

ΕΡΓΑΣΤΗΚΑΜΕ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ & ΘΥΜΗΘΗΚΑΜΕ ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΣΤΗΚΑΜΕ



ΜΑΘΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

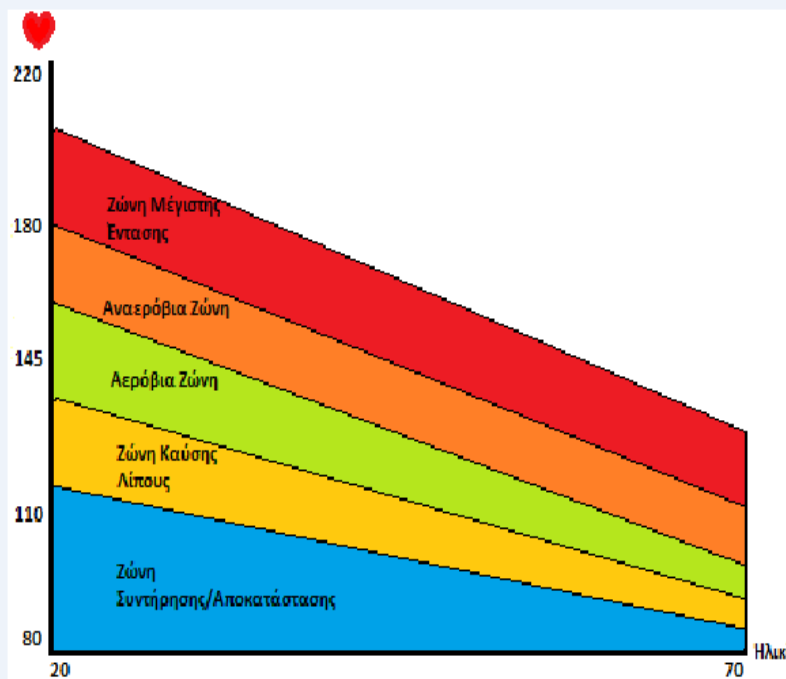


ΑΕΡΟΒΙΑ & ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ
ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΗ ΚΑΡΔΙΑ!



ΜΑΘΑΜΕ ΣΕ ΠΟΙΑ ΕΝΤΑΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ

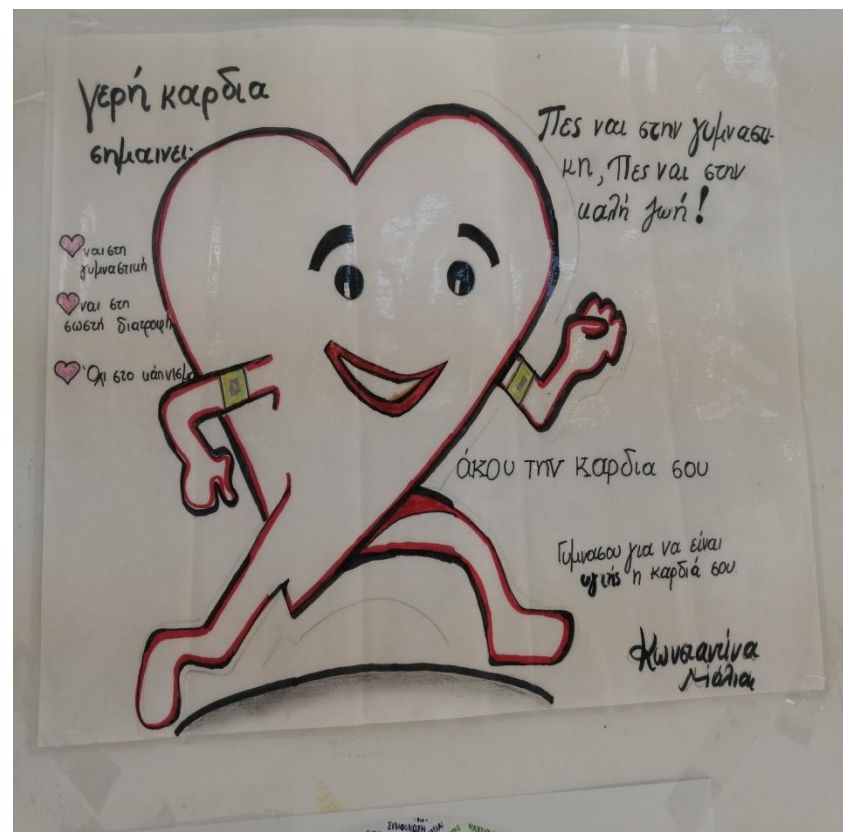
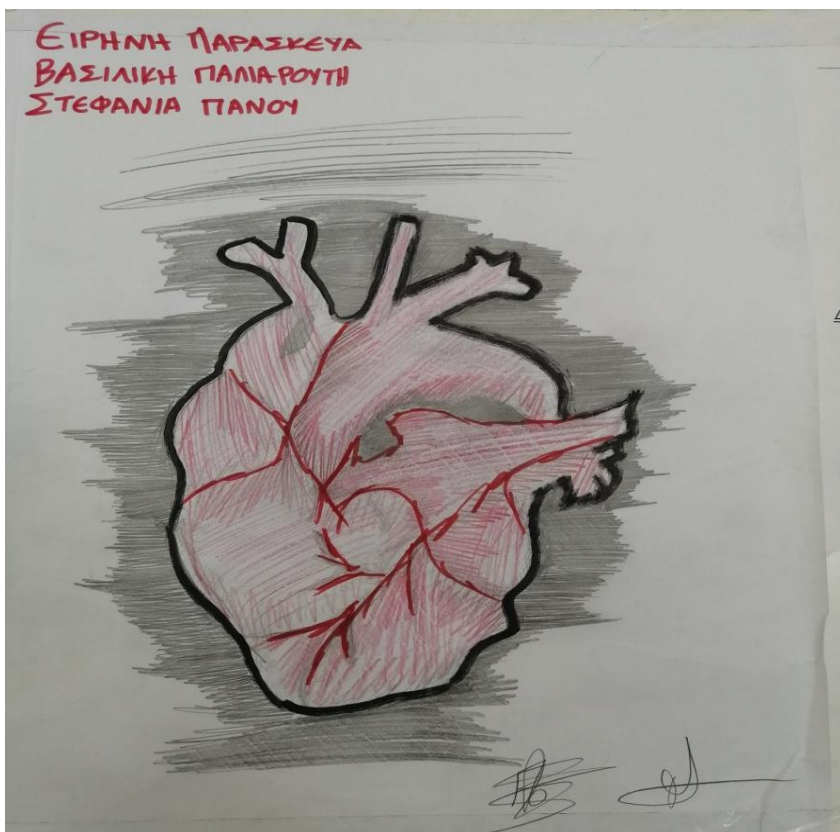
ΖΩΝΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΕΝΤΑΣΗ & ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΩΦΕΛΗ)



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

ΖΩΓΡΑΦΙΣΑΜΕ & ΒΡΗΚΑΜΕ ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΜΑΣ

«ΓΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ, ΧΟΡΕΥΕΙ, ΠΕΡΠΑΤΑ!»

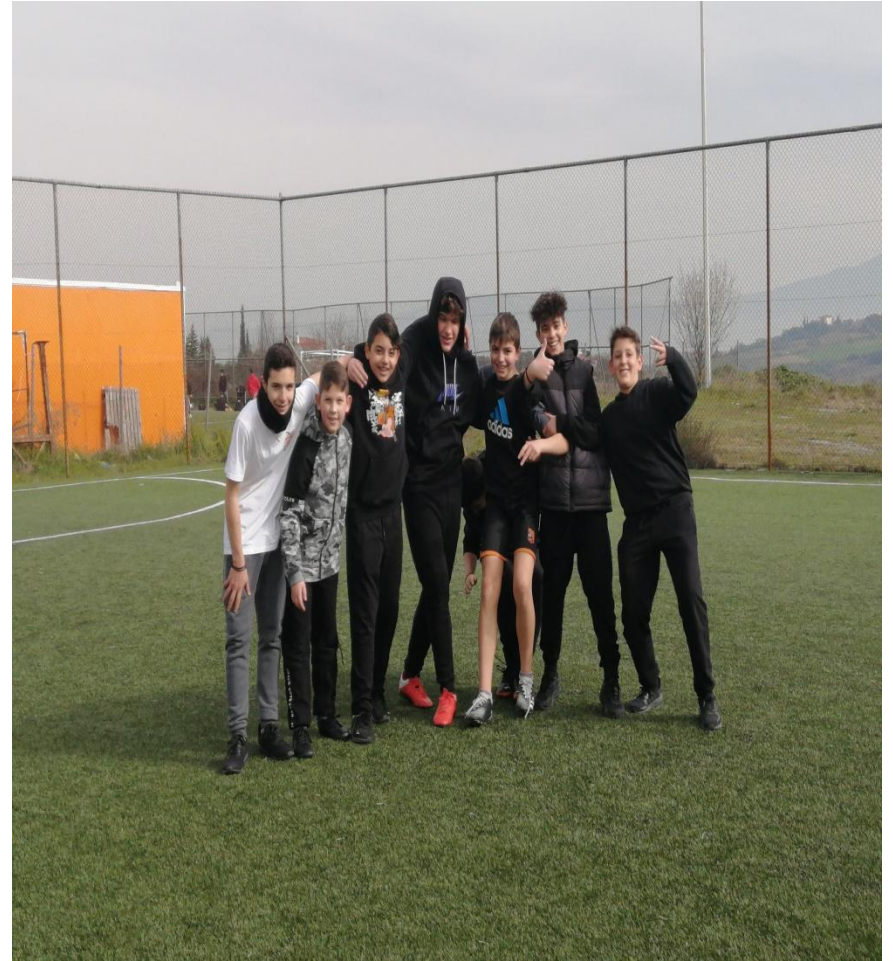


ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Οι μαθητές έκαναν 12 μαθήματα πεζοπορίας 1000-3000 μέτρων.



ΜΕΤΡΗΣΑΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΜΑΣ



ΜΕΤΡΗΣΑΜΕ ΤΟ ΥΨΟΣ, ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΑΣ & ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΣ

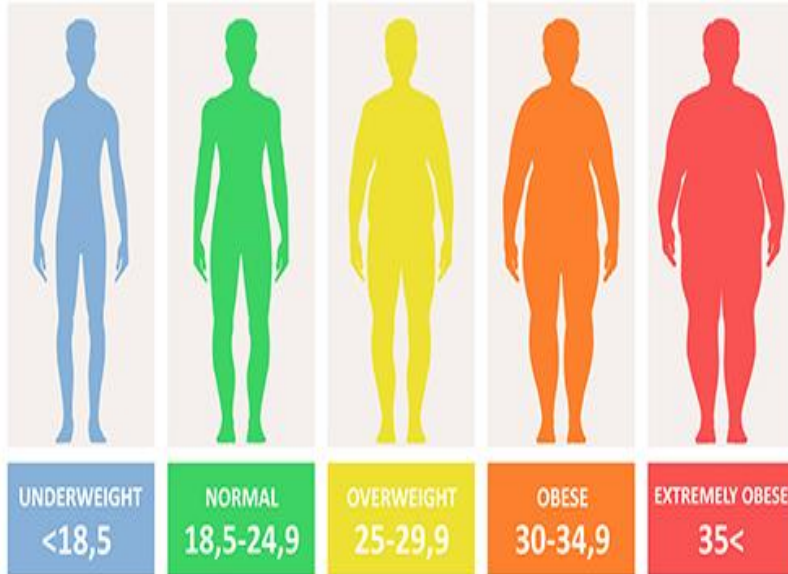
$\Delta ΜΣ = \text{ΒΑΡΟΣ} / \text{ΥΨΟΣ}^2 =$

Πχ $58 / (164 \times 164) =$

ΑΝΔΡΕΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

BODY MASS INDEX

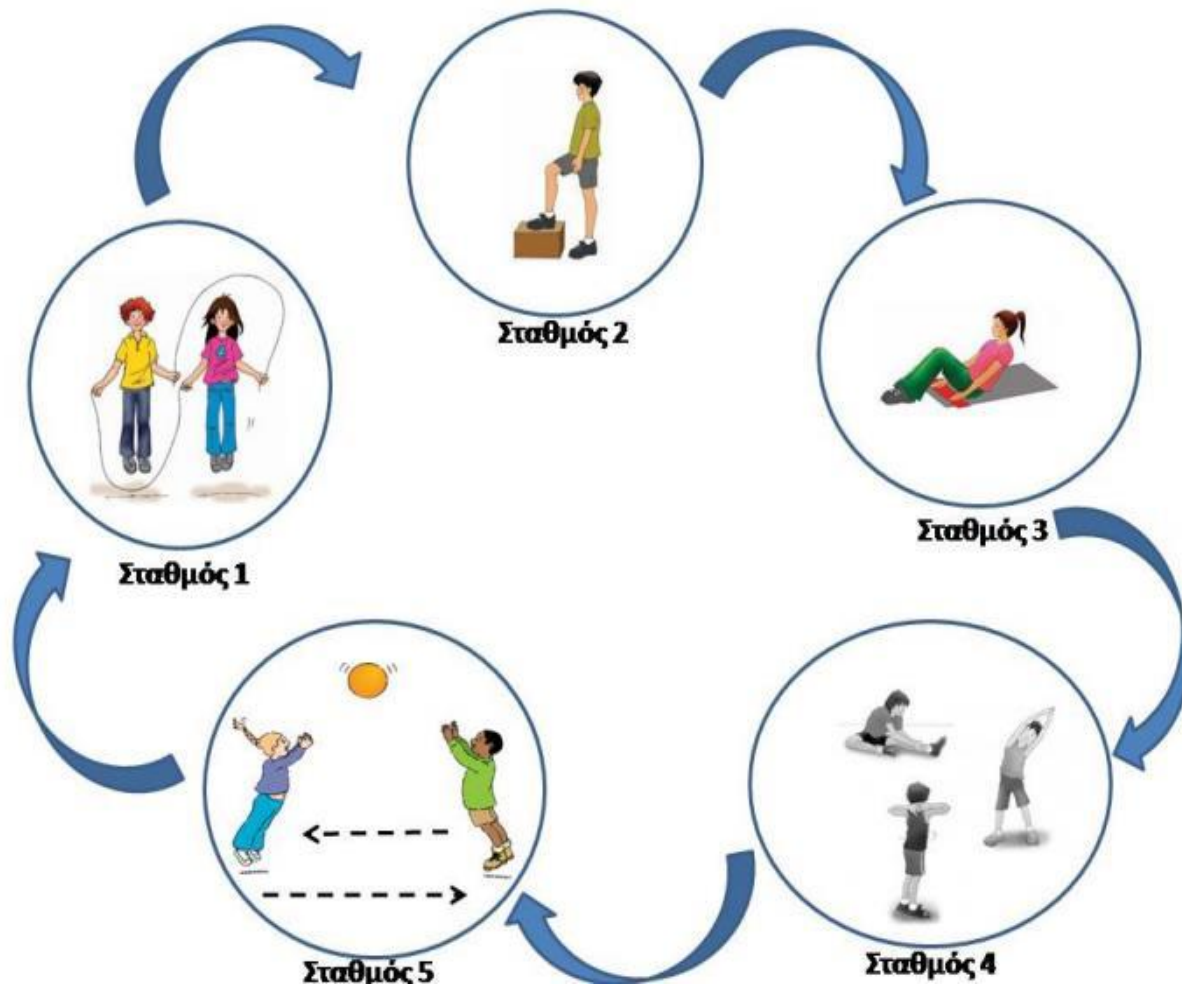


BODY MASS INDEX

$BMI = \frac{\text{BODY MASS}}{\text{HEIGHT}}$



Ασκηθήκαμε σε σταθμούς για αύξηση της φυσικής μας κατάστασης.



ΓΝΩΡΙΣΑΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ



ΓΥΜΝΑΣΤΗΚΑΜΕ ΣΕ ΕΡΓΟΜΕΤΡΟ & ΚΩΠΗΛΑΤΗΡΙΟ



ΜΑΘΑΜΕ ΓΙΑ ΤΑ ΨΥΧΙΚΑ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Ψυχολογικά
και
κοινωνικά
οφέλη

Καλύτερη
αυτο-εικόνα

Βελτιώνει τη
διάθεση,
αποκτούμε
περισσότερο
ενθουσιασμό και
αισιοδοξία

Μειώνει τα
συμπτώματα του
άγχους και της
κατάθλιψης.

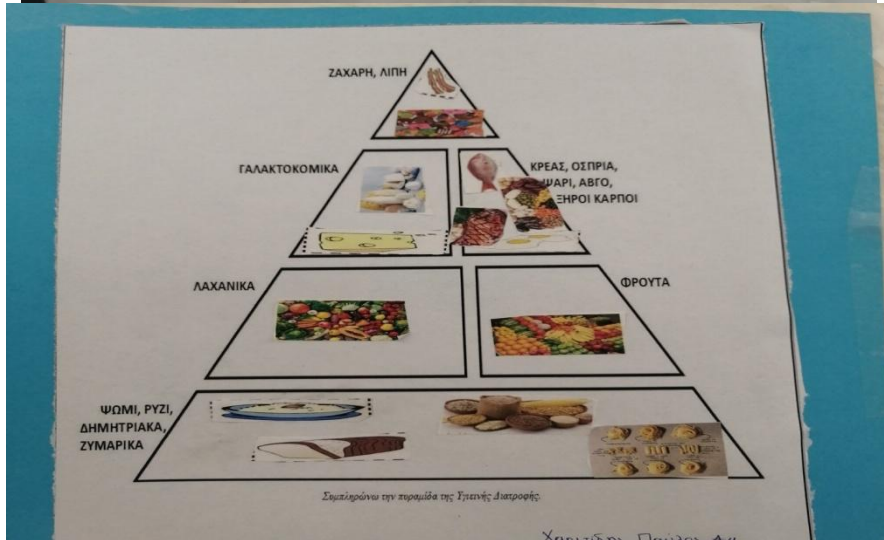
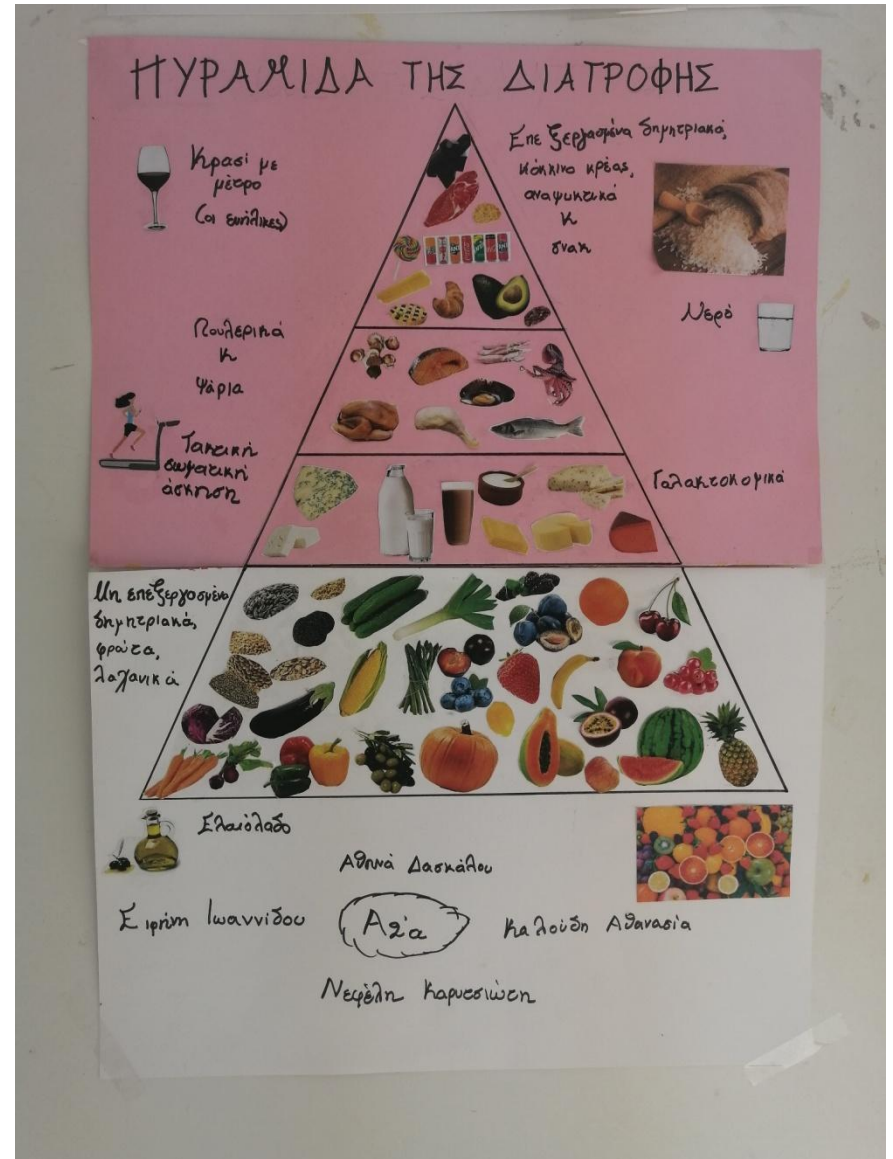
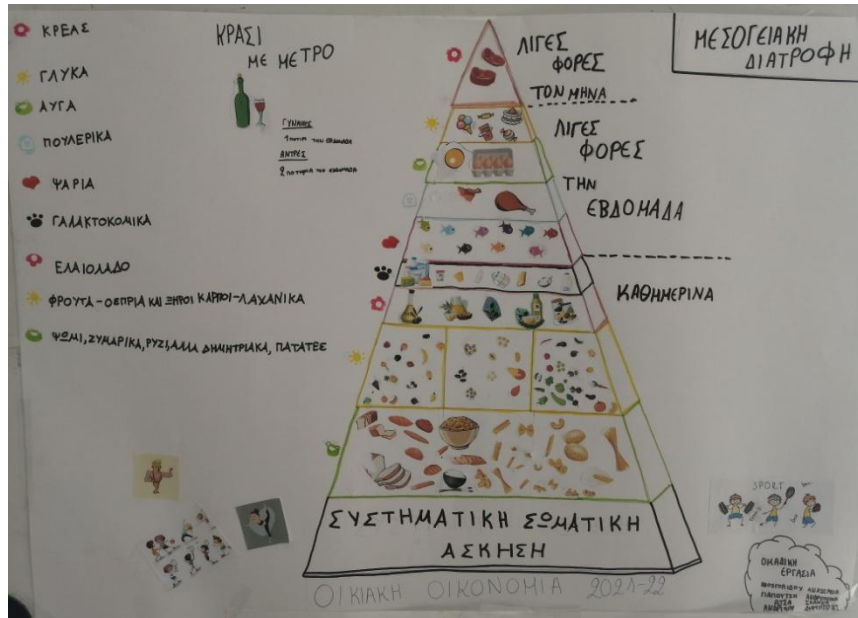
Ευεξία, το αίσθημα
εκείνο που κάνει
τον άνθρωπο να
νιώθει εσωτερική
πληρότητα,
ισορροπία,
αυτοπεποίθηση και
σιγουριά και του
δίνει την ορμή να
αντιμετωπίσει με
αισιοδοξίες τις
δυσκολίες, τις
αντιξοότητες και
τις προκλήσεις που
επιφυλάσσει η
καθημερινή ζωή.

Μας βοηθά στην
ανάπτυξη ενός
συστήματος αξιών,
π.χ. να
προσπαθούμε για
να πετύχουμε το
στόχο μας, να
αυτοπειθαρχούμε
κ.α.

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΑΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΑΣ ΧΡΟΝΟ



ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΚΟΛΑΖ



ΕΝΗΜΕΡΩΘΗΚΑΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ.



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ 2021-22. 1^ο ΓΥΜΝ. ΜΙΚΡΑΣ



Οι καθηγητές

ΤΣΙΟΥΜΠΛΕΚΤΣΗ ΜΑΡΙΑ Φ. ΑΓΩΓΗΣ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΟΛΓΑ ΟΙΚ. ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΖΑΒΒΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΣΑΧΟΥΡΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

