

Εβδομάδα 1<sup>η</sup>:**FITNESS FOR HEALTH**μάθημα 1<sup>ο</sup>

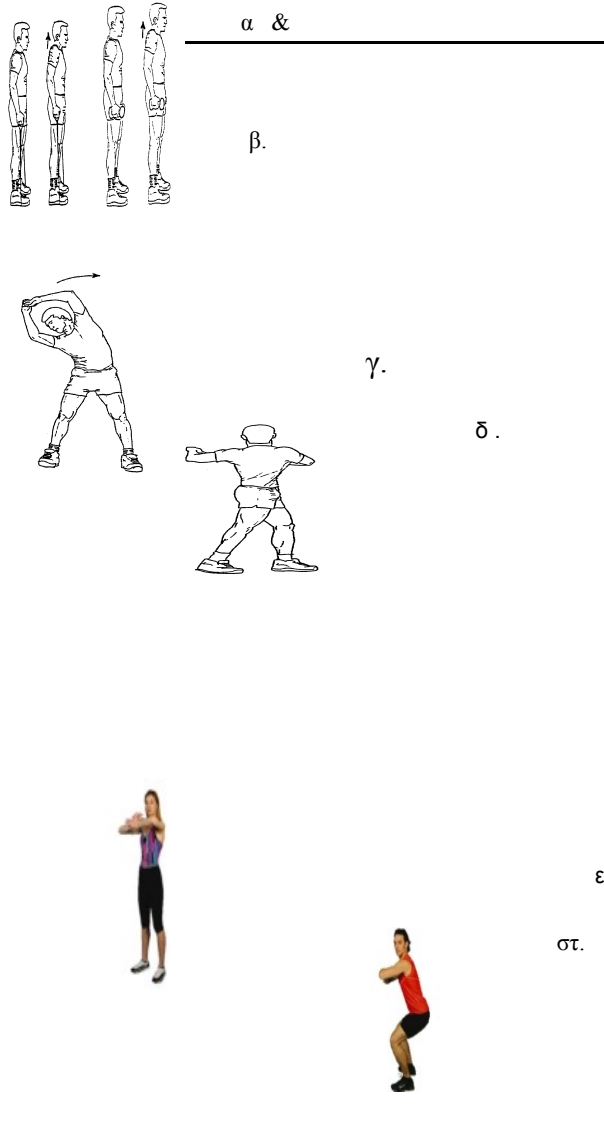
Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:

Τμήμα:

**ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α΄ Λυκείου**

**Σκοπός:** Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξή του.

1.1 Βασική επιδίωξη:	1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:	1.3 Εξοπλισμός:	1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:		
		Σκαλοπάτια, λάστιχα, αυτοσχέδια «βάρη», στρώματα, μπάλες			
Περιεχόμενα – Περιγραφή		Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου	Φωτογραφίες – Σκίτσα	5 Σημεία έμφασης
2.1. Εισαγωγή	<p>Να κατανοήσει ο μαθητής:</p> <p>(α) τη σχέση ΦΔ με την υγεία, την ισορροπία του σωματικού βάρους,</p> <p>(β) τη διαφορά μεταξύ της ΦΔ και της άσκησης και</p> <p>(γ) τη σχέση ΦΔ &amp; ΦΚ με την απόδοση στον αθλητισμό.</p>	5'	Οι μαθητές σε ημικύκλιο.		
	<p>Να σκεφτεί και να κατανοήσει:</p> <p>Πως αισθάνεται για την εμφάνισή του;</p>				

	<p>Πως θα ήθελε να είναι;</p> <p>Τι μπορεί να αλλάξει και τι ΔΕΝ μπορεί να αλλάξει (ύψος, επιμέρους αναλογίες, σωματότυπος);</p>				
<p><b>2.2 Κύριο Μέρος</b></p>	<p><b>A)</b> Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) &amp; δρομικές ασκήσεις.</p> <p><b>B)</b> Γενική γυμναστική - Μυϊκή ενδυνάμωση άνω &amp; κάτω άκρων. Ασκήσεις κορμού.</p> <p><b>1. Άνω Άκρα</b></p> <p><b>α)</b> Κρατάμε γερά το λάστιχο στην παλάμη και ανοίγουμε πλάγια και πάνω (απαγωγή και στροφή ωμοπλάτης προς τα πάνω). 3 σετ των 8-12 επαναλήψεων. Διάλειμμα 10''</p> <p><b>β)</b> Άρση ωμοπλάτης με ή χωρίς αλτήρα . 3 σετ των 8-12 επαναλήψεων. Διάλειμμα 10''</p>	<p>5'</p> <p>20'</p>	<p>Οργανώνουμε τις δραστηριότητες ανάλογα με την υλικοτεχνική υποδομή που διαθέτει το σχολείο.</p> <p>1.Εάν δεν έχουμε λάστιχα σφίγγουμε τις γροθιές και εκτελούμε την ίδια κίνηση</p>	 <p>α &amp;</p> <p>β.</p> <p>γ.</p> <p>δ.</p> <p>ε.</p> <p>στ.</p>	

ε) Από όρθια θέση ενώνουμε τις παλάμες μπροστά από το στήθος, με τους αγκώνες να «κοιτάζουν» προς τα έξω. Πιέζουμε τις παλάμες μεταξύ τους, όσο πιο δυνατά μπορούμε συνεχόμενα. 3 σετ x 8-12 .Διάρκεια 10''

## 2.Κάτω Άκρα

στ) Τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους, στο άνοιγμα της λεκάνης. Λυγίζουμε προς τα κάτω, κατεβάζοντας τη λεκάνη αργά προς τα πίσω. Κατεβένουμε μέχρι τα γόνατα να σχηματίσουν ορθή γωνία. ( squat).Ανεβαίνουμε αργά. 12 – 15 x 3 .Διάλ. 10''

ζ) Ανεβάζουμε το πόδι πάνω σκαλοπάτι. Βάζουμε δύναμη στο μπροστινό πόδι, δίνοντας ταυτόχρονα ώθηση και με το πίσω, για να ανεβούμε πάνω. Κατεβαίνουμε πάλι με το ίδιο πόδι .10 επαναλήψεις για κάθε πόδι, 2 σετ, διάλ. 10 ''.

### ΠΡΟΣΟΧΗ:α)

Όπως κατεβαίνετε, τα γόνατά σας δεν πρέπει να ξεπερνούν την κατακόρυφο που περνά τις μύτες των ποδιών.β) Φροντίστε η πλάτη σας να είναι συνεχώς ίσια.

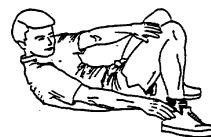
### ΠΡΟΣΟΧΗ:οι

μαθητές που έχουν περιττά κιλά, όσες επαναλήψεις μπορούν και αργά.

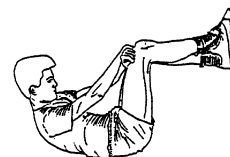
ζ.



η.



θ.



### 3. Κορμός

γ) κάμψεις κορμού, 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά

δ) στροφές κορμού, 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά

η). ενδυνάμωση ραχιαίων

άρση κορμού με τα χέρια πίσω στον αυχένα (3 σετ x 15 επαναλήψεις).

θ) ενδυνάμωση κοιλιακών

α. γόνατα λυγισμένα 90° στο έδαφος, χέρια πίσω από το κεφάλι και άρση κορμού 90° κ πίσω (3 σετ x 10-15 επαναλήψεις),  
β. Στροφή κορμού

δεξιά ώστε ο αριστερός αγκώνας να ακουμπήσει το δεξί γόνατο. Το αντίθετο από την άλλη πλευρά.

10'

	Γ. Διατάξεις για τις ομάδες μιών που επιβαρύνθηκαν και παιχνίδι της αρεσκείας των παιδιών με μπάλα			
<b>23</b> <b>Ανακεφαλαίωση</b>	Ερωτήσεις πάνω σε αυτά που έμαθαν στο σημερινό μάθημα.	2-3'		
<b>3. Συμβουλή για ΚΦΑ</b>			<b>6. Αξιολόγηση:</b> Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης	
<b>7. Βιβλία:</b> <b>Άρθρα:</b> <b>Ιστοσελίδες:</b>			<b>8. Εργασία:</b>  Ο μαθητής πρέπει να κατεβάσει το λογισμικό «Κότινος» ( σελίδα στο ιστολόγιο) και από τη ΦΚ στη βάση της πυραμίδας να συμπληρώσει το κουίζ σε επεξεργαστή κειμένου ( word ) και να το «ανεβάσει στο φάκελό του.  <b>ΚΦΑ: check site &amp; e-portfolio μαθητών (Κυριακή).</b>	
			<b>9. Για το επόμενο μάθημα:</b>  Δηλώσεις συμμετοχής για το Γυμναστήριο Curves και το μάθημα T  Ο μαθητής πρέπει να έχει:  Μελετήσει για τα συνθετικά της ΦΚ (θεωρία) και το video από το ιστολόγιο, στους	

συνδέσμους [physical fitness](#) και [fitness for life](#)

## 10. Extra δραστηριότητες

### Ατομικές:

- Αύξηση καθημερινής ΦΔ μέσω βόδισης & παιχνιδιού. Έμφαση στη δραστήρια μετακίνηση, τα διαλείμματα στο σχολείο και το σαββατοκύριακο.
- Τήρηση ημερολογίου .
- 1-2 x10-15λεπτο workout στο σπίτι με όλα τα διαθέσιμα υλικά – έπιπλα, σκάλες, τοίχοι δωματίων, αυτοσχέδια βάρη (βλ. και ασκήσεις - video από το ιστολόγιο ή από το you tube)
- Άσκηση με τους φίλους ή την οικογένεια στην εξοχή ή συμμετοχή σε ψώνια της οικογένειας

### Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):

- Μάθημα Tai Chi
- Τένις και Curves





Εβδομάδα 1<sup>η</sup>:

# FITNESS

μάθημα 2<sup>ο</sup>

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ:



Τμήμα:

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α' Λυκείου

**Σκοπός:** Οι μαθητές επιτυγχάνουν ένα επίπεδο ΦΚ για υγεία και απόδοση επιδεικνύοντας παράλληλα γνώση εννοιών που σχετίζονται με αρχές και στρατηγικές για την ανάπτυξή του.

1.1 Βασική επιδίωξη:		1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:		1.3 Εξοπλισμός:		1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:	
<input type="text"/>				1) σκαλοπάτια 2) σχοινάκια  3) στρώματα  4) μπάλες πετοσφαίρισης/ποδοσφ αίρου  5) καρτέλες καταγραφής/στυλό/μολύβια  6) καρτέλες σταθμών			
Περιεχόμενα – Περιγραφή			Χρόνος	4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου		Φωτογραφίες-Σκίτσα	
						5 Σημεία έμφασης	
2.1. Εισαγωγή	Να εκτιμήσει ο μαθητής:  Πόσο κινητικά δραστήριος είναι;  Τι μπορεί να κάνει για να γίνει πιο δραστήριος;  Ποια είναι τα συνθετικά της ΦΚ για την υγεία	5'	Οι μαθητές σε διάταξη ημικυκλίου.				



	<p>Να κατανοήσει:</p> <p>Τη σχέση ΦΔ και ενεργειακή δαπάνης.</p> <p>Πόση ΦΔ χρειάζεται για καλή υγεία; Τι προτείνουν οι διεθνείς οδηγίες για υγεία;</p> <p>Πως αξιολογείται η ΦΔ (βηματόμετρο);</p> <p>Να αποτιμήσει ο μαθητής:</p> <p>Αν διατηρεί ένα καλό ΔΜΣ.</p> <p>Αν διατρέχει 'κίνδυνο' λόγω υποκινητικής συμπεριφοράς.</p> <p>Την σπουδαιότητα του να θέτει ατομικούς στόχους που είναι σημαντικοί για τον ίδιο.</p>				
<p><b>2.2</b> <b>Κύριο</b> <b>Μέρος</b></p>	<p><b>A) Προθέρμανση με διατακτικές ασκήσεις</b></p> <p>Ανοιγματα – ταχύτητες &amp; δρομικές ασκήσεις</p> <p><b>B) Ενδυνάμωση άνω-κάτω άκρων &amp; κορμού</b></p> <p>α) τα χέρια στην πρόταση ή ακόμη καλύτερα στηρίζοντάς τα σε τοίχο/δέντρο – καρέκλα στο σπίτι- για καλύτερη ισορροπία, και σηκώνουμε αργά το ένα πόδι τεντωμένο προς τα πίσω. Επαναφέρετέ το αργά στην αρχική θέση χωρίς να το αφήνετε να πέφτει και συνεχίστε για 12-15 επαναλήψεις. Κάνετε το ίδιο και με το άλλο πόδι</p> <p>β) από θέση Π σηκώνουμε αργά το ένα πόδι προς τα πίσω και πάνω, μέχρι ο μηρός να έρθει σε θέση παράλληλη προς το έδαφος. Κατεβάζουμε αργά και ελεγχόμενα το πόδι, διατηρώντας τη μέση ίσια και τους κοιλιακούς σφιχτούς. 2 σετ X 12-15 για κάθε πόδι</p>	<p>5'</p> <p>20'</p>		 <p>α.</p>  <p>β.</p>	

γ) από ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στα πλευρά, ανεβάζουμε τη λεκάνη σας, σφίγγοντας τους κοιλιακούς και τους γλουτούς, και μέινετε εκεί για 2-3''. Κατεβάστε τη λεκάνη σας αργά .2 σετ X 12-15

δ) φέρνουμε το ένα πόδι λίγο πιο πίσω από το άλλο, τεντωμένο, και λυγίστε αργά το γόνατο, πλησιάζοντας τη φτέρνα προς τους γλουτούς. Μείνουμε για 2'' και κατεβάζουμε αργά, κρατώντας αντίσταση. 2 σετ X 12 επαναλήψεις για κάθε πόδι.

ε) από θέση προσοχής. Βάλτε τα χέρια στη μεσολαβή και κάντε ένα μεγάλο βήμα μπροστά, χαμηλώνοντας ταυτόχρονα το σώμα κατακόρυφα. Κορμός ίσιος και το μπροστινό γόνατο να σχηματίζει  $90^{\circ}$ . Σηκωθείτε αργά και επιστρέψτε στη θέση της προσοχής. 2 X 12 επαναλήψεις για κάθε πόδι

στ) κάμψεις .Λυγίζουμε αργά τους αγκώνες, κατεβάζοντας το σώμα σας μέχρι 5 εκατοστά από το έδαφος και ανεβαίνουμε μέχρι να τεντωθούν πάλι οι αγκώνες. 3 σετ χ 10 επαναλήψεις

ζ) Ενδυνάμωση με στηρίξεις ( στατικά)

1. στήριξη σε θέση για κάμψεις ( στ)

2. στήριξη στο «ανέβασμα» των κοιλιακών

3. στήριξη στον αγκώνα σε πλάγια θέση, τα πόδια στον αέρα στην προέκταση του κορμού (και από τις 2 πλευρές),

3. από εδραία θέση, κάμψη



- Τα χέρια στην πρόταση ή σε σταθερό σημείο.

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και λάστιχα.

κορμού (και από τις 2 πλευρές),

4.στήριξη στις παλάμες με κάμψη της μέσης

5. ορθοστασία

6. στήριξη στο ένα πόδι – χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι

7. από όρθια θέση,διάσταση ποδιών και κάμψη κορμού στο πλάι (και από τις 2 πλευρές),

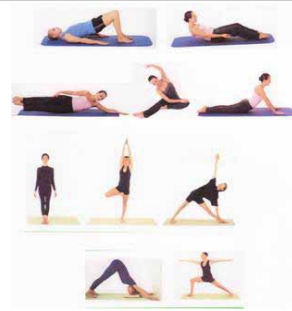
8. στήριξη στις παλάμες και μύτες των ποδιών- τα ισχία με τον κορμό σχηματίζουν γωνία 90°

9. στήριξη σε θέση προβολής ποδιού ( εναλλάξ)- χέρια στην έκταση

**Γ )** Να επιλέξουν ανάμεσα από τις παρακάτω :Ποδόσφαιρο,Πετοσφαίριση,Σχοινάκι,Ανέβασμα και κατέβασμα σκαλοπατιών

**Δ)** Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).

Τα κορίτσια στηρίζονται στα γόνατα



Μοιράστε τους μαθητές σε σταθμούς δραστηριοτήτων. Σε κάθε σταθμό βάλτε ένα χαρτόνι με τη

		15'	δραστηριότητα και τις δαπανούμενες θερμίδες ανά 15λεπτο με βάση τον <a href="#">Πίνακα</a> <a href="#">Θερμίδων</a>	
		2-3'		
		2-3'		


2.3 Ανα/ση		2-3'	Οι μαθητές σε ημικύκλιο.		
3. Συμβουλή για ΚΦΑ				6. Αξιολόγηση: Αυθεντική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Κάρτα υπολογισμού Δαπανούμενης ενέργειας.	
7. Βιβλία:  Άρθρα:  Ιστοσελίδες:				<input type="checkbox"/> 8. Εργασία:  Οι μαθητές πρέπει να	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>υπολογίσουν το ιδανικό τους βάρος με την εξίσωση του Δείκτη Σώματος-Μάζας ( Δ.Μ.Σ.)</li> </ul> <hr/> <p>δες στο ιστολόγιο για το Δ.Μ.Σ.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>να καταγράψουν τις δραστηριότητες τους μία μέρα και τη συνολική ενέργεια που δαπανήθηκε με χρήση της <u>φόρμας</u> και της εκπαιδευτική προσομοίωση «Διατροφή και Άσκηση"</li> </ul> <p>Χρήση ημερολογίου για καταγραφή μιας εβδομάδας που πέρασε σε δραστηριότητες παθητικής αναψυχής.</p> <p>Ομαδική δήλωση συμμετοχής στο γυμναστήριο Curves και στο μάθημα τένις</p> <p>Ορισμός στόχων της βδομάδας (ΦΔ σε βήματα, fitness</p> <p>Για να επιτύχω τους fitness που έθεσα θα πρέπει να...);</p> <p><b>ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ 4 ΠΡΩΤΕΣ ΒΔΟΜΑΔΕΣ.</b></p> <hr/> <p><b>ΚΦΑ: check site &amp; e-portfolio μαθητών (Κυριακή).</b></p> <hr/> <p><b>9. Για το επόμενο μάθημα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Δηλώσεις συμμετοχής για τις δραστηριότητες του στίβου στο Δημοτικό Γήπεδο.Εσωτερικό Πρωτάθλημα ( ΔΑΚ)</li> </ul> <hr/> <p>Ο μαθητής πρέπει να έχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Μελετήσει το αρχείο για τα συνθετικά της ΦΚ (θεωρία) από το ιστολόγιο.</li> <li>Να κατεβάσει από τη σελίδα «Παιδαγωγικό Ινστιτούτο» ( Π.Ι.) (τρέχοντας το αρχείο exe) του ιστολογίου το λογισμικό ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, να μπει στο Γυμναστήριο και να</li> </ul>	

		<p>περιηγηθεί</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Κατανόησει τα χαρακτηριστικά του ερεθίσματος (<a href="#">FITT formula</a>).</li> </ul>
<b>10. Extra δραστηριότητες</b>		
<b>Ατομικές:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Αύξηση καθημερινής ΦΔ μέσω βόδισης &amp; παιχνιδιού. Έμφαση στη δραστήρια μετακίνηση, τα διαλείμματα στο σχολείο και το σαββατοκύριακο.</li> <li>Καθημερινή καταγραφή φυσικής δραστηριότητας σε λεπτά – τήρηση ημερολογίου (στην φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων στο e-portfolio).</li> <li>1-2X10-15λεπτο workout στο σπίτι (βλ. ιστολόγιο ΦΔ).</li> <li></li> </ul>		
<b>Ομαδικές (Σαββατοκύριακο):</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tai chi - Curves &amp; Tennis</li> </ul>		

## ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

**Ημερομηνία:**

Δραστηριότητα	Εκτελέστε την προσομοίωση και υπολογίστε το σύνολο των θερμίδων που δαπανώνται ανάλογα με τις δραστηριότητες σας εντός κι εκτός σχολείου ( ctrl & κλικ)		Λεπτά	Σύνολο

<p>Ποδόσφαιρο καλαθοσφαίριση πετοσφαίριση αερόμπικ πιλάτες γιόγκα χορός παραδοσιακός χορός μοντέρνος ...</p>				
<p>Ψώνια</p>				
<p>Τακτοποίηση δωματίου</p>				
<p>Κατεβαίνω σκαλοπάτια</p>				
<p>Ανεβαίνω σκαλοπάτια</p>				
<p>Σχοινάκι</p>				
<p>Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανσης</p>		<p><b>ΣΥΝΟΛΟ</b> :</p>	<p>λεπτά</p>	<p>Θερμίδες/μάθημα</p>

T

**ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΕ 1 ΩΡΑ**

Σωματικό βάρος            50 κιλά            70 κιλά



<b>Περπάτημα</b>	150-350 kcal	210-490 kcal
<b>Τζόγκινγκ</b>	250-500 kcal	350-700 kcal
<b>Ποδήλατο</b>	150-400 kcal	210-560 kcal
<b>Αερόμπικ</b>	250-350 kcal	300-450 kcal
<b>Μπάσκετ</b>	150-600 kcal	210-840 kcal
<b>Ποδόσφαιρο</b>	250-600 kcal	350-840 kcal
<b>Τένις</b>	200-450 kcal	280-630 kcal

(Ένταση 60-90% Μ.Κ.Σ.)