

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΩΜΑΙ

ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΤΗ



ΙΩΑΝΝΑ ΤΣΙΑΡΑ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ- ΣΧΟΛΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020



Αγαπητέ μαθητή-μαθήτριά,

Όλος ο πληθυσμός της χώρας μας υποχρεούται να συμμορφώνεται με τους νόμους και τις αποφάσεις του κράτους (καραντίνα στο σπίτι, περιορισμός μετακινήσεων κτλ) με ένα και μοναδικό στόχο: τη διατήρηση της υγείας όλων. Από τι μπορεί όμως να επηρεαστεί η υγεία ενός ανθρώπου; Αρχικά από την εισβολή και τη διατάραξη της ισορροπίας του οργανισμού από μικροοργανισμό (μικρόβια, μύκητες κτλ). Στην συνέχεια από τον τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου, δηλαδή τη διατροφή, τη φυσική άσκηση (φυσική κατάσταση και δραστηριότητα), τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες (μόλυνση), τις κακές συνήθειες (χρήση ουσιών, αλκοόλ, κάπνισμα).

Το πρόγραμμα GYMNAZΩMAI έχει ως στόχο τη φυσική άσκηση των μαθητών έτσι ώστε να είναι σωματικά και πνευματικά υγιείς. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που μία από τις 6 αιτίες εξόδου από το σπίτι είναι η φυσική άσκηση. Το πρόγραμμα χωρίζεται σε 2 φάσεις. Η πρώτη φάση περιλαμβάνει το πλάνο της φυσικής αγωγής για 2 εβδομάδες και τις αναλυτικές οδηγίες εκτέλεσής του. Η δεύτερη φάση περιλαμβάνει το δελτίο αυτοαξιολόγησης, καταγραφή στόχων και τον οδηγό-βοηθό.

Στην πρώτη φάση, στο πλάνο φυσικής αγωγής για 2 βδομάδες, όπως θα δείτε και αναλυτικά παρακάτω, περιλαμβάνονται 7 διδακτικές μονάδες των τουλάχιστον 30 λεπτών. Όλες έχουν την ίδια δομή: ζέσταμα, διατάσεις, κυρίως μέρος, παιχνίδια/παραδοσιακός χορός. Σε όλα θα περιλαμβάνονται αναλυτικές οδηγίες και στα περισσότερα θα παρέχεται και βίντεο. ★ Θα σε βοηθούσε πολύ η εκτέλεση των ασκήσεων απέναντι από καθρέφτη ώστε να βλέπεις αν η τεχνική σου είναι σωστή, αν δεν έχεις καθρέφτη χρησιμοποίησε το κινητό σου τηλέφωνο, στερέωσέ το σε ένα σταθερό μέρος και τράβα βίντεο τον εαυτό σου. Προετοίμασε τον εξοπλισμό που θα χρειαστείς για όλο το πρόγραμμα πριν την έναρξή του. Για την ασφάλειά σου εκτέλεσέ το σε έναν χώρο μακριά από επικίνδυνα αντικείμενα (τραπέζι, τζαμαρία, φωτιστικό) και πάνω σε ένα χαλί, μοκέτα, στρώμα γυμναστικής. Διάβασε προσεκτικά τις ημερήσιες οδηγίες, δες μία φορά όλα τα βίντεο της ημέρας και μετά εκτέλεσέ τα.

Στην δεύτερη φάση θα μπεις εσύ ο ίδιος σε μία διαδικασία σκέψης. Θα σου ζητηθεί να συμπληρώσεις ένα έντυπο το οποίο θα χωρίζεται σε 2 ενότητες. Την πρώτη ενότητα θα πρέπει να τη συμπληρώσεις αμέσως μετά το πέρας του ημερήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής και τη δεύτερη ενότητα την επόμενη μέρα. Και στις 2 ενότητες με τη βοήθεια του οδηγού-βοηθού θα πρέπει να

απαντήσεις συνοπτικά στις ερωτήσεις. Μετά την συμπλήρωση και της δεύτερης ενότητας θα μου στείλεις αυτά τα δύο έγγραφα για να τα αξιολογήσω και αν χρειαστεί να σου απαντήσω.

Με εκτίμηση,

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής σου



ΦΑΣΗ 1^Η

Στη σελίδα 5 βρίσκεται το πλάνο φυσικής αγωγής των δυο εβδομάδων και κάθε μέρα που υπάρχει πρόγραμμα έχουμε το **ζέσταμα**, τις **διατάσεις**, το **κυρίως μέρος** και τα **παιχνίδια/παραδοσιακός χορός**. Στις σελίδες 6-10 βρίσκονται αναλυτικά οι οδηγίες για κάθε λινκ και δραστηριότητα του προγράμματος. Αρχικά θα πρέπει να διαβάσεις τις οδηγίες για κάθε βίντεο, να δεις τουλάχιστον μία φορά τα βίντεο της ημέρας, να είσαι 100% σίγουρος πως τα έχεις καταλάβει για να ξεκινήσεις τις δραστηριότητες. Για ζέσταμα σου κοινοποιώ κάποια μουσικοκινητικά βίντεο (just dance) τα οποία έχουν τη μορφή βίντεο κλιπ και εσύ καλείσαι να αντιγράψεις όσο πιο καλά τις κινήσεις τη σωστή στιγμή. Για να δω, πόσο καλός χορευτής είσαι!! Στο κομμάτι των διατάσεων θα πρέπει να κάνεις τις διατάσεις που διδάχθηκες στο μάθημά μας κρατώντας την κάθε διάταση 20 δευτερόλεπτα, δίνοντας έμφαση στο σημείο του σώματος που σου γράφω εκάθε φορά. Είμαι σίγουρος πως θα τα πας περίφημα. Στο κυρίως μέρος θα έχουμε κάθε φορά διαφορετικό στόχο. Είτε ενδυνάμωση, είτε αερόβια άσκηση, είτε ισορροπία. Αυτόν τον στόχο θα πρέπει εσύ να τον βρεις στη δεύτερη φάση του προγράμματος. Τέλος θα σου δίνω ένα αρκετά διασκεδαστικό παιχνίδι για το σπίτι ή θα πρέπει να μάθεις ένα παραδοσιακό χορό.

*Τα βίντεο είναι κοινοποιημένα και δεν καταπατούν κανένα πνευματικό δικαίωμα

**Οι διαφημίσεις που πιθανό να προκύψουν είναι υπόθεση της ατομικής σύνδεσης του μαθητή και δεν αποτελεί κοινοποιημένο προϊόν.

ΠΛΑΝΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Turn up the love	Happy	Albatraz Airplanes	Blinding lights Ritmo
	Όλο το σώμα	Χέρια, κορμός	Όλο το σώμα	
	Βίντεο	Βίντεο	Βίντεο	Πόδια
				
	Συρτός Καλαματιανός		Παγωνίστιος	
2 ^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
	Timber	Gangman style	Can't stop the feeling Single ladies Watch me	Βίντεο  
	Όλο το σώμα	Όλο το σώμα	Όλο το σώμα	
	Βίντεο  	Βίντεο  	Ασκήσεις	
	Χρωματιστά Τσουρέπια		Ικαριώτικος	

☀ Κράτα σε όλες τις ασκήσεις σφιχτή την κοιλιά σου, κράτα όσο πιο πολύ μπορείς τον αφαλό σου μέσα. Θα σε βοηθήσει στην άσκησή σου και θα σε προστατεύσει από τραυματισμούς.

✨ Κράτα ίσιο τον κορμό σου καθ' όλη τη του προγράμματος, από τον αυχένα σου μέχρι τη μέση σου να είναι μία ευθεία γραμμή.

ΔΕΥΤΕΡΑ

Για το ζέσταμά σου βάλε τέρμα τη μουσική και προσπάθησε να αντιγράψεις τις κινήσεις όσο καλύτερα μπορείς. Βάλε το βίντεο όσες φορές χρειαστεί για να το κάνεις σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο. Είμαι σίγουρος πως μπορείς! Για τις διατάξεις σου ακολούθησε τις οδηγίες στο βίντεο. Για το κυρίως μέρος, δες και κάνε ταυτόχρονα τις ασκήσεις από το βίντεο, μην ανησυχείς για τα αγγλικά, το μόνο που χρειάζεται να ξέρεις είναι πως η κάθε άσκηση θα διαρκεί 45 δευτερόλεπτα και τα επόμενα 15 είναι ξεκούραση και επεξήγηση της επόμενης άσκησης. Εάν κουραστείς και δεν μπορείς να κάνεις την άσκηση και τα 45 δευτερόλεπτα δεν πειράζει, ξεκουράσου και περίμενε την επόμενη. Για το τέλος κράτησα τους αγαπημένους μας παραδοσιακούς χορούς. Σήμερα είναι η σειρά του καλαματιανού. Καλή απόλαυση!!!!

ΤΕΤΑΡΤΗ

Για το ζέσταμά σου βάλε τέρμα τη μουσική και προσπάθησε να αντιγράψεις τις κινήσεις όσο καλύτερα μπορείς. Βάλε το βίντεο όσες φορές χρειαστεί για να το κάνεις σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο. Είμαι σίγουρος πως μπορείς! Στη συνέχεια θα ήθελα να κάνεις όλες τις διατάξεις που ξέρεις για τα χέρια και τον κορμό σου, κρατώντας κάθε διάταξη 20 δευτερόλεπτα. Στο κυρίως μέρος ακολούθησε πάλι το βιντεάκι με 45 δευτερόλεπτα άσκησης και 15 ξεκούρασης. ★ Ρύθμισε εσύ τη δυσκολία των ασκήσεων: τα *rush up* όσο πιο ψηλά θάβεις τα χέρια σου τόσο πιο εύκολο είναι, στην άσκηση με τετραποδική στήριξη όσο πιο ψηλά έχεις τα πόδια τόσο πιο δύσκολο είναι, για τις ασκήσεις χρησιμοποίησε ή τον καναπέ ή την καρέκλα. Εάν κουραστείς και δεν μπορείς να κάνεις την άσκηση και τα 45 δευτερόλεπτα δεν πειράζει, ξεκουράσου και περίμενε την επόμενη. Αφού τελειώσει το βίντεο ξεκουράσου για 5-7 λεπτά και εκτέλεσέ το άλλη μία φορά. Νομίζω θα τα

πας περίφημα. Τέλος, σου ήρθε η ώρα για λίγο παιχνίδι. Ας παίξουμε επιτραπέζια αντισφαίριση (pink ponk). Μπορείς να παίξεις είτε μόνος είτε με όσα άτομα θέλεις. Άδειασε ένα τραπέζι από όλα τα πράγματα που έχει πάνω. Αν είσαι μόνος κόλλησέ το σε ένα άδειο από αντικείμενα τοίχο με τη μικρή πλευρά του. Αν είσαι με παρέα προσπάθησε να μην έχεις κοντά επικίνδυνα αντικείμενα. Πάρε ένα γάντι της μαμάς σου από την κουζίνα και μία οποιαδήποτε μπάλα που μπορεί να έχεις στο σπίτι σου. Να μην είναι μεγαλύτερη σε μέγεθος από αυτή του τέννις. Βάλε μακαρόνια ή ρύζι στη μέση για φιλέ. Καλή διασκέδαση!!!



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Για το ζέσταμά σου μπορείς να διαλέξεις ένα από τα μουσικοκινητικά βίντεο ή και τα δύο για να εκτελέσεις όσο καλύτερα μπορείς. Βάλε μουσική και απόλαυσέ το!! Για τις διατάξεις σου ακολούθησε τις οδηγίες στο βίντεο. Για το κυρίως μέρος, δεξ και κάνε ταυτόχρονα τις ασκήσεις από το βίντεο, μην ανησυχείς για τα αγγλικά, το μόνο που χρειάζεται να ξέρεις είναι πως η κάθε άσκηση θα διαρκεί 45 δευτερόλεπτα και τα επόμενα 15 είναι ξεκούραση και επεξήγηση της επόμενης άσκησης. Εάν κουραστείς και δεν μπορείς να κάνεις την άσκηση και τα 45 δευτερόλεπτα δεν πειράζει, ξεκουράσου και περίμενε την επόμενη. Τέλος, ήρθε η ώρα για λίγο παραδοσιακό χορό. Σήμερα θα μάθεις τον Πωγωνίσιο Ηπείρου.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Μετά από 3 ημέρες γυμναστικής πιστεύω πως είσαι έτοιμος να αντέξεις 2 μουσικοκινητικά βίντεο. Λοιπόν, εσύ τι λες; Στη συνέχεια, θα ήθελα να κάνεις όλες τις διατάξεις που ξέρεις για τα πόδια σου, κρατώντας κάθε διάταξη 20 δευτερόλεπτα. Στο κυρίως μέρος ακολούθησε πάλι το βιντεάκι με χρόνο που αλλάζει από άσκηση σε άσκηση γι' αυτό πρόσεχε. Αν δεν αντέχεις όλα τα δευτερόλεπτα της άσκησης δεν πειράζει, ξεκουράσου και περίμενε την επόμενη. Πιστεύω πως θα τα πας περίφημα. Για το τέλος σου έχω ετοιμάσει ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου. Μπορείς να το παίξεις είτε μόνος σου είτε με παρέα. Θα χρειαστείς μία μοκέτα ή ένα μεγάλο χαλί και όποια μπάλα έχεις σπίτι σου. Αν είσαι με παρέα θα χρειαστείς και 2

σημάδια για να χωρίσουν τη μοκέτα στη μέση. Εάν είσαι μόνο βάλε τη μοκέτα κοντά σε ένα τοίχο χωρίς αντικείμενα κοντά. Σκοπός σου είναι να χτυπάς την μπάλα στον τοίχο και όταν γυρνάει πίσω να μην βγει έξω από τα όρια της μοκέτας. Αν έχεις παρέα σκοπός είναι να βγάλεις τη μπάλα έξω από τα όρια της μοκέτας της δικής του πλευράς. Η μπάλα ΔΕΝ πρέπει να σηκωθεί στον αέρα και ΔΕΝ πρέπει να χτυπηθεί δυνατά. Για να δω, ποιο θα είναι το ρεκόρ συνεχόμενων μπαλιών σου.



ΤΡΙΤΗ

Για το ζέσταμά σου βάλε τέρμα τη μουσική και προσπάθησε να αντιγράψεις τις κινήσεις όσο καλύτερα μπορείς. Βάλε το βίντεο όσες φορές χρειαστεί για να το κάνεις σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο. Για τις διατάξεις σου, προσπάθησε να συνδυάσεις τις διατάξεις που ήδη ξέρεις με αυτές από τα προηγούμενα βίντεο, προσπάθησε να διατίνεις όλο το σώμα και κράτα κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα. Για το κυρίως μέρος, δες και κάνε ταυτόχρονα τις ασκήσεις από το βίντεο, μην ανησυχείς για τα αγγλικά, το μόνο που χρειάζεται να ξέρεις είναι πως η κάθε άσκηση θα διαρκεί 45 δευτερόλεπτα και τα επόμενα 15 είναι ξεκούραση και επεξήγηση της επόμενης άσκησης. Εάν κουραστείς και δεν μπορείς να κάνεις την άσκηση και τα 45 δευτερόλεπτα δεν πειράζει, ξεκουράσου και περίμενε την επόμενη. Τέλος, ας χορέψουμε λίγο, θα μάθουμε τον χορό Χρωματιστά Τσουράπια.

ΠΕΜΠΤΗ

Για το ζέσταμά σου βάλε τέρμα τη μουσική και προσπάθησε να αντιγράψεις τις κινήσεις όσο καλύτερα μπορείς. Για να δω αν μπορείς να χορέψεις καλύτερα και από τον Γιαπωνέζο. Για το κυρίως μέρος, δες και κάνε ταυτόχρονα τις ασκήσεις από το βίντεο, μην ανησυχείς για τα αγγλικά, το μόνο που χρειάζεται να ξέρεις είναι πως η κάθε άσκηση θα διαρκεί 45 δευτερόλεπτα και τα επόμενα 15 είναι ξεκούραση και επεξήγηση της επόμενης άσκησης. Εάν κουραστείς και δεν μπορείς να κάνεις την άσκηση και τα 45 δευτερόλεπτα δεν πειράζει, ξεκουράσου και περίμενε την επόμενη. ★Αν δεν έχεις βαράκια πάρε δύο μποκάλια γεμάτο νερό ή δύο βιβλία που

να μπορείς να κρατήσεις εύκολα. Τέλος, βάλε τη δημιουργηγκότητά σου να δουλέψει. Δημιούργησε το δικό σου bowling!! Πάρε μπουκάλια, γέμισέ τα με νερό, πάρε μία μικρή μπάλα και προσπάθησε να τα ρίξεις σέρνοντας τη μπάλα. Αν σου είναι εύκολο βάλε εμπόδια στον εαυτό σου. Νομίζω μπορείς να φτιάξεις το καλύτερο σπιτικό bowling.



ΣΑΒΒΑΤΟ

Για ζέσταμα διάλεξε 2 από τα 3 βίντεο και αντέγραψέ τα όσο καλύτερα μπορείς. Νομίζω πως μετά από τόσες μέρες έχεις γίνει καταπληκτικός χορευτής. Για τις διατάσεις σου, προσπάθησε να συνδυάσεις τις διατάσεις που ήδη ξέρεις με αυτές από τα προηγούμενα βίντεο, προσπάθησε να διατίνεις όλο το σώμα και κράτα κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα. Για το κυρίως μέρος σου έχω τις παρακάτω ασκήσεις:

Για αυτή την άσκηση θα χρειαστείς ένα χρονόμετρο (έχει και το κινητό σου), ένα μεγάλο και χοντό μαξιλάρι, ακόμα και του καναπέ θα σε βοηθούσε. Βγάλε τα παπούτσια σου, αν φοράς, και ανέβα πάνω ξυπόλυτος. Για αρχή θέλω να μείνεις όρθιος με το ένα πόδι μόνο για 1 λεπτό. Στη συνέχεια αλλάζεις πόδι. Το κάθε πόδι θα το κάνεις δύο φορές. Αφού ξεκουραστείς 5 λεπτά, θα σηκώνεις αργά το άλλο σου πόδι μέχρι περίπου τη λεκάνη και θα το ξανακατεβάζεις. Θα το εκτελείς τόσο αργά που θα μετράς 1001, 1002, 1003, 1004 και τότε θα έχει φτάσει στη λεκάνη. Το ίδιο και στο κατέβασμα. Θα μετρήσεις 10 ανεβοκατεβάσματα και κάθε πόδι από 2 φορές. Ξεκουράσου για 5 λεπτά. Τώρα θέλω να κάνεις με τα δύο πόδια πάνω στο μαξιλάρι 10 βαθιά και αργά καθίσματα. Να μην κατέβεις πιο κάτω από την εικόνα και να εφαρμόσεις το ίδιο μέτρημα όπως και στην προηγούμενη άσκηση. Θέλω συνολικά να κάνεις 3 δεκάδες.



Αφού ξεκουραστείς 10 λεπτά, πρέπει να βρεις ένα καλό χαλί/μοκέτα ή στρώμα γυμναστικής. Θα έρθεις σε τετραποδική θέση, δηλαδή τα δύο γόνατα κάτω από τη λεκάνη και τα χέρια κάτω από τους ώμους ώστε το σώμα σου να σχηματίζει ένα μικρό τραπέζι. Αρχικά πρέπει να σφίξεις την κοιλιά σου, να βάλεις τον

αφαλό σου μέσα. Ανεβάζεις το δεξί σου πόδι τεντομένο μέχρι το ύψος του κορμού και αφού σταθεροποιηθείς σήκωσε και το αριστερό σου χέρι. Μείνε σε αυτή τη θέση για 40 δευτερόλεπτα, ξεκουράσου και ξάνε το ίδιο με τα αντίθετα μέλη. Αυτό πρέπει να το κάνεις 3 φορές κάθε ζευγάρι μελών. Μπορείς τώρα να ξεκουραστείς για 5 λεπτά. Στη συνέχεια θα έρθεις στην ίδια θέση όμως τα πόδια θα είναι τεντομένα. Αφού σταθεροποιηθείς θα σηκώνεις το ένα πόδι στο ύψος του κορμού σου και θα κρατήσεις 40 δευτερόλεπτα. Το ίδιο



και με το άλλο πόδι. Συνολικά το κάθε πόδι θα το κάνεις τρεις φορές. Αφού ξεκουραστείς θα κάνεις το ίδιο αλλά θα σηκώνεις και το αντίθετο χέρι ταυτόχρονα με το πόδι.

Τέλος, φτιάξε μια νοητή γραμμή στο πάτωμα και ξυπόλητος προσπάθησε να περπατήσεις πάνω της. Αν σου είναι πολύ εύκολο κλείσε τα μάτια.

Τέλος, ας γλεντήσουμε λίγο, για να δούμε πως χορεύουν οι ικαριώτες. Ώρα να μάθουμε Ικαριώτικο χορό. Καλή απόλαυση!!!

ΦΑΣΗ 2^Η

ΕΝΟΤΗΤΑ 1^Η

1. Ποιός ήταν ο στόχος της σημερινής διδακτικής μονάδας, σύμφωνα με τον οδηγό-βοηθό;

☐ ΑΕΡΟΒΙΟ

☐ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

☐ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

2. Ποιές μυϊκές ομάδες δούλεψες σήμερα σύμφωνα με τον οδηγό-βοηθό;

☐ ΟΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΙ

☐ ΟΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ

☐ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ

☐ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

☐ ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

☐ ΟΕΚΤΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ

☐ ΡΑΧΙΑΙΟΙ

☐ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ

☐ ΟΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ

☐ ΑΥΧΕΝΑΣ

☐ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ

☐ ΛΑΙΜΟΣ

☐ ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ

☐ ΟΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

☐ ΟΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ

☐ ΠΗΧΕΙΣ

3. Υπήρξε κάποια άσκηση που να σε δυσκόλεψε ή κάποια που δεν μπόρεσες να κάνεις; Γιατί πιστεύεις συνέβει αυτό;

4. Πόσο καλά πιστεύεις πως τα πήγες σήμερα; Έδωσες το 100% της προσπάθειάς σου; Αν όχι, γιατί;

5. Πόνεσες σε κάποιο σημείο του σώματός σου (σύμφωνα με τον οδηγό-βοηθό);

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| ☐ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΣ | ☐ ΑΧΙΛΕΙΟΣ | ☐ ΓΟΝΑΤΟ | ☐ ΟΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ |
| ☐ ΑΥΧΕΝΑΣ | ☐ ΩΜΟΣ | ☐ ΑΓΚΩΝΑΣ | ☐ ΟΚΑΡΠΟΣ |
| ☐ ΟΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΙ | ☐ ΟΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ | ☐ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ | |
| ☐ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ | ☐ ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ | ☐ ΕΚΤΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ | |
| ☐ ΡΑΧΙΑΙΟΙ | ☐ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ | ☐ ΟΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ | ☐ ΟΑΥΧΕΝΑΣ |
| ☐ ΛΑΙΜΟΣ | ☐ ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ | ☐ ΟΔΙΚΕΦΑΛΟΣ | ☐ ΟΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ |
| | | | ☐ ΟΠΗΧΕΙΣ |

Αν ναι, κατά τη διάρκεια της άσκησης ή μετά το πέρας της διδακτικής μονάδος; Ποια άσκηση πιστεύεις ευθύνεται γι αυτό;

6. Υπήρξε κάτι που δεν σου άρεσε σήμερα; Αιτιολόγησε την απάντησή σου.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2^Η

1. Ξύπνησες σήμερα και πονούσες κάπου;

- | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|
| ☐ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΣ | ☐ ΑΧΙΛΕΙΟΣ | ☐ ΓΟΝΑΤΟ | ☐ ΟΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ |
| ☐ ΑΥΧΕΝΑΣ | ☐ ΩΜΟΣ | ☐ ΑΓΚΩΝΑΣ | ☐ ΟΚΑΡΠΟΣ |
| ☐ ΟΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΙ | ☐ ΟΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ | ☐ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ | |
| ☐ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ | ☐ ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ | ☐ ΟΕΚΤΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ | |
| ☐ ΡΑΧΙΑΙΟΙ | ☐ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ | ☐ ΟΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ | ☐ ΟΑΥΧΕΝΑΣ ☐ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ |
| ☐ ΛΑΙΜΟΣ | ☐ ΟΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ | ☐ ΟΔΙΚΕΦΑΛΟΣ | ☐ ΟΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ☐ ΟΠΗΧΕΙΣ |

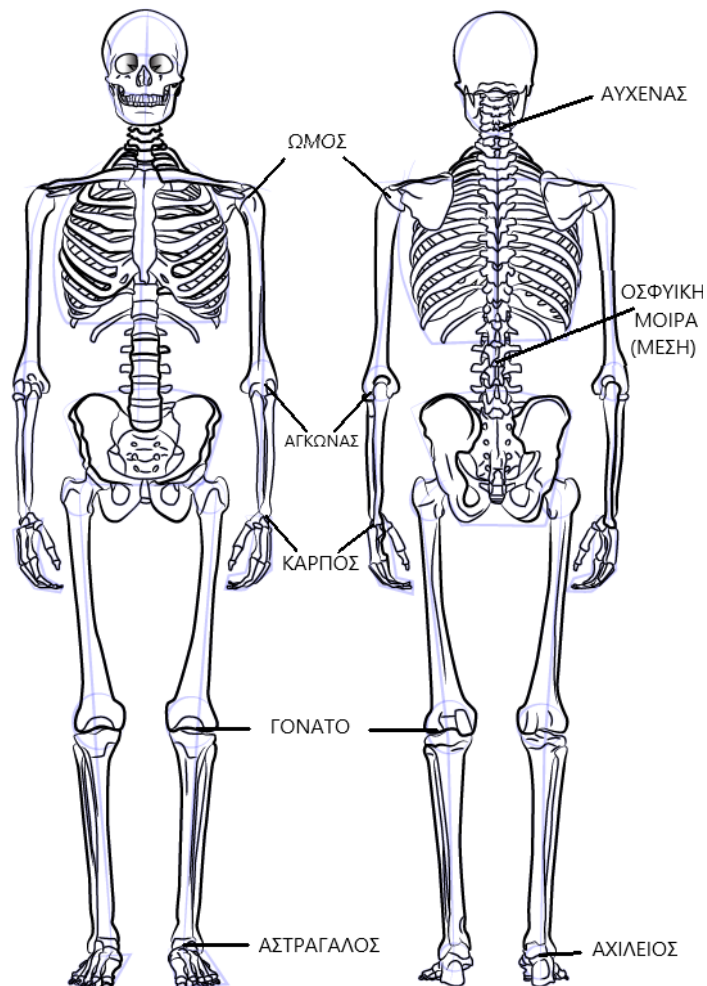
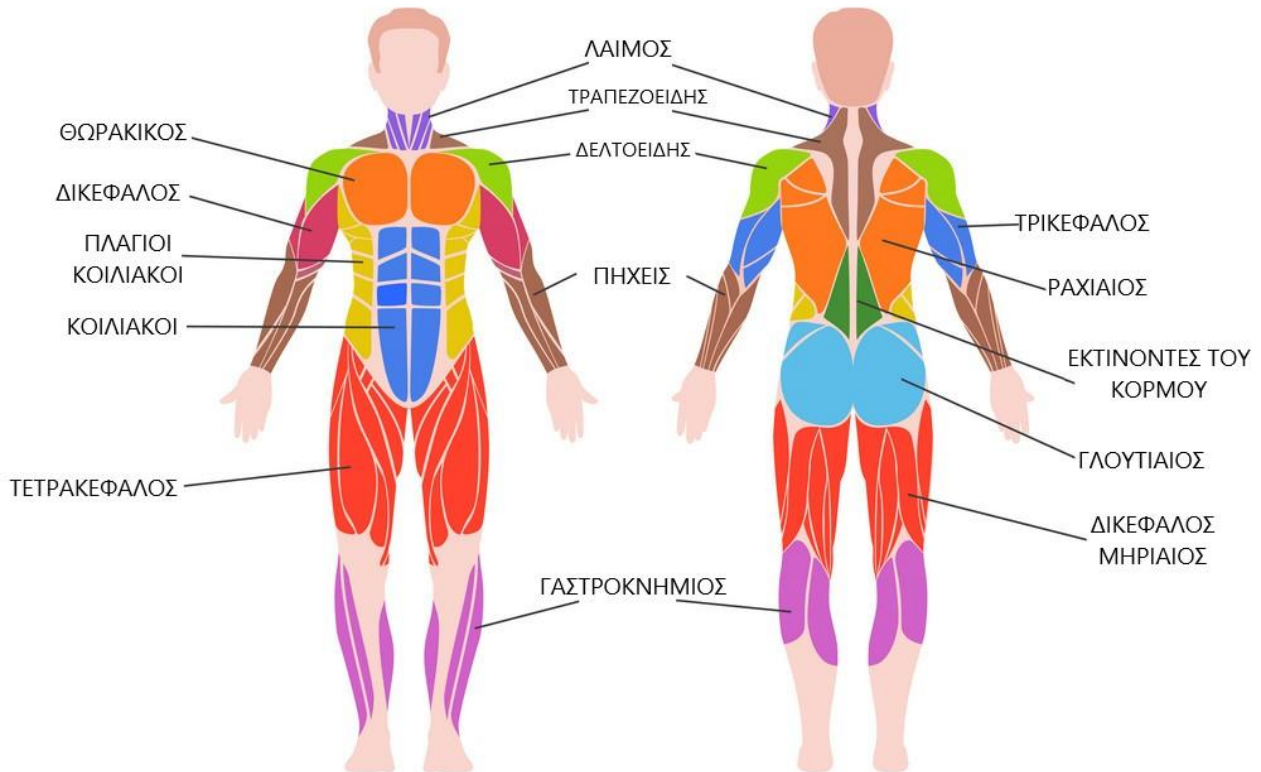
Τοποθέτησε στην παρακάτω κλίμακα μεγέθους πόνου το αντίστοιχο μέρος του σώματός σου.

ΚΑΘΟΛΟΥ		ΛΙΓΟ		ΜΕΤΡΙΑ		ΑΡΚΕΤΑ		ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Οι πόνοι που ανέφερες συμπίπτουν με τις αναφορές σου στην πρώτη ενότητα; Πιστεύεις ότι είναι αιτιολογημένοι;

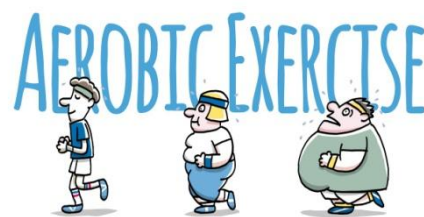
3. Πρότεινε ιδέες για καινούργιες δραστηριότητες.

ΟΔΗΓΟΣ-ΒΟΗΘΟΣ



ΓΛΩΣΣΑΡΙ

- Αερόβιο:** με τη συγκεκριμένη γυμναστική που έκανες τα κύτταρά σου (κυρίως τα μυϊκά) δούλευαν για αρκετή ώρα άρα χρειαζόντουσαν περισσότερο οξυγόνο. Αυτό μεταφέρεται μέσω του αίματος από τους πνεύμονες σε όλο το σώμα, επομένως και η καρδιά και οι πνεύμονές σου πρέπει να δουλέψουν γρηγορότερα (πάτα στην εικόνα). ★ Δουλεύεται συνήθως σε συνεχόμενη άσκηση, αυξάνονται οι παλμοί, υπάρχει εφύδρωση και λαχάνιασμα.
- Ενδυνάμωση:** με τη συγκεκριμένη γυμναστική που έκανες τα μυϊκά σου κύτταρα προσπάθησαν να σηκώσουν κάποιο βάρος, είτε το βάρος των μελών του σώματός σου, είτε ολόκληρο το σώμα, είτε κάποιο εξωτερικό αντικείμενο. Στην προσπάθεια αυτή κουράστηκαν και ίσως μετά από ένα σημείο δεν μπορούσαν να συνεχίσουν άλλο. Λόγω αυτής της προσπάθειας μπορεί την επόμενη μέρα να ξυπνήσεις με κάποιους λίγους πόνους στα σημεία του σώματός σου που δούλεψες (πιάσιμο). ★ Δουλεύεται συνήθως με επαναληπτικές ασκήσεις ή χρόνο, αίσθηση καψίματος, κόπωσης, στιγμιαίο τρέμουλο, πιάσιμο την επόμενη μέρα.
- Ισορροπία:** με τη συγκεκριμένη γυμναστική που έκανες βελτίωσες την ισορροπία σου, δηλαδή τη συνεργασία των νευρικών και των μυϊκών σου κυττάρων. Από τη μία τα νευρικά κύτταρα μεταφέρουν στα μυϊκά τα μηνύματα από τον εγκέφαλό σου και τα αφτιά σου που είναι το κέντρο ελέγχου της ισορροπίας όλου σου του σώματος. Από την άλλη τα μυϊκά κύτταρα κρατάνε όσο μπορούν το σώμα σταθερό και κάνουν ότι μικροδιορθώσεις προκύψουν. ★ Δουλεύεται συνήθως με σταθερές θέσεις ή πολύ αργές κινήσεις για κάποιο χρονικό διάστημα, σταθερή αναπνοή, δύσκολο να συνδιαστεί με άλλες ασκήσεις, κάψιμο, μη έλεγχος του σώματος, τρέμουλο.



- Πιάσιμο (καθυστερισμένος μυϊκός πόνος): με την γυμναστική που έκανες τις προηγούμενες μέρες, στους μυς σου συγκεντρώθηκαν κάποια συστατικά (χημικές βιολογικές ουσίες) και ίσως από την προσπάθεια κάποια κύτταρά σου να τραυματίστηκαν. Για το λόγο αυτό, υπάρχει κάποιος πόνος ανάλογος με τον τραυματισμό. Η καλύτερη αντιμετώπισή του είναι η άσκηση, διότι αυτή αυξάνει τη ροή του αίματος και έτσι φεύγουν τα συστατικά και έρχονται καινούργια θρεπτικά για να γιατρέψουν τους τραυματισμούς. ★ *Σφίξιμο, πόνος, μειωμένη διάταση.*



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΩΜΑΙ

ΕΝΤΥΠΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΙΩΑΝΝΑ ΤΣΙΑΡΑ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ- ΣΧΟΛΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

Αγαπητέ καθηγητή/τρια φυσικής αγωγής,

Το πρόγραμμα γυμνάΖΩμαι δεν αποτελεί μόνο ένα πρόγραμμα γυμναστικής στο σπίτι. Στοχεύει σε κινητικά, γνωστικά και συναισθηματικά μαθησιακά αποτελέσματα. Στοχεύει δηλαδή στην ενδυνάμωση, την βελτίωση της αντοχής, τη βελτίωση της ισορροπίας (κινητικά), την εκμάθηση βασικών όρων της γυμναστικής και βασικών σημείων του ανθρώπινου σώματος (γνωστικά) και τη διασκέδασή τους και την ψυχική εκτόνωσή τους (συναισθηματικά). Το πρόγραμμα αυτό διαφέρει από τα υπόλοιπα διότι ο μαθητής μέσα από την άσκηση μαθαίνει το σώμα του, έχει επίγνωση του τι κάνει και γιατί το κάνει και έτσι εντάσσεται ομαλά και διασκεδαστικά στον κόσμο της φυσικής αγωγής. Για τον σκοπό αυτό ήταν απαραίτητος ο συνδυασμός πολλών διδακτικών προσεγγίσεων, με βασική την δασκαλοκεντρική στην πρώτη φάση και στη δεύτερη της διευκόλυνσης της δράσης. Στην πρώτη φάση χρησιμοποιήθηκαν οι μέθοδος του παραγγέλματος (βίντεο και ασκήσεις), μέθοδος διαφοροποίησης της δυσκολίας (π.χ.: Ρύθμισε εσύ τη δυσκολία των ασκήσεων: τα ρush up όσο πιο ψηλά βάλεις τα χέρια σου τόσο πιο εύκολο είναι, στην άσκηση με τετραποδική στήριξη όσο πιο ψηλά έχεις τα πόδια τόσο πιο δύσκολο είναι), μέθοδος αυτοελέγχου (π.χ.: Θα σε βοηθούσε πολύ η εκτέλεση των ασκήσεων απέναντι από καθρέφτη ώστε να βλέπεις αν η τεχνική σου είναι σωστή). Με τις απαντήσεις του μαθητή στην δεύτερης ενότητας της δεύτερης φάση μπορείς να καταλάβεις εάν κάποια άσκηση την έκανε με λάθος τεχνική και να έρθεις σε επικοινωνία μαζί του και να τη διορθώσετε μαζί. Καλή επιτυχία!!

Με εκτίμηση,

Ιωάννα Τσιάρα



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ 2^Η ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΦΑΣΗ

ΗΜΕΡΑ	ΣΤΟΧΟΣ	ΜΥΪΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΗΘΗΚΑΝ
Δευτέρα	Ενδυνάμωση	Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί
Τετάρτη	Ενδυνάμωση Αερόβιο	Δελτοειδής, τρικέφαλος, θωρακικός, ραχιαίοι, τραπεζοειδής, εκτίνοντες του κορμού, δικάφαλος, πήχεις
Παρασκευή	Ενδυνάμωση	Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί
Κυριακή	Ενδυνάμωση	Δικάφαλος μηριαίος, γλουτιαίος, τετρακέφαλος
Τρίτη	Ενδυνάμωση	Δικάφαλος, πόδια, τρικέφαλος, δεκτοειδής, κοιλιακοί, γαστροκνήμιος, τετρακέφαλος, τραπεζοειδής
Πέμπτη	Ενδυνάμωση Αερόβιο	Κοιλιακούς, γλουτιαίος, δικάφαλος μηριαίος, δελτοειδής, ραχιαίος, εκτίνοντες του κορμού
Σάββατο	Ισορροπία	Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, εκτίνοντες του κορμού, δελτοειδής, πήχεις, γλουτιαίος, γαστροκνήμιος, τετρακέφαλος,