

Η ασκηση στο σχολειο (1826 – σημερα)



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δομη Κυριου Μερους.....σελ	1
Ο Πρώτος Έλληνας γυμναστής και η μέθοδος που ακολούθησε.....σελ	3
Η γυμναστική στα αλληλοδιδασκτικά σχολεία.....σελ	4
Η γυμναστική κατά την διάρκεια των επαναστατικών κυβερνήσεων.....σελ	4
Η γυμναστική στο σύγχρονο κράτος.....σελ	5
Η στρατιωτική αντίληψη της γυμναστικής.....σελ	6
Πώς ονομάστηκε το μάθημα της γυμναστικής στο πέρασμα του και πώς ονομάζεται σήμερα.....σελ	7
Τι ενδυμασία που φορούσαν οι μαθητές στο μάθημα της γυμναστικής.....σελ	8
Τι είδους άσκηση έκαναν στα σχολεία, πόσες μέρες την εβδομαδα ή τον χρόνο.....σελ	9
Ποια ήταν τα γυμναστικά συστήματα τις περιόδους 1821-1900,1900-1950,1950-2000,2000-σημερα.....σελ	10
Πώς ονομάστηκε το μάθημα της γυμναστικής στο πέρασμα του χρόνου και πώς ονομάζεται σήμερα.....σελ	11
Ποιος ήταν ο όρος της γυμναστικής τοτε,σήμερα έχει αλλάξει καθόλου.....σελ	12

Ποια ήταν η φυσική αγωγή και το εκπαιδευτικό σύστημα στην επανάσταση του 1821.....σελ 13

Τι στόχο είχε η γυμναστική τότε και ποιος ο στόχος σήμερα (στο πέρασμα του χρόνου).....σελ 14

Ποιοι είναι οι γενικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής.....σελ 15

Ποιοι είναι οι ειδική σκοποί της Φυσικής Αγωγής.....σελ16-18

Ποιες είναι οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτούμε στην Φυσική Αγωγή.....σελ 19-22

Ποιος είναι ο όρος και ποιοι είναι οι αξιακοί προσανατολισμοί στην σχολική Φυσική Αγωγή....σελ 23

Τα βοηθήματα των δασκάλων της γυμναστικής για την εκτέλεση του μαθήματος της γυμναστικής.....σελ 24

Αερόβια γυμναστική.....σελ 25

Σωματική άσκηση για μυϊκή ενίσχυση.....σελ 25

Το χρονικό εκπαίδευσης των στελεχών της φυσικής Αγωγής Φυσική Αγωγή στην αρχαία Ελλάδα.....σελ 27

Γυναίκα και άθληση.....σελ

Παιδιά και γυμναστική.....σελ 30-31

**Τα ποίο συνηθισμένα λάθη που γίνονται κατά το μάθημα
της γυμναστικής&Φυσική Αγωγή στην αρχαία
Ελλάδασελ
28-29**

**Ποιά είναι τα πιθανά οφέλη της προπόνησης και δύναμης
για νέους και νέες.....σελ 32-33**

Βιβλιογραφία.....σελ 32-33

Δομη κυριου μερους

Στην έρευνα μας αυτή κληθήκαμε να μάθουμε για την άσκηση στα σχολεία απο 1826-σήμερα.Μελετώντας και συλλέγοντας πληροφορίες όσο αναφορά το θέμα μας χωρίσαμε το βασικό θέμα σε κάποια υποερωτήματα και εμείς οι ίδιοι τις απαντήσαμε.Όσο αναφορά βέβαια,τα ερωτήματα της ομάδας μας τα μοιράσαμε σε 4 -5 ερωτήσεις ο καθένας μας και είχαμε ως σκόπο να τις απαντήσουμε.Για να συλλέξουμε αυτές τις πληροφορίες που χρειαζόμασταν για να μάθουμε για την άσκηση και στα σχολεία απο το 1826-σήμερα χρησιμοποιήσαμε πληροφορίες απο το διαδύκτυο. Επίσης,χρησιμοποιήσαμε την βιβλιογραφία της καθηγήτριας μας και μερικά βασικά σημειά απο το μεταπτυχιακό της το πρώτο.Αλλα και βιβλιογραφία που βρήκαμε εμείς οι ίδιοι ,επίσης χρησιμοποιήσαμε φωτογραφικό υλικό,αλλα και άρθρα,και video.Πρώτα απο ολα,μάθαμε γενικά για την άσκηση στα σχολεία απο το 1826-σήμερα και ύστερα κρατήσαμε τις πιο βασικές παραγράφους οι οποίες απαντούν στις δικές μας ερωτήσεις.Μερικοί απο μας,κάναμε την εργασία τους χειρόγραφα και μετά τις περάσανε μέσω του ηλεκτρονικού υπολογιστή.Απότελεσμα όλης μας της εργασίας ηταν να μάθουμε τις αλλαγές που υπαίσθει η γυμναστική κατα το πέραςμα τόσον χρόνων.Έπισης,μάθαμε ποιος ηταν ο πρώτος Έλληνας γυμναστής και ποια μέθοδο ακουλούθησε αυτος,πόσες ώρες την εβδομάδα έκαναν τα παιδιά γυμναστική κ.α. Λαμβάνοντας όλα τα παραπάνω υπόψη συμπαίρενουμε ότι η γυμναστική κυρίως σαν μάθημα εχει αλάξει πάρα πολύ, δηλαδή, δεν διδάσκεται οπως διδάσκοταν παλιά.Έπισης,δεν διδάκεται πολλές ώρες στα σχολεία και επίσης,ενώ,τόρα τα παιδιά τα οποία έπαιρναν μέρος στο μάθημα της γυμναστικής φορούσαν τα κορίτσια ενα σορτσάκι η´ και ακόμα και μακρία φούστα η οποία συνήθως έφτανε και ως τα γόνατα.Τα αγόρια τα οποία έπερναν μέρος σε αυτο το μάθημα(δηλαδή το μάθημα της γυμναστικής) φορούσαν απλά μια

βερμούδα. Οι προτάσεις που θα μπορούσαν να γίνουν όσο αφορά τα παραπάνω είναι ότι η γυμναστική θα έπρεπε τώρα να διδάσκεται τουλάχιστον 3-4 ώρες την εβδομάδα και επίσης θα έπρεπε να υπάρχει σε κάθε σχολείο μια μόνο τάξη η οποία θα χρησιμοποιείται μόνο για την γυμναστική και θα περιέχει μέσα όλα όσα χρειάζονται, δηλαδή όλος ο γυμναστικός εξοπλισμός.

Ποιος ήταν ο πρώτος Έλληνας γυμναστής και ποια μέθοδο ακολούθησε.

Ο πρώτος Έλληνας γυμναστής ήταν ο Ανδρέας Μουστοξύδης, ο οποίος ήρθε στην Ελλάδα τον Οκτώμβριο του 1829. Ο Ιωάννης Καποδίστριας τον διόρισε πρόεδρο της επιτροπής του Ορφανοτροφείου, η οποία αυτή η θέση άνηκε στον αδερφό του Ιωάννη Καποδίστρια, ο οποίος αποκαλύτταν από όλους τους συνανθρώπους του και τους γύρω του Βίλαρος Καποδίστριας. Ένα από τα σχέδια οργανισμού που είχαν εισηγηθεί πριν από τον διορισμό του Ανδρέα Μουστοξύδη είχε μεγάλη και ξεχωριστή σημασία για την διδασκαλία της γυμναστικής τίθονται οι βασικές αρχές των τροφίμων, που περιλαμβάνει την ανάπτυξη των σωματικών δυνάμεων και την διατήρηση και την λειτουργία της σωματικής αλλά και της ψυχικής υγείας. Ο Ανδρέας Μουστοξύδης χαρακτηρίστηκε από όλους και βέβαια είναι γνωστός με την ονομασία του παιδοτρίβη ή και διδάσκαλο της γυμναστικής. Κατά γενική χρονική περίοδο και ορολογία ο πρώτος γυμναστής του ιδρύματος, ο οποίος έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ομαλή διεξαγωγή της διδασκαλίας - εκπαίδευσης στο ίδρυμα της μάθησης της γυμναστικής ήταν ο Γεώργιος Παγώνης, για τον οποίο κανείς ποτέ δεν έμαθε στοιχεία για την προσωπική του ζωή. Η μέθοδος διδασκαλίας που ακολούθησε ο Ανδρέας Μουστοξύδης είναι η αλληλοδιδασκτική, δηλαδή ήθελε την μέθοδο αυτή επειδή εξασφαλίζει περισσότερο την συμμετοχή σχεδόν όλων των μαθητών που βρίσκονταν τότε στο ορφανοτροφείο στο οποίο δίδασκε την γυμναστική ως μάθημα βασικό ο Ανδρέας Μουστοξύδης. Επίσης έναν καθοριστικό ρόλο κλήθηκαν να πάρουν μέγρος βέβαια ως βοηθοί οι λοχαγοί, οι οποίοι είχαν ως πρώτο και σημαντικότερο κατά την άποψή μου καθήκον να παρακολουθούν τους μαθητές και να βλέπουν αν η εκτέλεση της άσκησης γίνονταν σωστά κατά την διάρκεια του μαθήματος αυτού. Επιπλέον, θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα βασικότερα και σημαντικότερα καθήκοντά τους ήταν η ιατρική βοήθεια σε περίπτωση κάποιου τραυματισμού, αλλά και η προσοχή τους σε περίπτωση ατυχήματος να μην λερωθεί η ενδυμασία κανενός μαθητή.

Η γυμναστική στα αλληλοδιδασκτικά σχολεία.

Αλληλοδιδασκτικό σχολείο υπήρχε στην Αίγινα το οποίο συμπεριλαμβανότανε στο μάθημα της γυμναστικής και νστο πρόγραμμα μερικών σημαντικών σχολείων που ήταν σε βαθμίδα ανότερα. Τα σχολεία αυτά είχαν θέσει ως στόχο και είχαν βάλει ως σκοπό να ξεχωρίσουν και να διαλέξουν κάποιους μαθητές που θα έβλεπαν ότι αυτά είχαν την ικανότητα να συνεχίσουν τις σπουδές τους στην ανώτερη εκπαίδευση. Με βάση την μέθοδο που ακολουθήθηκε στα

αλληλοδιδασκτικά σχολεία ένας δάσκαλος είχε αναλάβει την υποχρέωση να διδάσκει σε πάρα πολλούς μαθητές το μάθημα της γυμναστικής. Ο δάσκαλος αυτός έβλεπε της ικανότητες του κάθε παιδιού και σύμφωνα με την επίδοση του κάθε μαθητή, αυτός διάλεγε κάποιον ο οποίος μάθαινε και έκανε καλύτερα σε πράξη αυτά που δίδασκε ο δάσκαλος, τότε αυτός αναλάμβανε το καθήκον να γίνει "δάσκαλος", να πάρει δηλαδή την θέση του πραγματικού καθηγητή και καθοδηγεί με την βοήθεια του διδασκάλου και να κάνει πράξη όσα έμαθε από αυτόν. Ο μαθητής που θα επιλεγόταν είχε την υποχρέωση να μάθει σε όλους τους μαθητές όλα όσα έμαθε αυτός. Οι μαθητές αυτοί που επιλεγόντουσαν από τους δασκάλους για να διδάξουν στους άλλους μαθητές όσα είχαν μάθει χωριζόντουσαν σε γενικούς και μερικούς. Οι γενικοί ήταν υπό την εποπτεία του δασκάλου και διοικούσαν ολόκληρο το σχολείο, ενώ οι μερικοί είχαν περιορισμένες ικανότητες.

Τι γυμναστική έκαναν κατά την διάρκεια των επαναστατικών κυβερνήσεων.

Η γυμναστική είναι κοινή και στις δύο τάξεις της κατώτερης εκπαίδευσης. Η κατώτερη εκπαίδευση έφερε το όνομα Παιδεία Α' βαθμού - πρωτοβάθμιου. Το σχέδιο αν και ήταν αχρονολόγητο, λέγεται ότι συντάχθηκε το 1824 με ψήφισμα του Βουλευτικού, ορίστηκε επιτροπή πέντε ατόμων υπό την προεδρία του 'Ανθιμου Γαζή, με σκοπό να ασχοληθεί με θέματα παιδείας, η οποία αποτελείται από τα προτελεστικά Ελληνικά σχολεία και τα Λύκεια. Μεγάλη σημασία για το μάθημα γυμναστικής είχε η μέθοδος της διδασκαλίας που εφαρμόζονταν, για αυτό και τσα σχολεία ονομάστηκαν αλληλοδιδασκτικά. Το μάθημα της γυμναστικής διδασκόταν σε όλα τα αλληλοδιδασκτικά σχολεία της χώρας αλλά μόνο σε όσα είχαν δασκάλους που ελπίδευτηκαν στα σχολεία του ορφανοτροφείου της Αίγινας και ανήκαν στους καλύτερα καταρτισμένους. Η γυμναστική προξενεί την πρέπουσα ανάπτυξη και δύναμη των μελών του σώματος. Συνδέει αυτή με την σωστή συμπεριφορά των νέων, θεωρεί την άσκηση ευεργετική για το σώμα. Οι μαθητές είχαν στόχο την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους, ώστε μετά την αποφοίτηση να είναι δημιουργικοί και να αντέχουν στον πόνο και την κούραση. Αναλύοντας το παραπάνω παράδειγμα, βγαίνει το συμπέρασμα ότι η γυμναστική, οι σωματικές γυμνάσεις και η σκληραγωγία αποτελούν συμπληρωτικό παράγοντα διαπαιδαγώγησης και όχι αυτόνομο μάθημα που εντάσσεται στο σχολικό πρόγραμμα σε συγκεκριμένη ώρα και με διδάσκοντα ο οποίος έχει τις αρμοδιότητες και την κατάρτιση για τον σκοπό αυτό.

Πότε άρχισε η γυμναστική στο σύγχρονο κράτος.

Με την δημιουργία του ελληνικού Έθνους-κράτους η σημασία της άσκησης του σώματος προσανατολισμένη στην υγεία και την ισχυροποίηση του σώματος, συντηρούσε τις αντιλήψεις και τις επιταγές του "λογιωτατισμού και του ασκητισμού". Οι αντιλήψεις αυτές, σύμφωνα με τον Παυλίνη, είχαν αρχίσει να πλήττουν και τις λαϊκές τάξεις. Παρά τις κρούσεις των Ευρωπαίων διανοητών όπως ο Μοντανιέ, ο Λοκ και ο Ρουσσώ, δεισμός ψυχής και σώματος με βάση το Καρτεσιανό μοντέλο, ήταν καλά στερεωμένος στη σκέψη των οργανωτών της επίσημης κρατικής παιδείας. Στα Βασιλικά Διατάγματα της 6ης Φεβρουαρίου 1834 και 31 Δεκεμβρίου 1836 περί δημοτικών σχολείων και ελληνικών σχολείων και γυμνασίων αντίστοιχα, θεσπίζεται δίωρη διδασκαλία την εβδομάδα για το μάθημα της γυμναστικής στο δημοτικό σχολείο, ενώ στα ελληνικά σχολεία το αντικείμενο της γυμναστικής προορίζεται στο διάστημα της ανάπαυσης των μαθητών από τα άλλα μαθήματα ή σε ημέρες διακοπής. Από την άλλη πλευρά, στα γυμνάσια γίνεται με το πέρας των άλλων μαθημάτων και κατά τους θερινούς μήνες. Με την μεταφορά του πρώτου διδασκαλείου (1834) από το Ναύπλιο στην Αθήνα και την ίδρυση γυμναστηρίου του οποίου την διεύθυνση ανέλαβε ο Γεώργιος Παγώνης, άρχισε να πνέει άνεμος αισιόδοξος για την πορεία της φυσικής αγωγής. Όμως παρά τις επίμονες και επίμονες προσπάθειες του Παγώνη, τα επιχειρήματά του δεν έπεισαν τους δημοδιδάσκालους που αρνούνται να θυσιάσουν μία ώρα της γραμματικής για μία δραστηριότητα "ανεξάρτητον κια αθών της ζωής απόλαυσιν". Οι διεργασίες που συντελούνται στη Δύση στα τέλη του 19ου αιώνα με τον επαναπροσδιορισμό του ρόλου των αρχαίων ελληνικών αγώνων στο σύγχρονο κόσμο στο πλαίσιο της ελληνοκεντρικής ιδεολογίας και η δημιουργία των γυμναστικών συλλόγων στην Ελλάδα συνέλαβαν σταδιακά στην "ανατολή της γυμναστικής ημέρας". Δύο σημαντικά γεγονότα σφραγίζουν αυτή την περίοδο. Το πρώτο αφορά στον κανονισμό λειτουργείας του γυμναστηρίου Αθηνών που συνόδευσε το έγγραφο διορισμού του Ιωάννη Φωκιανού ως διευθυντού (1874) και το δεύτερο συνδέεται με την ανάθεση του μαθήματος της γυμναστικής του Διδασκαλείου της Δημοτικής Εκπαίδευσης στον Ιωάννη Φωκιανό καθώς και με την εισαγωγή της γυμναστικής ως υποχρεωτικού μαθήματος στα γυμνάσια (1878). Τα δύο αυτά γεγονότα είχαν ως αποτέλεσμα την αναβάθμιση της γυμναστικής στην σχολική εκπαίδευση, καθώς επίσης και του αθλητισμού γενικότερα δεδομένου ότι ο Φωκιανός ανέλαβε την εκγύμναση των αθλητών και την προετοιμασία τους ως διευθυντή του κεντρικού γυμναστηρίου. Μετά από δύο χρόνια (1880) ορίζονται για κάθε τάξη 3 ώρες εβδομαδιαίως για το μάθημα της γυμναστικής, ενώ παράλληλα διορίζεται ένας γυμναστής για κάθε γυμνάσιο. Για την κατάρτιση των πρώτων γυμναστών λειτούργησε ανεπίσημα προσωρινή σχολή στην οποία φοίτησαν οι πρώτοι πτυχιούχοι του Διδασκαλείου. Έτσι, η γυμναστική συνδέεται σταδιακά από το στρατιωτικού χαρακτήρα προσανατολισμού της, αν αναλογιστούμε ότι δίπλα στο γυμναστήριο των Αθηνών λειτουργούσε και γυμναστήριο του πυροσβεστικού λόχου, οι

πυροσβέστες θεωρούνται άριστοι γυμναστές! Στο ψήφισμα μάλιστα της 8ης Δεκεμβρίου του 1862 που εξέδωσε η προσωρινή τότε κυβέρνηση, προτάθηκε ο διορισμός υπαξιωματικών του πυροσβεστικού σώματος για την κάλυψη του μαθήματος το οποίο ήταν προαιρετικό μέχρι την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης των δασκάλων. Από την άλλη πλευρά, με το Β' Διάταγμα της 18ης Φεβρουαρίου του 1871 εισήχθησαν στρατιωτικές ασκήσεις στα σχολεία με την υποστήριξη αποσπασμένων ανθυποασπιστών για κάθε σχολείο και γυμνάσιο.

Ποια είναι στρατιωτική αντίληψη της γυμναστικής.

Η στρατιωτική αντίληψη περί γυμναστικής επανακάμπτει με το προτεινόμενο σχέδιο νόμου; Περί ενιαίας οργανώσεως της σωματικής αγωγής και της στρατιωτικής προπαιδεύσεως καθ' όσον το κράτος, που υποβλήθηκε το 1925. Δίπλα σ' εκείνους που έβλεπαν και βλέπουν την άσκηση ως χάσιμο χρόνου, τους μαθητές ως υλικό για γραμματικούς, δεν έπαιξαν και αυτοί που εξακολουθούν, ακόμα και σήμερα, να βλέπουν το μαθητή ως μελλοντικό στρατιώτη. Οπωσδήποτε το μαχητικό και αγωνιστικό πνεύμα ενέχεται στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό αλλά για να εξυπηρετήσει άλλους σκοπούς και στόχους. Ακόμα και ο Γιαν, όπως επισημαίνει και ο Παυλίνης, που θεωρούσε ως μαναδικό σκοπό της γυμναστικής τη δημιουργία μαχητών, απέκλειε το στρατιωτικό πνεύμα λέγοντας: "η γυμναστική δεν έχει σκοπόν να καταστήση τον άνθρωπο μηχανήν εις τας χείρας του αρχηγού". Δεν πρέπει να υφίσταται αρχηγός εις το στάδιον, αλλά γυμνασταί οδηγοί ανθρώπων". Το πρώτο μισό του 20ου αιώνα η σχολική φυσική αγωγή παλεύει ανάμεσα στο γερμανικό σύστημα που εισήχθη από τους Βαυαρούς και στο σουηδικό το οποίο και τελικά επικράτησε στον Ελληνικό χώρο. τις δύο πρώτες δεκαετίες του δεύτερου μισού του αιώνα (1950-1970) εφαρμόζεται μια παραλλαγή του σουηδικού συστήματος, που ονομάστηκε Παιδαγωγική γυμναστική, διαφοροποιούμενη από το συγκεκριμένο σύστημα ως προς την εκτέλεση των ασκήσεων αντικαθιστώντας τη στατικότητα του σουηδικού με συνοχή ροή κίνησης και με έμφαση στην ρυθμικότητα. Όμως και σ' αυτήν την παραλλαγή, όπως και στα εφαρμοζόμενα συστήματα, η όλη οργάνωση του μαθήματος και η μέθοδος διδασκαλίας ήταν διασκαλοκεντρική αφαιρώντας από τους μαθητές την πρωτοβουλία για αυτοέκφραση και δημιουργική συμμετοχή και συνεργασία.

Το μάθημα της γυμναστικής στο ωρολόγιο πρόγραμμα

1821-1900

Κατά την έρευνα που διαπράχθηκε, η ομάδα μας διαπίστωσε ότι στην αρχή η γυμναστική αποτελούσε συμπληρωματικό παράγοντα διαπαιδαγώγησης, και όχι αυτόνομο μάθημα σε συγκεκριμένη ώρα και διάρκεια. Το 1834, εισάγεται το μάθημα της γυμναστικής δυο φορές την εβδομάδα, και υλοποιείται δε, εκτός σχολικού ωραρίου. (στις ώρες ανάπαυσης, τις ημέρες διακοπής, το καλοκαίρι τις τελευταίες ώρες, το απόγευμα). Το 1878, εισάγεται η γυμναστική στο πρόγραμμα του γυμνασίου σαν υποχρεωτικό μάθημα (3 ώρες εβδομαδιαίως). Το 1883, εισάγεται η γυμναστική σε όλες τις βαθμίδες της Δημόσιας εκπαίδευσης.

1900-1950

Ενώ από το 1899 η γυμναστική ορίζεται σαν πρωτεύον μάθημα, 3 ώρες την εβδομάδα, ενώ το 1900 αυξάνεται σε 5 ώρες την εβδομάδα. Το 1914 καταλαμβάνει 3 ώρες στα ωρολόγια προγράμματα. Το 1932 ορίζεται για την παιδαγωγική γυμναστική και τις παιδιές 5 ώρες την εβδομάδα και τις οργανωμένες παιδιές 2 ώρες κάθε απόγευμα. Το 1933 μειώνεται σε 3 ώρες την εβδομάδα, παραμένουν οι 2 απογευματινές ώρες και προστίθεται ένα απόγευμα κάθε μήνα για εκδρομή. Το 1942 η γυμναστική ορίζεται σε καθημερινή βάση για μισή ώρα, και ξεκινά η οργάνωση γυμναστικών επιδείξεων.

1950-2000

Κατα την περίοδο 1950-2000 στο πλαίσιο του προγράμματος «Ολυμπιακή παιδεία» αυξάνονται οι ώρες στο δημοτικό σχολείο από δυο σε τρεις. Το 1998-1999 με την δημιουργία του ολοήμερου σχολείου το μάθημα της γυμναστικής αυξάνεται κατά μια ώρα. (Σιδερη, Α., 2007, www.pi-schools.gr)

Τι ενδυμασια φορουσαν οι μαθητες στο μαθημα της γυμναστικης

Απο την περίοδο του 1900 μεχρι το 1970 οι εποχές ηταν πιο αυστηρές, δηλαδή τα παιδιά για το μάθημα της φυσικής αγωγής είχαν ειδικές στολές και stil στα μαλλιά. Για να καταλάβετε κορίτσια φορούσαν : Φαρδί σορτσάκι ως τον αφαλό, ενα λευκό μπλουζάκι κοντομάνικο που το έβαζαν μέσα απο το σορτσάκι, και επίσης οτι φορούσαν αθλητικά παπούτσια και τα μαλλιά τους τα είχαν πιασμένα πάνω. Τα αγόρια φορούσαν :Μια φόρμα μέχρι τον αφαλό, ένα λευκό μπλουζάκι κοντομάνικο και το έβαζαν μεσ' απ' την φόρμα, τα μαλλιά τους τα είχαν ολοι οι μαθητες κοντά κομμένα και φορούσαν αθλητικά παπούτσια. Απο το 1970 μέχρι το 2000 τα πράγματα ηταν πιο νορμάλ στο μάθημα της γυμναστικής για να καταλάβετε τα παιδιά:

ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΦΟΡΟΥΣΑΝ:Αθλητικά παπούτσια,σίγουρα μια μαύρη φόρμα, από πάνω ο,τι μπλούζα ήθελαν και εξω απο το παντελόνι το stil των μαλλιών οπως το ήθελαν αλλα διακριτικά, όχι panck.

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΦΟΡΟΥΣΑΝ:Σίγουρα μια μαύρη φόρμα η σορτσάκι, σίγουρα αθλητικά παπούτσια, από πάνω ό,τι μπλούζα ήθελαν και εξω από το παντελόνι και τα μαλλιά όπως ήθελαν.

απο το 2000 μέχρι και σήμερα η σχολική γυμναστική είναι πολύ χαλαρή δεν σου λένε τίποτα δηλαδή φοράς ό,τι ρουχά θέλεις για να καταλάβετε :

ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΦΟΡΟΥΣΑΝ ΚΑΙ ΦΟΡΑΝΕ:Σίγουρα φόρμα ότι χρώμα επιθυμούν ό,τι παπούτσια θέλεις ,μπλούζα ό,τι θέλεις και τα μαλλιά μπορείς να τα έχει όπως θέλει.

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΦΟΡΟΥΣΑΝ ΚΑΙ ΦΟΡΑΝΕ: Σίγουρα φόρμα ότι χρώμα επιθυμούν ό,τι παπούτσια θέλεις ,μπλούζα ό,τι θέλεις και τα μαλλιά μπορείς να τα έχει όπως θέλει. (Σιδερη,Α.,2007)

Τι είδους άσκηση εκαναν στα σχολεια, και ποσες μερες την εβδομαδα η τον χρονο

Το μάθημα της γυμναστικής στο Δημοτικό σχολείο δεν αναφέρεται στο άρθρο 1 του σχετικού νομού αλλά στο επόμενο άρθρο, όπου υπάρχει η διάταξη: <<εκτός τούτου θέλουν γίνεσθαι υπό την εποπτεία του δασκάλου δις της εβδομάδος σωματικά γυμνάσια σωμασκία. Για τις κορασίδες προβλέπει τη γύμναση σε γυναικιά εργόχειρα, οδηγώντας στη διαπίστωση ό,τι η περί σωμασκίας διάταξη δεν αφορά αυτές. Σημαντικό σημείο της διάταξης αυτής είναι το γεγονός ό,τι ο δάσκαλος που θα εποπτεύει τη γυμναστική πρέπει να είναι άκατηγορίας. Παράλληλα σε Βασιλικό διάταγμα για τα Ελληνικά σχολεία και Γυμνάσια το μάθημα της γυμναστικής δεν συμπεριλαμβάνεται στο σχολικό πρόγραμμα. Το μάθημα υλοποιήται μόνο εκτός σχολικού ωραρίου. Αν συγκρίνουμε τις διατάξεις επί Όθωνα με αυτές της εποχής του Καποδίστρια στα σχολεία της Αίγινας, θα μπορούσαμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ό,τι οι διατάξεις αυτές επιφέρουν οπισθοδρόμηση όσον αφορά την κατάταξη των ασκήσεων των μαθητών εκτός σκοπού αγωγής. Σύμφωνα με τις παραπάνω διατάξεις:

- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: δύο φορές την εβδομαδιαία σωματικές γυμνάσεις
- ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: μόνο τις ώρες της αναπαύσεως και τις ήμερες της διακόπης.
- ΓΥΜΝΑΣΙΟ: μόνο το καλοκαίρι τις τελευταίες ώρες, το απόγευμα και όταν υπάρχουν διακοπές των μαθημάτων.
(Σιδερη, Α., 2007, www.pi-schools.gr)

Τα γυμναστικά συστήματα απο την ίδρυση του κράτους μέχρι σήμερα

1833-1900

Η πρώτη σοβαρή οργάνωση συντελέστηκε επί Οθωνος (1833-1862) όπου η γυμναστική προσανατολίστηκε προς το γερμανικό σύστημα και στις στρατιωτικές σωματικές ασκήσεις , με βάση τα γυμναστικά όργανα (μονόζυγο ,δίζυγο, σχοινιά) και την ακροβατική γυμναστική με στόχο την σωματική ενδυνάμωση.

1900-1950

Κατα τις αρχες του 19^{ου} αιώνα ερχεται ενα νεο συστημα στην ελλαδα το σουηδικό σύστημα το οποίο αντικατέστησε το γερμανικό , που ήταν πιο κοντά στο αρχαιοελληνικό μοντέλο σύμφωνα με το οποίο η σωματική άσκηση και η ψυχοπαιδαγωγική αγωγή γινόταν κυρίως μέσα από τα διάφορα αθλήματα, και τις σχολικές δραστηριότητες και όχι αποκλειστικά από τις λεγόμενες καθαρά γυμναστικές ασκήσεις.

1950-2000

Την περίοδο 1950 μέχρι το 1977 δοκιμάζεται η παιδαγωγική γυμναστική που αποτελεί μια παραλλαγή του σουηδικού μοντέλου. Από δε το 1977 η γυμναστική μετονομάζεται σε φυσική αγωγή , ως μετάφραση του αγγλικού physical education και εισάγονται τα αθλήματα στο πρόγραμμα.

2000-σημερα

Αντίθετα απο το 2000 εως σήμερα γίνεται περεταίρω προσαρμογή προς την ελληνική πραγματικότητα και τις σύγχρονες τάσεις στο γενικό παιδαγωγικό σκοπό της εκπαιδευσης.

(Σιδερη,Α.,2007, www.pi-schools.gr)

Πως ονομάστηκε το μάθημα γυμναστικής στο πέρασμα του χρόνου και πως ονομάστηκε σήμερα

Ονοματολογικά η **Φ.Α.** προέρχεται από την ξενική έκφραση **Physical Education(Φ.Α)** η οποία ως ονομασία αντικατέστησε στην Ελλάδα τη γυμναστική και τη Σωματική αγωγή. Η μετονομασία αυτή έγινε προκειμένου να αντικατασταθούν, από άποψη περιεχομένου οι δύο επικρατούσες στην Ελλάδα ονομασίες Γυμναστική και Σωματική αγωγή με την Φυσική αγωγή καθώς για να υπάρξει κοινή ονομασία με αυτήν του υπόλοιπου κόσμου. Στην αρχαιότητα η έννοια της Φυσικής αγωγής αποδίδονταν με την λέξη Γυμναστική και η ονομασία αυτή χρησιμοποιήθηκε αργότερα στη νεότερη Ελλάδα στο σχετικό σχολικό μάθημα. Όμως η γυμναστική ως μάθημα υλοποιήθηκε ως σύνολο μόνο γυμναστικών ασκήσεων και όχι σαν σύνολο γυμναστικών και άλλων σωματικών δραστηριοτήτων, όπως συνέβαινε στην Αρχαιότητα. Κατά συνέπεια, η Φυσική Άγωγή είναι μία εύρεια έννοια στην οποία ανήκουν όλες οι γυμναστικές, αθλητικές, χορευτικές και άλλες σωματικές δραστηριότητες-δεξιότητες. Στη νεότερη Ελλάδα επικράτησαν κατά καιρούς οι παρακάτω ονομασίες:

- Σωμασκία (σώμα - ασκώ) : 1834 - 1900
- Γυμναστική (γυμνός - ασκούμει) : 1900 - 1950
- Σωματική Αγωγή (Αγωγή του σώματος η διά του σώματος αγωγή) : 1950-1977
- Φυσική Αγωγή (Physical Education) : 1977 – σήμερα.
(Σιδερη,Α.,2007, www.pi-schools.gr)

Η έννοια του όρου γυμναστική στο πέρασμα του χρόνου

Ο ορος Φυσική αγωγή ως έννοια και πρακτική περιλαμβάνει όλες τις μορφές και τα είδη άσκησης του σώματος με στόχο την ισόρροπιμενη ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου.

Ο

ορος γυμναστική στην αρχαιοελληνική του εκδοχή σημαίνει το σύνολο των ανθρώπινων κινητικών δραστηριοτήτων , σωματικές ασκήσεις και αθλήματα , ως μέσον «σφαιρικής η παιδευτικής αγωγής».

Ο

περιορισμός όμως της σημασίας του σε ένα σύνολο ασκήσεων χάριν της ορθοσωμίας , της σωματικής δύναμης και της υγείας με την εισαγωγή των διάφορων συστημάτων στα νεότερα χρόνια , οδήγησε στην αντικατάσταση του όρου «γυμναστική » με άλλους. (www.pi-schools.gr,ΣΩΤΗΡΗΣ Γ. ΓΙΑΤΣΗΣ/MΑΡΙΑ Α. ΚΑΡΑΝΤΑΙΔΟΥ.,1995)

Το εκπαιδευτικό σύστημα και η φυσική αγωγή κατά την επανάστασή του 1821

Με την δημιουργία του ελληνικού έθνους – κράτους η σημασία της άσκησης του σώματος ήταν προσανατολισμένη στην υγεία και την ισχυροποίηση του σώματος , συντηρούσε όμως τις αντιλήψεις του και τις επιταγές του «λογιοτατισμού και του ασηκτισμού».

Ο δυισμός ψυχής και σώματος ήταν καλά στεριωμένος στην σκέψη των οργάνων της επίσημης κρατικής παιδείας.

Η γυμναστική θεωρήθηκε ως μια δραστηριότητα «ανεξάρτητον και αθώαν της ζωής απόλαυσιν», και ήταν σε δεύτερη μοίρα συγκριτικά με τις διεργασίες που εστίαζαν στην ψυχή και το πνεύμα. (Σιδερη,Α.,2007)

Οι στόχοι της γυμναστικής στο πέρασμα του χρόνου

1834-1900

Την συγκεκριμένη περίοδο στόχος που είχε η γυμναστική ήταν κυρίως η σωματική ευρωστία που προορίζονταν για στρατιωτικές εφαρμογές

1900-1950

Ενώ σχεδόν μισό αιώνα αργότερα ο στόχος που είχε η γυμναστική ήταν η ορθοτομία και η υγεία, και όχι η σωματική ευρωστία για στρατιωτικούς σκοπούς.

1950-2000

Ο στόχος που είχε η γυμναστική ήταν η μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης, που αποδεικνύεται ότι ήταν τελείως διαφορετικός σκοπός, και νοοτροπία από τις δυο προηγούμενες περιόδους.

2000-σημερα

Ενώ στην σημερινή μας εποχή ο στόχος της γυμναστικής είναι η απόκτηση αθλητικών δεξιοτήτων και συνηθειών για την δια βίου άσκηση.
(Σιδερα, Α., 2007)

Οι γενικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής

Οι σκοποί της σχολικής φυσικής αγωγής επιδιώκουν την ισορροπημένη ψυχοκινητική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και την ομαλή τους ένταξη στην κοινωνία.

Από τη βλέπουμε ακόμα και απο την Ομηρική εποχή οι σκοποί της φυσικής αγωγής εντοπίζονται στην ενίσχυση της υγείας , στην σωματική ακμή, στη γενναιότητα και το ψυχικό σθένος.

Η γύμναση του σώματος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ορθώς παιδείας και καθορίζει την συμμετρία της σωματικής και ψυχικής καλλιέργειας , αναδεικνύοντας την υγεία και άλλες σωματικές αρετές , όπως το κάλλος, την ευαισθησία, την δύναμη, την ταχύτητα, την ισχύ και την ανδρεία. Την προληπτική αξία της γυμναστικής στην υγεία, αλλά και τον θεραπευτικό της ρόλο έχει επισημάνει με πολλές λεπτομέρειες ο Ιπποκράτης.

Ο ανθρωποκεντρικός σκοπός της γυμνασης / άσκησης παρά τις διαφοροποιήσεις του κινητικού περιεχόμενου της φυσικής αγωγής , δεν άλλαξε στο πέρασμα του χρόνου. Αν εξαιρέσουμε την ανδρεία και την πολεμική αρετή που δεν υφίστανται σκοποί η φυσική αγωγή σήμερα επιδιώκει να ενισχύσει την υγεία μέσω βιολογικών προσαρμογών που την συνοδεύουν να συμβάλλει στην κινητική επιδεξιότητα και να επηρεάσει ευνοϊκά τη σωματική διάπλαση . Επιδρά άμεσα και έμμεσα στη ψυχική ισορροπία, τις συναισθηματικές δεξιότητες , το άγχος , τη διάθεση και την κοινωνικοποίηση των ατόμων. Παράλληλα, στη μαθησιακή διαδικασία, επιδιώκει να μεταδώσει κινητικής και γενικές γνώσεις που σχετίζονται με τα οφέλη της άσκησης και τον αθλητισμό. Έτσι η Φυσική Αγωγή στο σχολείο συμβάλλει στην υγεία και την αρμονική και ισορροπημένη σωματική , ψυχοκινητική , συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών. (Αποστολος,Ν.,2009)

Οι ειδικοί σκοποί της της Φυσικής Αγωγής

- Ψυχοκινητικός τομέας

Η ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων των μαθητών μέσω των αισθητήριων οργάνων πρέπει να ολοκληρωθεί νωρίς, στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου, για να αναπτυχθούν οι συντονιστικές ικανότητες, να βελτιωθούν οι βασικές δεξιότητες και να διδαχτούν σύνθετες και περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Η βελτίωση των αντιληπτικών ικανοτήτων βασίζεται στην συνδυασμένη εξεργασία των πληροφοριών που φτάνουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα: α) από τους υποδοχείς των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων και των αρθρώσεων για την θέση και κίνηση των άκρων σε σχέση με τον κορμό, καθώς και τη σύσπαση και διάταση των μυών (κιναισθηση), β) από τα αισθητήρια όργανα της όρασης για ίδιες και ξένες κινήσεις και για την συνολική απεικόνιση της κίνησης μέσα στον περιβάλλοντα χώρο, γ) από τα αισθητήρια όργανα της ακοής για ήχους που συνδέονται η συνοδεύουν τις κινήσεις, δ) από τα αισθητήρια όργανα του δέρματος για την επαφή η πίεση κατά τις κινήσεις (αφή), ε) από το αιθουσιαίο όργανο (λαβύρινθος έσω αυτιού) για επιταχύνσεις σε περιστροφικές και γραμμικές κινήσεις του κεφαλιού (ισορροπία).

Οι συντονιστικές ικανότητες καθορίζουν την κινητική επιδεξιότητα που εκδηλώνεται στην κινητική συμπεριφορά του μαθητή και είναι αποτέλεσμα του κινητικού έλεγχου και νευρομυϊκού συντονισμού που έχει αναπτύξει ο μαθητής. Οι βασικές ικανότητες του κινητικού έλεγχου , της κινητικής ανταπόκρισης και τροποποίησης και της κινητικής μάθησης συνδέονται με πέντε θεμελιώδεις συντονιστικές ικανότητες: 1) του προσανατολισμού στον χώρο, 2) της κιναισθητικής διαφοροποίησης, 3) της ταχύτητας αντίδρασης , 4) του ρυθμού και 5) της ισορροπίας. Η απόκτηση απλών αρχικά και στη συνέχεια σύνθετων και περίπλοκων κινητικών δεξιοτήτων είναι μια αμφίδρομη σχέση, της βελτίωσης αφ' ενός των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων και αφ' ετέρου της μαθησιακής διαδικασίας στις κινήσεις. Η εκμάθηση και εξάσκηση αρχικά βασικών κινήσεων (βάδισμα, τρέξιμο, λαβή, αναπήδηση, ρίψη) και στη συνέχεια σύνθετων και περίπλοκων κινήσεων (συνδυασμοί κινήσεων, ρυθμικές κινήσεις, τεχνικές αθλημάτων, κλπ) στοχεύει από τη μια πλευρά στη βελτίωση των σχετικών κινητικών δεξιοτήτων και από την άλλη στη βελτίωση και τελειοποίηση των αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων. Το κινητικό περιεχόμενο

λοιπόν του μαθήματος είναι απαραίτητο για την ψυχοκινητική ανάπτυξη των μαθητών.

Το πλαίσιο των ειδικών σκοπών στο δημοτικό σχολείο περιλαμβάνει επίσης την ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας (κινητική επικοινωνία, κινητική εκφραστικότητα και δημιουργία), την προαγωγή της αισθητικής κίνησης και την καλλιέργεια του ρυθμού και τη μορφή του χορού.

Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία) είναι συνάρτηση της σωματικής ανάπτυξης και της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Η ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος λόγω σωματικής ανάπτυξης επιφέρει βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (της δύναμης, της ταχύτητας και της αντοχής). Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα και ειδικότερα η στοχευμένη φυσική άσκηση προκαλεί πρόσθετη βελτίωση. Για τρεις λόγους επιδιώκεται η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων: α) για να διαθέτουν οι μαθητές φυσική επάρκεια (δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, ευλυγισίας) στην πραγματοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων, β) για να μπορούν να βιώνουν καλές φυσικές, συναγωνιστικές και αθλητικές δραστηριότητες και γ) για να προάγουν και προασπίζουν την υγεία τους. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της δύναμης, αντοχής και ευλυγισίας, συνδυάζεται με βιολογικές προσαρμογές που χαρακτηρίζουν α) καλή λειτουργική κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού, β) αντίσταση σε εκφυλιστικές, καρδιαγγειακές και μεταβολικές ασθένειες, γ) αυξημένη αντοχή σε κακώσεις και τραυματισμούς του μυοσκελετικού συστήματος και δ) άνεση στις κινήσεις, με αίσθηση ευεξίας. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης προάγει την υγεία και συνθέτει έναν πολύ σημαντικό παράγοντα πρόληψης νοσημάτων και ποιότητας ζωής. (Αποστολος, Ν., 2009)

- **Συναισθηματικός τομέας**

Η ανάπτυξη του συναισθηματικού τομέα αναφέρεται στη διαχείριση συναισθημάτων, αξιών, πεποιθήσεων, ενδιαφερόντων, κινήτρων και στάσεων των μαθητών, η συναισθηματική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη συμπεριλαμβάνεται στους ειδικούς σκοπούς του συναισθηματικού τομέα της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Μέσα από το μάθημα επιδιώκεται να αναπτυχθούν οι συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές δεξιότητες των

μαθητών, που θα τους βοηθήσουν να διαχειρίζονται ομαλά τα συναισθήματα τους τη συμπεριφορά τους και τις ενέργειες τους, την επικοινωνία τους, τη συνεργασία και τις σχέσεις τους με τους άλλους, τόσο στις κινητικές δραστηριότητες του μαθήματος όσο και γενικότερα στην καθημερινή τους ζωή.

Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει τη βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας, της συνεργασίας, του ομαδικού πνεύματος, της εφαρμογής κανόνων, της προσαρμογής σε οδηγίες, της ισότιμης συμμετοχής, της διεκδίκησης, της ελεύθερης έκφρασης, της υπευθυνότητας, της εφαρμογής των δημοκρατικών διαδικασιών.

Η ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων αναφέρεται στην προσπάθεια, στο θάρρος, στην τόλμη, στην θέληση, στην επιμονή και υπομονή, στην αυτοεκτίμηση, στη θετική αυτοαντίληψη, στην αυτοπεποίθηση, στον αυτοέλεγχο, στη αυτοσυγκέντρωση, στην αυτοπειθαρχία.

Η ηθική ανάπτυξη αναφέρεται στη ενίσχυση των αξιών που συνδέονται τον συναγωνισμό και τη κοινωνική συνύπαρξη, όπως είναι η τιμιότητα, η δικαιοσύνη, η αξιοκρατία, ο ευγενής συναγωνισμός (στο πρότυπο του «ευ αγωνίζεσθαι»), η αποδοχή της διαφορετικότητας, ο σεβασμός των συμμαθητών (συμπαικτών και αντιπάλων), ο αυτοσεβασμός, η μετριοφροσύνη, η συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

(Αποστολος, Ν., 2009)

- **Γνωστικός τομέας**

Η ανάπτυξη του γνωστικού τομέα στη σχολική Φυσική Αγωγή συνδέεται με την κατανόηση των εννοιών και την απόκτηση γνώσεων για την φυσική άσκηση και τον αθλητισμό, καθώς και την ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων που καθορίζουν την οργάνωση, την εφαρμογή και την διασύνδεση της γνώσης, την κριτική σκέψη, την λήψη αποφάσεων και την διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών. Το γνωστικό πεδίο της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει: α) γνώσεις - έννοιες που συνδέονται άμεσα με το κινητικό περιεχόμενο του μαθήματος και β) γενικότερες γνώσεις που σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Στην πρώτη κατηγορία η γνώση μεταδίδεται στους μαθητές ταυτόχρονα με την διδασκαλία του κινητικού περιεχομένου, ενώ στη δεύτερη συνήθως με τη μορφή διάλεξης.

Οι γενικότερες γνώσεις που σχετίζονται με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό περιλαμβάνουν: θέματα φυσικής κατάστασης, φυσικής

δραστηριότητας , άσκησης και άθλησης, ιστορικά στοιχεία και επίκαιρα θέματα του αθλητισμού, θέματα ολυμπισμού και ολυμπιακών αγώνων, θέματα υγιεινής και πρώτων βοηθειών, θέματα υγείας και φυσικής άσκησης, θέματα σωστής και υγιεινής διατροφής, θέματα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς και αποτροπής της βίας, θέματα doping και χρήσης βλαβερών ουσιών, την αξία της «δια βίου άσκησης» κ.α.
(Αποστολος,Ν.,2009)

Οι γνώσεις και οι δεξιότητες της Φυσικής Αγωγής

Οι γνώσεις που αποκτούμε στην Φυσική Αγωγή διακρίνονται σε γνώσεις που συνδέονται με το **κινητικό** περιεχόμενο του μαθήματος και σε **γενικές γνώσεις** που σχετίζονται με την Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Αναλυτικότερα, όσον αφορά τις **γνώσεις** που συνδέονται με το **κινητικό** περιεχόμενο του μαθήματος, μπορούμε να παραθέσουμε τις εξής: Όροι - έννοιες της φυσικής αγωγής, περιγραφή κινήσεων, κινητικοί συνδυασμοί, τεχνική αθλητικών κινήσεων, ρυθμική εκτέλεση κινήσεων με μουσική, κινητική αισθητική, κινητική εκφραστικότητα, κινητική επικοινωνία, ασκήσεις διάταξης και ενδυνάμωσης των μυών, σωστή εκτέλεση ασκήσεων, μορφές και τρόποι άσκησης, ένταση και συχνότητα άσκησης, αξιολόγηση και βελτίωση φυσικής κατάστασης, τακτική κινήσεων παιχνιδιών και αθλημάτων, κανόνες συναγωνισμού, κανόνες παιχνιδιών, κανονισμοί αθλημάτων, κανόνες ομαδικότητας, διαφορετικότητα ικανοτήτων, υπεύθυνη συμπεριφορά και επικοινωνία, αθλητική συμμετοχή, οργάνωση αγώνων και εκδηλώσεων, έλεγχος και εκδήλωση συναισθημάτων, προσπάθεια και επιμονή κ.α.

Αναλυτικότερα, όσον αφορά τις **γενικές γνώσεις** που σχετίζονται με την **Φυσική Αγωγή** και τον **Αθλητισμό**, μπορούμε να παραθέσουμε τις εξής:

Ιστορία φυσικής αγωγής και αθλητισμού, αξίες ολυμπισμού και ολυμπιακοί αγώνες, προσαρμογές οργανισμού και την άσκηση και την άθληση , σωστή και υγιεινή διατροφή, διαχείριση του άγχους και της διάθεσης , ρόλος της φυσικής άσκησης στην υγεία, φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, αναψυχή και ποιότητα ζωής , αξία της “δια βίου άσκησης”, σχεδιασμός –οργάνωση φυσικών δραστηριοτήτων, κοινωνική και οικονομική διάσταση του αθλητισμού, επικαιρότητα του

αθλητισμού, βια στον αθλητισμού, doping, παράγοντες που καθορίζουν τη φυσική απόδοση, υγιεινή της άσκησης, αντιμετώπιση τραυματισμών - πρώτες βοήθειες, ισότιμη συμμετοχή ατόμων με αναπηρίες, παραολυμπιακοί και special-olympics, ανθρωποκεντρικές αξίες του αθλητισμού, ρόλος της άσκησης και άθλησης στην ανάπτυξη νέων, κ.α. Οι **δεξιότητες** που αποκτούμε στην Φυσική Αγωγή διακρίνονται σε **κινητικές, αθλητικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, ηθικές, γνωστικές.**

Όσον αφορά τις **κινητικές** δεξιότητες που περιλαμβάνουν ένα μεγάλο φάσμα κινήσεων μπορούμε περαιτέρω να τις διακρίνουμε σε **βασικές, σύνθετες** και **περιπλοκές**. Αναλυτικότερα όσον αφορά τις **βασικές** κινητικές δεξιότητες μπορούμε να παραθέσουμε τις εξής. Βελτίωση και τελειοποίηση βασικών κινήσεων της καθημερινότητας (Δεξιότητες μετακίνησης, βάδισμα, τρίξιμο, αναπηδήσεις, ανεβοκατέβασμα σκάλας, σκαρφάλωμα, πλάγιες μετακινήσεις, αλλαγή κατεύθυνσης, κλπ. Δεξιότητες χειρισμού: λαβής, υποδοχής και ρίψης. Δεξιότητες σταθεροποίησης, ισορροπία, στροφές, διπλώσεις, αιωρήσεις, κλπ).

Αναλυτικότερα όσον αφορά τις **σύνθετες** **κινητικές** δεξιότητες μπορούμε να παραθέσουμε τις εξής:

Συνδυασμοί βασικών κινητικών δεξιοτήτων (εναλλαγές τρεξίματος και αναπηδήσεων σ' ένα πόδι, βαδίσματος και πλάγιων μετατοπίσεων, στροφής και δίπλωσης, αλλαγή κατεύθυνσης και υποδοχής, ισορροπίας στο ένα πόδι και ρίψης, τρεξίματος και ελιγμών, αλλαγές κατεύθυνσης και πλάγιων αναπηδήσεων, κλπ). Στοχευμένοι συνδυασμοί αντιληπτικών και συντονιστικών ικανοτήτων, (εκφραστικές κινήσεις, κινήσεις επικοινωνίας (εκφραστικές κινήσεις, κινήσεις επικοινωνίας, ρυθμικές κινήσεις, κινήσεις με μουσική, κινήσεις ακρίβειας, γρήγορες κινήσεις (εκλεπτυσμένες κινήσεις, , αισθητικοί συνδυασμοί κινήσεων, βασικές κινήσεις - ασκήσεις, απλοποιημένες τεχνικές αθλημάτων, απλές μορφές παιχνιδιών, κλπ). (Αποστολος,Ν.,2009, www.pi-schools.gr)

-

Ο όρος και οι αξιακοί προσανατολισμοί στην Φυσική Αγωγή

Οι αξιακοί προσανατολισμοί σαν γενικός όρος στην εκπαίδευση είναι πεποιθήσεις που παρέχουν αξιακές κατευθύνσεις, σύμφωνα με τις οποίες λαμβάνονται αποφάσεις σε πρακτικά θέματα της εκπαίδευσης. Οι αξιακοί προσανατολισμοί χαρακτηρίζουν την ιδεολογία, την θεωρητική βάση και τη φιλοσοφία των προγραμμάτων. Συνήθως εστιάζονται στις απαιτήσεις του γνωστικού αντικειμένου, στις ανάγκες του μαθητή και στις προσδοκίες της κοινωνίας.

Οι αξιακοί προσανατολισμοί στη σχολική Φυσική Αγωγή χαρακτηρίζουν την “κατεύθυνση” της Φυσικής Αγωγής στο εκάστοτε πρόγραμμα σπουδών. Έτσι με βάση τον προσανατολισμό της εκτιμώμενης αξίας έχουν δημιουργηθεί **διάφορα μοντέλα στη Φυσική Αγωγή**, τα οποία προσεγγίζουν διαφορετικά το γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής, προσδίδοντας διαφορετική κατεύθυνση σπουδών. Οπότε οι αξιακοί προσανατολισμοί διαμορφώνουν την “κατεύθυνση” της Φυσικής Αγωγής όπως αυτή εκφράζεται στα διάφορα μοντέλα της Φυσικής Αγωγής.

Στο **αναπτυξιακό μοντέλο** η συμβολή της Φυσικής Αγωγής περιστρέφεται στη σωματική, ψυχοσωματική, ψυχοκινητική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών, στο **μοντέλο της κινητικής αγωγής** στην κινητική εκπαίδευση και προαγωγή της κινητικής συμπεριφοράς των μαθητών, στο **μοντέλο της αθλητικής αγωγής** στη γνώριμια, εμπλοκή και ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στα διάφορα αθλήματα, στο **μοντέλο της κοινωνικής ανάπτυξης** στην ανάπτυξη της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών, στο **μοντέλο της φυσικής αγωγής για την υγεία** στην εκπαίδευση των μαθητών με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, για την επάρκεια της φυσικής τους κατάστασης και για την φροντίδα της υγείας τους. (Αποστολος, Ν., 2009, www.pi-schools.gr, ΣΩΤΗΡΗΣ Γ. ΓΙΑΤΣΗΣ/ΜΑΡΙΑ Α. ΚΑΡΑΝΤΑΙΔΟΥ., 1995)

Οι δασκαλοι της γυμναστικής είχαν βοηθήματα για να εκτελούν το μαθημα της γυμναστικής αν ναι ποια ήταν αυτα

Όπως έχει ήδη αναφερθεί το πρώτο βιβλίο με στοιχεία θεωρίας και διδακτικής ήταν του Γεωργίου Παγωνία με τίτλο Περίληψη Γυμναστικής, και εκδόθηκε το 1837. Ήταν το πρώτο βοήθημα για τους εκπαιδευτικούς του Δημοτικού. Σχολείου. Στη συνέχεια το 1883 εκδίδεται το βιβλίο Εγχειρίδιο Γυμναστικής με συγγραφέα τον Ιωάννη Φωκιανό που απευθυνόταν στους επιμορφομένους πτυχιούχους δασκάλους του Διδασκαλίου, του οποίου ήταν καθηγητής. Το 1905 ο Σωτήριος Πέππας εκδίδει για τους Φοιτητές της Γυμναστικής Σχολής τη Γυμναστική και τα παιδιά του Δημοτικού και Ελληνικού σχολείου αμφοτέρων των φυλών. Αργότερα ο Ιωάννης Χρησάφης εκδίδει το 1908 τη Γυμναστική και το Σουηδικό σύστημα και το 1924 το βιβλίο με τίτλο τη Σωματική αγωγή και η Στρατιωτική προπαίδευση. Και τα δύο συγγράμματα του περιείχαν θεωρία και διδακτική κυρίως του Σουηδικού συστήματος. Το 1960 τυπώθηκε το βιβλίο του Τριανταφύλλου Καρατασάκη, Η διδακτική της παιδαγωγικής γυμναστικής, ενώ οκτώ χρόνια αργότερα το 1968 (Α' τεύχος) και 1969(Β' τεύχος) εκδίδεται το βιβλίο του Ηλία Χαραλαμπίκη, Ειδική διδακτική της Παιδαγωγικής Σωματικής Αγωγής. Και τα δύο παραπάνω βιβλία εκπροσωπούσαν τα γυμναστικά συστήματα της εποχής τους. Τα βιβλία αυτά υπήρξαν η βάση πάνω στην οποία στηρίχθηκαν οι μεταγενέστεροι θεωρητικοί συγγραφείς της Φυσικής Αγωγής. (Σιδερη, Α., 2007)

Αερόβια σωματική άσκηση

Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής σωματικής άσκησης πρέπει να είναι αερόβια, που μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως: ποδηλασία, ζωηρό περπάτημα, χορό, σχοινάκι, πατίνια, τρέξιμο, χοροπήδημα, κολύμπι. Η συμμετοχή σε έντονα παιχνίδια, όπως το ποδόσφαιρο, το καράτε και το τένις, θεωρείται επίσης αερόβια σωματική δραστηριότητα. Το παιδί θα πρέπει να κάνει, τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα, πιο έντονη σωματική άσκηση (όπως το τρέξιμο ή ποδηλασία με ταχύτητα), που δυσχεραίνει την αναπνοή και αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό.

Σωματική άσκηση για μυϊκή ενίσχυση

Εκτός από τις αερόβιες δραστηριότητες, τα παιδιά πρέπει να κάνουν τρεις ημέρες την εβδομάδα άσκηση (κατάλληλη για την ηλικία τους) προς ενίσχυση του μυϊκού τους συστήματος. Ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού, η άσκηση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει: κλασική γυμναστική, τροποποιημένα push-ups (με τα γόνατα του παιδιού στο έδαφος), αναρρίχηση, σχοινί αναρρίχησης, καθίσματα και κοιλιακούς, αιώρηση ανάλογα με τον εξοπλισμό της παιδικής χαράς. Η αναπαράσταση πολεμικών σκηνών και για μεγαλύτερα παιδιά, τα push-ups, το μονόζυγο και η άρση (ελαφρών) βαρών, μπορούν να ενισχύσουν επίσης τους παιδικούς μύες.

Ενίσχυση των οστών, σωματική άσκηση

Οι γονείς συχνά πιστεύουν ότι η παροχή γάλακτος (για το ασβέστιο) εξασφαλίζει γερά οστά στα παιδιά. Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να κάνουν συγκεκριμένες ασκήσεις, τρεις μέρες την εβδομάδα, προς ενίσχυση των οστών τους. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν χοροπήδημα, κουτσό, σχοινάκι, τρέξιμο, μπάσκετ, κλασική γυμναστική, τένις, βόλει κτλ..

Η φυσική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα

Πρωτότυπο: "Περί δε γυμναστικής, σοφίαν λέγομεν ουδεμιάς ελάττω τέχνης, ώστε ες υπομνήματα ξυνθείναι τοις βουλευμένοις γυμνάζειν. Η μεν γαρ πάλαι γυμναστική Μίλωνας εποίει και Ιπποσθένας Πολυδάμαντάς τε και Προμάχους και Γλαύκον τον Δημόλου και τους προ τούτων έτι αθλητάς, τον Πηλέα δήπου και το Θησέα και τον Ηρακλέα αυτόν, η δε επί των πατέρων ήττους μεν η οΐδε, θαυμασίους δε και μεμνήσθαι αξίους..."

Μετάφραση: Προκειμένου τώρα για τη γυμναστική, επιστήμη τη λογαριάζομε ισάξια με τις άλλες, σαν τέτοια δηλ. μπορεί να περιληφθεί σε γενικούς συστηματικούς κανόνες, που να χρησιμοποιηθούν από όσους θέλουν να την ασκήσουν ως επάγγελμα. Και πρέπει να γίνει αυτό, γιατί όλοι ξέρομε ότι η μεν γυμναστική των μακρινών προγόνων μας παρουσίαζε αθλητάς σαν τον Μίωνα και τον Ιπποσθένη και τον Πολυδάμαντα και τον Πρόμαχο και τον Γλαύκο το γιο του Δημόλου και τους προγενέστερους ακόμη από αυτούς, τον Πηλέα δηλ. και τον Θησέα και τον περίφημο Ηρακλή, η γυμναστική δε της εποχής των πατέρων μας κατώτερους βέβαια από αυτούς που είπαμε αθλητάς παρουσίαζε, αλλά κι αυτούς αξιοθαύμαστους και αξιομνημόνευτους..."

Μετάφραση Κ. Κιτρινιάρη (1961) (Πηγή: Από την ιστοσελίδα Φυσική Αγωγή"

Χρονικό εκπαίδευσης στελεχών Φυσικής Αγωγής (από το 1834 μέχρι σήμερα)

- Το **1834** αρχίζει η εκπαίδευση των πρώτων στελεχών της Φυσικής Αγωγής. Η διδασκαλία για την τότε λεγόμενη σωμασκία άρχισε από το Γερμανό Λούντβικ Κόρκ, κατά εμπειρικό τρόπο, στο Γυμναστήριο του Ναυπλίου και συνεχίστηκε λίγο αργότερα από τον Γεώργιο Παγώντα.
- Από το **1862** τα στελέχη της Φυσικής Αγωγής προέρχονταν αποκλειστικά από τον «Λόχο των Πυροσβεστών».
- Το **1880** με απόφαση του Υπουργού Παιδείας εντάχθηκε η Φ.Α. ως υποχρεωτικό μάθημα στη Μέση Εκπαίδευση, με διάρκεια δύο ώρες κάθε

- εβδομάδα, και **διορίστηκαν ο πρώτοι γυμναστές** σε ορισμένα σχολεία της Αθήνας. Δύο χρόνια αργότερα οι ώρες **αυξήθηκαν σε τρεις**.
- Το **1882** ιδρύθηκε η πρώτη κρατική σχολή γυμναστών, η λειτουργία της οποίας ρυθμίστηκε και νομοθετικά πέντε χρόνια αργότερα, με το νόμο **ΑΧΗ'**. Ωστόσο, η εκπαίδευση που πρόσφερε διαρκούσε λίγες μόνο εβδομάδες (40 ημέρες) και η σχολή δε λειτουργούσε κάθε χρονιά.
- Το **1883** αγοράστηκαν όργανα γυμναστικής και έτσι ορισμένα σχολεία άρχισαν να διαθέτουν πια τα δικά τους στοιχειώδη γυμναστήρια. Η αγορά των οργάνων αποδεικνύει την υιοθέτηση του γερμανικού γυμναστικού συστήματος από το Φωκιανό.
- Το **1893** προστέθηκαν στον προαναφερθέντα νόμο νέες διατάξεις που πρόβλεπαν την επαναλειτουργία της κρατικής σχολής με την ονομασία **Ειδική Σχολή Γυμναστών**.
- Μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες και συγκεκριμένα, το **1897 ο χρόνος εκπαίδευσης των γυμναστών αυξήθηκε στα 2 χρόνια**, ενώ το **1899** τέθηκαν περιορισμοί στην εισαγωγή των εκπαιδευόμενων γυμναστών που θα έπρεπε να είναι φοιτητές κάποιας άλλης σχολής, και μάλιστα τουλάχιστον δευτεροετείς. Η ρύθμιση αυτή ήταν αποτέλεσμα του νόμου **ΒΧΚΑ'** του 1899, που θεωρείται η πρώτη συστηματική νομοθετική παρέμβαση για την οργάνωση των ζητημάτων που αφορούσαν τη Φ.Α. και συνολικά τον ελληνικό αθλητισμό.
- Επιπρόσθετα, με τον παραπάνω νόμο η Φ.Α. ορίστηκε ως υποχρεωτικό μάθημα και για τις τρεις βαθμίδες της εκπαίδευσης και προβλέφθηκε η δημιουργία ειδικού χώρου εκγύμνασης για κάθε σχολείο. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω διεργασιών το επόμενο έτος (**1900**) οι εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας στα σχολεία αυξήθηκαν **από τρεις σε πέντε!!!** και διοργανώθηκαν οι **πρώτοι μαθητικοί αγώνες** των σχολείων της Αθήνας και του Πειραιά. Τέλος, σύμφωνα με το νόμο ΒΧΚΑ' δύο γυμναστές θα στέλνονταν για **διετή μετεκπαίδευση** σε κάποια ευρωπαϊκή χώρα. Το 1899 ο Ιωάννης Χρυσάφης σπούδασε στη Σουηδία για δύο χρόνια στο περίφημο την εποχή εκείνη Ινστιτούτο της Στοκχόλμης.

- το **1907** ιδρύθηκε η **στρατιωτική σχολή γυμναστών**, το πρόγραμμα της οποίας στηριζόταν, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο σουηδικό μοντέλο. Δύο χρόνια αργότερα το **Υπουργείο Παιδείας υιοθέτησε τη σουηδική γυμναστική**
- Η Ειδική Σχολή Γυμναστών μετονομάζεται το **1918** σε «**Διδασκαλείο της Γυμναστικής**» και διευθυντής ορίζεται ο Ι. Χρυσάφης.
- Το **1929** το Διδασκαλείο της Γυμναστικής εντάσσεται με τον νόμο 4371/1929 στην Ανώτερη Εκπαίδευση.
- Το **1933** το Διδασκαλείο μετονομάζεται σε «**Γυμναστική Ακαδημία**» και η φοίτηση γίνεται τριετής.
- Το **1939**, λίγο πριν από τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο με τον νόμο 2057/1939 η Γυμναστική Ακαδημία μετονομάζεται σε Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (**ΕΑΣΑ**) και στεγάζεται στη Δάφνη Αττικής. Ο νόμος προέβλεπε ότι η Ακαδημία θα ήταν Ανώτατη Σχολή. Όμως στην πράξη η ΕΑΣΑ δεν μπόρεσε να γίνει αυτοδιοικούμενο νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου και γι' αυτό έμεινε ανώτερη Σχολή εποπτευόμενη από την Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- Το **1970**, με το Ν.Δ.410/1970 ιδρύθηκε το παράρτημα της ΕΑΣΑ με έδρα τη Θεσσαλονίκη (στο νεόκτιστο τότε Αλεξάνδρειο Μέλαθρο) και με το ίδιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.
- Μέχρι το **1975** η διάρκεια των σπουδών παρέμεινε 3 χρόνια, αλλά με το Π.Δ. 222/1975 τα έτη σπουδών αυξήθηκαν από το ακαδημαϊκό έτος 1975-76 σε τέσσερα. Οι φοιτητές που έλαβαν πτυχίο το 1979, μετά από τετραετή πλέον διάρκεια φοίτησης, ήσαν οι πρώτοι οι οποίοι έλαβαν δίπλωμα **ειδικότητας**, και αυτοί οι οποίοι πίεσαν, απαίτησαν και συνέβαλαν ώστε να "λάβει σάρκα και οστά" αυτό που προέβλεπε τουλάχιστον ο εν αχρηστία νόμος και η ΕΑΣΑ να γίνει "**Ανώτατη και Επιστημονική**" - αυτοδιοικούμενη και όχι εποπτευόμενη από τη Δ/ση Φ.Α του ΥΠΕΠΘ - όπως και έγινε λίγα χρόνια αργότερα με το νόμο του 1982.

- Το **1982**, με το νόμο πλαίσιο 1268/1982, άρθρο 47, ιδρύθηκαν στα Πανεπιστήμια των Αθηνών και Θεσσαλονίκης τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (**Τ.Ε.Φ.Α.Α.**) Με το ΠΔ 107/1983 η Ε.Α.Σ.Α. Αθηνών και το παράρτημα της Θεσσαλονίκης εντάχθηκαν στα αντίστοιχα Πανεπιστήμια ως Τμήματα και από το ακαδημαϊκό έτος 1983-1984 άρχισαν τη λειτουργία τους. [Συγκεκριμένα για το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης κατά την έναρξη της λειτουργίας του, λόγω καθυστερημένου διορισμού των πρώτων μελών ΔΕΠ, η διοίκηση του Τμήματος ανατέθηκε με απόφαση της Συγκλήτου σε πενταμελή προσωρινή διοικούσα επιτροπή. Από το 1984 το Τμήμα διοικείται από δική του Γενική Συνέλευση (ΓΣ).]
- Το **1983** (Π.Δ. 465/83) ιδρύθηκε το Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θράκης με έδρα την Κομοτηνή που άρχισε να λειτουργεί το 1984.
- Το **1986** άρχισε τη λειτουργία του το Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών ως παράρτημα του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης, το οποίο έγινε ανεξάρτητο Τμήμα το 1996.
- Το **1994** (Π.Δ. 177/93) λειτουργεί για πρώτη φορά το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στα Τρίκαλα.
(Πηγή: Από την ιστοσελίδα Φυσική Αγωγή"

Γυναίκα και άθληση

δημοσιεύθηκε στις 16/02/2011

Ποιες είναι οι ευεργετικές συνέπειες του αθλητισμού στην υγεία της γυναίκας

Οι γυναίκες, ενδιαφερόμαστε για την υγεία μας και την εμφάνισή μας. Επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η άσκηση ευνοεί την μακροζωία, βελτιώνει την ποιότητα της ζωής, μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, προστατεύει από την υπέρταση, το διαβήτη και την υψηλή χοληστερίνη, μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης κάποιων τύπων καρκίνων, προλαμβάνει την οστεοπόρωση, είναι αγχολυτική και αντικαταθλιπτική, εξασφαλίζει άνετη κινητικότητα και μυϊκή δύναμη σε μεγαλύτερη ηλικία και ρυθμίζει το σωματικό βάρος χωρίς να περιοριστεί η απόλαυση που μας προσφέρει το ωραίο φαγητό.

Γιατί πρέπει να αθλούνται τα κορίτσια από νωρίς

Υπάρχουν πολλές απαντήσεις στην παραπάνω ερώτηση. Η πιο διαδεδομένη είναι ότι πρέπει να αθλούνται για χάρη της ευεργετικής δράσης που έχει η άσκηση στην υγεία και στη σωματική διάπλαση. Άλλη απάντηση είναι ότι η άθληση εξυπηρετεί και την ψυχαγωγία κι έτσι το κορίτσι που αθλείται περνά καλά. Υπάρχουν όμως κι άλλοι, όχι τόσο οφθαλμοφανείς λόγοι που η άθληση πρέπει να αρχίζει από την παιδική ακόμα ηλικία. Η μικρή αθλήτρια έχει πολύ καλές επιδόσεις στο σχολείο, γιατί η άσκηση ενισχύει τη εγκεφαλικές λειτουργίες όπως τη μάθηση, τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Το κορίτσι που αθλείται, καθώς περιτριγυρίζεται από συναθλητές και προπονητές κάνει φίλιες, γίνεται κοινωνικό και μαθαίνει να συνεργάζεται με άλλους ανθρώπους, να θέτει στόχους και να εργάζεται συστηματικά και μεθοδικά μέχρι να τους καταφέρει με επιτυχία, πράγμα που με τη σειρά του της προσφέρει αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Για τη μικρή αθλήτρια είναι πιο εύκολο να διατηρεί το ιδανικό βάρος και μακροπρόθεσμα έχει λιγότερες πιθανότητες να γίνει καπνίστρια, να αναπτύξει οστεοπόρωση και καρκίνο του μαστού. Εξάλλου η άθληση στο μικρό κορίτσι, όπως και σε όλους τους αθλητές ανεξαρτήτως ηλικίας φέρνει «ευτυχία» καθώς προκαλεί παραγωγή ουσιών στον εγκέφαλο που λέγονται ενδορφίνες, οι οποίες βελτιώνουν τη διάθεση του ατόμου.

Πως θα πείσεις μια έφηβο να ξεκινήσει την ενασχόληση με τον αθλητισμό

Ιδανική είναι όμως η άθληση και για τις έφηβες. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία προτείνει όλοι οι έφηβοι, αγόρια και κορίτσια, να κάνουν κάποιο είδος αεροβικής άσκησης τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα έτσι ώστε ο ρυθμός των καρδιακών παλμών να αυξάνεται για 20 λεπτά συνεχόμενα. Αεροβικά αθλήματα είναι το τρέξιμο, το ποδήλατο, το κολύμπι, το τένις, το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, ο χορός, η κωπηλασία, το σκι, το πατινάζ, το τραμπολίνο και άλλα πολλά. Για το γονιό όμως είναι πρόκληση να σηκώσει την έφηβη κόρη του από τον καναπέ, την τηλεόραση και το τηλέφωνο. Προετοιμασμένος ο γονιός να αντιμετωπίσει την αντιδραστική φύση της εφήβου και εφοδιασμένος με επιμονή, υπομονή και ακλόνητα επιχειρήματα, θα πρέπει να τονίσει στη νεαρή γυναίκα ότι με τον αθλητισμό θα κατακτήσει εκτός από καλή υγεία και όμορφο σώμα, καλή διάθεση, ενέργεια, φίλες και φίλους συναθλητές, θαυμασμό κι εκτίμηση από τον κοινωνικό περίγυρο.

Η άθληση επιτρέπεται στην εγκυμοσύνη

Η άθληση στην εγκυμοσύνη εξαρτάται από τη φυσική κατάσταση της εγκύου, το ιατρικό της ιστορικό, την πορεία της εγκυμοσύνης της, αλλά και τις προσωπικές της ανάγκες και επιθυμίες. Το ζητούμενο βέβαια είναι ο αθλητισμός στη εγκυμοσύνη να είναι ασφαλής για την έγκυο και για το έμβρυο, ο δε μαιευτήρας οφείλει να προειδοποιήσει την έγκυο ποια είναι τα σημεία και συμπτώματα εξαιτίας των οποίων θα διακόψει την άθλησή της. Μερικά από αυτά είναι αιμορραγία, διαρροή υγρών, ξαφνικό πρήξιμο, αιφνίδιος πόνος στη γάμπα, πόνος στην κοιλιά, συσπάσεις της μήτρας. Πολλοί μαιευτήρες αποτρέπουν τις εγκύους από το να συνεχίσουν αθλήματα που είτε έχουν κίνδυνο πτώσης και τραυματισμού (σκι, ιππασία, πατινάζ κα), είτε έχουν κίνδυνο τραυματισμού στην κοιλιακή χώρα (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, πολεμικές τέχνες κα). Η αλήθεια είναι ότι αν μια έμπειρη αθλήτρια μείνει έγκυος, συνήθως μπορεί να συνεχίσει το άθλημά της και στην εγκυμοσύνη με κάποιες όμως τροποποιήσεις. Η ποδηλασία, πχ χρειάζεται προσοχή στο θέμα της ισορροπίας γιατί αλλάζει το κέντρο βάρους της γυναίκας. Το τρέξιμο μπορεί να συνεχιστεί σε χαμηλότερες ταχύτητες με καλή ενυδάτωση και

χρησιμοποιώντας το τεστ της ομιλίας. Εφόσον δηλαδή τρέχει η έγκυος πρέπει να μπορεί να μιλάει στο διπλανό της κι αν λαχανιάζει πρέπει να μειώσει ταχύτητα. Ακόμα και το σκι μπορεί να συνεχιστεί σε πίστες με μικρότερη κλίση αν υπάρχει εμπειρία και γνώση αποφυγής των πτώσεων. Το κολύμπι είναι από τα ιδανικότερα αθλήματα της εγκυμοσύνης ιδιαίτερα στο τρίτο τρίμηνο καθώς η άνωση ανακουφίζει τις αρθρώσεις και τη σπονδυλική στήλη από το σωματικό βάρος που έχει αυξηθεί στην κύηση.

Μέχρι ποια ηλικία μπορεί να μάθει μια γυναίκα ένα καινούργιο άθλημα

Σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεστε ο σημαντικότερος παράγοντας για να ξεκινήσετε ένα καινούργιο άθλημα είναι η επιθυμία. Η άσκηση στο γυμναστήριο με τα μηχανήματα που διαθέτει είναι πολύ βολική και αποτελεσματική, αλλά δεν είναι διασκεδαστική για τις περισσότερες από μας. Πως θα συνδυάσουμε την άσκηση με την ψυχαγωγία και την κοινωνικοποίηση? Επιλέγοντας να μάθουμε ένα άθλημα. Ποτέ δεν είναι αργά να μάθουμε το άθλημα που μας άρεσε στα παιδικά μας χρόνια, τότε που μπορεί η μαμά να σας πήγαινε, σας έσερνε μάλλον στο μπαλέτο, ενώ εσείς επιθυμούσατε το καράτε. Μπορεί όμως να θέλετε να μάθετε ένα νέο άθλημα γιατί βαρεθήκατε τον τρόπο της άσκησης που διατηρούσατε έως σήμερα και θέλετε κάτι καινούργιο στη ζωή σας ή ακόμα γιατί μπορεί στον εργασιακό σας χώρο να έχει συσταθεί μια αθλητική ομάδα και να θέλετε να συμμετάσχετε σε αυτήν. Επιλέξτε κάποιο άθλημα που ταιριάζει στις ικανότητες σας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, συζητήστε με τον προπονητή σας να το προσαρμόσει στις δικές σας δυνατότητες και ξεκινήστε.

Ποιο είναι το σκοτεινό πρόσωπο του γυναικείου αθλητισμού

Η **τριάδα της αθλήτριας** είναι ο συνδυασμός διαταραχής της πρόσληψης τροφής και απώλειας βάρους με αμηνόρροια και οστεοπόρωση. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής περιλαμβάνουν μέτρια έως σοβαρή μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων (νευρογενή ανορεξία) ή σποραδική έως συστηματική λήψη μεγάλων ποσοτήτων τροφής και πρόκληση εμετού ή κενώσεων με χρήση υπακτικών (νευρογενής βουλιμία). Το πολύ χαμηλό

σωματικό βάρος μεσω διαφόρων μηχανισμών επηρεάζει τη λειτουργία των ωοθηκών οι οποίες διακόπτουν την παραγωγή οιστρογόνων και τη διαδικασία της ωοθυλακιορρηξίας. Το αποτέλεσμα είναι η αμηνόρροια δηλαδή η απουσία εμμήνου ρύσεως και υπογονιμότητα. Επίσης τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων προκαλούν οστεοπόρωση και αύξηση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο, όπως θα συνέβαινε φυσιολογικά μετά την εμμηνόπαυση. Η αθλήτρια που έχει βάλει τον εαυτό της σε αυτή την κατάσταση πιθανότητα προσπαθεί να κρύψει τα συμπτώματα της τριάδας από τους άλλους.

Το **ντόπινγκ** δεν προσβάλλει μόνο το πνεύμα της ευγενούς άμιλλας των αθλητών , αλλά προσβάλλει σοβαρά και την υγεία τους. Τα αναβολικά στεροειδή επηρεάζουν το καρδιαγγειακό και νευρικό σύστημα και αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νεοπλασίας. Τα διεγερτικά σχετίζονται με υπέρταση, ταχυκαρδία, εγκεφαλικό και θάνατο. Η χρήση πεπτιδικών ορμονών, τα ναρκωτικά, τα διουρητικά, οι β-αναστολεις ή ο συνδυασμός διαφόρων σκευασμάτων είναι επιβλαβής. Οι επαγγελματίες αθλητές διακινδυνεύουν πολλά όταν επιλέγουν το ντόπινγκ ως μέσον κατάκτησης του χρυσού. Αλλά η χρήση ουσιών για καλύτερες επιδόσεις απαντάται ακόμα και στον ερασιτεχνικό και στο σχολικό αθλητισμό. Οι γονείς, οι προπονητές, οι εκπαιδευτικοί, οι επαγγελματίες της υγείας, πρέπει να είναι ενήμεροι για τα σημεία και συμπτώματα που δείχνουν ότι η έφηβη αθλήτρια χρησιμοποιεί αναβολικά. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται: Γρήγορη αύξηση του βάρους σώματος, αλλαγές στη δομή του σώματος με αξιοσημείωτη αύξηση της μυϊκής μάζας, φουσκωμένο πρόσωπο, μεγαλύτερη ανάπτυξη του πάνω μέρους του σώματος, αύξηση της ακμής, σημεία ενέσεων στους μεγάλους μυς (γλουτοί, μηροί), μείωση μεγέθους των μαστών, αύξηση του βάθους της φωνής, αύξηση της τριχοφυΐας στο σώμα και στο πρόσωπο, αλλαγές στη συμπεριφορά, στην ψυχολογία και συναισθηματική κατάσταση. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να ενημερώνονται οι έφηβοι και οι νέοι για την πραγματική δράση των αναβολικών από έγκυρες πηγές και όχι από εκείνους που θέλουν να εκμεταλλευθούν τα όνειρα και τις φιλοδοξίες. (www.wikipedia.gr)

Παιδιά και γυμναστική

Οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν τακτική σωματική δραστηριότητα, για να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος και να είναι υγιή. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να θέσει τα παιδιά σε κίνδυνο για: (παιδική) παχυσαρκία, υψηλότερη πίεση του αίματος, υψηλότερα επίπεδα της καλής χοληστερόλης. Εκτός από την μείωση των παραγόντων κινδύνου για στεφανιαία νόσο και σακχαρώδη διαβήτη, η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους/στρες, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και να βοηθήσει στη δημιουργία ισχυρών οστών και δυνατών μυών. Σε γενικές γραμμές, συνιστάται άσκηση για τουλάχιστον ογδόντα λεπτά κάθε μέρα. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει απλά, αφήστε τα παιδιά σας να πάνε έξω και να παίξουν για μια ώρα. Για να συμβαδίσουν με τις συστάσεις σωματικής δραστηριότητας, τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν την κατάλληλη για την ηλικία τους άσκηση: μέτριας έντασης και έντονη αερόβια άσκηση, άσκηση για μυϊκή ενίσχυση και φυσική δραστηριότητα για ενίσχυση των οστών. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι τα εξήντα αυτά λεπτά άσκησης δεν χρειάζεται να περιλαμβάνουν όλους τους τύπους άσκησης κάθε φορά. Έτσι, το παιδί θα μπορούσε να περπατήσει ή να χρησιμοποιήσει το ποδήλατο για είκοσι λεπτά (π.χ. από και προς το σχολείο), να παίξει ενεργά στο διάλλειμα (είκοσι λεπτά) και στη συνέχεια να κάνει κάποιο μάθημα γυμναστικής (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση) μετά το σχολείο (είκοσι λεπτά). Αν και είναι πιθανό τα παιδιά να είναι ήδη δραστήρια από μόνα τους, η εγγραφή τους σε κάποιο ατομικό ή ομαδικό άθλημα είναι ένας πολύ καλός τρόπος να εκπληρώσουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε σωματική δραστηριότητα. Οι γονείς μπορεί να είναι και οι ίδιοι δραστήριοι σωματικά, δίνοντας το καλό παράδειγμα: να διοργανώνουν δραστήριες εξορμήσεις για όλη την οικογένεια και να θέσουν (αυστηρά) όρια του ημερήσιου χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά στην τηλεόραση.

Μιλέσης Γ. (2010), Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

www.iatronet.gr/Τα ποίο συνηθισμένα λάθη που γίνονται κατά το μάθημα της γυμναστικής

Κατά το μάθημα της γυμναστικής έχει παρατηρηθεί ότι παρά τις οδηγίες των καθηγητών και την συνεχή επίβλεψη τους, ένας αριθμος μαθητών τραυματίζεται απο λάθος εκτέλεση της άσκησης ή απο παράληψη των εντολών του καθηγητή με αποτέλεσμα τα λάθη αυτα μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμους, να ταλαιπωρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τον μαθητή τα ποίο συνηθισμένα λάθη ειναι τα έξης.

Περιστροφές γονάτων, κεφαλιού, μέσης

Γίνονται συνήθως κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, αλλά μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς στους συνδέσμους των περιοχών αυτών. Όσον αφορά στα γόνατα, είναι προτιμότερο να γίνονται ημικαθίσματα, στο κεφάλι κλίσεις στις τέσσερεις κατευθύνσεις και στη μέση μικρές κάμψεις δεξιά και αριστερά (www.iatronet.gr).

Διπλώσεις με κλειστά και τεντωμένα πόδια

Συνήθως γίνονται κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, μετά απο πολλές έντονες ασκήσης, για παράδειγμα μερικές φορές οταν προσπαθούμε να σηκώσουμε από κάτω έναν αλτήρα ή μπάρα. Είναι πολύ επικίνδυνες για τη μέση. Συγκεκριμένα προκαλούν μεγάλες επιβαρύνσεις στη σπονδυλική στήλη και σχεδόν πάντα τραυματισμούς στην οσφυική μοίρα.

Συχνότερα τραυματίζεται ο πέμπτος οσφυϊκός σπόνδυλος. Θα πρέπει κατά τη διάρκεια των διπλώσεων, τα πόδια να είναι ανοικτά, ελαφρά λυγισμένα, όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων. Κατά την άρση βάρους θα πρέπει να λυγίζουν και αυτή να γίνεται αργά. (www.iatronet.gr).

Κοιλιακοί

Η πιο γνωστή ίσως άσκηση, με πλήθος παραλλαγών, η οποία αν δεν γίνεται σωστά μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στον αυχένα και τη μέση. Πολλές φορές ο μαθητής έχει δεμένα τα χέρια στον αυχένα, τον οποίο και πιέζει στην προσπάθειά του να 'ανέβει'. Η άρση του κορμού θα πρέπει να γίνεται μόνο με τη βοήθεια των κοιλιακών. Ο αυχένας δεν πρέπει να πιέζεται και τα χέρια είναι προτιμότερο να είναι δεμένα στο στήθος.

Ένα άλλο λάθος είναι η στάση του σώματος. Θα πρέπει τα πόδια ή η μέση να είναι σταθερά. Θα πρέπει δηλαδή τα πόδια να είναι σε μια καρέκλα και να γίνονται μικρές άρσεις του κορμού (ροκανίσματα) οι οποίες είναι πολυτιμότερες από μεγάλες άρσεις ή ο κορμός μέχρι και τη μέση να είναι σταθερός και να γίνονται διπλώσεις στα πόδια. Με τον πρώτο τρόπο ασκούνται οι άνω κοιλιακοί, ενώ με τον δεύτερο, περισσότερο οι κάτω. (www.iatronet.gr).

Κάμψεις

Το πιο συχνό λάθος εδώ είναι η στάση του σώματος. Τα χέρια κοιτούν προς τα μέσα και το κάτω μέρος του σώματος είναι ψηλότερα από το πάνω. Θα πρέπει τα δάκτυλα να κοιτούν μπροστά, το άνοιγμα των χεριών να είναι όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων και το σώμα σε ευθεία. (www.iatronet.gr).

Αναπνοές

Οι λάθος εισπνοές και εκπνοές κατά τη διάρκεια της άσκησης κουράζουν και δεν αφήνουν τον μαθητή να καταβάλει το μέγιστο της προσπάθειάς του. Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος πρέπει να επιλέγει έναν τρόπο αναπνοής (π.χ δύο βήματα – δύο εισπνοές, δύο βήματα – δύο εκπνοές) χωρίς να αλλάζει συνεχώς τον ρυθμό του. Κατά την άρση βαρών θα πρέπει να εκπνέει κατά τη φάση της προσπάθειας και να εισπνέει κατά την παύση. (www.iatronet.gr).

Ποια είναι τα πιθανά οφέλη της προπόνησης και δύναμης για νέους και νέες

- Ενίσχυση αθλητικής απόδοσης
- Αύξηση μυϊκής δύναμης
- Αύξηση μυϊκής ισχύος
- Αύξηση μυϊκής αντοχής
- Βελτίωση της σύστασης του σώματος
- Αύξηση στην οστική πυκνότητα
- Αύξηση καρδιοαναπνευστικής ικανότητας
- Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων
- Αύξηση αντίστασης στους τραυματισμούς
- Ενίσχυση διανοητικής υγείας και αίσθηση ευεξίας
- Υποκίνηση θετικότερης στάσης απέναντι στη σωματική άσκηση ως τρόπο ζωής

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Έντυπες πηγές

Σιδέρη.Α, (2007) *Η Ιστορία της φυσικής Αγωγής 1826-σήμερα*
(γκρίζα βιβλιογραφία)

Δρ. Απόστολος.Ν, (2009) *Δομή και Προγραμματισμός της
σχολικής Φυσικής Αγωγής* (γκρίζα βιβλιογραφία)

Αντωνίου.Π.,(2008), *Τα ποίο συνηθισμένα λάθη που γίνονται
κατά το μάθημα της γυμναστικής*/www.iatronet.gr

Μιλέσης.Γ,(2010),*Παιδιά και Γυμναστική*

Ηλεκτρονικές πηγές

[http://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/4037/1/giatsis_p.21-
p.42_1995.pdf](http://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/4037/1/giatsis_p.21-p.42_1995.pdf)

http://users.sch.gr/adanis/ebooks/Danis_DoProFA.pdf

www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/.../ist_anask_f_agogis.doc

www.iatronet.gr

www.wikipedia.gr/Γυναίκα και άθληση

www.Physical Education.com

PROJECT 1 (Άσκηση και διατροφή)

- Π. Χριστιάνα**
- Τ. Λεζίνα**
- Χ. Στέλιος**
- Σ. Χρήστος**