή FIT, το διάλειμμα για ανάληψη (για το επόμενο μάθημα).

- Να αναφερθεί στις εντυπώσεις που προκάλεσε στις ομάδες εργασίας το περιοδικό του body building (βλέπε προηγούμενο μάθημα) και να σχολιάσει τις σημαντικές ερωτήσεις.

### Εξοπλισμός:

- Η «Καρτέλα Μαθητή» συμπληρωμένη με τα tests που έγιναν μέχρι τώρα.
- Το φύλλο εργασίας μαθητών Νο17.
- Όργανα για δύναμη (ιατρικές σφαίρες, μπάλες, μπάρα για βάρη ή/και αλτήρες, πάγκοι).
- Κάρτες με φωτογραφίες ασκήσεων για τις βασικότερες μυϊκές ομάδες του σώματος (οι ίδιες που χρησιμοποιήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα) (πχ 6-8 διαφορετικές ασκήσεις για την εξάσκηση των ραχιαίων που εκτελούνται ατομικά, σε ζεύγη ή ομαδικά, με ή χωρίς όργανα και έχουν διαφορετικό βαθμό δυσκολίας. Το ίδιο για κοιλιακούς, πόδια, χέρια, στήθος κά).

### Ασφάλεια:

- Οι μαθητές πρέπει να έχουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.

### Λέξεις κλειδιά:

Αρχή fit, σετ – κύκλος, body building.

### Προσοχή!

Υπενθυμίστε στα παιδιά τις ημέρες που το σχολείο σας είναι ανοιχτό και το πρόγραμμα αθλητικών εκδηλώσεων για τις συγκεκριμένες μέρες. Παρακινείτε τα παιδιά και διαθέστε τα απαραίτητα όργανα ώστε τα παιδιά να αυτό-αξιολογηθούν στις μετρήσεις FITNESS ή να κάνουν το προπόνηση φυσικής κατάστασης



## Θεωρητικό μάθημα 1<sup>ο</sup>: «Συνταγογράφηση της άσκησης για Υγεία σε Παιδιά»

### Σημειώσεις του δασκάλου

#### Οργάνωση εισήγησης-Σημεία για προσοχή

##### Αποφύγετε.....

- ..... την παρατεταμένη εισήγηση που μοιάζει με ευχολόγιο. Τα παιδιά ήδη γνωρίζουν ότι η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση έχουν θετικά οφέλη στην υγεία. Δεν ξέρουν όμως πως θα τα αποκτήσουν!
- ..... το μονόλογο και το από έδρας μάθημα. Προσπαθήστε να εμπλέξετε ενεργά τους μαθητές στην πορεία του μαθήματος.
- ..... να επικεντρωθείτε στα οφέλη της άσκησης στην υγεία των ενηλίκων! Τα παιδιά νομίζουν ότι κάτι τέτοιο δεν τους αφορά άμεσα και πραγματικά κανένα παιδί δεν ασθενεί επειδή δεν είναι δραστήριο!
- ..... να χρησιμοποιείτε πολύπλοκους όρους της δουλειάς μας, δυσνόητες φράσεις ή λέξεις που αντί να διαφωτίζουν τα παιδιά, τα μπερδεύουν περισσότερο.

##### Προσπαθήστε.....

- ..... να δώσετε στα παιδιά να κατανοήσουν ότι η μελλοντική τους υγεία οικοδομείται στην ηλικία τους και ότι ένα μεγάλο μέρος των παιδιών παρουσιάζει τουλάχιστον ένα παράγοντα που υποδηλώνει άμεσους κινδύνους για την υγεία τους (πχ υπερβολικό βάρος, υψηλά επίπεδα χοληστερίνης, άγχος κá)

#### Αντικειμενικός στόχος:

Να δείξουμε στα παιδιά τη σπουδαιότητα της άσκησης στην υγεία, στην επίδοση στα σπορ και στην ποιότητα ζωής.

**Εξοπλισμός:**

Χρονόμετρα / ψηφιακά ρολόγια  
ή ένα ρολόι με λεπτοδείκτη +  
πρόχειρα φύλλα εργασίας για τους  
μαθητές.

- ..... να δημιουργήσετε καταστάσεις για παραγωγική συζήτηση όπου τα παιδιά θα αναλογιστούν κατά πόσο η δραστηριότητά τους ανταποκρίνεται στις οδηγίες για υγεία και καλή φυσική κατάσταση.
- ..... να παρουσιάσετε κεντρικές έννοιες της εισήγησης με απλά και κατανοητά λόγια και κυρίως *χρησιμοποιώντας πολλά παραδείγματα από την καθημερινή ζωή.*
- ..... Να δείξετε τρόπους στα παιδιά ώστε να *'συγκεντρώνουν'* σε ημερήσια βάση την προτεινόμενη ποσότητα της μίας ώρας φυσικής δραστηριότητας που απαραίτητη για την υγεία (πχ μετακίνηση προς και από το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο, δραστηριότητα στη διαλείμματα και το μάθημα της Φ.Α., μείωση του χρόνου σε παθητικές δραστηριότητες όπως TV, computers, αύξηση της φυσικής δραστηριότητας τα Σαββατοκύριακα και τις γιορτές, κά).
- ..... να δείξετε τις δυνατότητες που προσφέρει το πρόγραμμά μας προς αυτή την κατεύθυνση και *συζητήστε μαζί για τις καλύτερες προτάσεις, εντός και εκτός του σχολείου!*

**Δραστηριότητες:**

1. Κάντε μια 8λεπτη το πολύ εισήγηση για τις ωφέλειες στην υγεία από τη φυσική δραστηριότητα χρησιμοποιώντας, αν μπορείτε, κάποιες διαφάνειες με τα κεντρικά σημεία (θα σας βοηθήσει το άρθρο και οι σημειώσεις που έχετε στα χέρια σας).

2. Δείξτε τους *πρακτικά* γιατί το θέμα τους αφορά άμεσα (10 λεπτά). Βάλτε τους να μετρήσουν και να σημειώσουν το σφυγμό που έχουν σε ηρεμία. Στη συνέχεια οι μαθητές θα εκτελέσουν ένα step-test (ανεβοκατέβασμα στην καρέκλα

τους με τα πόδια εναλλάξ) για 30 δευτερόλεπτα. Θα μετρήσουν και θα σημειώσουν το σφυγμό τους α) αμέσως με το test β) στα 30 δευτερόλεπτα γ) στο 1 λεπτό δ) στα 2 λεπτά. Κατόπιν βάλτε τους να κάνουν συγκρίσεις με το διπλανό τους. Επικεντρωθείτε μόνο σε ένα ή δύο άτομα που κάνουν συστηματικά σπορ και δείξτε στο μαθητές ότι η καρδιά τους είναι αποτελεσματικότερη. *Υπογραμμίστε ότι αυτό το χαρακτηριστικό μπορεί να το αποκτήσει ο καθένας αν εκτελεί καθημερινά φυσική δραστηριότητα και σπορ.*

3. Σε μια 8λεπτη το πολύ εισήγηση εξηγήστε στους μαθητές σας τις βασικές αρχές της συνταγογράφησης της άσκησης για υγεία που αφορά την ηλικία τους. *Αποσαφηνίστε τους όρους 'φυσική δραστηριότητα' και άσκηση.* Εξηγήστε τους τι γίνεται με τη 'συσσώρευση' της φυσικής δραστηριότητας και υπογραμμίστε τη σπουδαιότητα να είναι δραστήριοι όποτε τους δίνεται η ευκαιρία.

4. Κάντε τους να σκεφτούν και να σημειώσουν *εκφρασμένη σε χρόνο* τη φυσική δραστηριότητα της προηγούμενης ημέρας. Ανταποκρίνεται αυτή στις προτεινόμενες οδηγίες;

5. Ζητήστε από τους μαθητές σας να σας εκφράσουν εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσαν να αυξήσουν τη δραστηριότητα της προηγούμενης ημέρας (επικεντρωθείτε στους πιο υποκινητικούς ή υπέρβαρους).

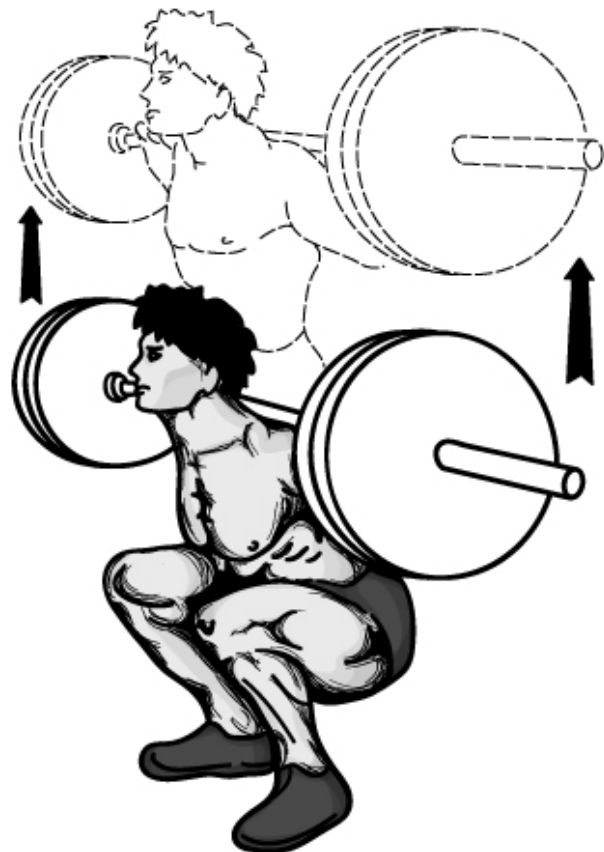
6. Συζητήστε μαζί τρόπους για αύξηση της δραστηριότητας του σχολείου αλλά και της κοινότητας.

#### **Λέξεις κλειδιά:**

Φυσική δραστηριότητα, άσκηση, συνταγογράφηση άσκησης για υγεία, συσσώρευση φυσικής δραστηριότητας.

### Επιπλέον δραστηριότητες:

- Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητά τους σε διαφορετικές στιγμές στη διάρκεια της μέρας.
- Βάλτε τους να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να κάνουν και πού στη γειτονιά τους ώστε να δραστηριοποιηθούν κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους.
- Βάλτε τους να αναλογιστούν πόσες ώρες περνούν μπροστά την TV. Τι θα μπορούσαν να κάνουν εναλλακτικά;



## Θεωρητικό μάθημα 2<sup>ο</sup> & 3<sup>ο</sup>: Η σημασία των μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση.

### Σημειώσεις του δασκάλου

#### Οργάνωση εισήγησης-Σημεία για προσοχή Αποφύγετε.....

- ..... να συγκρίνετε τις επιδόσεις των παιδιών μεταξύ τους!
- ..... το μονόλογο και το από έδρας μάθημα.
- ..... να υπερτονίσετε την αξία των καλών επιδόσεων στην επίδοση στα σπορ!
- ..... να χρησιμοποιείτε πολύπλοκους όρους της δουλειάς μας, δυσνόητες φράσεις ή λέξεις που αντί να διαφωτίζουν τα παιδιά, τα μπερδεύουν περισσότερο.

#### Προσπαθήστε.....

- ..... να δώσετε πολλά παραδείγματα ώστε τα παιδιά να κατανοήσουν τη σχέση της υγείας τους με την επίδοση στις μετρήσεις που σχετίζονται με την υγεία.
- ..... να εμπλέξετε ενεργά τους μαθητές στην πορεία του μαθήματος σχολιάζοντας τις επιδόσεις τους σε σχέση με την μελλοντική τους υγεία.
- ..... να δημιουργήσετε καταστάσεις για παραγωγική συζήτηση όπου τα παιδιά θα αναλογιστούν κατά πόσο η δραστηριότητά τους ανταποκρίνεται στις οδηγίες για υγεία και καλή φυσική κατάσταση και στις επιδόσεις που πέτυχαν στις μετρήσεις.

#### Αντικειμενικός στόχος:

- Να δείξουμε στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ των μετρήσεων που σχετίζονται με την υγεία και των μετρήσεων που σχετίζονται με την επίδοση.
- Να κατανοήσουν τα παιδιά την ερμηνεία και την χρησιμότητα των μετρήσεων Φ.Κ. στην αξιολόγηση της υγείας.
- Να κατανοήσουν τα παιδιά την αξία των μετρήσεων σαν μέσο πρόβλεψης της επίδοσης για τον εντοπισμό των κινητικών ταλέντων.

**Εξοπλισμός:**

- Πρόχειρα φύλλα εργασίας για τους μαθητές.
- Κασετόφωνο και κασέτα παλίνδρομου δρόμου αντοχής.
- VIDEO, TV
- Την Καρτέλα Επίδοσης Μαθητή (-τριας) με τις ατομικές επιδόσεις των μετρήσεων.

- ..... να παρουσιάσετε κεντρικές έννοιες της εισήγησης με απλά και κατανοητά λόγια σε σύνδεση με τα προηγούμενα μαθήματα (σύνθεση σώματος, 'ζώνη-στόχος', ενεργειακή ισορροπία, ημερολόγιο άσκησης και διατροφής).
- ..... να βοηθήσετε να παιδιά να θέσουν προσωπικούς στόχους και να δεσμευτούν για να τους επιτύχουν (πχ 10-15% καλύτερευση της επίδοσης σε 3 βδομάδες).
- ..... να δείξετε εναλλακτικούς τρόπους στα παιδιά ώστε να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους (άσκηση στο σπίτι, παιχνίδι, εξωσχολικές δραστηριότητες κά).
- ..... να δείξετε τις δυνατότητες που προσφέρει το πρόγραμμά μας προς αυτή την κατεύθυνση και συζητήστε μαζί για τις καλύτερες προτάσεις, εντός και εκτός του σχολείου!

**Δραστηριότητες:**

1. Κάντε μια 10λεπτη το πολύ εισήγηση αναφορικά με τα test που εφαρμόσατε χρησιμοποιώντας, αν μπορείτε, κάποιες διαφάνειες με τα κεντρικά σημεία για την ορθή εκτέλεση και την αξιολόγηση. Είναι σπουδαίο να τονίσετε ότι η διαφορά στην απόδοση δεν αντικατοπτρίζει μόνο διαφορές στην ικανότητα απόδοσης αλλά συγχρόνως δείχνει διαφορές στο βαθμό ωριμότητας μεταξύ των παιδιών. Αυτό σημαίνει ότι πολλά πράγματα θα αλλάξουν μέχρι το τέλος της εφηβείας. Τονίστε επίσης ότι η κληρονομικότητα είναι καθοριστικός παράγοντας στην επίδοση της μέτρησης.

2. Αναφερθείτε σε δραστηριότητες που εκτέλεσατε μέχρι τώρα στο πρόγραμμα επισημαίνοντας τα κεντρικά σημεία που αφορούν την καρδιακή αποτελεσματικότητα, το σωματικό



βάρους και την επίδοση στις μετρήσεις. Ποιες απ' αυτές βελτιώνουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της Φ.Κ.;

3. Δείξτε τους το σχετικό VIDEO και:

- Ζητήστε από τους μαθητές σας να σας εκφράσουν εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσαν να αυξήσουν τη δραστηριότητα της προηγούμενης ημέρας και να πετύχουν συγκεκριμένους κινητικούς στόχους (πχ δύναμη, αντοχή).
- Συζητείστε μαζί τρόπους για αύξηση της δραστηριότητας.

#### Επιπλέον δραστηριότητες:

- Να ενθαρρύνεις τους μαθητές να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητά τους σε διαφορετικές στιγμές στη διάρκεια της μέρας.
- Βάλτε τους να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να κάνουν και πού στη γειτονιά τους ώστε να δραστηριοποιηθούν κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους.
- Σε συνεργασία με τα παιδιά παρακινήστε τους να θέσουν προσωπικούς στόχους και να δεσμευτούν για να τους επιτύχουν τις προσεχείς εβδομάδες.



#### Λέξεις κλειδιά:

- Φυσική Κατάσταση για Υγεία (Health Related Fitness)
- Φυσική Κατάσταση για Επίδοση (Performance Related Fitness).







# Άσκηση & Υγεία στη Σχολική Φυσική Αγωγή: Quiz Γνώσεων

## Ερωτήσεις Γνώσεων «Άσκησης για Υγεία»

1. Η φυσική δραστηριότητα και ο αθλητισμός είναι πιο κατάλληλες δραστηριότητες για:

1. Εκείνους που τα καταφέρνουν καλά στον αθλητισμό και τα σπορ
2. Τα παιδιά και τους νέους
3. Όλους
4. Ανθρώπους που ήταν άρρωστοι και πρέπει να ασκηθούν
5. Δεν ξέρω

2. Ένα πρόγραμμα άσκησης που στοχεύει στη βελτίωση της υγείας, θα πρέπει να περιλαμβάνει:

1. Ασκήσεις για τη βελτίωση της αντοχής
2. Ασκήσεις για τη βελτίωση της δύναμης
3. Ασκήσεις διάτασης για τους μύες
4. Όλα τα παραπάνω
5. Δεν ξέρω

3. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης γίνεται ιδανικά με:

1. Καθημερινή εξάσκηση
2. Εξάσκηση τουλάχιστον μία φορά τη βδομάδα
3. Εξάσκηση τουλάχιστον τρεις φορές τη βδομάδα
4. Εξάσκηση όλη τη βδομάδα εκτός από μία μέρα
5. Σκληρή και κουραστική καθημερινή εξάσκηση
6. Δεν ξέρω

4. Για να βελτιωθεί η αντοχή σου θα πρέπει:

1. Να γυμνάζεις έντονα ένα μόνο μέρος από το σώμα σου κάθε φορά (πχ τα χέρια ή τα πόδια)
2. Να είσαι λαχανιασμένος για τουλάχιστον 15-20 λεπτά συνεχόμενα και η καρδιά σου να εργάζεται μέσα στη «ζώνη-στόχο»
3. Να κάνεις εκρηκτική και έντονη δραστηριότητα
4. Να φτάνεις κάθε φορά στα όρια της εξάντλησης
5. Δεν ξέρω

5. Εντόπισε ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι κατάλληλες για την ανάπτυξη της αντοχής: (Απάντησε Ναι ή Όχι σε κάθε μία)

- |    |                   |                              |                              |
|----|-------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. | Σκοποβολή         | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 2. | Ποδηλασία         | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 3. | Προπόνηση με βάρη | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 4. | Μπάσκετ           | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 5. | Τοξοβολία         | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 6. | Κυκλική προπόνηση | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 7. | Έντονο περπάτημα  | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 8. | Ποδόσφαιρο        | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 9. | Δεν ξέρω          | <input type="checkbox"/>     |                              |



6. Εντόπισε ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι ιδανικές για τη βελτίωση της δύναμης: (Απάντησε Ναι ή Όχι σε κάθε μία)

- |    |                    |                              |                              |
|----|--------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. | Ασκήσεις ευκαμψίας | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 2. | Τρέξιμο            | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 3. | Μπάσκετ            | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 4. | Προπόνηση με βάρη  | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 5. | Κυκλική προπόνηση  | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 6. | Δεν ξέρω           | <input type="checkbox"/>     |                              |

7. Εντόπισε ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι κατάλληλες για τη βελτίωση της ευλυγισίας: (Απάντησε Ναι ή Όχι σε κάθε μία)

- |    |                            |                              |                              |
|----|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. | Τρέξιμο                    | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 2. | Προπόνηση με βάρη          | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 3. | Ασκήσεις διάτασης των μυών | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 4. | Τένις                      | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 5. | Βόλεϊ ή μπάσκετ            | ΝΑΙ <input type="checkbox"/> | ΟΧΙ <input type="checkbox"/> |
| 6. | Δεν ξέρω                   | <input type="checkbox"/>     |                              |

8. Ο καλύτερος τρόπος να ελέγξουμε το σωματικό μας βάρος συμμετέχοντας σε προγράμματα άσκησης είναι:

1. Να κάνουμε ασκήσεις για τη βελτίωση της αντοχής (πχ. τρέξιμο ή κολύμπι)
2. Να κάνουμε ασκήσεις ανάπτυξης της δύναμης
3. Να κάνουμε ασκήσεις ανάπτυξης της ευλυγισίας
4. Να εξασκούμε τις περιοχές που έχουμε το περισσότερο λίπος
5. Δεν ξέρω

9. Η άσκηση μπορεί να:

1. Βελτιώσει την αυτοπεποίθηση
2. Ελαττώσει το άγχος
3. Σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα

4. Βελτιώσει τη σωματική εμφάνιση
5. Όλα τα παραπάνω
6. Δεν ξέρω

10. Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να είναι αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής:

1. Προβλήματα υγείας της καρδιάς
2. Αύξηση βάρους ή παχυσαρκία
3. Πόνοι στη μέση
4. Όλα τα παραπάνω
5. Δεν ξέρω

11. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι η σωστή:

1. Καλή φυσική κατάσταση σημαίνει να είσαι πολύ καλός σε ένα ή περισσότερα αθλήματα.
2. Το να αντέχεις να τρέχεις για πολύ ώρα σημαίνει ότι έχεις άριστη φυσική κατάσταση.
3. Καλή φυσική κατάσταση σημαίνει να έχεις βελτιώσει σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο την αντοχή, τη δύναμη και την ελαστικότητα των μυών σου.
4. Αν είναι δυνατός σημαίνει ότι έχεις και καλή φυσική κατάσταση.
5. Δεν ξέρω

12. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι άμεσο αποτέλεσμα της βελτίωσης της αντοχής:

1. Δυνατή και υγιής καρδιά
2. Πιο εύκαμπτοι και ελαστικοί μύες
3. Μεγαλύτερη αντοχή στην κούραση
4. Χαμηλότερος καρδιακός ρυθμός στην ηρεμία
5. Δεν ξέρω



13. Πιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι σωστή συμβουλή για άτομα που ξεκινάνε τώρα ένα πρόγραμμα εξάσκησης:

1. Ξεκινήστε αργά και προχωρήστε αργά
2. Αγοράστε αθλητικά παπούτσια καλής ποιότητας
3. Να ασκήστε τακτικά και με πρόγραμμα
4. Να είναι αισθητή η βελτίωση από την πρώτη κιόλας βδομάδα
5. Δεν ξέρω

14. Για να είσαι σε καλή φυσική κατάσταση (Fit) και υγιής πρέπει:

1. Να συμμετέχεις κάθε βδομάδα σε αθλητικούς αγώνες.
2. Να περιλαμβάνεις φυσικές δραστηριότητες στο εβδομαδιαίο σου πρόγραμμα.
3. “Να εξοντωθείς κυριολεκτικά από τη σκληρή προπόνηση!”
4. Να απαρνηθείς όλα τα ευχάριστα πράγματα στη ζωή.
5. Δεν ξέρω



15. Ποιο από τα παρακάτω θα βοηθούσε στην αύξηση της αντοχής σου;

1. Ανέβασμα από τη σκάλα αντί να χρησιμοποιείς τον ανελκυστήρα (ασανσέρ).
2. Περπάτημα ή ποδηλασία αντί να πηγαίνεις με το λεωφορείο στις καθημερινές σου μετακινήσεις.
3. Συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια και σπορ με τους φίλους (-ες) σου στον ελεύθερο χρόνο σου.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

16. Ποια από τις παρακάτω ασκήσεις είναι επικίνδυνη για τη μέση σου ή τη σπονδυλική σου στήλη;

1. Ανύψωση βάρους έχοντας τα πόδια τεντωμένα.
2. Εκτέλεση έλξεων σε μονόζυγο.
3. Κοιλιακοί με τεντωμένα πόδια.
4. Όλα τα παραπάνω
5. Δεν ξέρω



17. Η βελτίωση της ελαστικότητας των μυών μπορεί να βοηθήσει:

1. Στην ανακούφιση από πόνο και πρόληψη προβλημάτων στη μέση.
2. Στη σωστή στάση σώματος και στο καλό παράστημα.
3. Στην πρόληψη για τραυματισμούς των μυών.
4. Όλα τα παραπάνω
5. Δεν ξέρω

18. Ποιο από τα παρακάτω είναι αλήθεια;

1. Η άσκηση με βάρη κάνει τους μύες σκληρούς και δύσκαμπτους.
2. Η εξάσκηση με πρόσθετα βάρη κάνει το γυναικείο σώμα να μοιάζει με ανδρικό.
3. Η προπόνηση με βάρη κάνει πιο υγιή τον ανθρώπινο σκελετό και βοηθά στην πρόληψη των προβλημάτων που σχετίζονται με τους πόνους στη μέση.
4. Πρέπει να ανυψώνουμε μεγάλα βάρη αν θέλουμε να βελτιώσουμε τη δύναμή μας.
5. Δεν ξέρω



19. «Υποκινητικότητα» σημαίνει έλλειψη κίνησης. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις ΔΕΝ σχετίζεται καθόλου με τον υποκινητικό τρόπο ζωής;

1. Ασθένειες της καρδιάς και των αρτηριών.
2. Πόνος στην πλάτη ή την μέση.
3. Εκ γενετής προβλήματα καρδιάς.
4. Υπερβολικό βάρος ή παχυσαρκία
5. Δεν ξέρω

20. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι λάθος;

1. Πρώτη αιτία θανάτου στον κόσμο σήμερα είναι οι ασθένειες της καρδιάς.
2. Η δημιουργία των προβλημάτων υγείας λόγω της καθιστικής ζωής αρχίζει όταν το άτομο φτάσει την ηλικία των 40 ετών.
3. Η υψηλή αρτηριακή πίεση επηρεάζει ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού.
4. Πολλές από τις «σύγχρονες» αρρώστιες είναι αποτέλεσμα του σημερινού τρόπου ζωής.
5. Δεν ξέρω

21. Ποιο από τα παρακάτω είναι το πιο σημαντικό για την υγεία σου;

1. Η ευλυγισία
2. Η ικανότητα να χειρίζεσαι καλά την μπάλα του μπάσκετ ή του ποδοσφαίρου
3. Η ταχύτητα
4. Η ικανότητα να πετάς μακριά το μπαλάκι
5. Δεν ξέρω

22. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι σχετικό με την υγεία σου;

1. Η δύναμη
2. Το καλοσχηματισμένο σώμα
3. Η αντοχή
4. Το επιπλέον σωματικό λίπος
5. Δεν ξέρω

23. Ποια από τις παρακάτω είναι μια συνηθισμένη δικαιολογία όταν αποφεύγουμε να συμμετέχουμε σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση;

1. Δεν έχω χρόνο.
2. Δεν με βολεύει το ωράριο.
3. Δεν έχω κουράγιο για να ασκηθώ επειδή καθημερινά κουράζομαι πολύ.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

24. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι αποτέλεσμα βελτίωσης της δύναμης;

1. Καλές επιδόσεις στην κυκλική προπόνηση.
2. Μυώδες και καλοσχηματισμένο σώμα.
3. Λιγότερες πιθανότητες για πόνο στη μέση.
4. Καλή απόδοση σε δρόμους αντοχής.
5. Δεν ξέρω

25. Ποιο από τα παρακάτω σχετίζεται με το δραστήριο τρόπο ζωής;

1. Να ζούμε περισσότερο και καλύτερα.
2. Να ελέγχουμε το σωματικό μας βάρος.
3. Να έχουμε λιγότερες πιθανότητες για ασθένειας της καρδιάς.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω



26. Η προθέρμανση είναι σημαντική για:

1. Την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος
2. Για τη διάταση των μυών
3. Για την πρόληψη τραυματισμών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

27. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι σωστό για την αποθεραπεία;

1. Γίνεται στο τέλος κάθε προπόνησης.
2. Βοηθά τη καρδιακή συχνότητα να επανέλθει στα φυσιολογικά της επίπεδα.
3. Δεν είναι πάντα απαραίτητη.
4. Χαλαρό τρέξιμο και διατάσεις είναι ένα καλό είδος αποθεραπείας.
5. Δεν ξέρω

28. Ποιο από τα παρακάτω είναι λάθος όταν αρχίζεις ένα πρόγραμμα άσκησης;

1. Το να σχεδιάσεις το εβδομαδιαίο ή το ημερήσιο πρόγραμμά σου θα σε βοηθήσει να το τηρήσεις.
2. Το να εξασκείσαι μαζί με κάποιο φίλο/η θα σε βοηθήσει να μη σταματήσεις.
3. Αν δεν εξασκηθείς μία-δύο μέρες δεν θα είναι κάτι το καταστροφικό.
4. Να πιέζεις τον εαυτό σου στα άκρα αν θέλεις να έχεις αποτελέσματα.
5. Δεν ξέρω

29. Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να κάνει κακό στην υγεία σου;

1. Συμμετοχή σε άσκηση με μέτρια ένταση (δηλαδή μέσα στη ζώνη-στόχο).
2. Καθόλου ή ελάχιστη συμμετοχή σε σπορ.
3. Συμμετοχή σε καθημερινή σκληρή και εξαντλητική προπόνηση.
4. Το 2 και το 3 από τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

30. Ποιο από τα παρακάτω είναι αλήθεια για την αεροβική άσκηση (πχ το τρέξιμο, το κολύμπι, την ποδηλασία, το αερόμπικ κά);

1. Είναι συνεχόμενη δραστηριότητα που διαρκεί αρκετό χρόνο και χρησιμοποιούνται συνήθως μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος.
2. Είναι ιδιαίτερα επίπονη και εξαντλητική δραστηριότητα.
3. Είναι κατάλληλη δραστηριότητα κύρια για γυναίκες μεγαλύτερες από 45 χρονών.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

31. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι ΔΕΝ είναι σωστή όταν ξεκινάς ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης (πχ με κυκλική προπόνηση, με βάρη, με ελατήρια);

1. Ξεκίνα εκτελώντας όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείς.
2. Αύξανε προοδευτικά τον αριθμό των επαναλήψεων σε κάθε άσκηση που εκτελείς
3. Μάθε τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
4. Να εκτελείς μια ποικιλία από ασκήσεις για όλο του το σώμα.
5. Δεν ξέρω



32. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι σημαντικό όταν σχεδιάζεις ένα πρόγραμμα για τη βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης;

1. Η συχνότητα που εξασκείσαι μέσα στη βδομάδα και η ένταση των ασκήσεων.
2. Η προοδευτική αύξηση της δυσκολίας.
3. Ο συναγωνισμός με τους/τις φίλους/ες σου.
4. Να λάβεις υπόψη σου ποιες δραστηριότητες σ' αρέσουν να συμμετάσχεις και ποιες αντιπαθείς.
5. Δεν ξέρω

33. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της αντοχής, ο καρδιακός σφυγμός πρέπει:

1. Να φτάσει όσο ψηλότερα γίνεται, δηλαδή πάνω από τους 200 σφυγμούς το λεπτό.
2. Να κυμαίνεται μέσα στη «ζώνη-στόχο», δηλαδή 120-180 σφυγμούς το λεπτό.
3. Να είναι πιο κάτω από 110 σφυγμούς το λεπτό.
4. Δεν παίζει κανένα ρόλο το μέγεθος των σφυγμών στην προπόνηση αντοχής.
5. Δεν ξέρω





34. Μια χρήσιμη και σωστή συμβουλή όταν εξασκείσαι στο τρέξιμο είναι:

1. Να τρέχεις πολύ γρήγορα και να προσπαθείς στα όριά σου.
2. Να τρέχεις με άλλους για συναγωνισμό.
3. Να τρέχεις μαζί με κάποιο/α φίλο/η σου σε τέτοια ένταση ώστε να μιλάτε με άνεση.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

35. Ποιοι από τους παρακάτω παράγοντες μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιοπάθεια και φθορά των αρτηριών;

1. Υπερβολική κατανάλωση λίπους.
2. Το κάπνισμα.
3. Η παχυσαρκία.
4. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης.
5. Όλα τα παραπάνω.
6. Δεν ξέρω



36. Για να μειώσουμε το σωματικό μας βάρος τι από τα παρακάτω είναι αποτελεσματικότερο και καλύτερο για την υγεία μας;

1. Να μειώσουμε την ποσότητα του φαγητού που τρώμε.
2. Να ασκούμε σε καθημερινή βάση.
3. Να μειώσουμε το φαγητό και να αρχίσουμε ένα πρόγραμμα τακτικής άσκησης.
4. Να κάνουμε αυστηρή δίαιτα με συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής.
5. Δεν ξέρω

37. Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες βοηθά να καταναλώσουμε περισσότερες θερμίδες και έτσι να μειώσουμε το σωματικό μας βάρος;

1. Η αερόβια άσκηση με μεγάλη διάρκεια και χαμηλή ένταση.
2. Η γυμναστική με βάρη.
3. Η ιστιοπλοΐα.
4. Όλα τα παραπάνω.
5. Δεν ξέρω

38. Ανάφερε τρεις τροφές που να είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες:

1. -----
2. -----
3. -----

39. Ανάφερε τρεις τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες:

1. -----
2. -----
3. -----

40. Ανάφερε τρεις τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες:

1. -----
2. -----
3. -----









# Παράρτημα

## Ευρετήριο Όρων

F.I.T.T.	Είναι τα αρχικά των αγγλικών λέξεων Frequency (συχνότητα, δηλαδή πόσο συχνά), Intensity (ένταση, πόσο έντονα), Time (χρόνος, πόσο πολύ/διάρκεια άσκησης) και Type (τύπος δραστηριότητας).
Αερόβια Δραστηριότητα	Δραστηριότητα που προκαλεί σημαντική αύξηση της καρδιακής λειτουργίας και κατά την εκτέλεσή της χρησιμοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος. Η δραστηριότητα διαρκεί αρκετό χρόνο, είναι χαμηλής έντασης και η παραγωγή ενέργειας στους μυς γίνεται με την παρουσία οξυγόνου. Τέτοιες δραστηριότητες είναι το γρήγορο βάδην, το τρέξιμο, η ποδηλασία, ο χορός, η κολύμβηση κά.
Αθηροσκλήρωση	Είναι η ασθένεια που προκαλείται στις αρτηρίες από την αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα λόγω της υπερβολικής κατανάλωσης λιπών. Τα κατάλοιπα των λιπών κολλάνε στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών με αποτέλεσμα να στενεύει με το πέρασμα του χρόνου η διάμετρός τους.
Αναερόβια Δραστηριότητα	Δραστηριότητα μεγάλης έντασης που διαρκεί λίγο χρόνο (πχ τρέξιμο ταχύτητας). Οι απαιτήσεις σε οξυγόνο για την παραγωγή ενέργειας είναι μεγαλύτερες από τη δυνατότητα προσφοράς του οργανισμού και έτσι το μεγαλύτερο μέρος της παράγεται χωρίς την παρουσία οξυγόνου (δηλ. αναερόβια).
Αρτηρία	Σωλήνας μεταφοράς αίματος από την καρδιά προς το υπόλοιπο σώμα.
Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI)	Είναι η αναλογία το βάρους προς το ύψος και υπολογίζεται σύμφωνα με την εξίσωση: $\text{Σωμ. Βάρος (σε κιλά)} / \text{Ύψος}^2 \text{ (σε μέτρα)}$
Ενεργειακή Ισορροπία	Συμβαίνει όταν η ενέργεια που λαμβάνουμε (από το φαγητό και τα ροφήματα) είναι ίση με την ενέργεια που ξοδεύουμε (για τις βασικές ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, τις καθημερινές δραστηριότητες και την άσκηση).

Ένταση	Απαιτήσεις της άσκησης κατά την εκτέλεση (δηλ πως σε κάνει να αισθάνεσαι η άσκηση).
Ζώνη - Στόχος	Είναι η προτεινόμενη ένταση άσκησης ώστε να βελτιώνεται η λειτουργία του κάρδιο-κυκλοφορικού συστήματος δηλαδή η αερόβια αντοχή. Έρευνες έχουν δείξει ότι η 'ζώνη – στόχος' κυμαίνεται από 60% - 85% σφυγμούς του μέγιστου καρδιακού σφυγμού.
Θερμίδα / Χιλιο-θερμίδα	Είναι η ενέργεια που απαιτείται για να ανεβάσει τη θερμοκρασία ενός γραμμαρίου νερού κατά 1° C. Χρησιμοποιείται σαν μονάδα μέτρησης της ενεργειακής αξίας των διάφορων φαγητών.
Θερμοκρασία Σώματος	Η φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος είναι 37° C. Η άσκηση ανεβάζει τη θερμοκρασία με αποτέλεσμα να ενεργοποιείται ο μηχανισμός ψύξης του σώματος (πχ εφίδρωση).
Ισορροπημένη Διατροφή	Είναι η διατροφή που περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφών και ροφημάτων σε τέτοιες ποσότητες ώστε να καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, άλατα, ίνες και νερό.
Καρδιακός Ρυθμός	Οι χτύποι της καρδιάς μετρημένοι σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο (συνήθως ένα λεπτό).
Κάρδιο – Κυκλοφορικό Σύστημα	Αποτελείται από την καρδιά, τις κυκλοφορικό σύστημα και το αίμα.
Καρωτιδική Αρτηρία	Είναι η αρτηρία που βρίσκεται στο λαιμό και στην οποία μπορούμε να ψηλαφίσουμε και να μετρήσουμε το σφυγμό.
Κληρονομικότητα	Χαρακτηριστικά και ιδιότητες που μεταβιβάζονται από τους γονείς στα παιδιά.
Μέγιστος Καρδιακός Ρυθμός	Η μέγιστη ικανότητα της καρδιάς να παράγει έργο στέλνοντας αίμα προς την περιφέρεια. Αυτή η ικανότητα μετρημένη σε σφυγμούς θεωρητικά βρίσκεται αν από το 220 αφαιρέσουμε την ηλικία.



Μεταβολισμός	Η φυσική και χημική διαδικασία με την οποία ο οργανισμός χρησιμοποιεί τις τροφές για να παράγει ενέργεια, να δημιουργήσει μυϊκό ιστό και να επισκευάσει τραύματα.
Παχυσαρκία	Υπερβολική αναλογία σωματικού λίπους. Ένας από τους τρόπους για να προσδιοριστεί η αναλογία του λίπους στο σώμα μας είναι η χρήση του τύπου εύρεσης του ΒΜΙ.
Πίεση Αίματος	Είναι η δύναμη πίεσης που ασκείται από το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών.
Προσωπικό Πρόγραμμα Άσκησης	Ένα πρόγραμμα άσκησης που σχεδιάζεται ειδικά για να ανταποκριθεί στις ατομικές ανάγκες, ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις.
Ρυθμός Αναπνοής	Είναι η ταχύτητα που ένα άτομο εισπνέει και εκπνέει. Συνήθως μετριέται ο αριθμός πλήρων αναπνοών σε ένα λεπτό.
Σύνθεση Σώματος	Το σώμα μας αποτελείται από οστά, μυς, συνδετικό ιστό, εσωτερικά όργανα, δέρμα και λίπος.
Σωματικό Λίπος	Είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας και βρίσκεται αποθηκευμένο σ' όλο το σώμα και γύρω από τα σπουδαιότερα όργανα παρέχοντας προστασία και μόνωση. Υπερβολικό ποσοστό λίπους είναι καταστροφικό για την υγεία και αποτελεί αιτία πολλών παθήσεων.
Υπέρταση	Πίεση αίματος μεγαλύτερη από το κανονικό.
Χοληστερίνη	Εύπλαστη ουσία που σχετίζεται με το λίπος. Μεγάλες ποσότητες στο αίμα φράζουν τις αρτηρίες και οδηγούν σε αθηροσκλήρωση.

## Απαντήσεις Ερωτηματολογίου Γνώσεων

Ερώτηση	Απάντηση	Ερώτηση	Απάντηση
1 <sup>η</sup>	3	20 <sup>η</sup>	2
2 <sup>η</sup>	4	21 <sup>η</sup>	1
3 <sup>η</sup>	3	22 <sup>η</sup>	2
4 <sup>η</sup>	2	23 <sup>η</sup>	4
5 <sup>η</sup>	2, 4, 6, 7, 8	24 <sup>η</sup>	4
6 <sup>η</sup>	4, 5	25 <sup>η</sup>	4
7 <sup>η</sup>	3	26 <sup>η</sup>	3
8 <sup>η</sup>	1	27 <sup>η</sup>	3
9 <sup>η</sup>	5	28 <sup>η</sup>	4
10 <sup>η</sup>	4	29 <sup>η</sup>	1
11 <sup>η</sup>	3	30 <sup>η</sup>	4
12 <sup>η</sup>	2	31 <sup>η</sup>	1
13 <sup>η</sup>	4	32 <sup>η</sup>	3
14 <sup>η</sup>	2	33 <sup>η</sup>	2
15 <sup>η</sup>	4	34 <sup>η</sup>	3
16 <sup>η</sup>	1	35 <sup>η</sup>	5

17 <sup>η</sup>	4	36 <sup>η</sup>	3
18 <sup>η</sup>	3	37 <sup>η</sup>	1
19 <sup>η</sup>	3	-	-

