



# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α' Λυκείου

Γεώργιος Γοροζίδης  
Αθανάσιος Κολοβελώνης  
Ολυμπία Λαμπάκη  
Γεωργία Μαγγουρίτσα  
Ιωάννης Σύρμπας  
Νικόλαος Διγγελίδης



# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α' Λυκείου

**Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης**

**Συντονιστής / Αξιολογητής**

**Σωτήριος Δρίκος**

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

**Αξιολογητής**

**Αναστάσιος Μίχης**

Εν ενεργεία εκπαιδευτικός

**Αξιολογητής**

**Ιάκωβος Μαστρογιάννης**

Εν ενεργεία εκπαιδευτικός

**Τεχνικός Εμπειρογνώμονας**

**Αικατερίνη Γώγγολου**

Πτυχιούχος Πληροφορικής

**Επικουρικός Εμπειρογνώμονας**

**Σταματία Καμβίσιου**

Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών

**Υπεύθυνος Διδακτικού Πακέτου  
για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής**

**Διονύσιος Μουρελάτος**

Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ

**Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ 6010165 στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» 2021-2027**

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

**Σπυρίδων Δουκάκης**

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**Υπεύθυνος Πράξης**

**Διονύσιος Μουρελάτος**

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**Αναπληρωτής Υπεύθυνος Πράξης**

**Στυλιανός Μαυρατζάς**

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**«Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης»  
και το Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων  
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Γεώργιος Γοροζίδης • Αθανάσιος Κολοβελώνης • Ολυμπία Λαμπάκη  
Γεωργία Μαγγουρίτσα • Ιωάννης Σύρμπας • Νικόλαος Διγγελίδης

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## Α' Λυκείου

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ:



Η συγγραφή και η επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε  
υπό την αιγίδα του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ  
ΟΜΑΔΑ

**Γεώργιος Γοροζίδης**, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό, Τμήμα  
Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας, Πανεπιστή-  
μιο Πατρών

**Αθανάσιος Κολοβελώνης**, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό,  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλίας

**Ολυμπία Λαμπάκη**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

**Γεωργία Μαγγουρίτσα**, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό, Τμήμα  
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλίας

**Ιωάννης Σύρμπας**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

**Νικόλαος Διγγελίδης**, Καθηγητής στη Διδακτική της Φυσικής  
Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ  
– ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ  
ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

**Σίνος Γκιώκας**, Φυσικός

**Τέτη Παλαιοθοδώρου**, Φιλόλογος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ  
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ  
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ  
ΕΙΚΟΝΩΝ

**Εκδόσεις Πεδίο**

**Ολυμπία Λιώνη**, Γραφικές τέχνες

**Εκδόσεις Πεδίο**

Όλες οι φωτογραφίες και εικόνες που έχουν χρησιμοποιηθεί  
στο παρόν διδακτικό εγχειρίδιο αγοράστηκαν από την πλατ-  
φόρμα shutterstock.

**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**  
**ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ**  
**ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ**  
ΣΥΛΛΗΨΗ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ  
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ  
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ  
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ  
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

**Συγγραφική ομάδα**

**Connection3 IKE**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>                                                              | 7   |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία</b>           | 15  |
| 1. Φυσική δραστηριότητα και άσκηση                                           | 17  |
| 2. Φυσική κατάσταση και υγεία                                                | 20  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική κατάσταση για την υγεία μου</b> | 29  |
| 1. Φυσική δραστηριότητα, άσκηση, φυσική κατάσταση, υγεία                     | 30  |
| 2. Η φυσική κατάσταση για υγεία στο καθημερινό μου πρόγραμμα                 | 35  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Μαθαίνω να βάζω στόχους στο πρόγραμμα άσκησής μου</b>          | 40  |
| 1. Ο καθορισμός στόχων και η αυτοπαρακολούθηση ως μηχανισμοί αυτορρύθμισης   | 41  |
| 2. Μαθαίνω τα χαρακτηριστικά των στόχων SMARTER                              | 43  |
| 3. Καθορίζω προσωπικούς στόχους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας           | 44  |
| 4. Πετυχαίνω τους στόχους μου                                                | 45  |
| 5. Προετοιμάζοντας το ατομικό πρόγραμμα άσκησης                              | 50  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Σχεδιάζω και εφαρμόζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης</b>        | 54  |
| 1. Σχεδιασμός ενός προγράμματος άσκησης                                      | 55  |
| 2. Βασικές αρχές άσκησης και εφαρμογή τους σε πρόγραμμα άσκησης              | 58  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Δοκιμάζω νέες φυσικές δραστηριότητες</b>                       | 68  |
| 1. Μπότσε: Ένα πρωτότυπο άθλημα ευστοχίας και στρατηγικής!                   | 69  |
| 2. Βιωματική προσέγγιση του αθλήματος μπότσε                                 | 71  |
| 3. Χόκεϊ δαπέδου (Floor Hockey): Ένα άθλημα αντοχής, ακρίβειας και δύναμης   | 74  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Γυμνάζομαι με πρωτότυπες δραστηριότητες</b>                    | 81  |
| 1. Πρωτότυπες και τροποποιημένες φυσικές δραστηριότητες της περιοχής μου     | 82  |
| 2. Πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες από όλο τον κόσμο                       | 83  |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Αθλούμαι παίζοντας βόλεϊ</b>                                   | 88  |
| 1. Κανονισμοί βόλεϊ                                                          | 90  |
| 2. Βασικές πάσες στο βόλεϊ                                                   | 91  |
| 3. Βασικά σερβίς στο βόλεϊ                                                   | 95  |
| 4. Αξιολόγηση δεξιότητας σερβίς στο βόλεϊ                                    | 99  |
| 5. Τροποποιημένα παιχνίδια βόλεϊ                                             | 102 |

|                    |                                                                              |     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8</b>  | <b>Διασκεδάζω με παραδοσιακούς χορούς</b>                                    | 107 |
| 1.                 | Χασάπικος (γρήγορος, αργός)                                                  | 108 |
| 2.                 | Γρήγορος και αργός χασάπικος                                                 | 112 |
| 3.                 | Δημοφιλείς παραδοσιακοί χοροί και τραγούδια                                  | 118 |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9</b>  | <b>Εκφράζομαι και διασκεδάζω μέσα από την κίνηση</b>                         | 122 |
| 1.                 | Συμμετοχή σε πρωτότυπα παιχνίδια                                             | 123 |
| 2.                 | Συμμετέχω και προτείνω παραλλαγές σε πρωτότυπα παιχνίδια                     | 125 |
| 3.                 | Δημιουργώ πρωτότυπα παιχνίδια για να αθληθώ                                  | 128 |
| <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10</b> | <b>Παίζω τίμια, συνεργάζομαι με όλους και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου</b> | 132 |
| 1.                 | Η έννοια και οι κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι                                   | 133 |
| 2.                 | Μαθαίνουμε να κρίνουμε δίκαια                                                | 136 |
| 3.                 | Παίζουμε τίμια και επιλύουμε τις διαφορές μας ειρηνικά                       | 138 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Τι σημαίνει Φυσική Αγωγή;

Σημαίνει «μαθαίνω για την κίνηση», αλλά και «μαθαίνω μέσα από την κίνηση». Μαθαίνω να μεταχειρίζομαι κατάλληλα το σώμα μου, μαθαίνω να γυμνάζομαι για μια ζωή.

### Πρόλογος

Οι άνθρωποι, χάρη στην πρόοδο της τεχνολογίας και των επιστημών, ζουν όλο και περισσότερα χρόνια έχοντας στη διάθεσή τους περισσότερες ανέσεις ή ευκολίες. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, με όλες τις νέες ευκολίες, δυστυχώς δεν σημαίνει απαραίτητα και καλύτερη ποιότητα ζωής. Η ζωή, παρ' όλες τις ευκολίες που μας παρέχει η τεχνολογία, γίνεται καθημερινά πιο καθιστική επιβαρύνοντας με τα χρόνια την υγεία μας. Οι άνθρωποι σήμερα, όλο και περισσότερο, έχουν πραγματικά ανάγκη να βάλουν την άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα και η Φυσική Αγωγή, μέσα από την κίνηση, την άσκηση, τα παιχνίδια και τα αθλήματα, δίνει απλόχερα σε όλους την ευκαιρία να μάθουν πώς να μεταχειρίζονται κατάλληλα το σώμα τους σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Με την τακτική άσκηση και τις φυσικές δραστηριότητες ενισχύουμε την υγεία μας, βελτιώνουμε τη στάση του σώματος, ελέγχουμε το βάρος μας, δυναμώνουμε τα οστά μας, νιώθουμε καλύτερα και απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωή μας. Ευκαιρίες για άσκηση και παιχνίδια υπάρχουν παντού! Στο σχολείο κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, αλλά και εκτός σχολείου. Στο γήπεδο της γειτονιάς μας, κοντά στη φύση, στις αυλές, στα πάρκα, στις πλατείες ή στις παραλίες.

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου σχεδιάστηκε και γράφτηκε με σκοπό να σε βοηθήσει, μαζί με τις εκπαιδευτικές εμπειρίες του μαθήματος, να αποκτήσεις τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θα σου χρειαστούν για να ασχολείσαι διά βίου με την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα.

### Η αξία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι ίσως το μοναδικό μάθημα στο σχολείο που μπορεί να επιδράσει σε όλους τους τομείς ανάπτυξης κάθε μαθητή και μαθήτριας, δηλαδή στον σωματικό/κινητικό, γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα. Τα οφέλη από τη συστηματική συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες είναι πολλαπλά και παρουσιάζονται αναλυτικά στο Κεφάλαιο 1.



Η Φυσική Αγωγή, ως όρος, έχει συνδεθεί κυρίως με το μάθημα στο σχολείο, ωστόσο, παράλληλα αφορά μια ευρύτερη διαδικασία που αφορά όλη μας τη ζωή, καθώς ο άνθρωπος έχει ανάγκη να διαχειριστεί το σώμα του με τρόπο κατάλληλο και επωφελητικό. Να θυμάσαι ότι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής δεν μαθαίνεις μόνο την κίνηση (π.χ. τις δεξιότητες ενός αθλήματος), αλλά μαθαίνεις και μέσω της κίνησης (π.χ. να συνεργάζεσαι με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου για να πετύχεις έναν κοινό στόχο). Και όλα αυτά μέσα σε ένα περιβάλλον ευχάριστο, δημιουργικό, με έμφαση στη συμμετοχή και στην προσωπική βελτίωση.

### Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής είναι η **«διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής»**. Δηλαδή, μέσα από τη Φυσική Αγωγή σου δίνεται η ευκαιρία, με τη συμμετοχή σε κατάλληλες δραστηριότητες, να ενισχύσεις την υγεία σου και ταυτόχρονα να βιώσεις θετικές εμπειρίες και να αποκτήσεις τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να παραμείνεις σωματικά δραστήριος/α σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου.

### Η έννοια της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής

Η διά βίου άσκηση, δηλαδή η συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου, μπορεί να συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της υγείας και της ποιότητας της ζωής σου. Με τον όρο *υγεία* εννοούμε όχι μόνο την *απουσία ασθένειας ή αναπηρίας*, αλλά την *κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας*. Η έννοια της ποιότητας ζωής αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών των ατόμων, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες (όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής), προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή. Με λίγα λόγια, *ποιότητα ζωής είναι ο βαθμός που ένας άνθρωπος είναι υγιής και ικανός να συμμετέχει και να απολαμβάνει τη ζωή του*.

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής θα εκπαιδευτείς πάνω στην άσκηση, αλλά και σε θέματα που θα σε βοηθήσουν να διατηρείς ή/και να βελτιώνεις την ποιότητα ζωής σου, όπως τρόπους για να βελτιώσεις την ψυχική σου ευεξία και να αισθάνεσαι καλύτερα καθημερινά.



### Ο σωματικός γραμματισμός

Ο σωματικός γραμματισμός είναι μια νέα έννοια που εισάγεται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και περιγράφει τη *δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνώση και κατανόηση της αξίας των φυσικών δραστηριοτήτων και ανάληψης της ευθύνης για συμμετοχή σε αυτές διά βίου*.

Απώτερος στόχος του μαθήματος Φυσικής Αγωγής είναι να σε εκπαιδεύσει και να σε βοηθήσει να γίνεις σωματικά εγγράμματος, ώστε να είσαι σωματικά δραστήριος σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου και να απολαμβάνεις τα θετικά οφέλη από τη συμμετοχή σου σε φυσικές δραστηριότητες.



### Το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου

Για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου έχει επιλεγεί πλούσιο, πρωτότυπο και ελκυστικό περιεχόμενο που δεν περιορίζεται μόνο στα γνωστά, δημοφιλή αθλήματα και δραστηριότητες, αλλά περιλαμβάνει και νέα λιγότερο γνωστά αθλήματα και άλλες μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

**Τα παρακάτω αποτελούν βασικό, ενδεικτικό, προτεινόμενο περιεχόμενο για το μάθημα:**

- ✓ Γνώσεις για την άσκηση, τη φυσική δραστηριότητα και τα οφέλη της.
- ✓ Διαδεδομένα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες.
- ✓ Νέα, πρωτότυπα ή/και προσαρμοσμένα παιχνίδια και δραστηριότητες.
- ✓ Προγράμματα ενίσχυσης της φυσικής κατάστασης για την υγεία και αύξησης της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.
- ✓ Γνώσεις και δεξιότητες σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
- ✓ Δεξιότητες καθορισμού στόχων και παρακολούθησης της απόδοσης και της φυσικής δραστηριότητας.
- ✓ Γνώσεις και δεξιότητες για την ανάπτυξη καλής αθλητικής συμπεριφοράς και ειρηνικής επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων.

Ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου μπορεί να εμπλουτίσει το περιεχόμενο αυτό για να σε βοηθήσει να πετύχεις τους στόχους σου και να βελτιωθείς. Μπορείς και εσύ να τον βοηθήσεις προς αυτή την κατεύθυνση προτείνοντας τις αγαπημένες σου φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια. Μάλιστα, στη διάρκεια του μαθήματος θα έχεις την ευκαιρία να προσαρμόσεις ή να τροποποιήσεις τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες για να γίνουν πιο ευχάριστες και προκλητικές για σένα.

## Η δομή του βιβλίου

Το βιβλίο-τετράδιο εργασιών μαθητή και μαθήτριας είναι διαθέσιμο τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή και αποτελείται από 10 κεφάλαια, τα οποία περιλαμβάνουν επιμέρους ενότητες. Τα κεφάλαια αυτά έχουν τοποθετηθεί σε μια λογική ακολουθία, η οποία μπορεί να ακολουθηθεί στη διάρκεια του σχολικού έτους. Παρ' όλα αυτά, η σειρά αυτή δεν είναι δεσμευτική, καθώς κάθε κεφάλαιο μπορεί να λειτουργήσει και ως αυτόνομη διδακτική ενότητα. Στη συνέχεια, περιγράφονται με περισσότερες λεπτομέρειες τα βασικά μέρη κάθε κεφαλαίου και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του βιβλίου.

## Η δομή των κεφαλαίων

Σε γενικές γραμμές, η δομή των κεφαλαίων είναι παρόμοια. Κάθε κεφάλαιο έχει τον δικό του τίτλο, ο οποίος αποτυπώνει τον σκοπό, το περιεχόμενο, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και τις λέξεις κλειδιά του κεφαλαίου. Το κύριο μέρος χω-

ρίζεται σε επιμέρους ενότητες, στις οποίες περιγράφονται οι δραστηριότητες για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων και τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα (δες αναλυτικά στη συνέχεια) που τις συνοδεύουν. Κάθε κεφάλαιο κλείνει με τις δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού και με παραπομπή σε πρόσθετες πηγές, όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο.

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στην αρχή κάθε κεφαλαίου παρουσιάζονται τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή τι θα γνωρίσεις και τι θα μπορείς να κάνεις στο συγκεκριμένο κεφάλαιο.

### Λέξεις κλειδιά

Λέξεις που σχετίζονται με τους σκοπούς και το περιεχόμενο του κεφαλαίου. Τις λέξεις κλειδιά μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις για να αναζητήσεις επιπλέον πληροφορίες για τα θέματα που παρουσιάζονται σε κάθε κεφάλαιο.

### Δραστηριότητες

Σε κάθε ενότητα του κεφαλαίου περιγράφεται μια ποικιλία δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Τις δραστηριότητες αυτές θα τις εκτελέσεις στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής ακολουθώντας τις οδηγίες του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου. Στις περισσότερες δραστηριότητες θα κληθείς να συμμετάσχεις σε ένα άθλημα, μια κινητική δραστηριότητα, ή να εφαρμόσεις ένα πρόγραμμα άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας.



Υπάρχουν όμως και δραστηριότητες, στις οποίες θα σχεδιάσεις εσύ ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης, για να το εφαρμόσεις στη διάρκεια του μαθήματος και να το συνεχίζεις συστηματικά εκτός σχολείου. Επιπλέον, θα έχεις ευκαιρίες να τροποποιήσεις και να προσαρμόσεις ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα για να παίξεις και να διασκεδάσεις με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου.

Κάποιες από τις δραστηριότητες μπορεί να χρειαστεί να τις εκτελέσεις και εκτός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου μπορεί, επίσης, να εμπλουτίσει το περιεχόμενο κάθε κεφαλαίου προσθέτοντας νέες δραστηριότητες ή προσαρμόζοντας τις ήδη υπάρχουσες.

Αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι όλες οι δραστηριότητες στοχεύουν στην επίτευξη του κεντρικού στόχου του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, δηλαδή, στην προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητας ζωής.

### Φόρμες και καρτέλες δραστηριοτήτων

Σε κάθε κεφάλαιο θα βρεις καρτέλες ή φόρμες καταγραφής, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί με σκοπό να υποστηρίζουν τις δραστηριότητες με τις οποίες συνδέονται και να σε βοηθήσουν να μάθεις καλύτερα και πιο αποτελεσματικά. Οι καρτέλες αυτές μπορεί να περιέχουν οδηγίες εξάσκησης ή εφαρμογής ενός προγράμματος άσκησης, οδηγίες και καθοδήγηση για την εκτέλεση δραστηριοτήτων, όπως ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Μπορεί να είναι επίσης καρτέλες για τον καθορισμό στόχων και την παρακολούθηση και αξιολόγηση ή ετεροαξιολόγηση της απόδοσης, ή καρτέλες για την παρακολούθηση και καταγραφή εμπειριών μάθησης, συμπεριφορών, συναισθημάτων από τη συμμετοχή σου στις δραστηριότητες του μαθήματος.

Τις περισσότερες από τις καρτέλες αυτές θα τις βρεις στην έντυπη μορφή του βιβλίου, ενώ κάποιες άλλες σε ηλεκτρονική μορφή, ως Ψηφιακό Μαθησιακό Αντικείμενο. Κάποιες, όμως, καρτέλες υπάρχουν και σε έντυπη και σε ηλεκτρονική μορφή, καθώς θα χρειαστεί να τις χρησιμοποιήσεις περισσότερες από μία φορές, τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο όσο και στον ελεύθερο χρόνο σου (π.χ. καρτέλες για την παρακολούθηση της καθημερινής σου φυσικής δραστηριότητας).

### Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του βιβλίου μαθητή και μαθήτριας αποτελούν τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα, δηλαδή αυτόνομες και επαναχρησιμοποιήσιμες μονάδες υλικού σε ψηφιακή μορφή που συνδέονται με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες του βιβλίου, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις και να μάθεις καλύτερα αυτά που προβλέπονται σε κάθε κεφάλαιο. Τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα μπορεί να είναι ένα κείμενο, μια εικόνα, ένα βίντεο, μια καρτέλα καταγραφής σε ηλεκτρονική μορφή, μία δοκιμασία γνώσεων (κουίζ), μία διαδραστική εφαρμογή ή παιχνίδι.

Στο έντυπο βιβλίο η διασύνδεση με τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα γίνεται μέσω συνδέσμου σε μορφή αναγνώσιμη και γραμμωτού κώδικα γρήγορης απόκρισης (QR code).

Στην ψηφιακή μορφή του βιβλίου η διασύνδεση με τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα γίνεται μέσω διαφορετικών εικονιδίων, που το καθένα παραπέμπει σε διαφορετικού τύπου Ψηφιακό Μαθησιακό Αντικείμενο.

### Δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρεις δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να διαπιστώσεις αν έχεις γνωρίσει και μάθει αυτά που προβλέπονται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο. Επίσης, θα σε βοηθήσουν να σκεφθείς και να προβληματιστείς για θέματα που σχετίζονται με το συγκεκριμένο κεφάλαιο. Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ένα κουίζ γνώσεων, την καταγραφή εμπειριών και συναισθημάτων, την αξιολόγηση της απόδοσης σε μια δεξιότητα, τον προβληματισμό και τη συζήτηση για ένα θέμα σχετικό με το αντικείμενο του μαθήματος.

Τις περισσότερες από τις δραστηριότητες αυτές θα τις κάνεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Υπάρχουν, όμως, και προτεινόμενες δραστηριότητες, τις οποίες μπορείς να κάνεις εκτός σχολείου, στον ελεύθερο χρόνο σου. Οι δραστηριότητες αυτές δεν συνδέονται με τη βαθμολόγησή σου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, θα σε βοηθήσουν όμως να διαπιστώσεις αν έχεις μάθει ή αν μπορείς να κάνεις όσα προβλέπονται στο αντίστοιχο κεφάλαιο του βιβλίου.

### Πρόσθετες πηγές

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρεις προτεινόμενες πηγές με περισσότερες πληροφορίες σχετικές με τα θέματα του κάθε κεφαλαίου.

### Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το βιβλίο-τετράδιο

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή και μαθήτριας σχεδιάστηκε με στόχο να αποτελέσει βασικό εργαλείο στα χέρια σου, στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Ταυτόχρονα, όμως, ο σχεδιασμός του και το περιεχόμενό του οργανώθηκαν με τρόπο που να σου επιτρέπει να το χρησιμοποιείς και εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στον ελεύθερο χρόνο σου, ως βοήθημα για την προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητας ζωής.

### Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή και μαθήτριας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο

Η κύρια λειτουργία του βιβλίου είναι να αποτελέσει βοήθημα τόσο για εσένα όσο και για τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου, και να συμβάλει στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για την Α΄ Λυκείου.



#### Αυτό σημαίνει ότι

- ✓ Ακολουθώ τις οδηγίες του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού μου για το πώς θα αξιοποιήσω το βιβλίο-τετράδιο στη διάρκεια του μαθήματος με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
- ✓ Το έχω **πάντα μαζί μου στο σχολείο** τις ημέρες που έχω μάθημα Φυσικής Αγωγής.
- ✓ Μελετώ τις δραστηριότητες που περιγράφονται και τις εκτελώ σύμφωνα με τις οδηγίες.
- ✓ Χρησιμοποιώ και συμπληρώνω τις καρτέλες δραστηριοτήτων.
- ✓ Σχεδιάζω τα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που προβλέπονται από τις σχετικές δραστηριότητες και τα εφαρμόζω στην πράξη.
- ✓ Συμπληρώνω τις δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού.

### Δραστηριότητες εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Στο βιβλίο-τετράδιο περιλαμβάνονται και κάποιες δραστηριότητες οι οποίες εκτελούνται και εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι δραστηριότητες αυτές θα σε βοηθήσουν να μάθεις περισσότερα για τα θέματα που περιλαμβάνονται στο βιβλίο-τετράδιο.

### Το βιβλίο-τετράδιο ως βοηθός για άσκηση και φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο

Το βιβλίο-τετράδιο μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να γυμνάξεις στον ελεύθερο χρόνο σου και να διατηρείς και να ενισχύεις την καθημερινή σου φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα της ζωής σου.

#### **Αυτό σημαίνει ότι**

#### **χρησιμοποιώντας το βιβλίο-τετράδιο μπορείς:**

- ✓ Να εφαρμόζεις στον ελεύθερο χρόνο σου τα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που υπάρχουν στο βιβλίο-τετράδιο ή αυτά που σχεδίασες στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- ✓ Να καθορίζεις στόχους άσκησης και καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και να παρακολουθείς την πρόοδό σου.
- ✓ Να χρησιμοποιείς τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα για να εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου, αλλά και για να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα.
- ✓ Να αναζητείς πρόσθετες πληροφορίες για την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα από τις προτεινόμενες πηγές και να τις χρησιμοποιείς, αφού πρώτα συμβουλευτείς τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου για αυτές.

### Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή και μαθήτριας αναπτύχθηκε με σκοπό να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο, τόσο στα χέρια του μαθητή και της μαθήτριας όσο και του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού, στην πορεία επίτευξης των σκοπών και των στόχων του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου. Στο πλαίσιο αυτό, για να διευκολυνθεί το έργο των εκπαιδευτικών και για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη από τη χρήση του βιβλίου μαθητή και μαθήτριας, έχει αναπτυχθεί συμπληρωματικό ψηφιακό υλικό το οποίο απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς ή στις εκπαιδευτικούς.

Το υλικό αυτό είναι διαθέσιμο στο παρακάτω QR.



QR

## Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα μπορείς να καταλάβεις έννοιες που σχετίζονται με την άσκηση, την υγεία και τη φυσική δραστηριότητα.
- Θα έχεις ανακαλύψει τα οφέλη της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες.
- Θα μπορείς να κατανοείς τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.

#### Λέξεις κλειδιά

υγεία, φυσική δραστηριότητα, πρόληψη, κίνηση, καθιστική ζωή, άσκηση, φυσική κατάσταση



### Εισαγωγή

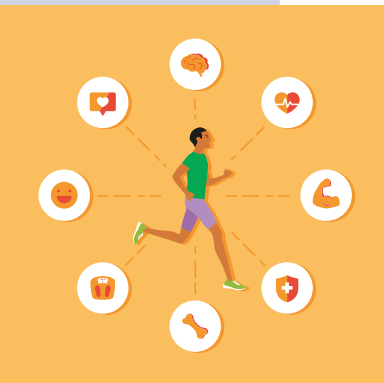
Στο κεφάλαιο αυτό θα πληροφορηθείς για τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες για την υγεία. Επίσης, θα ενημερωθείς για το τι είναι φυσική κατάσταση, ποια είναι τα συστατικά της και πώς μπορείς να εξασκηθείς για να τη βελτιώσεις.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), **υγεία** «είναι η **κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευζωίας** και όχι απλώς η απουσία ασθενειών και αναπηριών».

### Τα οφέλη από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα

Οι έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, τεκμηριωμένα, έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία σου:

- Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.
- Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία και την αντοχή.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από την εμφάνιση αρκετών μη μεταδιδόμενων νοσημάτων (π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, μορφές καρκίνου, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, οστεοπόρωση) και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών.



- Βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες, αυξάνει τη συγκέντρωση και συμβάλλει σε καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση.
- Βοηθάει στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων που επιδρούν θετικά στην ψυχική υγεία.
- Βελτιώνει την ψυχική διάθεση.
- Βελτιώνει την ποιότητα ζωής.
- Μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες, παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση ή επιδείνωση ψυχικών και σωματικών ασθενειών.
- Συντελεί στον έλεγχο του βάρους του σώματος, στη μείωση του λιπώδους και στην αύξηση του μυϊκού ιστού που είναι πιθανό να δημιουργεί θετική εικόνα για το σώμα.

Ο ΠΟΥ συστήνει ότι, για να έχουν οι έφηβοι καλή υγεία, θα πρέπει να συμμετέχουν σε μέτρια προς έντονη **φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα, κατά μέσο όρο**, καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Επίσης, προτείνει ότι τουλάχιστον **τρεις φορές** την εβδομάδα η άσκηση θα πρέπει να περιλαμβάνει έντονες αερόβιες δραστηριότητες, καθώς και **ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μυς** και τα οστά. Παράλληλα, συστήνει τον περιορισμό του χρόνου καθιστικής ζωής, ιδιαίτερα τον χρόνο που αφιερώνεται μπροστά σε οθόνες. Τονίζεται ότι, ακόμα και αν κάποιος δεν ακολουθεί τις παραπάνω συστάσεις, είναι προτιμότερο να αφιερώνει έστω και λίγο χρόνο για να συμμετέχει σε φυσική δραστηριότητα παρά να απέχει τελείως από αυτή. Επομένως, ακόμα και λίγο να αυξήσει ένα άτομο τα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας, αυτό θα είναι προς όφελός του.

Μια σειρά ερευνών τα τελευταία χρόνια κατέδειξε ότι τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων παγκοσμίως **υπολείπονται** κατά πολύ των προαναφερθεισών συστάσεων του ΠΟΥ. Ειδικότερα, στην Ελλάδα, **μόλις το 13% των εφήβων άνω των 15 ετών πληροί τις συστάσεις του ΠΟΥ. Μόλις το 9% των κοριτσιών πληροί τις συστάσεις του ΠΟΥ, σε σχέση με το 19% των αγοριών.** Σύμφωνα με έρευνες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, την ποσότητα και τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες που ορίζει ο ΠΟΥ την πετυχαίνουν μόνο παιδιά που κάνουν συστηματική άθληση τόσο εντός αλλά, κυρίως, εκτός σχολείου.

### Δραστηριότητα 1

#### Αξιολόγηση γνώσεων

Για να αξιολογήσεις τις γνώσεις σου σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία σου, μπορείς να ολοκληρώσεις τη δοκιμασία γνώσεων που θα βρεις στο **QR 1.1**.



QR 1.1

## Ενότητα 1. Φυσική δραστηριότητα και άσκηση

Ο όρος **φυσική δραστηριότητα (ΦΔ)** χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε κίνηση του σώματός σου που είναι αποτέλεσμα της δράσης των σκελετικών μυών σου και απαιτεί μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από αυτή που χρησιμοποιείς όταν κάθεσαι. Επομένως, όλες οι κινήσεις του σώματός σου, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που πραγματοποιείς στον ελεύθερο χρόνο σου (π.χ. το περπάτημα, το τρέξιμο, ο χορός, το κολύμπι, η κηπουρική, η μετακίνηση από και προς το σχολείο κ.λπ.), χαρακτηρίζονται ως φυσικές δραστηριότητες.

### Δραστηριότητα 2

Στον παρακάτω **Πίνακα 1.1**, επέλεξε ποιες είναι φυσικές δραστηριότητες και ποιες όχι, και μετά σημείωσε ποια είναι η αγαπημένη σου φυσική δραστηριότητα.

Πίνακας 1.1.

#### Καταγραφή φυσικών δραστηριοτήτων

| Δραστηριότητα                                                                       | Ναι | Όχι |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Περπάτημα                                                                           |     |     |
| Τρέξιμο                                                                             |     |     |
| Ποδηλασία με αργό ρυθμό                                                             |     |     |
| Χρήση σκάλας για να πάμε στο σπίτι μας<br>ή να επισκεφθούμε κάποιον φίλο ή φίλη μας |     |     |
| Παιχνίδι στον υπολογιστή                                                            |     |     |
| Χορός                                                                               |     |     |
| Κολύμβηση                                                                           |     |     |
| Ποδόσφαιρο                                                                          |     |     |
| Σκάψιμο στον κήπο/κηπουρική                                                         |     |     |
| Παρκούρ                                                                             |     |     |
| Αγωνιστικό σκέιτμπορντ                                                              |     |     |
| Σνόουμπορντ                                                                         |     |     |
| Ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια (exergames)                                           |     |     |
| Παρακολούθηση ταινίας                                                               |     |     |
| Τίναγμα χαλιών                                                                      |     |     |
| Σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα                                                       |     |     |
| Ξεκούραση στον καναπέ                                                               |     |     |

Ποια είναι η αγαπημένη σου φυσική δραστηριότητα; Σημείωσέ την εδώ:

.....

### Δραστηριότητα 3

Έλεγξε τον καρδιακό σου σφυγμό και γράψε την καρδιακή σου συχνότητα (ΚΣ) στον **Πίνακα 1.2**. Περισσότερες πληροφορίες για τη μέτρηση της ΚΣ μπορείς να

δεις παρακάτω στην ενότητα 2. Στη συνέχεια, περπάτησε ή τρέξε για έξι λεπτά. Όταν τελειώσεις το τρέξιμο ή το περπάτημα, μέτρησε ξανά την ΚΣ. Σύγκρινε την αρχική μέτρηση της ΚΣ με την τελική μέτρηση. Παρατήρησες αλλαγές στην ΚΣ και, αν ναι, γιατί συνέβη αυτό;

**Πίνακας 1.2.**  
**Καταγραφή καρδιακής συχνότητας**

| Καρδιακή συχνότητα<br>πριν από το τρέξιμο | Καρδιακή συχνότητα<br>μετά το τρέξιμο |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
|-------------------------------------------|---------------------------------------|

Γράψε γιατί νομίζεις ότι συνέβη αυτό;  
Μπορείς να το εξηγήσεις με απλά λόγια;

.....

.....

.....

Η φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ένταση που εκτελείται, διακρίνεται σε ήπια, μέτρια και υψηλή.

Στον παρακάτω **Πίνακα 1.3** παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα ήπιας, μέτριας και υψηλής έντασης φυσικής δραστηριότητας.

**Πίνακας 1.3.**  
**Παραδείγματα διαφορετικής έντασης φυσικής δραστηριότητας**

**Παραδείγματα  
ήπιας έντασης ΦΔ**

Αργό περπάτημα  
Ποδηλασία  
με αργό ρυθμό  
Διατάσεις  
Προπόνηση  
με ελαφρά βάρη  
Αργός χορός  
Ελαφριές εργασίες  
στον κήπο και στο σπίτι

**Παραδείγματα  
μέτριας έντασης ΦΔ**

Γρήγορο περπάτημα  
Καθαρισμός σπιτιού  
(πλύσιμο τζαμιών, σκούπισμα  
με ηλεκτρική σκούπα,  
σφουγγάρισμα)  
Βάψιμο σπιτιού  
Ποδηλασία με μέτριας  
έντασης ρυθμό (8-14 χλμ./  
ώρα)  
Διπλό τένις  
Πετοσφαίριση  
Κολύμβηση αναψυχής  
Κούρεμα γκαζόν με χλοο-  
κοπτική μηχανή  
Κλάδεμα στον κήπο

**Παραδείγματα  
υψηλής έντασης ΦΔ**

Αναρρίχηση  
Γρήγορο τρέξιμο  
Κολύμβηση αγωνιστική  
Μεταφορά βαριών αντικειμένων  
χρησιμοποιώντας τη σκάλα του σπιτιού  
Μεταφορά βαριών φορτίων  
Ποδηλασία με υψηλής έντασης ρυθμό (15+ χλμ./ώρα)  
Αθλήματα  
(π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, υδατοσφαίριση κ.λπ.)  
Μονό τένις  
Σκάψιμο στον κήπο  
Αγωνιστικό σκέιτμπορντ, παρκούρ, καλλισθενική



## Δραστηριότητα 4

Με βάση τις πληροφορίες που διάβασες παραπάνω, έλεγξε τις απαντήσεις σου στον Πίνακα 1.1 και αξιολόγησε αν έκανες τις σωστές επιλογές. Στη συνέχεια σχηματίστε ομάδες. Κάθε ομάδα αποφασίζει από κοινού και διαλέγει μια φυσική δραστηριότητα για καθένα από τα τρία επίπεδα έντασης φυσικής δραστηριότητας (ήπια, μέτρια και υψηλή), προκειμένου να ασκηθούν όλα τα μέλη της μαζί.

Η **άσκηση** αποτελεί μια υποκατηγορία της φυσικής δραστηριότητας, έχει μια σταθερή δομή και συχνότητα, γίνεται συστηματικά σε τακτική βάση και σχεδιάζεται στοχεύοντας στη βελτίωση ή στη διατήρηση της φυσικής σου κατάστασης.

### Σωματική αδράνεια και καθιστική ζωή

Όταν δεν πληροίς τις συστάσεις του ΠΟΥ, τότε θεωρείται ότι είσαι σε **σωματική αδράνεια**. Η σωματική αδράνεια είναι μια συνηθισμένη πραγματικότητα μεταξύ πολλών έφηβων μαθητών και μαθητριών λυκείου, ιδίως στην εποχή των σύγχρονων τεχνολογιών και των ψηφιακών απασχολήσεων. Δεν θα πρέπει, ωστόσο, η σωματική αδράνεια να συγχέεται με την καθιστική συμπεριφορά. Η καθιστική συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από ελάχιστη ή καθόλου σωματική κίνηση και χαμηλή ενεργειακή δαπάνη. Η χρήση έξυπνων τηλεφώνων/ταμπλετών, η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια, η χρήση υπολογιστή και το διάβασμα/μελέτη αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα καθιστικών συμπεριφορών. Αποτελέσματα έρευνας έδειξαν ότι το 81% των εφήβων υιοθετούν την καθιστική συμπεριφορά. Μάλιστα, τα κορίτσια εμφανίζονται να υιοθετούν σε μεγαλύτερο βαθμό καθιστικές συμπεριφορές (85%) σε σχέση με τα αγόρια (78%). Η υπερβολική καθιστική ζωή αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό των εφήβων σε όλο τον κόσμο και αποτελεί απειλή για την υγεία σου. Ειδικότερα, έχει αποδειχθεί ότι **η καθιστική συμπεριφορά και, ειδικά, η χρήση της οθόνης για ψυχαγωγία** (τηλεόραση, έξυπνα τηλέφωνα/ταμπλέτες και υπολογιστής), σχετίζεται με:

- χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης
- χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας
- παχυσαρκία
- μειωμένη διάρκεια ύπνου
- μειωμένη θετική κοινωνική συμπεριφορά.

Παρόλο που το διάβασμα και ο χρόνος που αφιερώνεται εκτός σχολείου, για την ολοκλήρωση εργασιών-ασκήσεων θεωρούνται καθιστικές συμπεριφορές, είναι χρήσιμο να τονιστεί ότι συνδέονται με καλύτερη μάθηση και υψηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση. Με βάση τις παραπάνω διαπιστώσεις, ο ΠΟΥ προτείνει ότι οι έφηβοι θα πρέπει να **περιορίσουν** τον χρόνο που αφιερώνουν στην καθιστική ζωή και, ιδιαίτερα, τον χρόνο που αφιερώνουν στην **οθόνη για οποιονδήποτε λόγο**. Περισσότερες πληροφορίες για έννοιες που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα και τη σωματική αδράνεια μπορείς να βρεις στο **QR 1.2**.



QR 1.2

**Δραστηριότητα 5**

Τώρα, προσπάθησε να θυμηθείς και να γράψεις στον **Πίνακα 1.4** πόσο χρόνο συμμετείχες σε καθεμία από τις τρεις κατηγορίες φυσικής δραστηριότητας, καθώς και τον χρόνο που πέρασες μπροστά σε οθόνη την προηγούμενη εβδομάδα.

Πίνακας 1.4.

**Ημερολόγιο συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα**

|                    | Δευτ. | Τρ. | Τετ. | Πέμ. | Παρ. | Σάββ. | Κυρ. | Σύνολο εβδομάδας |
|--------------------|-------|-----|------|------|------|-------|------|------------------|
| Ήπιας έντασης ΦΔ   |       |     |      |      |      |       |      |                  |
| Μέτριας έντασης ΦΔ |       |     |      |      |      |       |      |                  |
| Υψηλής έντασης ΦΔ  |       |     |      |      |      |       |      |                  |
| Σύνολο             |       |     |      |      |      |       |      |                  |
| Χρόνος σε οθόνη    |       |     |      |      |      |       |      |                  |

Ο συνολικός χρόνος που αφιέρωσες σε φυσικές δραστηριότητες την προηγούμενη εβδομάδα είναι μέσα στα συνιστώμενα όρια του ΠΟΥ; Αν όχι, σκέψου και γράψε τι μπορείς να κάνεις για να αυξήσεις τον χρόνο που συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες και να μειώσεις τον χρόνο που περνάς μπροστά στην οθόνη.

.....

.....

.....

.....

**Ενότητα 2. Φυσική κατάσταση και υγεία**

Η **φυσική κατάσταση** αναφέρεται στην ικανότητα του οργανισμού σου να εργάζεται αποτελεσματικά, ώστε να είσαι υγιής και να κάνεις τις καθημερινές δραστηριότητές σου καταναλώνοντας όσο το δυνατόν λιγότερη ενέργεια, χωρίς να κουράζεσαι υπερβολικά. Με άλλα λόγια, αν είσαι σε θέση να διαβάζεις, να πραγματοποιείς τις σχολικές εργασίες, να ανταποκρίνεσαι στις δουλειές του σπιτιού, να αθλείσαι και να κάνεις άλλες δραστηριότητες αναψυχής, τότε θεωρείται ότι έχεις καλή φυσική κατάσταση. Η φυσική κατάσταση αποτελείται από βασικά συστατικά που σχετίζονται είτε με την υγεία είτε με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σου. Παρακάτω μπορείς να διαβάσεις αναλυτικότερα για καθένα από αυτά.

**Συστατικά φυσικής κατάστασης**

Η **καρδιοαναπνευστική αντοχή**, η **μυϊκή δύναμη**, η **μυϊκή αντοχή**, η **κινητικότητα** (ευλυγισία και ευκαμψία) και η **σύσταση του σώματος** αποτελούν τα **συστατικά της**

**φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.** Συνήθως, οι περισσότεροι άνθρωποι αναπτύσσουν κάποια από τα παραπάνω συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία. Για παράδειγμα, αν είσαι κολυμβητής και απλώς κολυμπάς, τότε θα έχεις αναπτύξει κυρίως την αντοχή σου και, αν κάνεις προπόνηση αντίστασης στο νερό, πιθανόν να έχεις αναπτύξει κυρίως τη μυϊκή αντοχή. Έτσι, όμως, αναπτύσσεις μόνο ένα συστατικό της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία. Για να είσαι όμως υγιής, θα πρέπει να αναπτύξεις σε ικανοποιητικό βαθμό όλα τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.

Όσον αφορά τα **συστατικά φυσικής κατάστασης** (ισορροπία, συντονισμός, ταχύτητα, χρόνος αντίδρασης και ευκινησία) που **σχετίζονται με την ανάπτυξη των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων** θα πρέπει να τονιστεί ότι η βελτίωσή τους αυξάνει την απόδοσή σου στα αθλήματα. Ανάλογα με το άθλημα στο οποίο συμμετέχεις, χρειάζεται να βελτιώσεις κάποια από τα παραπάνω συστατικά για να είσαι πιο αποδοτικός στο άθλημα αυτό. Ακόμα, όμως, και αν δεν έχεις αναπτύξει αυτά τα συστατικά, μπορείς να συμμετέχεις στο άθλημα, γιατί είναι καλό για την υγεία σου να αθλείσαι και όχι απαραίτητα να κάνεις πρωταθλητισμό. Μπορείς να δεις περισσότερες πληροφορίες για τα συστατικά φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων στο [QR 1.3](#).



QR 1.3

## Συστατικά φυσικής κατάστασης σχετιζόμενα με την υγεία

Καρδιοαναπνευστική αντοχή

Σύσταση του σώματος

Μυϊκή δύναμη

Μυϊκή αντοχή

Κινητικότητα (ευλυγισία και ευκαμψία)

### Δραστηριότητα 6

Στα [QR 1.4](#), [QR 1.5](#) και [QR 1.6](#) μπορείς να συμπληρώσεις τα κενά πάνω σε τρεις εννοιολογικούς χάρτες σχετικά με τα συστατικά της φυσικής κατάστασης και τις φυσικές δραστηριότητες που τα προάγουν.

### Τι επηρεάζει τη φυσική κατάσταση

Η καλή φυσική κατάσταση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την υγεία σου. Οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική κατάσταση είναι οι παρακάτω:

**Η ηλικία.** Η φυσική κατάσταση βελτιώνεται σταδιακά καθώς μεγαλώνεις. Φτάνει στο υψηλότερο επίπεδο της στην ηλικία των 20-25 χρόνων. Από την ηλικία των 35 χρόνων και μετά, αρχίζει να μειώνεται σταδιακά το επίπεδο της φυσικής κατάστασής σου.



QR 1.4



QR 1.5



QR 1.6



Η πίτα της  
διατροφής



Βρες τις  
αναλογίες  
των  
ομάδων  
τροφίμων!

**Το φύλο.** Αγόρια και κορίτσια έχουν περίπου τα ίδια επίπεδα αντοχής μέχρι την ηλικία των 11 χρόνων. Από την ηλικία των 11 χρόνων, όμως, τα αγόρια αναπτύσσονται περισσότερο και αποκτούν μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη και ταχύτητα (η ταχύτητα αποτελεί συστατικό της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την ανάπτυξη των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων) σε σχέση με τα κορίτσια. Τα κορίτσια, αντίθετα, αναπτύσσουν μεγαλύτερη ευλυγισία απ' ό,τι τα αγόρια.

**Η διατροφή.** Όταν η διατροφή περιλαμβάνει όλες τις υγιεινές τροφές στη σωστή αναλογία, ενισχύει την υγεία και συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Μπορείς να εξετάσεις τις γνώσεις σου σχετικά με τα συνιστώμενα ποσοστά κατανάλωσης για καθεμία από τις πέντε ομάδες τροφίμων επί της συνολικής πρόσληψης τροφής, σαρώνοντας το διπλανό QR.

Επιπλέον, μπορείς να ελέγξεις τις γνώσεις σου σχετικά με τα τρόφιμα που απαρτίζουν τις ομάδες τροφίμων, σαρώνοντας το δεύτερο QR.

**Η σωματική άσκηση.** Η φυσική κατάσταση, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, εξασθενεί σταδιακά χρόνο με τον χρόνο όταν δεν γυμνάζουμε το σώμα μας και, ιδιαίτερα, μετά την ηλικία των 35 ετών. Ωστόσο, η συστηματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες βοηθάει να διατηρηθεί σε καλά επίπεδα.

**Η κινητική δυσκολία.** Ένα άτομο με κινητικά προβλήματα ή/και κάποια αναπηρία, είναι πολύ πιθανό να μην μπορεί να ασχοληθεί με κάποιες συγκεκριμένες δραστηριότητες λόγω αυτών των προβλημάτων. Μπορεί, ωστόσο, να επιλέξει κάποιες άλλες δραστηριότητες για τις οποίες η κινητική του δυσκολία δεν αποτελεί εμπόδιο. Για παράδειγμα, ένα άτομο με μειωμένη κινητική ικανότητα στο χέρι μπορεί άνετα να τρέξει ή να κολυμπήσει. Οι αθλητές που συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες αποτελούν το πιο τρανταχτό παράδειγμα ότι η κινητική δυσκολία δεν αποτελεί λόγο αποχής από τις φυσικές δραστηριότητες.

**Σωματική σύσταση.** Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε τα ίδια σωματικά χαρακτηριστικά. Ανεξάρτητα, όμως, από την κατασκευή του σώματος, όλοι μπορούν να συμμετέχουν σε κάποια φυσική δραστηριότητα που τους ευχαριστεί και τους βοηθά να διατηρήσουν ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης. Ο καθένας μπορεί να βρει μια δραστηριότητα που του αρέσει και του ταιριάζει περισσότερο.

Από τους παραπάνω παράγοντες, η **άσκηση** και η **διατροφή** είναι **οι μοναδικοί παράγοντες** που **μπορείς να ελέγξεις** και εξαρτώνται από τις καθημερινές σου επιλογές και αποφάσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι απλώς να συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες και να προσέχεις τη διατροφή σου αντίστοιχα. Μπορείς, για παράδειγμα, να υιοθετήσεις κάποιες αλλαγές στην καθημερινότητά σου, όπως:

**Προτάσεις άσκησης:** Μπορείς να χρησιμοποιείς τη σκάλα του σπιτιού σου και όχι το ασανσέρ. Επίσης, μπορείς να περπατάς και να επιστρέφεις από το σχολείο ή το φροντιστήριο περπατώντας ή με ποδήλατο, αν φυσικά οι κυκλοφοριακές συνθήκες το επιτρέπουν. Τέλος, μπορείς να βρεις λίγο χρόνο ανάμεσα στο διάβασμα για να κάνεις διατάσεις ή ασκήσεις δύναμης με το βάρος του σώματός σου. Με αυτές τις απλές αλλαγές στην καθημερινότητά σου θα γυμνάζεσαι χωρίς ιδιαίτερα μεγάλη προσπάθεια.

**Προτάσεις διατροφής:** Μπορείς να ελαττώσεις την κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών για να ελέγξεις το βάρος και τη σύσταση του σώματός σου. Να καταναλώνεις φρούτα καθημερινά. Σημαντικό, επίσης, είναι να πίνεις αρκετό νερό για να αναπληρώνεις το νερό που χάνεις λόγω της άσκησης. Υπενθυμίζεται ότι το 45-75% του σωματικού σου βάρους αποτελείται από νερό. Επιπλέον, η καθημερινή κατανάλωση αρκετού νερού είναι ωφέλιμη, γιατί βοηθάει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, συντελεί στη διατήρηση της λίπανσης των αρθρώσεων, στην πρόληψη λοιμώξεων, στην παροχή θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα και στη διατήρηση της σωστής λειτουργίας των οργάνων. Τέλος, η καλή ενυδάτωση βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου και τη διάθεσή σου.

Στην παρακάτω πυραμίδα παρουσιάζονται τέσσερα συστατικά φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία:

- **καρδιοαναπνευστική αντοχή**
- **μυϊκή δύναμη**
- **μυϊκή αντοχή**
- **κινητικότητα (ευλυγισία και ευκαμψία)**

**Ανάπαυση ή αδράνεια** (τηλεόραση- ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.τ.λ.)

**Συχνότητα:** όσο το δυνατόν λιγότερο

**Διάρκεια:** σύντομη

**Δραστηριότητες ευλυγισίας**

**Συχνότητα:** τουλάχιστον 2-3 φορές εβδομαδιαία

**Διάρκεια:** 15-30", 2-4 σετ στις μεγάλες μυϊκές ομάδες

**Δραστηριότητες μυϊκής δύναμης και αντοχής**

**Συχνότητα:** τουλάχιστον 2-3 φορές εβδομαδιαία

**Διάρκεια:** 8-12 επαναλήψεις, 2-4 σετ στις μεγάλες μυϊκές ομάδες

**Υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες**

**Συχνότητα:** τουλάχιστον 3 φορές εβδομαδιαία

**Διάρκεια:** 20'

**Μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες**

**Συχνότητα:** Καθημερινά

**Διάρκεια:** 30'-60'

Είναι χρήσιμο για την υγεία σου να εξασκείς και τα τέσσερα συστατικά της φυσικής κατάστασης. Στη βάση τις πυραμίδας περιλαμβάνονται αερόβιες δραστηριότητες μέτριας έντασης που σχετίζονται με την καθημερινότητά σου. Στο δεύτερο επίπεδο περιλαμβάνονται υψηλής έντασης αερόβιες δραστηριότητες (π.χ. ομαδικά και ατομικά αθλήματα, αθλήματα αναψυχής κ.λπ.). Στο τρίτο επίπεδο περιλαμβάνονται δραστηριότητες μυϊκής δύναμης και αντοχής, ενώ στο τέταρτο επίπεδο περιλαμβάνονται δραστηριότητες σχετικές με την κινητικότητα. Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας αναφέρεται ο χρόνος που θα πρέπει να διαθέτεις για ανάπαυση ή μπροστά από την οθόνη.

## Καρδιαγγειακή λειτουργία και φυσική δραστηριότητα

Η άσκηση έχει αποδεδειγμένα θετικά αποτελέσματα στην καρδιαγγειακή μας λειτουργία. Όλα τα είδη φυσικής δραστηριότητας απαιτούν τη λειτουργία όλων των συστημάτων του ανθρώπινου σώματος και ειδικότερα του καρδιαγγειακού. Ο κύριος λόγος είναι ότι, όταν συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες, το σώμα σου απαιτεί μεγαλύτερη ενέργεια από αυτή που χρειάζεται σε κατάσταση ανάπαυσης. Ένα μέρος αυτής της ενέργειας χρησιμοποιείται για να εφοδιαστούν οι εργαζόμενοι μύες με την απαραίτητη ποσότητα οξυγόνου που απαιτείται για την κίνηση του σώματός σου. Η ποσότητα οξυγόνου που χρειάζεται το σώμα εξαρτάται κυρίως από την ένταση και τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ο υπολογισμός της καρδιακής συχνότητας **αποτελεί έναν δείκτη** που μπορεί να σε ενημερώσει για **την ένταση** της φυσικής δραστηριότητας στην οποία συμμετέχεις.



Υπάρχουν **διαφορετικοί τρόποι** για τον υπολογισμό της ΚΣ. Αν έχεις έξυπνο ρολόι, τότε μπορείς από αυτό να πληροφορηθείς την ΚΣ σου. Αν, όμως, δεν διαθέτεις μια τέτοια συσκευή, μπορείς να ανιχνεύσεις την ΚΣ (ή καρδιακός παλμός) ψηλαφώντας την από σημεία που περνάνε οι αρτηρίες, όπως ο πήχης του χεριού σου (κερκιδική) και ο λαιμός σου (καρωτιδική). Ο υπολογισμός γίνεται με τον παρακάτω τρόπο: αφού ανιχνεύσεις τον σφυγμό σου τοποθετώντας ενωμένους τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο του δεξιού χεριού σου δίπλα στην καρωτίδα, αρχίζεις να μετράς τους χτύπους της καρδιάς σου για 15 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, τον αριθμό που θα προκύψει από τη μέτρηση τον πολλαπλασιάζεις με το τέσσερα και τότε προκύπτει η ΚΣ ανά λεπτό. Η μέγιστη ΚΣ υπολογίζεται αν από το 220 αφαιρέσεις την ηλικία σου. Όσο πιο κοντά στη μέγιστη ΚΣ είναι ο αριθμός που θα μετρήσεις τόσο πιο υψηλή είναι η ένταση της άσκησης.

Επειδή η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες απαιτεί το καρδιαγγειακό σύστημα να εργαστεί πιο έντονα απ' ό,τι στις καθημερινές δραστηριότητες, καλό είναι, πριν αρχίσεις να συμμετέχεις σε κάποια φυσική δραστηριότητα, να κάνεις ιατρικές εξετάσεις. Για να μπορείς να συμμετέχεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, είναι απαραίτητο να έχεις καταθέσει στο σχολείο το Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή/Μαθήτριας.

## Κινητικότητα

Η αρμονική ανάπτυξη της δύναμης και της κινητικότητας των μυών αποτελούν προαπαιτούμενο για την ορθοσωμία σου, την αποφυγή τραυματισμών και την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Με τον όρο «ορθοσωμία» περιγράφεται η ικανότητα της διατήρησης της όρθιας στάσης του σώματος, συνοδευόμενη από απουσία μυϊκού πόνου και μυϊκής έντασης, με ταυτόχρονη ισορροπία των διαδοχικών κινήσεων. Η έλλειψη ορθοσωμίας εμφανίζεται στη σπονδυλική στήλη.

Η **κινητικότητα** περιλαμβάνει την **ευκαμψία** και την **ευλυγισία**. Η ευκαμψία αναφέρεται στο εύρος κίνησης κάθε άρθρωσης του σώματός σου, ενώ η ευλυγισία αναφέρεται στην ικανότητα να διατείνονται (τεντώνονται) οι μύες, οι τένοντες, οι σύνδεσμοι και οι αρθρικοί σου θύλακες. Η κινητικότητα είναι μεγαλύτερη στις μικρότερες ηλικίες, ενώ οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη κινητικότητα σε σχέση με τους άνδρες. **Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί στη μείωση της κινητικότητας.** Η εξάσκηση της κινητικότητας είναι αποτελεσματικότερη όταν έχει προηγηθεί προετοιμασία του οργανισμού (προθέρμανση). Μπορεί να σχεδιαστεί ένα ολόκληρο πρόγραμμα άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας. Ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας μπορεί να χρησιμοποιηθούν στην προθέρμανση, καθώς και στο τέλος της άσκησης, για αποθεραπεία. Τέλος, η κινητικότητα μπορεί να εξασκηθεί και στα διαλείμματα ανάμεσα στις διάφορες ασκήσεις. Για τη βελτίωσή της απαιτείται εξάσκηση τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα οφέλη είναι μεγαλύτερα αν εξασκείσαι καθημερινά. Οι **διατάσεις** αποτελούν τον κατεξοχήν τρόπο προπόνησης της κινητικότητας του σώματος. Οι στατικές και οι δυναμικές διατάσεις είναι οι συχνότερα χρησιμοποιούμενες διατάσεις.

### Στατικές διατάσεις

Ασκήσεις που τεντώνεις μια συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Η διάρκεια διάτασης κυμαίνεται μεταξύ 10-30''/διάταση.

Παραδείγματα στατικών διατάσεων παρουσιάζονται στις παρακάτω εικόνες:



### Δυναμικές διατάσεις

Ασκήσεις που εκτελείς με κίνηση. Με άλλα λόγια, όταν χρησιμοποιείς μια κίνηση αιώρησης ή ταλάντευσης για να μεγαλώσεις το εύρος κίνησής σου.

Το μέγιστο εύρος κίνησης επιτυγχάνεται με αργό ρυθμό. Προσοχή στην υπερδιάταση.

Συνιστώμενος αριθμός επαναλήψεων: 10-30 επαναλήψεις.

Παραδείγματα δυναμικών διατάσεων παρουσιάζονται στις παρακάτω εικόνες:



### Δραστηριότητα 7

Αρχικά, διαλέγετε όλοι μαζί μια φυσική δραστηριότητα για προθέρμανση (π.χ. τρέξιμο με μέτριο ρυθμό). Στη συνέχεια, ο καθένας προτείνει μια διάταση (στατική ή δυναμική) και την εκτελείτε όλοι μαζί. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε διατάσεις για ολόκληρο το σώμα σας.

Γράψτε ποια είναι τα οφέλη της κινητικότητας για το σώμα:

.....

.....

.....

### Καρδιοαναπνευστική αντοχή

Καρδιοαναπνευστική αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σου να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται. Είναι συνδυασμός της αντοχής της καρδιάς και των πνευμόνων, αλλά και της δύναμης των μυών σου. Το καρδιαγγειακό σύστημα αποτελείται από την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία (αρτηρίες, αρτηρίδια, τριχοειδή αγγεία, φλεβίδια και φλέβες) και το αίμα. Το αναπνευστικό σύστημα αποτελείται από τους πνεύμονες και τις αεροφόρους οδούς (στοματική και ρινική κοιλότητα, φάρυγγα, λάρυγγα, τραχεία και βρόγχους). Τα δύο αυτά συστήματα συνεργάζονται μεταξύ τους. Το αναπνευστικό σύστημα προσλαμβάνει το οξυγόνο και στη συνέχεια το αίμα μεταφέρει το οξυγόνο μαζί με τα θρεπτικά συστατικά και άλλες βασικές ουσίες στα όργανα και στους ιστούς που τα χρειάζονται. Το αίμα απομακρύνει επίσης, διοξείδιο του άνθρακα και άχρηστες ουσίες από τους εργαζόμενους μυς. Απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες και μεταφέρει το διοξείδιο του άνθρακα στην καρδιά, από όπου προωθείται στους πνεύμονες και αποβάλλεται με την εκπνοή. Αερόβιες δραστηριότητες και ασκήσεις, όπως το τρέξιμο, η κολύμβηση, η ποδηλασία, το μπάσκετ κ.ά., ενισχύουν την καρδιά και τους πνεύμονες και βοηθούν τους μυς να εργάζονται αποτελεσματικότερα με τη χρήση οξυγόνου. Με τον όρο «αερόβια» εννοούμε την άσκηση κατά την οποία το οξυγόνο που εισπνέεις αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού σου. Για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας θεωρούνται κατάλληλες οι φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης, κυρίως για τα άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση, και υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες, κυρίως για τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση. Ειδικά για τους εφήβους, συνιστάται η συμμετοχή σε υψηλής έντασης δραστηριότητες τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα.



### Δραστηριότητα 8

Σχηματίστε ζευγάρια και συζητήστε με ποιες φυσικές δραστηριότητες μπορείτε να ασκήσετε την καρδιοαναπνευστική αντοχή σας. Στη συνέχεια, διαλέξτε μια φυσική δραστηριότητα που σας αρέσει περισσότερο και εξασκηθείτε σε αυτή.

## Μυϊκή λειτουργία

Την απαιτούμενη δύναμη για την κίνηση του σώματος την παράγουν οι μύες, οι οποίοι δέχονται το ερέθισμα από το νευρικό σύστημα. Τρία είναι τα είδη μυϊκής συστολής, η ομόκεντρη (συγκεντρικά ή μειομετρική), η έκκεντρη (πλειομετρική) και η ισομετρική (στατική).

- Η ομόκεντρη μυϊκή συστολή αποτελεί την πιο συχνή μυϊκή συστολή. Σε αυτό το είδος μυϊκής συστολής ο μυς βραχύνεται (δηλαδή μικραίνει το μήκος του) στην προσπάθειά του να υπερνικήσει μια εξωτερική αντίσταση.
- Στην έκκεντρη μυϊκή συστολή, ο μυς προσπαθεί να αντισταθεί, αλλά υποχωρεί κάτω από το βάρος μιας εξωτερικής δύναμης και αυξάνει το μήκος του.
- Στην ισομετρική μυϊκή συστολή ο μυς συστέλλεται, χωρίς όμως να μεταβάλλεται το μήκος του.

### Δραστηριότητα 9

Για να αξιολογήσεις τις γνώσεις σου σχετικά με τα είδη της μυϊκής συστολής μπορείς να ολοκληρώσεις τη δοκιμασία γνώσεων που θα βρεις στο **QR 1.7**.



QR 1.7



Η έκκεντρη και ομόκεντρη μυϊκή συστολή αποτελούν τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα είδη μυϊκής συστολής στον αθλητισμό. Τα δύο αυτά είδη μυϊκής συστολής χρησιμοποιούνται συνδυαστικά σε πολλές κινήσεις του ανθρώπινου σώματος. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η μυϊκή δύναμη και η μυϊκή αντοχή αποτελούν συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.

Η μυϊκή δύναμη αναφέρεται στην ικανότητα ενός μυός ή ομάδας μυών του σώματός σου να υπερνικούν ή να αντιστέκονται σε μια εξωτερική αντίσταση. Δραστηριότητες που καλλιεργούν τη δύναμη είναι η άσκηση με αντίσταση (π.χ. βάρη, λάστιχα και βάρος σώματος). Η μυϊκή δύναμη βοηθάει στην αποτελεσματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και σε καθημερινές εργασίες που απαιτούν να σηκώνεις/μεταφέρεις βάρη.

Η μυϊκή αντοχή αναφέρεται στην ικανότητα να χρησιμοποιείς τους μυς σου για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται. Για παράδειγμα, όταν κάνεις κάμψεις, κοιλιακούς και ραχιαίους, βελτιώνεις τη μυϊκή αντοχή σου. Είναι πιθανό να έχεις καλή μυϊκή αντοχή σε κάποιο μέρος του σώματός σου, ενώ σε κάποιο άλλο όχι. Για να έχεις καλή μυϊκή αντοχή, πρέπει να ασκείς όλα τα μέρη του σώματός σου. Η συμμετοχή σε μέτριας έντασης ασκήσεις με πολλές επαναλήψεις είναι κατάλληλη για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής.



Τόσο η εξάσκηση της μυϊκής δύναμης όσο και της αντοχής είναι καλό να γίνεται 2-3 φορές την εβδομάδα. Η μυϊκή δύναμη και αντοχή, πέρα από το γεγονός ότι συνεισφέρουν στην καλύτερη απόδοση στα αθλήματα, έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στην ορθοσωμία σου, στη διατήρηση κανονικού βάρους του σώματός σου και στην αποφυγή εμφάνισης οστεοπόρωσης και προβλημάτων στη σπονδυλική σου στήλη. Γενικά, η εξάσκηση της μυϊκής αντοχής και μυϊκής δύναμης με βάρη διαφέρουν κυρίως ως προς τον αριθμό των επαναλήψεων και το βάρος της αντίστασης. Συγκεκριμένα, η άσκηση με λιγότερα βάρη (μικρότερη αντίσταση) και πολλές επαναλήψεις βοηθά στην ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής, ενώ η άσκηση με μεγαλύτερα βάρη (μεγαλύτερη αντίσταση) και λίγες επαναλήψεις βοηθά στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης.

### Δραστηριότητα 10

Σχηματίστε ομάδες των τριών-πέντε ατόμων και αναφέρετε παραδείγματα **ισομετρικής, ομόκεντρης και έκκεντρης μυϊκής συστολής**. Στη συνέχεια, διαλέξτε ασκήσεις με το βάρος του σώματός σας για να εξασκηθείτε. Όταν τελειώσετε, χρησιμοποιήστε διατάσεις για αποθεραπεία.

## Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάστηκαν τα οφέλη για την υγεία που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Έμαθες τι είναι φυσική κατάσταση, ποια συστατικά της σχετίζονται με την υγεία [καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, κινητικότητα (ευλυγισία και ευκαμψία) και σύσταση του σώματος]. Ενημερώθηκες για τα επίπεδα της έντασης και ποιες φυσικές δραστηριότητες αντιστοιχούν σε αυτά τα επίπεδα. Επιπλέον, το κεφάλαιο περιείχε δραστηριότητες που σου έδωσαν τη δυνατότητα να αποκτήσεις γνώσεις για το πώς να εξασκηθείς σε καθένα από αυτά τα συστατικά, ώστε να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση. Συγκεκριμένα, έμαθες με ποιες δραστηριότητες μπορείς να καλλιεργήσεις την ευλυγισία, την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή αντοχή και δύναμη. Στη συνέχεια, μέσα από τις δραστηριότητες του κεφαλαίου επέλεξες κάποιες από αυτές και τις εφάρμοσες στην πράξη.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

### Δραστηριότητα 11

Έλεγξε αν θυμάσαι μερικές από τις πληροφορίες που έμαθες σήμερα. Μπορείς στο **QR 1.8** να σύρεις τις λέξεις και να τις αποθέσεις στα κατάλληλα πλαίσια.



QR 1.8

## Αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική κατάσταση για την υγεία μου

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα έχεις μάθει ασκήσεις για τη βελτίωση των συστατικών της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και θα συμμετέχεις σε αυτές με επιτυχία.
- Θα έχεις κατανοήσει τον τρόπο εξάσκησης συγκεκριμένων συστατικών της φυσικής κατάστασης για την υγεία μέσα από ένα πρόγραμμα άσκησης.
- Θα έχεις μάθει πώς να αξιολογείς το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης για την υγεία.
- Θα μπορείς να καταλαβαίνεις καλύτερα θέματα που αφορούν την άσκηση ώστε να συμμετέχεις αποτελεσματικότερα ή επιτυχημένα σε φυσικές δραστηριότητες.

#### Λέξεις κλειδιά

φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση, άσκηση, αξιολόγηση, υγεία

### Εισαγωγή

#### Να θυμάσαι

- Τα συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία που έμαθες στο Κεφάλαιο 1 και τον ρόλο τους σε ένα πρόγραμμα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας.
- Είναι σημαντικό να αξιολογείς το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης για υγεία με αυθεντικές ή προσαρμοσμένες δοκιμασίες και να βάζεις ρεαλιστικούς στόχους.
- Την πυραμίδα με τις φυσικές δραστηριότητες, για να αποφασίσεις ποιες σου ταιριάζουν, ώστε να συμμετέχεις με χαρά στο μάθημα στο σχολείο και όχι μόνο.



## Ενότητα 1.

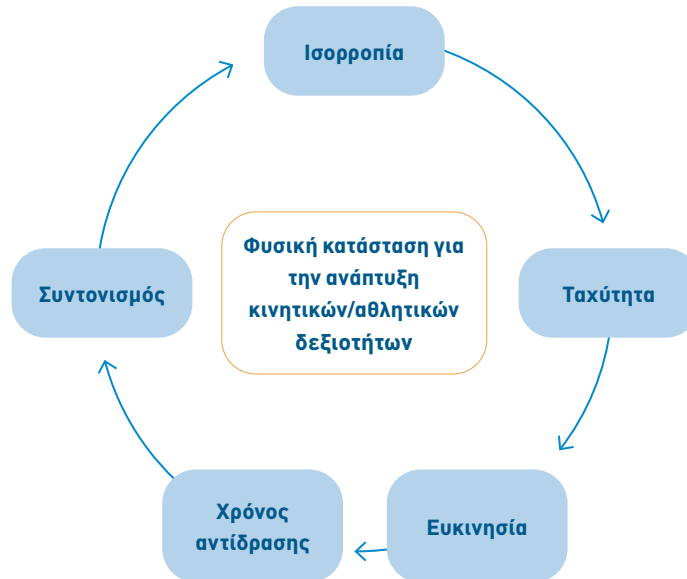
### Φυσική δραστηριότητα, άσκηση, φυσική κατάσταση, υγεία

Τα συστατικά της **φυσικής κατάστασης για την υγεία**, όπως είδες στο Κεφάλαιο 1, είναι η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η κινητικότητα (ευκαμψία και ευλυγισία) και η σωματική σύσταση (Εικόνα 2.1).



**Εικόνα 2.1.** Τα συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία

Η **φυσική κατάσταση για την ανάπτυξη κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει επιπλέον** την ταχύτητα, την ισορροπία, τον συντονισμό, τον χρόνο αντίδρασης και την ευκινησία (Εικόνα 2.2).



**Εικόνα 2.2.** Φυσική κατάσταση για την ανάπτυξη κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων

### Να θυμάσαι

- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει ότι παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών πρέπει να αφιερώνουν 60 λεπτά καθημερινά σε μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα.
- Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας πρέπει να είναι αερόβιο (καρδιοαναπνευστική αντοχή).
- Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον 2 με 3 φορές την εβδομάδα.
- **Φυσική δραστηριότητα** ονομάζεται κάθε κίνηση που παράγεται από τους μυς και παράγει ενέργεια.
- **Άσκηση** είναι η σχεδιασμένη και σκόπιμη φυσική δραστηριότητα.
- **Η φυσική κατάσταση** για υγεία αφορά τη βελτίωση της αντοχής, της μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής, της κινητικότητας (ευλυγισία και ευκαμψία) και της σωματικής σύστασης.

Όλα τα παραπάνω είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την υγεία.

### Δραστηριότητα 1

**Βρες πώς σχετίζονται οι παραπάνω έννοιες με την έντονη γραφή.**

Σάρωσε το **QR 2.1** και συμπλήρωσε στο σχήμα με τα κενά που θα εμφανιστεί τις έννοιες που βλέπεις στην **Εικόνα 2.3** (βασικές έννοιες υγείας).



QR 2.1



**Εικόνα 2.3.** Βασικές έννοιες υγείας

### Επίπεδα και ένταση φυσικής δραστηριότητας

Η φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ένταση που εκτελείται, διακρίνεται σε τρία επίπεδα: ήπιας, μέτριας και υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα. Η ένταση μπορεί να υπολογιστεί με βάση την καρδιακή συχνότητα (ΚΣ). Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας (ΚΣΗ) ονομάζεται η ΚΣ όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ηρεμίας. Για να υπολογίσουμε όμως την ένταση της άσκησης, χρειάζεται να γνωρίζουμε τη μέγιστη

καρδιακή μας συχνότητα (ΜΚΣ). Ο πιο απλός τρόπος για τον υπολογισμό της ΜΚΣ ενός ατόμου είναι με τη χρήση του ακόλουθου τύπου. Μπορείς να δεις σχετικό μαθησιακό αντικείμενο του Φωτόδεντρου στον σύνδεσμο: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11337>. Επίσης, στη σελίδα 61 του παρόντος κεφαλαίου δίνονται επιπλέον παραδείγματα για τη ΜΚΣ.

## 220 – Ηλικία = ΜΚΣ

Για παράδειγμα, αν είσαι 15 ετών, έχεις ΜΚΣ  $220 - 15 = 205$  σφυγμούς ανά λεπτό. Αν θέλεις να υπολογίσεις την ΚΣ που αντιστοιχεί σε ένταση άσκησης 50%, πολλαπλασιάζεις τη ΜΚΣ με το 0,50. Δηλαδή:  $205 \times 0,50 = 103$  σφυγμούς ανά λεπτό.

Στον παρακάτω πίνακα υπολογίζονται τα επίπεδα της έντασης της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας με βάση την καρδιακή συχνότητα, ως ποσοστό επί τοις εκατό της ΜΚΣ.

Πίνακας 2.1.

### Επίπεδα έντασης της φυσικής δραστηριότητας

| Επίπεδα έντασης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ένταση ΦΔ με βάση την ΚΣ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Χαμηλής έντασης</b> ή μεγαλύτερης διάρκειας δραστηριότητες, όπως η προθέρμανση ή η αποκατάσταση. Στο επίπεδο αυτό, η αναπνοή δεν αλλάζει. Μπορείς να μιλάς εύκολα ενώ ασκείσαι. Παραδείγματα: χαλαρό περπάτημα, διατάσεις, κηπουρική και, σε χαμηλή ένταση και ρυθμό, ποδηλασία, πατίνι, πιλάτες, γιόγκα, παραδοσιακός χορός. | <b>50-60% ΜΚΣ</b>        |
| <b>Μέτριας έντασης.</b> Η αναπνοή γίνεται πιο έντονη, μπορείς να μιλάς, αλλά απαιτείται μεγαλύτερη προσπάθεια. Παραδείγματα: τρέξιμο, σχοινάκι, κολύμβηση, όλα τα ομαδικά αθλήματα, τένις, πολεμικές τέχνες, ασκήσεις ενδυνάμωσης στο γυμναστήριο κ.ά.                                                                           | <b>60-70% ΜΚΣ</b>        |
| <b>Υψηλής έντασης.</b> Στο επίπεδο αυτό είναι δύσκολο να μιλάς ενώ ασκείσαι. Παραδείγματα: τρέξιμο, αγωνιστική κολύμβηση, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, αγωνιστικό βάδην, ορειβασία με σακίδιο κ.ά.                                                                                                                                       | <b>70-85% ΜΚΣ</b>        |

## Δραστηριότητα 2

### Υπολογίζω την καρδιακή μου συχνότητα

- Υπολογισμός ΚΣ ανάλογα με την ένταση της άσκησης: (όπως και στο β) Με βάση τον τύπο  $220 - \text{Ηλικία} = \text{ΜΚΣ}$ , υπολόγισε την ΚΣ που αντιστοιχεί στο 60%, στο 70% και στο 80% της ΜΚΣ σου, δηλαδή την ΚΣ που έχουμε όταν κάνουμε ήπια, μέτρια και έντονη ΦΔ αντίστοιχα.

|             |          |           |
|-------------|----------|-----------|
| 220 - ... = | x 0,60 = | Ήπια ΦΔ   |
| 220 - ... = | x 0,70 = | Μέτρια ΦΔ |
| 220 - ... = | x 0,80 = | Έντονη ΦΔ |

**β.** Υπολογισμός καρδιακής συχνότητας ηρεμίας: Η ΚΣΗ υπολογίζεται ως εξής: μερικά λεπτά αφού ξυπνήσεις το πρωί, και όπως είσαι ξαπλωμένος, μέτρησε τον σφυγμό σου για 6 δευτερόλεπτα και μετά πρόσθεσε το μηδέν στον αριθμό που μέτρησες. Αφού επαναλάβεις την παραπάνω διαδικασία για 7 συνεχόμενες μέρες, πρόσθεσε τους σφυγμούς των 7 ημερών και διαίρεσε το άθροισμα με το 7. Αυτή είναι η μέση καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.



### Δραστηριότητα 3

#### Οι φυσικές δραστηριότητές μου

Σάρωσε το **QR 2.2** και σκέψου ποιες από τις δραστηριότητες που εμφανίζονται στις εικόνες κάνεις καθημερινά ή κάποιες μέρες της εβδομάδας. Μετά συμπλήρωσε τις δικές σου φυσικές δραστηριότητες στο κενό πλαίσιο.



QR 2.2

### Δραστηριότητα 4

#### Σύντομες απαντήσεις πριν από την πρακτική εξάσκηση

Απάντησε στις ερωτήσεις που υπάρχουν στον **Πίνακα 2.2** για να δεις τι ξέρεις και τι θυμάσαι σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα. Μπορείς να απαντήσεις και προφορικά συζητώντας με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτρίες σου.

**Πίνακας 2.2.**  
**Ερωτήσεις γνώσεων**

| Ερωτήσεις                                                                                                | Απαντήσεις |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Τι εννοούμε με τον όρο φυσική δραστηριότητα;                                                             |            |
| Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να κάνεις αερόβια άσκηση (καρδιοαναπνευστική αντοχή) για να είσαι υγιής; |            |
| Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να κάνεις ασκήσεις δύναμης;                                              |            |
| Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να κάνεις ασκήσεις ευλυγισίας;                                           |            |
| Πώς συνδέεται η φυσική δραστηριότητα με τη φυσική κατάσταση για την υγεία;                               |            |
| Οι ενδεικτικές απαντήσεις <b>εδώ</b> .                                                                   |            |

## Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας

Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας αποτυπώνει σχηματικά διάφορες φυσικές δραστηριότητες με τις οποίες μπορείς να βελτιώσεις τη φυσική κατάσταση για την υγεία σου. Οι δραστηριότητες που βρίσκονται στη βάση, όταν γίνονται καθημερινά, έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία και συνδέονται κύρια με την καρδιοαναπνευστική ικανότητα (αντοχή). Στα δύο επόμενα επίπεδα υπάρχουν δραστηριότητες που αν γίνονται τουλάχιστον 2 με 3 φορές την εβδομάδα (αθλοπαιδιές, δραστηριότητες αναψυχής, ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας) βελτιώνουν, εκτός από την αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία σου. Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται δραστηριότητες σωματικής αδράνειας (τηλεόραση, υπολογιστές) και καθιστικής συμπεριφοράς που όχι μόνο δεν συμβάλλουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης για την υγεία, αλλά συνδέονται με ποικίλες ανθυγιεινές συνήθειες (π.χ. φαγητό την ώρα που βρίσκεσαι μπροστά στην οθόνη) και ασθένειες της εποχής μας (παχυσαρκία, κακή ψυχική διάθεση, μυοσκελετικά προβλήματα, προβλήματα όρασης κ.ά.).

### Δραστηριότητα 5

#### Πραγματοποιώ τις φυσικές δραστηριότητες που μπορώ

**α.** Χωριστείτε σε 4 ομάδες. Από τις φυσικές δραστηριότητες που βλέπεις στην πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας στην Εικόνα 2.3 (περπάτημα, αθλοπαιδιές, πολεμικές τέχνες, χορός, ασκήσεις ευλυγισίας, ασκήσεις δύναμης κ.ά.), διάλεξε μία από τις κινητικές φυσικές δραστηριότητες, όχι τις καθιστικές δραστηριότητες στην κορυφή της πυραμίδας, και πραγματοποιήσε τη για 15-20 λεπτά. Μπορείς, αν θέλεις, να σαρώσεις το **QR 2.3** για να δεις την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας.



QR 2.3



**Εικόνα 2.3.** Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας

**β.** Συμπλήρωσε τη δική σου πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας στην Εικόνα 2.4, γράφοντας τις δραστηριότητες που κάνεις εσύ. Πόσο συχνά εξασκείς την αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία σου; Το ίδιο μπορείς να κάνεις σαρώνοντας το **QR 2.4**.



QR 2.4

## Η δική μου πυραμίδα δραστηριότητας

Πόσες φορές την εβδομάδα εξασκείς την αντοχή, τη δύναμη, την κινητικότητα και με ποιες δραστηριότητες;

|                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Ελάχιστα</b><br/>Καθιστική ζωή</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p>                                       |  |
| <p><b>2-3 φορές την εβδομάδα</b><br/>Δραστηριότητες δύναμης και ευλυγισίας</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p> |  |
| <p><b>3-5 φορές την εβδομάδα</b><br/>Αερόβιες δραστηριότητες</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p>               |  |
| <p><b>Καθημερινές</b> φυσικές δραστηριότητες</p> <p>1 .....</p> <p>2 .....</p>                               |  |

**Εικόνα 2.4.** Η δική μου πυραμίδα δραστηριότητας

## Ενότητα 2.

### Η φυσική κατάσταση για υγεία στο καθημερινό μου πρόγραμμα

Είναι σημαντικό να κατανοείς ποια συστατικά της φυσικής κατάστασης θα επιλέξεις για το προσωπικό σου πρόγραμμα άσκησης. Απώτερος στόχος σου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι η ενίσχυση της υγείας και όχι ο αθλητισμός επιδόσεων ή ο πρωταθλητισμός. Σκοπός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής είναι να σε βοηθήσει να βελτιώσεις τους παράγοντες της φυσικής σου κατάστασης που συνδέονται με την υγεία. Οι παράγοντες αυτοί, που παρουσιάστηκαν και στο Κεφάλαιο 1, πρέπει να έχουν κεντρική θέση στα προγράμματα άσκησης που θα σχεδιάζεις και θα εφαρμόζεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού ή/και με τη συνεργασία με συμμαθητές και συμμαθήτριές σου.





QR 2.5

### Δραστηριότητα 6

**Τι θυμάσαι/γνωρίζεις για τα οφέλη των συστατικών φυσικής κατάστασης;**

Συμπλήρωσε τον **Πίνακα 2.3** Συστατικά φυσικής κατάστασης για την υγεία. Εναλλακτικά, μπορείς να σαρώσεις το **QR 2.5** και να συμπληρώσεις τον ψηφιακό πίνακα.

Πίνακας 2.3.

#### Συστατικά φυσικής κατάστασης για την υγεία

| Συστατικά φυσικής κατάστασης για την υγεία                                                                               | A. Οφέλη των συστατικών της φυσικής κατάστασης για την υγεία | B. Τι πιστεύω για το επίπεδο της δικής μου φυσικής κατάστασης; |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Καρδιοαναπνευστική αντοχή<br>           |                                                              |                                                                |
| Μυϊκή αντοχή<br>                       |                                                              |                                                                |
| Μυϊκή δύναμη<br>                      |                                                              |                                                                |
| Κινητικότητα (Ευκαμψία-ευλυγισία)<br> |                                                              |                                                                |
| Σύσταση σώματος<br>                   |                                                              |                                                                |

### Δραστηριότητα 7

#### Αξιολόγηση συστατικών της φυσικής κατάστασης για την υγεία

Σκοπός της διαδικασίας αξιολόγησης είναι να καταγράψεις την προσωπική επίδοσή σου στις δοκιμασίες που θα επιλέξεις και, στη συνέχεια, να βάλεις στόχους για προσωπική βελτίωση, εφαρμόζοντας τα προγράμματα άσκησης που θα σχεδιάσεις με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου. Επομένως, αυτή η αξιολόγηση έχει να κάνει μόνο με τη βελτίωση της υγείας σου και δεν υπάρχει λόγος να αγχωθείς. Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς.

Οι **δοκιμασίες** που παρουσιάζονται στον **Πίνακα 2.4** είναι **ενδεικτικές**.

Υπάρχουν και άλλες που αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία και τη σωματική σύσταση. Συζήτησε αν θες αυτά τα θέματα με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου. Για την πραγματοποίηση των δοκιμασιών μπορείς να εργαστείς με τη μέθοδο των σταθμών ή σε ζευγάρια (ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σου καταγράφει όσο εύκολα πραγματοποιείς τη δοκιμασία, και το αντίστροφο).

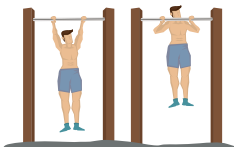
**Πραγματοποίησε** τις δοκιμασίες και συμπλήρωσε τις επιδόσεις σου στον **Πίνακα 2.4** στην αντίστοιχη στήλη. **Έμφαση** πρέπει να δίνεται στην προσωπική βελτίωση και όχι στη σύγκριση με τις επιδόσεις των συμμαθητών και συμμαθητριών σου.

Για περισσότερες οδηγίες για τις παρακάτω δοκιμασίες, διάβασε τον σύντομο οδηγό που θα βρεις στο **QR 2.6**.



QR 2.6

Photo 208153239 © Microgen | Dreamstime.com



Πίνακας 2.4.

**Καρτέλα καταγραφής ατομικών επιδόσεων**

| Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης για την υγεία                                                                                                                                                                                                                                                                 | Επίδοση |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Δίπλωση από εδραία θέση με τεντωμένα γόνατα για την εκτίμηση της ευλυγισίας των οπίσθιων μηριαίων μυών (πού έφτασαν τα δάχτυλα των χεριών σου, πόσα εκατοστά πάνω στον χάρακα).                                                                                                                             |         |
| Αναδιπλώσεις από την κατάκλιση (κοιλιακοί 30'' ή 60'') για την εκτίμηση της μυϊκής αντοχής των κοιλιακών μυών.                                                                                                                                                                                              |         |
| Η αξιολόγηση αντοχής γίνεται με: (α) 6 λεπτά περπάτημα ή (β) τρέξιμο (πόση απόσταση διανύουν)<br><b>Άλλη δοκιμασία αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας:</b> Επίλεξε την απόσταση μαζί με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου, ανάλογα με το επίπεδό σου. Π.χ. 800 μ. περπάτημα ή τρέξιμο, 1.000 μ. τρέξιμο. |         |
| Χρόνος εξάρτησης από μονόζυγο με λυγισμένους αγκώνες στο μονόζυγο ή πολύζυγο για την εκτίμηση της μυϊκής αντοχής των μυών του ώμου και των χεριών                                                                                                                                                           |         |
| Ραχιαίοι σε 30'' για την εκτίμηση της αντοχής στη δύναμη                                                                                                                                                                                                                                                    |         |
| Σανίδα (χρόνος στη θέση αυτή)<br>Το Plank Fitness Test, γνωστό και ως σανίδα, είναι μια άσκηση που μετράει την αντοχή και τη δύναμη του κορμού σου.                                                                                                                                                         |         |
| Κάμψεις (push ups)<br>Μπορείς να πραγματοποιήσεις την εναλλακτική της, π.χ. κάμψεις με στήριξη στα γόνατα.                                                                                                                                                                                                  |         |



QR 2.7

## Δραστηριότητα 8

### Βελτιώνω τη φυσική μου κατάσταση για την υγεία

Χωριστείτε σε 3 ομάδες. Σαρώστε το **QR 2.7** για να δείτε το ασκησιολόγιο και να ακούσετε τις οδηγίες. Κατόπιν, επιλέξτε να εξασκηθείτε σε μία από τις φυσικές δραστηριότητες που παρουσιάζονται στην αντίστοιχη κατηγορία φυσικής κατάστασης: αερόβια άσκηση, ασκήσεις για μυϊκή δύναμη και αντοχή και ασκήσεις ευλυγισίας. Σε κάθε ομάδα θα αποφασίσετε από ποια ομάδα ασκήσεων από αυτές που υπάρχουν στην Εικόνα 2.4 (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία) θα αρχίσετε πρώτα, προκειμένου να βελτιώσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης για την υγεία. Π.χ. η πρώτη ομάδα θα επιλέξει ασκήσεις αντοχής, η δεύτερη μυϊκής δύναμης και αντοχής και η τρίτη κινητικότητας (ευκαμψία-ευλυγισία). Ακούστε τις οδηγίες του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού και ξεκινήστε. Μετά από κάθε άσκηση, μετακινηθείτε με την ομάδα σας κυκλικά.

Αξιοποιήστε ό,τι διαθέσιμο υλικό υπάρχει στο σχολείο, αθλητικό ή αυτοσχέδιο (π.χ. μικρά βάρη από μπουκάλια νερού, μπουκάλια γεμάτα με άμμο, λάστιχα κ.ά.). Τις ασκήσεις που βλέπεις στην Εικόνα 2.4 μπορείς να τις κάνεις και έξω από το σχολείο, στο σπίτι ή στο γυμναστήριο.

**Παραδείγματα:** Αν, για παράδειγμα, επιλέξεις να εξασκήσεις τη δύναμή σου κάνοντας έλξεις και καταφέρεις να κάνεις 3, σκέψου πόσο μπορείς να βελτιωθείς και προσπάθησε να ασκηθείς μόνος σου και μόνη σου ώστε να κάνεις π.χ. 5 έλξεις μέσα στον επόμενο μήνα. Αντί για μισό χιλιόμετρο στο τρέξιμο προσπάθησε να κάνεις ένα. Αντί για 8 εναλλάξ προβολές ποδιών με μικρές αντιστάσεις στα χέρια, προσπάθησε να κάνεις 10. Χρησιμοποίησε όσα όργανα γυμναστικής υπάρχουν διαθέσιμα στο σχολείο (π.χ. μεγάλη μπάλα λειτουργικής γυμναστικής και αποκατάστασης (fitball) για ενδυνάμωση των μυών της οσφυϊκής μοίρας, ιμάντες, σχοινάκια). Ζήτη τη βοήθεια του ή της εκπαιδευτικού. Να θυμάσαι, τα οφέλη της άσκησης ενισχύονται με τη δική μας προσωπική πρόοδο.



**Εικόνα 2.4.** Ασκήσεις αντοχής, δύναμης και ευλυγισίας

## Σύνοψη

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκαν πληροφορίες για τα συστατικά της φυσικής κατάστασης για υγεία και τρόποι με τους οποίους μπορείς να τα ενισχύσεις. Αναλύθηκαν τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με την έντασή της, καθώς και η διαδικασία με την οποία μπορείς να υπολογίσεις την ένταση των φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχεις. Παρουσιάστηκαν, επίσης, δοκιμασίες με τις οποίες μπορείς να αξιολογήσεις το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης για την υγεία, έτσι ώστε στη συνέχεια να καθορίσεις στόχους προσωπικής βελτίωσης της απόδοσής σου.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Μπορείς να εξηγήσεις τη διαφορά μεταξύ άσκησης και φυσικής δραστηριότητας;

Πού βοηθάει η καρδιοαναπνευστική αντοχή; Με ποιες φυσικές δραστηριότητες μπορείς να τη βελτιώσεις; Ποιες από αυτές σου αρέσουν περισσότερο και σκοπεύεις να υιοθετήσεις;

Πού σου χρειάζεται η μυϊκή αντοχή και η μυϊκή δύναμη; Μπορείς να αναφέρεις κάποια παραδείγματα από την καθημερινότητά σου ή την εμπειρία σου;

Γιατί είναι σημαντική η ευκαμψία-ευλυγισία και πώς μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητά σου;

Γνωρίζεις άλλους τρόπους αξιολόγησης της φυσικής σου κατάστασης (εκτός αυτών που αναφέρονται εδώ);

Πώς είναι η δική σου φυσική κατάσταση; Είσαι ικανοποιημένος και ικανοποιημένη από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεσαι; Τι σκοπεύεις να κάνεις για να τη διατηρήσεις ή να τη βελτιώσεις;

Πόσες φορές την εβδομάδα χρειάζεται να κάνεις αερόβια άσκηση (καρδιοαναπνευστική αντοχή) για να έχεις μια καλή φυσική κατάσταση και να αισθάνεσαι ωραία με τον εαυτό σου; Το κάνεις;

Γνωρίζεις πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να κάνεις ασκήσεις δύναμης και πόσες ασκήσεις ευλυγισίας για να έχεις μια καλή φυσική κατάσταση και να αισθάνεσαι ωραία με τον εαυτό σου; Εσύ πόσες φορές κάνεις;

**Διαδραστικό γλωσσάρι όρων:** Σάρωσε το **QR 2.8** και σύρε τις σωστές απαντήσεις στα κενά του κειμένου που θα εμφανιστεί.



QR 2.8

Στο επόμενο κεφάλαιο θα μάθεις να καθορίζεις στόχους.



## Μαθαίνω να βάζω στόχους στο πρόγραμμα άσκησής μου

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

#### Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα έχεις γνωρίσει τη σημασία του καθορισμού στόχων και της αυτοπαρακολούθησης στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης.
- Θα έχεις μάθει πώς να καθορίζεις στόχους βελτίωσης της φυσικής κατάστασης για την υγεία και στόχους αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, καθώς, και να παρακολουθείς την επίτευξή τους.
- Θα έχεις μάθει να σχεδιάζεις ένα πλάνο για την επίτευξη των στόχων σου.
- Θα έχεις μάθει πώς να χρησιμοποιείς την αυτοομιλία για να πετύχεις τους στόχους σου.

#### Λέξεις κλειδιά

καθορισμός στόχων, χαρακτηριστικά στόχων, αυτοπαρακολούθηση, αυτοομιλία, πλάνο επίτευξης στόχων, αυτορρύθμιση



### Εισαγωγή

#### Να θυμάσαι

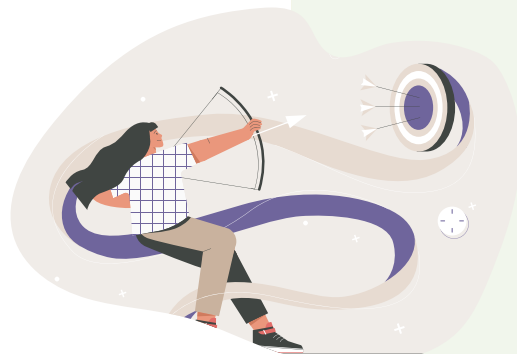
Ο καθορισμός στόχων δεν είναι χρήσιμος μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Μπορεί, επίσης, να σε βοηθήσει και στα υπόλοιπα μαθήματα, αλλά και σε διάφορους τομείς της ζωής σου, τώρα και στο μέλλον.

Στο κεφάλαιο αυτό θα μάθεις να καθορίζεις στόχους αύξησης της φυσικής σου δραστηριότητας και ενίσχυσης των συστατικών της φυσικής σου κατάστασης για υγεία. Θα μάθεις ποια είναι τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι στόχοι για να λειτουργούν αποτελεσματικά και, έτσι, να σε βοηθούν να ενισχύεις τη φυσική σου δραστηριότητα. Θα μάθεις, επίσης, πώς να παρακολουθείς την πρόοδό σου σε σχέση με την επίτευξη των στόχων σου καθώς και τεχνικές, όπως η αυτοομιλία, που θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τους στόχους που θέτεις. Επίσης, θα κατανοήσεις ότι δεν είναι αρκετό απλώς και μόνο να καθορίζεις στόχους, αλλά πρέπει ταυτόχρονα να προσπαθείς να τους πετύχεις. Αυτό θα το καταφέρεις αν σχεδιάζεις ένα πλάνο με όλες τις ενέργειες που σκοπεύεις να κάνεις για να πετύχεις τους στόχους σου, ξεπερνώντας πιθανά εμπόδια που θα βρεις στον δρόμο σου. Μαθαίνοντας όλα αυτά, θα μπορείς να χρησιμοποιείς αποτελεσματικά τον καθορισμό στόχων στα προγράμματα άσκησης που θα μάθεις να σχεδιάζεις στα επόμενα κεφάλαια του βιβλίου.

## Ενότητα 1.

### Ο καθορισμός στόχων και η αυτοπαρακολούθηση ως μηχανισμοί αυτορρύθμισης

Η ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες και άσκηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά κυρίως στον ελεύθερο χρόνο και ιδιαίτερα στην ενήλικη ζωή, εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από το κατά πόσο θέλεις και μπορείς να ασχοληθείς με αυτές τις δραστηριότητες. Αυτό συνεπάγεται την εμπλοκή σε διαδικασίες αυτορρύθμισης. Η **αυτορρύθμιση** αποτελεί μια πολυδιάστατη διαδικασία, στο πλαίσιο της οποίας καθορίζεις στόχους, σχεδιάζεις πώς θα τους πετύχεις, εφαρμόζεις στρατηγικές μάθησης και απόδοσης, παρακολουθείς και αξιολογείς την πρόοδο και την απόδοσή σου και, αν χρειαστεί, προσαρμόζεις όλες αυτές τις διαδικασίες προκειμένου να πετύχεις τους στόχους σου. Από όλες αυτές τις διαδικασίες αυτορρύθμισης, πρωταρχικής σημασίας είναι η αυτοπαρακολούθηση και ο καθορισμός στόχων.



Ο **καθορισμός στόχων** μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιώσεις τις αθλητικές και κινητικές σου δεξιότητες, αλλά και να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα και να ενισχύσεις τη φυσική σου κατάσταση για την υγεία. Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες που θέτουν στόχους προσπαθούν και επιμένουν περισσότερο, εστιάζουν καλύτερα την προσοχή τους και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης.

Είναι, επίσης, σημαντικό να γνωρίζεις ότι οι στόχοι διακρίνονται σε: **(α) στόχους διαδικασίας, (β) στόχους απόδοσης και (γ) στόχους αποτελέσματος.**

- α.** Οι **στόχοι διαδικασίας** αφορούν συγκεκριμένες ενέργειες ή «διαδικασίες» που συνδέονται με την απόδοση (π.χ. να κάνω τρία σετ από δέκα κάμψεις τρεις φορές την εβδομάδα για να βελτιώσω τη μυϊκή αντοχή των μυών των άνω άκρων και της ωμικής ζώνης). Αναφέρονται στις στρατηγικές ή δεξιότητες οι οποίες αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της αποτελεσματικής εκτέλεσης ενός καθήκοντος.
- β.** Οι **στόχοι απόδοσης** αφορούν τα προσωπικά μας πρότυπα (π.χ. να βελτιώσω την απόδοσή μου στη δοκιμασία των κοιλιακών από 25 επαναλήψεις σε 30 σε έναν μήνα). Αναφέρονται στο τελικό προϊόν της απόδοσης και δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση του ασκούμενου με βάση προσωπικά κριτήρια και ανεξάρτητα από την απόδοση των άλλων.
- γ.** Οι **στόχοι αποτελέσματος** αφορούν τη νίκη, το τελικό αποτέλεσμα (π.χ. να νικήσω σε ένα παιχνίδι ή να γίνω ο καλύτερος στην τάξη). Δίνουν έμφαση στο τελικό αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας, εμπεριέχοντας κοινωνική σύγκριση. Το τελικό αποτέλεσμα, όμως, δεν ελέγχεται πλήρως από εμάς, αλλά εξαρτάται και από άλλους παράγοντες (π.χ. το ποιος θα κερδίσει σε ένα παιχνίδι εξαρτάται από το πόσο καλά θα παίξουμε εμείς, όπως, επίσης, και από το πόσο καλά παίζει η άλλη ομάδα κ.λπ.).

Αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι οι στόχοι που θέτεις καλό είναι να σχετίζονται με την προσωπική σου βελτίωση και όχι με την απόδοση των άλλων (π.χ. νίκη στον αγώνα ή καλύτερη επίδοση στην τάξη/σχολείο). Να είναι, δηλαδή, στόχοι διαδικασίας ή/και στόχοι απόδοσης. Και αυτό γιατί η **προσωπική βελτίωση** ελέγχεται από σένα, από την προσπάθεια που θα καταβάλεις κάθε φορά για να πετύχεις τον στόχο που έβαλες. Για παράδειγμα, αν ο στόχος σου είναι να αυξήσεις τον αριθμό των επαναλήψεων στις κάμψεις των χεριών από 10 σε 15 σε έναν μήνα, τότε η επίτευξη του στόχου σου εξαρτάται από την προσπάθεια και τον χρόνο που θα αφιερώσεις για να εξασκηθείς (δηλαδή μόνο από εσένα). Αντίθετα, αν ο στόχος σου είναι να ξεπεράσεις όλους τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου στην τάξη, τότε η επιτυχία του στόχου σου δεν ελέγχεται μόνο από εσένα, αλλά και από το τι θα κάνουν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σου. Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται αναλυτικά τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι στόχοι που καθορίζεις για να είναι αποτελεσματικοί.

Η **αυτοπαρακολούθηση** της μάθησης και της απόδοσης είναι μια εξίσου χρήσιμη διαδικασία. Εσύ δοκίμασες ποτέ να παρακολουθήσεις την κίνησή σου, την τεχνική και την απόδοσή σου όταν εκτελείς μία δραστηριότητα; Ξέρεις ποιο είναι το επίπεδο της φυσικής σου δραστηριότητας και της φυσικής σου κατάστασης; Κατέγραψες ποτέ τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις κατά τη διάρκεια μίας εβδομάδας, ενός μήνα, ενός έτους για να διαπιστώσεις ποια είναι τα επίπεδα της φυσικής σου δραστηριότητας; Έχοντας στοιχεία για τη συμπεριφορά και την απόδοσή σου, μπορείς να αξιολογήσεις τον εαυτό σου, να βελτιώσεις την απόδοσή σου και, κυρίως, να αλλάξεις τη μελλοντική συμπεριφορά σου θέτοντας στόχους για την προσωπική σου βελτίωση.

Θυμήσου ότι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορείς να επιλέγεις, σε συνεργασία με τον ή την εκπαιδευτικό σου, τις ασκήσεις που θα εκτελείς, τον βαθμό δυσκολίας τους και τις επαναλήψεις ή τον χρόνο που θα τις εκτελείς. Δηλαδή, μπορείς να προσαρμόζεις τις ασκήσεις και τις φυσικές δραστηριότητες στις ανάγκες και στις δυνατότητές σου και να εστιάζεις στους προσωπικούς σου στόχους για βελτίωση. Μπορείς, επομένως, να δημιουργείς το δικό σου ατομικό πρόγραμμα άσκησης. Για να μπορείς, όμως, να το κάνεις αυτό, πρέπει να γνωρίζεις (δηλαδή να αξιολογείς) ποιο είναι το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης και της φυσικής σου δραστηριότητας. Παράλληλα, είναι απαραίτητο να παρακολουθείς την πρόοδό σου στη διάρκεια εφαρμογής του ατομικού προγράμματος άσκησης που έχεις σχεδιάσει και στο τέλος να αξιολογείς αν πέτυχες ή όχι τους στόχους που είχες θέσει. Στη συνέχεια, μπορείς να καθορίσεις νέους στόχους και να σχεδιάσεις ένα νέο πρόγραμμα άσκησης για να τους πετύχεις, επαναλαμβάνοντας την ίδια κυκλική διαδικασία (**Σχήμα 3.1**).



**Σχήμα 3.1.** Κυκλική πορεία διαδικασιών σχεδιασμού, εφαρμογής και αξιολόγησης προγράμματος άσκησης

## Ενότητα 2. Μαθαίνω τα χαρακτηριστικά των στόχων SMARTER

Για να έχεις πραγματικό όφελος από τον καθορισμό στόχων, οι στόχοι που θέτεις πρέπει να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά. Το ακρωνύμιο **SMARTER** χρησιμοποιείται για να συνοψίσει τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι στόχοι και προκύπτει από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων **S**pecific, **M**easurable, **A**utonomous, **R**ealistic, **T**ime-related, **E**xciting, **R**ecordable. Δηλαδή, οι στόχοι που θέτεις πρέπει να είναι Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Αυτόνομοι, Ρεαλιστικοί, Χρονικά καθορισμένοι, Συναρπαστικοί, Καταγραφόμενοι (**Εικόνα 3.1**).

- S**pecific Συγκεκριμένοι
- M**easurable Μετρήσιμοι
- A**utonomous Αυτόνομοι
- R**ealistic Ρεαλιστικοί
- T**ime-related Χρονικά καθορισμένοι
- E**xciting Συναρπαστικοί
- R**ecordable Καταγραφόμενοι



**Εικόνα 3.1.** Οι στόχοι SMARTER



QR 3.1



QR 3.2

### Δραστηριότητα 1

#### Τα χαρακτηριστικά των στόχων

Σάρωσε το **QR 3.1** και προσπάθησε να βρεις τα επίθετα που αντιστοιχούν σε χαρακτηριστικά στόχων. Βάλε ένα √ δίπλα από αυτά. Τρία από τα επίθετα είναι λάθος.

### Δραστηριότητα 2

#### Ο τοίχος SMARTER

Σάρωσε το **QR 3.2** και διάβασε για άλλη μία φορά αναλυτικά τα χαρακτηριστικά των στόχων μέσα από ένα συγκεκριμένο παράδειγμα κάθε φορά.

## Ενότητα 3.

### Καθορίζω προσωπικούς στόχους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας

Ο καθορισμός στόχων θα σε βοηθήσει να ενισχύσεις τη φυσική σου δραστηριότητα και τη φυσική σου κατάσταση για υγεία. Στην προηγούμενη ενότητα, έμαθες ποια είναι τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν οι στόχοι τους οποίους θέτεις για να λειτουργούν αποτελεσματικά. Τώρα ήρθε η ώρα να καθορίσεις τους δικούς σου στόχους, να ελέγξεις κατά πόσο έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά και να προσπαθήσεις να τους πετύχεις.

### Δραστηριότητα 3

#### Καθορίζω τους στόχους μου

Κατάγραψε τους δικούς σου στόχους στην **Καρτέλα 3.1**. Έλεγξε αν οι στόχοι σου έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά (βλ. Εικόνα 3.1).


Illustration 198852209 © Visual Generation | Dreamstime.com

## Καρτέλα 3.1.

**Καθορισμός στόχων φυσικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης για την υγεία**

Ονοματεπώνυμο μαθητή/μαθήτριας:

**Οδηγίες:** Επίλεξε ένα ή δύο συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία και κατάγραψε την αρχική σου επίδοση (μπορείς να αξιολογήσεις την απόδοσή σου χρησιμοποιώντας τις δοκιμασίες που περιγράφονται στο Κεφάλαιο 2). Μπορείς, επίσης, να επιλέξεις και να καταγράψεις τη συνολική σου φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα που πέρασε (χρησιμοποίησε τη σχετική καρτέλα παρακολούθησης που υπάρχει στο Κεφάλαιο 1).

Στη συνέχεια, καθόρισε τους στόχους σου για έναν μήνα μετά και προσπάθησε να τους πετύχεις. Έναν μήνα μετά, αξιολόγησε αν πέτυχες τους στόχους που είχες θέσει.

| Φυσική δραστηριότητα/<br>Συστατικό φυσικής κατά-<br>στασης για την υγεία | Αρχική επίδοση | Ο στόχος μου<br>έναν μήνα μετά | Η επίδοσή μου<br>έναν μήνα μετά |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                                                          |                |                                |                                 |
|                                                                          |                |                                |                                 |
|                                                                          |                |                                |                                 |

## Ενότητα 4. Πετυχαίνω τους στόχους μου

Οι στόχοι δεν λειτουργούν αυτόματα. Για να τους πετύχεις, χρειάζεται φυσικά να προσπαθήσεις συστηματικά και να χρησιμοποιήσεις κάποιες τεχνικές που θα σε βοηθήσουν. Πιο συγκεκριμένα, μπορείς να σχεδιάσεις ένα πλάνο για το τι θα κάνεις προκειμένου να πετύχεις τους στόχους σου, να παρακολουθείς την πρόοδό σου προς την επίτευξή τους και να χρησιμοποιείς την αυτοομιλία για να ενισχύσεις την απόδοσή σου.

### Η διαδικασία της αυτοπαρακολούθησης

Η αυτοπαρακολούθηση αφορά την καταγραφή δεδομένων με τη χρήση ημερολογίων, τη δημιουργία αρχείων επίτευξης των στόχων με καρτέλες ή συγκεκριμένο λογισμικό σε σταθερή ή κινητή ηλεκτρονική συσκευή, την παρακολούθηση της φυσικής δραστηριότητας, εντός κι εκτός του σχολείου. Η αυτοπαρακολούθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν συνοδεύεται από καταγραφή δεδομένων, η οποία γίνεται αμέσως μετά τη λήξη της δραστηριότητας και μπορεί να αφορά την τεχνική εκτέλεσης μιας δεξιότητας, την εφαρμογή μιας τακτικής, την επίδειξη μιας συμπεριφοράς ή μίας φυσικής δραστηριότητας (διάρκεια, λεπτά, ένταση κ.λπ.). Η αυτοπαρακολούθηση συνδέεται άμεσα με την αυτοαξιολόγηση και με τον καθορισμό στόχων.



Ένα **παράδειγμα αυτοπαρακολούθησης** μπορείς να δεις στην **Καρτέλα 3.2**. Πιο συγκεκριμένα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την Καρτέλα 3.2 για να παρακολουθείς και να καταγράφεις τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση που κάνεις καθημερινά για διάστημα τεσσάρων εβδομάδων, όσο δηλαδή είναι και το διάστημα μέσα στο οποίο θα προσπαθήσεις να πετύχεις τους στόχους που έθεσες στην Καρτέλα 3.1.

### Καρτέλα 3.2.

#### Παρακολούθηση άσκησης/φυσικής δραστηριότητας

**Οδηγίες:** Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να καταγράφεις τη φυσική δραστηριότητα και τις ασκήσεις που κάνεις για να πετύχεις τους στόχους που έθεσες στην Καρτέλα 3.1. Συμπλήρωσε το είδος της άσκησης/φυσικής δραστηριότητας, τον χρόνο ή τις επαναλήψεις και τα σετ που εκτέλεσες κάθε μέρα της εβδομάδας και για τέσσερις εβδομάδες (έναν μήνα), μέσα στις οποίες θα προσπαθήσεις να πετύχεις τους στόχους σου.

|           | Εβδομάδα 1 | Εβδομάδα 2 | Εβδομάδα 3 | Εβδομάδα 4 |
|-----------|------------|------------|------------|------------|
| Δευτέρα   |            |            |            |            |
| Τρίτη     |            |            |            |            |
| Τετάρτη   |            |            |            |            |
| Πέμπτη    |            |            |            |            |
| Παρασκευή |            |            |            |            |
| Σάββατο   |            |            |            |            |
| Κυριακή   |            |            |            |            |

### Το πλάνο επίτευξης των στόχων

Η δημιουργία ενός πλάνου με τις ενέργειες που θα κάνεις και τις τεχνικές που θα χρησιμοποιήσεις θα σε βοηθήσει να πετύχεις τους στόχους σου.

#### Δραστηριότητα 4

##### Σχεδιάζοντας το πλάνο επίτευξης των στόχων

Χρησιμοποίησε την **Καρτέλα 3.3** για να δημιουργήσεις το δικό σου πλάνο με τις ενέργειες που θα κάνεις για να πετύχεις τους στόχους σου. Υπάρχουν ήδη συμπληρωμένες κάποιες προτάσεις, από τις οποίες μπορείς να επιλέξεις αυτές που νομίζεις ότι θα σε βοηθήσουν. Επίσης, μπορείς να συμπληρώσεις τις δικές σου ιδέες στις κενές γραμμές.

##### Καρτέλα 3.3.

##### Το πλάνο επίτευξης των στόχων

Ονοματεπώνυμο μαθητή/μαθήτριας:

**Οδηγίες:** Για τις τρεις πρώτες προτάσεις, βάλε ένα X δίπλα στην αντίστοιχη πρόταση που σκοπεύεις να συμπεριλάβεις στο πλάνο ενεργειών σου.

Στις κενές γραμμές πρόσθεσε τις δικές σου ιδέες που θες να συμπεριλάβεις στο πλάνο σου.

|                                                      |  |
|------------------------------------------------------|--|
| 1. Θα συμμετέχω σε όλα τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.   |  |
| 2. Θα ασκούμαι με την παρέα μου.                     |  |
| 3. Θα κάνω θετικές σκέψεις ότι μπορώ να τα καταφέρω. |  |
| 4.                                                   |  |
| 5.                                                   |  |
| 6.                                                   |  |
| 7.                                                   |  |
| 8.                                                   |  |

Στο **QR 3.3** μπορείς να βρεις κάποιες επιπλέον ιδέες για να συμπεριλάβεις στο πλάνο σου. Συζήτησε, επίσης, με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου για περισσότερες ιδέες και προτάσεις για το πώς μπορείς να σχεδιάσεις ένα αποτελεσματικό πλάνο επίτευξης στόχων.



QR 3.3

##### Η δέσμευση για την επίτευξη των στόχων

Το πλάνο επίτευξης των στόχων καλό είναι να συνοδεύεται και από την προσωπική σου δέσμευση ότι θα προσπαθήσεις να υλοποιήσεις το πλάνο αυτό για να πετύχεις τους στόχους σου.

**Δραστηριότητα 5****Δεσμεύομαι...**

Χρησιμοποίησε την **Καρτέλα 3.4** για να δεσμευθείς ότι θα προσπαθήσεις να πετύχεις τους στόχους σου.

**Καρτέλα 3.4.****Δέσμευση για την επίτευξη των στόχων μου**

**Οδηγίες:** Για τις τρεις πρώτες προτάσεις, βάλε ένα Χ δίπλα στην αντίστοιχη πρόταση για την οποία επιθυμείς να δεσμευτείς. Στις κενές γραμμές μπορείς να προσθέσεις τις δικές σου προτάσεις. Στο τέλος γράψε το όνομά σου και βάλε την υπογραφή σου.

**Δεσμεύομαι ότι:**

|                                                                                                                       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Θα προσπαθήσω να πετύχω τους στόχους που έθεσα στην Καρτέλα 3.1.                                                      |          |
| Θα εφαρμόσω το πλάνο που σχεδίασα με τις ενέργειες που θεωρώ σημαντικές για να πετύχω τους στόχους μου (Καρτέλα 3.3). |          |
| Θα παρακολουθώ την πορεία επίτευξης των στόχων μου και θα κάνω τις απαραίτητες προσαρμογές αν χρειαστεί.              |          |
|                                                                                                                       |          |
|                                                                                                                       |          |
| Ονοματεπώνυμο μαθητή/μαθήτριας                                                                                        | Υπογραφή |

**QR 3.4**

Στο **QR 3.4** δες μερικούς τρόπους υπέρβασης των πιθανών εμποδίων που σε κρατούν μακριά από το πρόγραμμα άσκησής σου και επέλεξε αυτούς που σου ταιριάζουν.

**ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ  
ΕΙΝΑΙ ΑΔΥΝΑΤΟ****Η αυτοομιλία και η θετική σκέψη**

Η αυτοομιλία, δηλαδή οι σκέψεις που κάνεις πριν, στη διάρκεια ή μετά από μια δραστηριότητα, επηρεάζει τη συμπεριφορά, τα κίνητρα και τα συναισθήματά σου. Χρησιμοποιώντας την αυτοομιλία, θα μπορέσεις να εστιάσεις, για παράδειγμα, στα κύρια σημεία της σωστής εκτέλεσης μιας δεξιότητας (τεχνική αυτοομιλία) και να τη μάθεις πιο γρήγορα και αποτελεσματικά. Επίσης, η αυτοομιλία βοηθά στη συγκέντρωση και στην εστίαση της προσοχής, καθώς και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη δημιουργία θετικής διάθεσης (παρακινητική αυτοομιλία). Για παράδειγμα, αν σκεφθείς ότι «μπορώ να βάλω καλάθι ή να κάνω 30 κοιλιακούς», θα αισθανθείς

πιο σίγουρος ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Αντίθετα, η σκέψη «είμαι ανίκανος, τι θα σκεφτούν οι άλλοι που δεν μπορώ να περάσω το σερβίς» πιθανώς να σου δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα και αρνητική διάθεση, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν και την απόδοσή σου. Επομένως, **αν καταφέρεις να ελέγξεις τις σκέψεις σου, μπορείς να επηρεάσεις τελικά και τη συμπεριφορά σου.**

### Δραστηριότητα 6

#### Επιλέγω την αυτοομιλία που μου ταιριάζει

Καρτέλα 3.5.

#### Αυτοομιλία και θετική σκέψη

**Οδηγίες:** Από τις παρακάτω λέξεις κλειδιά, επίλεξε αυτές που νομίζεις ότι θα σε βοηθήσουν να τα καταφέρεις καλύτερα στη διάρκεια της εξάσκησής σου. Βάλε σε κύκλο κάθε λέξη κλειδί που επιλέγεις. Κάθε φορά που εκτελείς τη συγκεκριμένη άσκηση, επανάλαβε από μέσα σου (ή και φωναχτά) τη λέξη κλειδί που επέλεξες.

Στα κενά πλαίσια μπορείς να προσθέσεις, αφού συζητήσεις και με τον ή την εκπαιδευτικό σου, τις δικές σου λέξεις κλειδιά για ασκήσεις που σκοπεύεις να εκτελέσεις.

| Άσκηση                                                                                                                                     | Λέξεις κλειδιά |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|
| Κάμψεις                                                                                                                                    | Δυνατά         | Τεντώνω            |
| Κοιλιακοί                                                                                                                                  | Μπορώ          | Μέση στο υπόστρωμα |
| Δίπλωση από εδραία θέση                                                                                                                    | Τεντώνω        | Απλώνω             |
|                                                                                                                                            |                |                    |
|                                                                                                                                            |                |                    |
| Διάλεξε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω φράσεις ( <b>βάλε X στο διπλανό πλαίσιο</b> ) και επανάλαβε τη συχνά στη διάρκεια της άσκησης. |                |                    |
| Μπορώ να τα καταφέρω.                                                                                                                      |                |                    |
| Είμαι έτοιμος και σε καλή κατάσταση.                                                                                                       |                |                    |
| Μπορώ να πετύχω τους στόχους μου.                                                                                                          |                |                    |
| <b>Συμπλήρωσε παρακάτω τις δικές σου φράσεις:</b>                                                                                          |                |                    |
|                                                                                                                                            |                |                    |
|                                                                                                                                            |                |                    |

Στην **Καρτέλα 3.5** θα βρεις παραδείγματα με λέξεις κλειδιά που μπορείς να χρησιμοποιήσεις στη διάρκεια της εξάσκησης σου σε βασικές ασκήσεις φυσικής κατάστασης, και οι οποίες θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τους στόχους σου. Επίλεξε ποιες από αυτές θα χρησιμοποιήσεις στην εξάσκηση σου. Συζήτησε, επίσης, με τον ή την εκπαιδευτικό σου για άλλες παρόμοιες λέξεις κλειδιά που μπορείς να χρησιμοποιήσεις στις ασκήσεις που θα επιλέξεις. Κάθε φορά που ετοιμάζεσαι να ξεκινήσεις μία καινούργια άσκηση ή να βελτιώσεις την επίδοσή σου σε μία ήδη γνωστή άσκηση, χρησιμοποίησε μία από τις λέξεις κλειδιά που διάλεξες. Επίσης, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις φράσεις που βρίσκονται στο τέλος της καρτέλας για να σκέφτεσαι θετικά και να ενισχύσεις τον εαυτό σου στη διάρκεια της άσκησης. Μπορείς, αν θέλεις, να δημιουργήσεις και τις δικές σου φράσεις και να τις υιοθετήσεις όχι μόνο στη διάρκεια της άσκησης, αλλά και στην καθημερινότητά σου.

## Ενότητα 5.

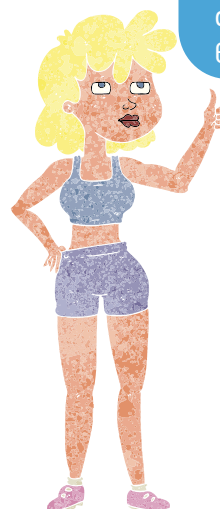
### Προετοιμάζοντας το ατομικό πρόγραμμα άσκησης

Στο Κεφάλαιο 4 θα μάθεις πώς να σχεδιάζεις ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης. Οι δραστηριότητες της παρούσας ενότητας έχουν σκοπό να σε προετοιμάσουν για αυτή τη διαδικασία και να σε παρακινήσουν να σκεφθείς γιατί είναι σημαντικό να σχεδιάσεις ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης, πώς θα το κάνεις και τι θέλεις να πετύχεις με αυτό.

#### Δραστηριότητα 7

Γιατί είναι σημαντικό για μένα να γυμνάζομαι;

Χρησιμοποίησε την Καρτέλα 3.6 για να διερευνήσεις τους λόγους για τους οποίους θεωρείς ότι είναι σημαντικό για εσένα να γυμνάζεσαι καθημερινά, βάζοντας √ δίπλα από κάθε πρόταση που ισχύει για σένα. Στις κενές γραμμές στο τέλος της καρτέλας μπορείς να προσθέσεις και άλλους λόγους τους οποίους θεωρείς σημαντικούς, αλλά δεν συμπεριλαμβάνονται στον συγκεκριμένο κατάλογο. Οι απαντήσεις σου θα σε βοηθήσουν να διαμορφώσεις ανάλογα το ατομικό σου πρόγραμμα άσκησης, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση σε αυτά που θεωρείς πιο σημαντικά για σένα.



Νομίζω ότι, αν γυμνάζομαι, θα τα καταφέρω!

## Καρτέλα 3.6.

**Γιατί είναι σημαντικό να γυμνάζομαι;**

| Λόγοι για τους οποίους είναι σημαντικό να γυμνάζομαι            | Ισχύει για μένα |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
| Για να αντέχω να τρέχω τέσσερις στροφές στην αυλή του σχολείου. |                 |
| Για να δυναμώσω τα χέρια, τα πόδια ή τον κορμό μου.             |                 |
| Για να ελέγξω το σωματικό μου βάρος.                            |                 |
| Για να μην τραυματίζομαι εύκολα.                                |                 |
| Για να έχω ένα καλοσχηματισμένο μυϊκά σώμα.                     |                 |
| Για να αποκτήσω ευλυγισία.                                      |                 |
| Για να περνάω το σερβίς μου στο απέναντι γήπεδο.                |                 |
| Για να αντέχω περισσότερη ώρα όταν χορεύω.                      |                 |
| Για να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.                       |                 |
| Για να αρέσω στο άλλο φύλο.                                     |                 |
| Για να βελτιώσω τις ακαδημαϊκές μου επιδόσεις.                  |                 |
| Για να είμαι χαρούμενος/η και ήρεμος/η.                         |                 |
| Για να είμαι υγιής.                                             |                 |
| Για να αισθάνομαι καλύτερα.                                     |                 |
| Για να ελέγξω το άγχος μου.                                     |                 |
| Για να είμαι με τους φίλους μου.                                |                 |
|                                                                 |                 |
|                                                                 |                 |
|                                                                 |                 |

Μπορείς να προσθέσεις τις δικές σου επιλογές. Τους λόγους για τους οποίους αξίζει κάποιος ή κάποια να ασκείται μπορείς, επίσης, να τους βρεις και στο **QR 3.5**. Εκεί θα βρεις και αναλυτικές οδηγίες.



QR 3.5

**Δραστηριότητα 8****Προετοιμάζω το πρόγραμμά μου**

Στην **Καρτέλα 3.7**, δίπλα από κάθε ερώτηση γράψε την απάντησή σου. Οι απαντήσεις αυτές θα σε βοηθήσουν να σχεδιάσεις το δικό σου πρόγραμμα άσκησης.

**Καρτέλα 3.7.****Προετοιμάζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης**

|                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ποιοι θα είναι οι στόχοι του προγράμματος άσκησης που θα σχεδιάσεις;               |  |
| Ποια θα είναι τα βασικά συστατικά της φυσικής κατάστασης στα οποία θα εστιάζεις;   |  |
| Πόσες φορές την εβδομάδα θα εξασκείς το κάθε συστατικό της φυσικής σου κατάστασης; |  |
| Ποια θα είναι η διάρκεια (σε εβδομάδες) του προγράμματος άσκησης;                  |  |
| Ποια αθλήματα, δραστηριότητες και ασκήσεις θα περιλαμβάνει;                        |  |
| Τι είδους προθέρμανση και αποθεραπεία θα χρησιμοποιήσεις;                          |  |
| Τι θα κάνεις για να το τηρήσεις;                                                   |  |
| Πώς σκοπεύεις να αξιολογήσεις αν πέτυχες τους στόχους που έθεσες;                  |  |

## Σύνοψη

Ο καθορισμός στόχων μπορεί να σε βοηθήσει να ενισχύσεις τη φυσική σου κατάσταση για υγεία και τη φυσική σου δραστηριότητα. Αυτό που χρειάζεται είναι οι στόχοι σου να έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά, να σχεδιάζεις ένα αποτελεσματικό πλάνο για την επίτευξή τους, να δεσμεύεσαι ότι θα το εφαρμόσεις, να παρακολουθείς την πρόοδό σου και τελικά να αξιολογείς αν πέτυχες τους στόχους σου. Μπορείς, επίσης, να χρησιμοποιείς και τεχνικές όπως η αυτοομιλία, που ενισχύουν την απόδοση. Όλες αυτές οι διαδικασίες είναι χρήσιμες για τον σχεδιασμό των δικών σου προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας, στα οποία θα συμπεριλάβεις τις αγαπημένες σου ασκήσεις και φυσικές δραστηριότητες.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Έλεγξε τις γνώσεις σου για τις έννοιες που συνάντησες στο κεφάλαιο αυτό στο **διαδραστικό γλωσσάρι** που θα βρεις στο **QR 3.6**.

Χρησιμοποίησε το **ψηφιακό ημερολόγιο** που θα βρεις στο **QR 3.7** για να καταγράψεις τις **σκέψεις και τα συναισθήματά** σου σχετικά με τη συμμετοχή σου στις φυσικές δραστηριότητες και στις ασκήσεις, τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσο και εκτός σχολείου, για όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.



QR 3.6



QR 3.7

## Σχεδιάζω και εφαρμόζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα έχεις μάθει τις βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία.
- Θα μπορείς να τροποποιείς ένα πρόγραμμα άσκησης.
- Θα μπορείς να σχεδιάζεις και να εφαρμόζεις ένα πρόγραμμα άσκησης για την υγεία.

#### Λέξεις κλειδιά

πρόγραμμα άσκησης, αερόβια άσκηση, αναερόβια άσκηση, προθέρμανση, αποθεραπεία, ασφαλής άσκηση

Το πρόγραμμά μου!



Κατάλαβα... είναι χρήσιμο να παρακολουθώ την πρόοδό μου!



### Εισαγωγή

Μέσα από την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα επιδιώκεται η σωματική, η πνευματική και η ψυχική (συναισθηματική) υγεία, καθώς, όπως είδες και στο Κεφάλαιο 1, υπάρχουν πολλαπλά οφέλη.

Μέσα από τις δραστηριότητες αυτού του κεφαλαίου, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου, θα εξοικειωθείς με τον σχεδιασμό και την τήρηση του ατομικού φακέλου σου (χαρτοφυλάκιο, ντοσιέ ή ηλεκτρονικός φάκελος), που θα περιέχει όλα όσα θα χρειαστείς (επιδόσεις από τις δοκιμασίες, ασκήσεις, στόχους και πλάνο επίτευξής τους). Η διαδικασία αυτή θα σε βοηθήσει να σκεφτείς πάνω στους στόχους που εσύ θεωρείς σημαντικούς και θέλεις να πετύχεις.

Ταυτόχρονα, θα σε παρακινήσει να σχεδιάσεις το πρόγραμμά σου, κρατώντας επιδόσεις από δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, δεδομένα αγωνιστικής απόδοσης από αθλοπαιδιές, στοιχεία τεχνικής που θέλεις να βελτιώσεις, συμπεριφορές στο μάθημα ή στη ζωή σου.

Η συστηματική άσκηση θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση για υγεία και την ποιότητα ζωής σου, όχι μόνο τώρα που είσαι μαθητής και μαθήτρια, αλλά και στο μέλλον.

## Ενότητα 1. Σχεδιασμός ενός προγράμματος άσκησης

### Δραστηριότητα 1

Σάρωσε το **QR 4.1** και δες τι θυμάσαι. Βάλε στη σωστή σειρά πάνω στην πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας τις διάφορες δραστηριότητες που φαίνονται μέσα σε κύκλους. Μετά, απάντησε στις ερωτήσεις: Ποια φυσική ικανότητα βελτιώνεται, κυρίως, με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα; Αρκεί αυτό για να έχεις καλή υγεία; Δες τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα ατομικής γύμνασης στην Εικόνα 4.1»;



QR 4.1



**Εικόνα 4.1.** Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα ατομικής γύμνασης. Στιγμιότυπο από το λογισμικό «Φυσική Αγωγή».

### Δραστηριότητα 2

Μαζί με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου, περπατήστε για 6 λεπτά (αερόβια ικανότητα, αντοχή) σε έναν οριοθετημένο χώρο, π.χ. γήπεδο του μπάσκετ.

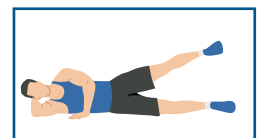
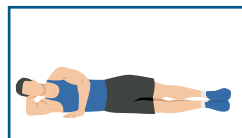


Ανατρέξτε, αν θέλετε, στο Κεφάλαιο 2 και συγκρίνετε τη σημερινή επίδοσή σας με την προηγούμενη. Μετά χωριστείτε σε τρεις ομάδες. Η ομάδα Α εκτελεί μία άσκηση ευλυγισίας, η ομάδα Β μία άσκηση μυϊκής δύναμης και η ομάδα Γ μία άσκηση μυϊκής αντοχής, από τον **Πίνακα 4.1**. Τα υπόλοιπα συστατικά της φυσικής κατάστασης. Τα υπόλοιπα, εκτός από την αντοχή που εξάσκησες παραπάνω με το περπάτημα). Μετά αλλάζετε κυκλικά. Εκτελέστε κάθε άσκηση για **30** δευτερόλεπτα συνεχόμενα αν μπορείτε.

**Πίνακας 4.1.**

Τα υπόλοιπα συστατικά της φυσικής κατάστασης

| Συστατικά φυσικής κατάστασης          | Άσκηση                                                                                                            | Αρχική θέση                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Τελική θέση                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΟΜΑΔΑ Α</b><br><b>Ευλυγισία</b>    | Άσκηση διάτασης των απαγωγών μυών που βρίσκονται στο έξω και πλάγιο μέρος του μηρού.                              | Καθόμαστε στο έδαφος και λυγίζουμε το αριστερό μας πόδι μπροστά και πάνω από το δεξί (στο ύψος του γονάτου). Με κρατημένο το αριστερό πόδι στο έδαφος, ανεβάζουμε το δεξί ως εκεί που μπορούμε.<br><br>Το αλτηράκι δεν είναι υποχρεωτικό. Σε περίπτωση που χρησιμοποιηθεί, τοποθετείται, κρατώντας το με το χέρι, στο εσωτερικό του μηρού. | Στη θέση της μεγαλύτερης διάτασης μένουμε για 30 δευτερόλεπτα. Η άσκηση επαναλαμβάνεται και από την άλλη πλευρά.                                                    |
| <b>ΟΜΑΔΑ Β</b><br><b>Μυϊκή δύναμη</b> | Άσκηση που δυναμώνει τους απαγωγούς μυς του έξω μέρους του μηρού.<br><br>Άσκηση με αντίσταση το βάρος του σώματος | Ξάπλωσε στο πλευρό και φέρε το χέρι που ακουμπάει στο έδαφος, λυγισμένο, πλάι στο αφτί σου.                                                                                                                                                                                                                                                | Σήκωσε το πάνω πόδι τεντωμένο, μέχρι να φτάσει σε γωνία 45 μοιρών από το έδαφος και επίστρεψέ το στην αρχική θέση.<br><br>Επανάλαβε την άσκηση από την άλλη πλευρά. |



|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ΟΜΑΔΑ Γ</b><br/><b>Μυϊκή</b><br/><b>αντοχή</b></p> | <p>Άσκηση που δυναμώνει, κυρίως, τους άνω κοιλιακούς μυς σώματος.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Η αρχική θέση που πρέπει να πάρεις είναι η ύπτια κατάκλιση, με τα πόδια τεντωμένα να σχηματίζουν ορθή γωνία με τον κορμό.</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Από τη θέση αυτή ανασηκώνεις τη λεκάνη προς τα πάνω</p>                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ή<br/>εναλλακτικά<br/>για την<br/>ομάδα Γ</p>         | <p>Μια κλασική άσκηση για τους άνω και κάτω κοιλιακούς μυς είναι οι ποδηλατικές κινήσεις (bicycle crunches). Αυτή η άσκηση συνδυάζει την ανύψωση του κορμού και την κίνηση των ποδιών για να ενεργοποιησει τους κάτω κοιλιακούς μυς. Προσοχή στο υπερβολικό τέντωμα του λαιμού (αυχενικοί μύες) κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p> | <p>Ξάπλωσε στο πάτωμα με την πλάτη να έχει επαφή με το έδαφος. Στη συνέχεια, σήκωσε ελαφρώς τους ώμους από το πάτωμα, διατηρώντας τις παλάμες δίπλα στα αφτιά (για να μην έχουμε την υπερέκταση των αυχενικών μυών) αλλά τα χέρια να μη δένουν πίσω από το κεφάλι για να μην υπάρχει υπερβολική πίεση στους αυχενικούς μυς και να μην εμποδίζεται η κίνηση.</p> | <p>Κάνε μια κίνηση σαν να κάνεις ποδήλατο, εναλλάσσοντας το πόδι που εκτελεί την κίνηση με τον αντίθετο αγκώνα.</p> <p>Για παράδειγμα, όταν ανεβάζεις το δεξί γόνατο, εκτελείται μια στροφή του κορμού προς το δεξί μέρος, φέρνοντας τον αριστερό αγκώνα προς το δεξί γόνατο.</p> |

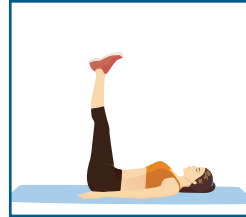


Illustration 118993011 © Suriya  
Siriram | Dreamstime.com

## Ενότητα 2.

### Βασικές αρχές άσκησης και εφαρμογή τους σε πρόγραμμα άσκησης

**ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ:** Όταν συμμετέχεις σε μέτρια έως υψηλής έντασης δραστηριότητες, οι μύες χρειάζονται περισσότερη ενέργεια απ' ό,τι χρειάζονται στις καθημερινές δραστηριότητες. Η παραγωγή ενέργειας για την κάλυψη των αναγκών των εργαζόμενων μυών γίνεται με την παρουσία οξυγόνου. Πιθανόν να έχεις παρατηρήσει ότι, όταν τρέχεις, για παράδειγμα, αναπνέεις συχνότερα τόσο από το στόμα όσο και από τη μύτη προκειμένου να προσλάβεις περισσότερο οξυγόνο. Δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης, όπως περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, χορός κ.ά., χαρακτηρίζονται ως αερόβιας μορφής φυσικές δραστηριότητες.



**ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ:** Όταν η ένταση της άσκησης είναι μεγάλη, τότε το οξυγόνο που προσλαμβάνεις, ακόμα και αν αναπνέεις συχνότερα, δεν αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες των μυών. Προκειμένου να συνεχιστεί η άσκηση, ο οργανισμός παράγει ενέργεια χωρίς την παρουσία οξυγόνου (π.χ. σπριντ, ποδηλασία ταχύτητας, σχοινάκι, σουτ στο ποδόσφαιρο, καρφί στο τένις, μπάντμιντον, βόλεϊ, κ.ά.).

**ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:** Η προθέρμανση αποσκοπεί στην προετοιμασία του σώματός μας, οργανικά, φυσιολογικά και ψυχολογικά, για την άσκηση που θα επακολουθήσει. Συνήθως γίνεται κινητοποιώντας μεγάλες ή πολλές μυϊκές ομάδες με χαλαρό τρέξιμο και διατάσεις (π.χ. βλ. **Εικόνα 4.2**).



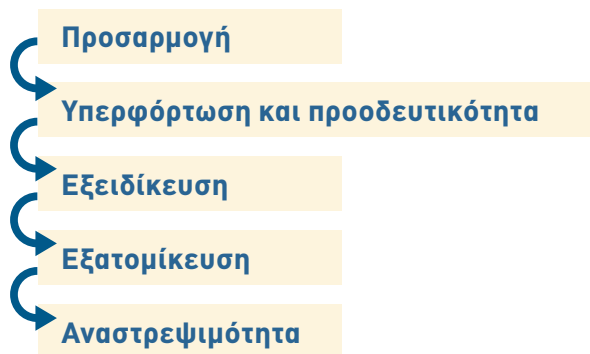
**Εικόνα 4.2.** Διατάσεις



**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Για την αποθεραπεία αρκούν συχνά μερικά λεπτά χαλαρό περπάτημα ή διατάσεις επιλεγμένων μυϊκών ομάδων που επιβαρύνθηκαν με την άσκηση (**Εικόνα 4.3**). Αν η άσκηση που προηγήθηκε ήταν πολύ έντονη, τότε ζήτη τη συμβουλή του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου.

**Εικόνα 4.3.** Αποθεραπεία

Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία πρέπει να βασίζεται στις παρακάτω αρχές (**Σχήμα 4.4**):



**Σχήμα 4.4.** Βασικές αρχές για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης

**Προσαρμογή:** Όταν συμμετέχεις σε μια δραστηριότητα η οποία είναι εντονότερη ή διαφορετική από αυτές που συνήθως κάνεις (π.χ., αν δεν έχεις ασκηθεί ποτέ κάνοντας έλξεις στο μονόζυγο και ξεκινήσεις άσκηση για πρώτη φορά), τότε το σώμα σου (όργανα και μυϊκές ομάδες) αρχικά θα αδυνατεί να ανταποκριθεί στις νέες συνθήκες και θα χρειαστεί ένα χρονικό διάστημα προκειμένου να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση. Για την αποτελεσματική προσαρμογή του οργανισμού μας θα πρέπει να λάβεις υπόψη σου ότι απαιτείται η κατάλληλη άσκηση, διατροφή και ξεκούραση.

**Υπερφόρτωση και προοδευτικότητα:** Μετά την προσαρμογή του οργανισμού σου στη νέα επιβάρυνση, οι μεταβολές στη φυσική ικανότητα που θέλεις να βελτιώσεις (π.χ. τη δύναμη των χεριών σου) θα είναι πολύ μεγάλες. Ωστόσο, αν συνεχίσεις να ασκείσαι για αρκετό διάστημα με τον ίδιο τρόπο, ο ρυθμός των εμφανιζόμενων προσαρμογών όλο και θα μειώνεται. Επομένως, απαιτείται η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της επιβάρυνσης και επαναπροσδιορισμός της. Η αύξηση της επιβάρυνσης, ωστόσο, θα πρέπει να γίνεται με προοδευτικό τρόπο, τόσο για να έχεις καλύτερα αποτελέσματα όσο και για να αποφύγεις πιθανούς τραυματισμούς.

**Εξειδίκευση:** Η προσαρμογή του σώματος, άρα και η βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης, συνδέεται με το είδος της άσκησης που κάνεις. Αυτό σημαίνει ότι βελτιώνεσαι μόνο σε ό,τι εξασκείσαι. Έτσι, για παράδειγμα, αν θέλεις να βελτιώσεις τη δύναμη των χεριών σου, θα πρέπει να εξασκηθείς με ασκήσεις που στοχεύουν στη δύναμη των χεριών (π.χ. κάμψεις, έλξεις στο μονόζυγο κ.λπ.).

**Εξατομίκευση:** Η άσκηση πρέπει πάντα να είναι εξατομικευμένη γιατί κάθε άτομο έχει ξεχωριστά χαρακτηριστικά, ικανότητες και ανάγκες. Οι προσαρμογές από την άσκηση εξαρτώνται: (α) από το αρχικό επίπεδο της φυσικής μας κατάστασης, (β) το φύλο και (γ) την ηλικία. Για παράδειγμα, ένα άτομο που ξεκινά για πρώτη φορά να ασχολείται με μια δραστηριότητα θα πρέπει να ακολουθήσει ένα πρόγραμμα εύκολο μιας και είναι αρχάριος, ενώ ένα άτομο που ασχολείται για πολύ καιρό με αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να ακολουθήσει ένα πιο δύσκολο πρόγραμμα.

**Αναστρεψιμότητα:** Τα οφέλη από τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα δεν είναι μόνιμα, αλλά αντίθετα αρχίζουν να χάνονται όταν τη σταματήσεις. Συνεπώς, θα πρέπει να υπάρχει συστηματική άσκηση για να διατηρήσεις τα οφέλη από την άσκηση. Διαφορετικά, αν, για παράδειγμα, απέχεις από την άσκηση για διάστημα 3 εβδομάδων, η αντοχή σου θα μειωθεί κατά 25-30% και η ταχύτητά σου κατά 8-12%.

**Όσο μειώνεται η σωματική σου απόδοση τόσο λιγότερο επωφελεύσαι από τα καλά που προσφέρει η άσκηση στην ποιότητα ζωής, και γι' αυτό είναι σημαντικό να βρίσκουμε τρόπους να γυμναζόμαστε μια ζωή.**

Επίσης, όταν σχεδιάζεις το πρόγραμμά σου, πρέπει να λαμβάνεις υπόψη σου πόσο χρόνο θα αφιερώσεις για να ασκηθείς (Χ), τι είδος άσκησης θα κάνεις (Τ), με τι ένταση θα πραγματοποιήσεις την άσκηση (Ε) και πόσες φορές θα ασκείσαι (Σ). Δες το ακρωνύμιο **ΧΤΕΣ** που σχηματίζεται από τα αρχικά γράμματα στο **Σχήμα 4.5**.

#### Χρόνος:

Αναφέρεται στη διάρκεια της άσκησης κάθε φορά. Για παράδειγμα, 30 λεπτά αερόβιας άσκησης (περπάτημα, τζόκινγκ, ποδηλασία κ.λπ.) ανά συνεδρία.

#### Τύπος:

Αναφέρεται στο συστατικό της φυσικής κατάστασης που θέλεις να εξασκήσεις (π.χ. αντοχή, μυϊκή δύναμη ή αντοχή, κινητικότητα) και τις συγκεκριμένες ασκήσεις που επιλέγεις για να εξασκηθείς.

#### Βασικοί κανόνες σχεδιασμού προγράμματος άσκησης

#### Ένταση:

Αναφέρεται στο επίπεδο προσπάθειας που καταβάλλεις σε κάθε άσκηση. Για τις αερόβιες και αναερόβιες ασκήσεις, η ένταση μετριέται συνήθως σε σχέση με τη ΜΚΣ, ενώ η ένταση των ασκήσεων ενδυνάμωσης μετρίεται με βάση το βάρος που χρησιμοποιείς, τον αριθμό των επαναλήψεων, των σετ που εκτελείς και το **διάλειμμα ανάμεσα στα σετ**.

#### Συχνότητα:

Αναφέρεται στο πόσες φορές θα ασκηθείς. Για παράδειγμα, εντός μίας εβδομάδας θα τρέξεις 3 φορές για να εξασκήσεις την αντοχή σου και θα εκτελέσεις ή πραγματοποιήσεις 2 φορές ασκήσεις μυϊκής δύναμης.



**Σχήμα 4.5.** Ακρωνύμιο ΧΤΕΣ

**Μέτρηση σφυγμών**

Στο Κεφάλαιο 2 έμαθες για τη μέτρηση της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) σε διαφορετικά σημεία του σώματος. Διάλεξε ένα από αυτά, καρωτίδα ή κερκίδα, και μέτρησε τον σφυγμό σου για 15 δευτερόλεπτα. Πολλαπλασίασε το αποτέλεσμα με το 4, για να υπολογίσεις την καρδιακή σου συχνότητα ανά λεπτό.

Ο επιδιωκόμενος καρδιακός ρυθμός ή ΚΣ, όπως είδες στο Κεφάλαιο 2, κατά τη διάρκεια έντονης δραστηριότητας κυμαίνεται περίπου στο 70-85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ).

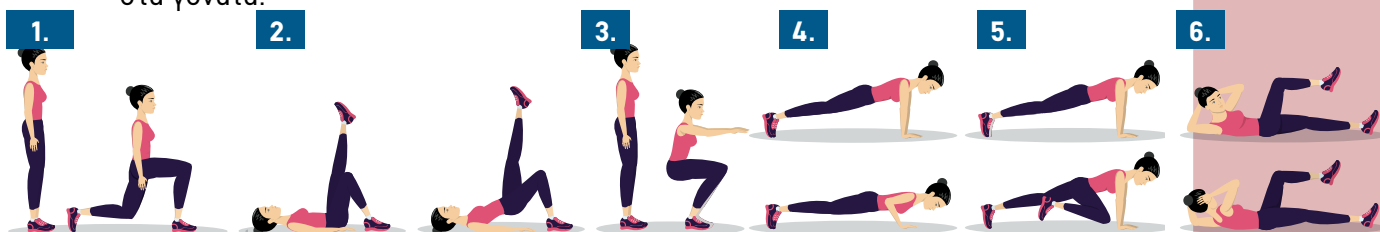
Η μέγιστη καρδιακή σου συχνότητα (ή ΜΚΣ) είναι 220 σφυγμοί ανά λεπτό, μείον την ηλικία σου σε έτη. Π.χ. αν είσαι 15 χρονών, η **ΜΚΣ σου είναι 220 - 15 = 205 (Εικόνα 4.6).**



**Εικόνα 4.6.** ΜΚΣ 15χρονου μαθητή

**Δραστηριότητα 3****Εξασκούμε στο παρακάτω πρόγραμμα**

Για κάθε άσκηση που βλέπεις στην **Εικόνα 4.7**, κάνε όσες επαναλήψεις μπορείς σε χρόνο 30 δευτερολέπτων με διάλειμμα 1 λεπτό περίπου ανάμεσα στις ασκήσεις μέχρι να επανέλθουν οι σφυγμοί σου στο φυσιολογικό, σε κατάσταση ηρεμίας. Επειδή η άσκηση 4 έχει αυξημένο βαθμό δυσκολίας, μπορείς να πραγματοποιήσεις την εναλλακτική της, π.χ. κάμψεις με στήριξη στα γόνατα.



**Εικόνα 4.7.** Το πρόγραμμά μου

Σάρωσε το **QR 4.2** για να διαβάσεις ή να ακούσεις τις οδηγίες.

**Να θυμάσαι**

Αν κάποια άσκηση δεν μπορείς να την κάνεις για 30'', τότε εκτέλεσέ τη για όσο χρόνο μπορείς.



**QR 4.2**

## Δραστηριότητα 4

### Τροποποιώ ένα έτοιμο πρόγραμμα

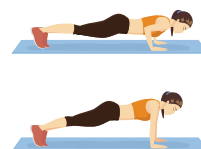
- α.** Χωριστείτε σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει μία από τις παρακάτω 4 ενδεικτικές ασκήσεις (**Πίνακας 4.2**): κάμψεις βραχιόνιων δικεφάλων, κάθισμα με στήριξη στον τοίχο, κοιλιακούς και ραχιαίους, και προτείνει, μέσω καταγισμού ιδεών προφορικά, μία ή περισσότερες παραλλαγές της άσκησης για την ίδια μυϊκή ομάδα.
- β.** Κάθε ομάδα μπορεί να αποφασίσει από κοινού να εξασκηθεί σε μία από τις προτεινόμενες παραλλαγές ή κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να εξασκηθεί σε διαφορετική παραλλαγή της άσκησης. Τέλος, κάθε μαθητής και μαθήτρια μπορεί να επιλέξει τον αριθμό των επαναλήψεων που επιθυμεί.  
**Παράδειγμα:** εκτέλεση 30 κάμψεων για ενδυνάμωση των δικεφάλων μυών του χεριών με στήριξη στα γόνατα.
- γ.** Οι ομάδες μετακινούνται κυκλικά και επαναλαμβάνουν την ίδια διαδικασία για κάθε άσκηση.
- δ.** Ζήτα βοήθεια από τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου και άκου τις οδηγίες που δίνει.

Πίνακας 4.2.

### Τροποποιώ ένα έτοιμο πρόγραμμα

#### Βασική άσκηση

##### Κάμψεις βραχιόνιων δικεφάλων



##### Κάθισμα με στήριξη στον τοίχο



##### Κοιλιακοί



##### Ραχιαίοι



## Δραστηριότητα 5

### Σχεδιάζω το δικό μου μηνιαίο πρόγραμμα άσκησης

Επιχείρησε να σχεδιάσεις ένα δικό σου μηνιαίο πρόγραμμα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας. Για να το πετύχεις, ακολούθησε τα παρακάτω βήματα.

**Βήμα 1ο Επιλογή φυσικών δραστηριοτήτων.:** Για να σχεδιάσεις ένα πρόγραμμα, πρέπει να αποφασίσεις σε ποιες φυσικές δραστηριότητες θα εξασκηθείς προκειμένου να βελτιώσεις τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία. Στην παρακάτω πυραμίδα στην Εικόνα 4.7, στο κάθε επίπεδό της, γράψε σε ποιες φυσικές δραστηριότητες θα εξασκηθείς. Θυμήσου ότι κάθε επίπεδο εμπεριέχει φυσικές δραστηριότητες που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα συστατικά φυσικής κατάστασης για την υγεία. Π.χ. για τη βελτίωση της αντοχής σου στην παρακάτω πυραμίδα, ποια φυσική δραστηριότητα θα συμπληρώσεις; Το ίδιο κάνε και για τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, και την ευλυγισία-ευκαμψία. Εναλλακτικά, σάρωσε το **QR 4.3** και μετά βρες σε ποιες φυσικές δραστηριότητες θέλεις να εξασκηθείς, και τοποθέτησέ τις στην πυραμίδα Εικόνα 4.7. Η φυσική μου δραστηριότητα.



QR 4.3



**Εικόνα 4.7.** Η φυσική μου δραστηριότητα

**Βήμα 2ο: Αξιολόγηση.** Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνει αξιολόγηση της κάθε δραστηριότητας που επέλεξες προηγουμένως στην πυραμίδα, για τη βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης. Π.χ. αν διάλεξες κοιλιακούς για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής των κοιλιακών μυών, δοκίμασε πόσους μπορείς να κάνεις για 30 δευτερόλεπτα και κατάγραψε στον **Πίνακα 4.4** την αρχική επίδοσή σου. Σχετικές δοκιμασίες αξιολόγησης των συστατικών της φυσικής σου κατάστασης θα βρεις στο Κεφάλαιο 2.

**Βήμα 3ο: Καθορισμός στόχων.** Με βάση την αρχική επίδοση και την αρχή SMARTER (αν θες μπορείς να συμβουλευτείς το Κεφάλαιο 3) προσπάθησε να θέσεις, για κάθε φυσική δραστηριότητα που επέλεξες στο βήμα 1, έναν στόχο για προσωπική βελτίωση. Συμπλήρωσε στον **Πίνακα 4.4** τους προσωπικούς σου στόχους. Π.χ. αν η αρχική σου επίδοση είναι 30 κοιλιακοί, τον επόμενο μήνα να κάνεις τουλάχιστον 36 επαναλήψεις.

Βρες τρόπο μαζί με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου στο σχολείο (εκτός σχολείου με τους γονείς ή τους φίλους σου) να υπερβείς τυχόν εμπόδια κατά την εφαρμογή.

Θα διαπιστώσεις στη συνέχεια των μαθημάτων ότι ο σχεδιασμός είναι μια διαρκής πορεία!

Πίνακας 4.4.

**Καθόρισε τους προσωπικούς σου στόχους**

| Άσκηση/Φυσική δραστηριότητα | Αρχική επίδοση | Στόχος επίδοσης σε έναν μήνα | Δεσμεύομαι να πετύχω τον στόχο (ΝΑΙ/ΟΧΙ) | Τελική επίδοση | Επίτευξη στόχου (ΝΑΙ/ΟΧΙ) |
|-----------------------------|----------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------------|
|                             |                |                              |                                          |                |                           |
|                             |                |                              |                                          |                |                           |
|                             |                |                              |                                          |                |                           |
|                             |                |                              |                                          |                |                           |

**Αν το θέλεις, θα τα καταφέρεις να πετύχεις τους στόχους σου!**

**Σκέψου ότι έχεις τη δύναμη να τηρήσεις τη συμφωνία που κάνεις με τον εαυτό σου!**



**Βήμα 4ο: Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος εξάσκησης.** Σε αυτό το βήμα θα πρέπει να καταγράψεις τι θα κάνεις για να εξασκήσεις τις φυσικές δραστηριότητες που επέλεξες προηγουμένως. Συγκεκριμένα, θα αποφασίσεις και θα καταγράψεις στον **Πίνακα 4.5** πόσα σετ θα κάνεις, πόσες επαναλήψεις ή/και πόσο χρόνο συνολικά θα ασκηθείς σε κάθε δραστηριότητα.

Πίνακας 4.5.

**Σχεδιάζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>   |  |
| <b>ΤΡΙΤΗ</b>     |  |
| <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>   |  |
| <b>ΠΕΜΠΤΗ</b>    |  |
| <b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> |  |
| <b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>   |  |
| <b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>   |  |

Στον **Πίνακα 4.6** αποτυπώνεται ένα παράδειγμα σχεδιασμού ενός εβδομαδιαίου ατομικού προγράμματος άσκησης.

Πίνακας 4.6.

**Παράδειγμα σχεδιασμού ενός εβδομαδιαίου ατομικού προγράμματος άσκησης**

|                  |                                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>   | Τρέξιμο (ή γρήγορο περπάτημα) το απόγευμα, μετά το διάβασμα, για 20 λεπτά.<br>4 x 15 επαναλήψεις ραχιαίους και 4 x 20 επαναλήψεις κοιλιακών             |
| <b>ΤΡΙΤΗ</b>     | Γρήγορο περπάτημα από και προς το σχολείο το πρωί σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι συνήθως το κάνω.<br>4 x 15 επαναλήψεις κάμψεις                             |
| <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>   | Γρήγορο περπάτημα από και προς το σχολείο το πρωί σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι συνήθως το κάνω.<br>4 x 20 επαναλήψεις σχοινάκι                            |
| <b>ΠΕΜΠΤΗ</b>    | Γρήγορο περπάτημα από και προς το σχολείο το πρωί σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι συνήθως το κάνω.<br>Παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με τους φίλους μου (30 λεπτά) |
| <b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> | Γρήγορο περπάτημα από και προς το σχολείο το πρωί σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι συνήθως το κάνω.                                                           |



QR 4.4

|                |                                                                                                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b> | Χορευτικό (60 λεπτά)<br>4 x 15 επαναλήψεις ραχιαίους, 4 x 20 επαναλήψεις κοιλιακών,<br>4 x 15 επαναλήψεις κάμψεις, 4 x 20 επαναλήψεις σχοινάκι. |
| <b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> | Τρέξιμο το απόγευμα μετά το διάβασμα για 20 λεπτά                                                                                               |

Εσύ πρέπει να καταγράψεις όλο το διάστημα αναφοράς (ένας μήνας). Σάρωσε το **QR4.4** και συμπλήρωσε τον **Πίνακα 4.7**. Σχεδιασμός μηνιαίων φυσικών δραστηριοτήτων, γράφοντας σε κάθε πλαίσιο του ημερολογίου όσες φυσικές δραστηριότητες έκανες κάθε μέρα (εάν έκανες κάθε μέρα) στη διάρκεια ενός μήνα.

Μήνας .....

Όνομα .....

| Δευτέρα         | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|-----------------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| 30<br>κοιλιακοί |       |         |        |           |         |         |
|                 |       |         |        |           |         |         |
|                 |       |         |        |           |         |         |
|                 |       |         |        |           |         |         |
|                 |       |         |        |           |         |         |
|                 |       |         |        |           |         |         |

**Πίνακας 4.7.** Σχεδιασμός μηνιαίων φυσικών δραστηριοτήτων

Σχεδίασε το δικό σου πρόγραμμα άσκησης σύμφωνα με τους στόχους και τις ανάγκες σου! Εφάρμοσέ το, παρακολούθησε την πρόοδό σου, κράτησε γραπτές σημειώσεις και ξανασχεδίασε!

**Βήμα 5ο: Εξάσκηση.** Τώρα εφάρμοσε κάθε μέρα αυτά που σχεδίασες στον **Πίνακα 4.5** (ή/και στον Πίνακα 4.7).

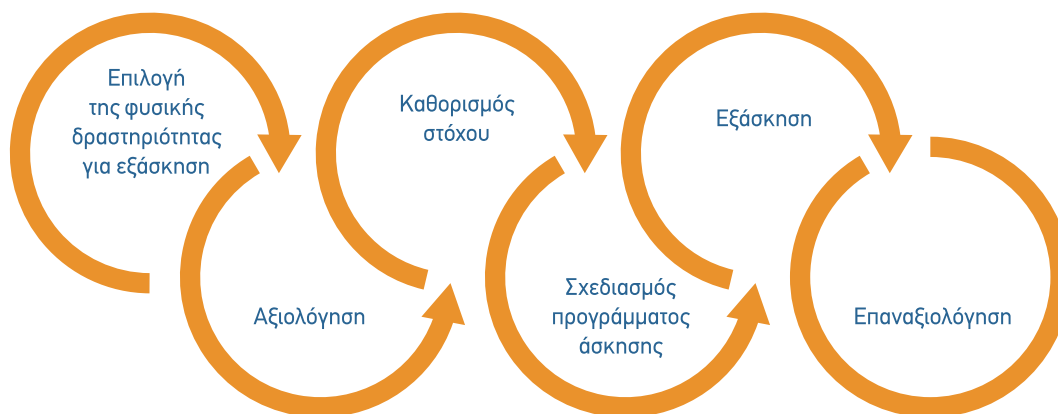
Κάνε το ίδιο για κάθε εβδομάδα του μήνα. Στο τέλος κάθε εβδομάδας έλεγξε κατά πόσο ακολούθησες το πρόγραμμα που είχες σχεδιάσει. Αν για κάποιον λόγο δεν μπόρεσες να κάνεις όλες τις δραστηριότητες που είχες προγραμματίσει, προσπάθησε την επόμενη εβδομάδα να αναπληρώσεις όλες ή κάποιες από αυτές τις δραστηριότητες που δεν έκανες.

**Βήμα 6ο: Επαναξιολόγηση.** Επανάλαβε ξανά μετά από έναν μήνα εφαρμογής τις δοκιμασίες που έκανες για την αρχική αξιολόγηση, γράψε τις επιδόσεις σου στον **Πίνακα 4.4** και μετά σύγκρινέ τις με τις αρχικές επιδόσεις σου. Ερώτηση: Πέτυχες τον στόχο σου; Αν όχι, γιατί;

## Σύνοψη

Πώς θα σχεδιάσεις το δικό σου πρόγραμμα άσκησης

Διάβασε τα βήματα σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης στο **Σχήμα 4.8**.



**Σχήμα 4.8.** Βήματα σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Συμπλήρωσε τα βήματα εξάσκησης στο σχήμα με τα κενά που θα εμφανιστούν αφού σαρώσεις το **QR 4.5**.

Ποιες από τις ασκήσεις που έκανες σήμερα εσύ και οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σου χρησιμοποιείς για την καθημερινή σου άσκηση ή σκοπεύεις να αξιοποιήσεις στο μέλλον στο δικό σου πρόγραμμα και γιατί;

## Γλωσσάρι όρων

Σάρωσε το **QR 4.6** και κάνε τις αντιστοιχίες.

## Πρόσθετες παραπομπές

ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ». ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.

Πώς φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για να γυμναστούμε:

<https://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-fysiki-agogi-a-c/g14-cd/data/data/gymnastirio/fkatastasi/programma/index.htm>

Από τον καναπέ στα 5 χιλιόμετρα, στα ελληνικά:

[https://c25k.com/c25k\\_greek/](https://c25k.com/c25k_greek/)



QR 4.5



QR 4.6

## Δοκιμάζω νέες φυσικές δραστηριότητες

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα έχεις μάθει δύο νέα αθλήματα των Special Olympics, στα οποία όλοι μπορούν να συμμετέχουν.
- Θα μπορείς να περιγράφεις τους κανονισμούς και τις τεχνικές στο άθλημα του μπότσε (Bocce) και του χόκεϊ δαπέδου.
- Θα μπορείς να αξιολογείς το επίπεδο των δεξιοτήτων σου στο άθλημα του μπότσε και του χόκεϊ δαπέδου.
- Θα μπορείς να εφαρμόζεις τα δύο αθλήματα και εκτός σχολείου μαζί με φίλες και φίλους σου.
- Θα είσαι σε θέση να επιδείξεις υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά και σεβασμό σε όλες και όλους.

#### Λέξεις κλειδιά

Special Olympics, νοητική αναπηρία, μπότσε (Bocce), χόκεϊ δαπέδου, ευστοχία, λεπτή κινητικότητα, ενσυναίσθηση, συμπερίληψη



QR 5.1

Περισσότερες πληροφορίες για τις παραπάνω έννοιες μπορείς να βρεις στο γλωσσάρι σαρώνοντας το **QR 5.1**.

### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο προτείνονται νέα παιχνίδια και δραστηριότητες τα οποία μπορούν να συμβάλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής και, ταυτόχρονα, εμπεριέχουν το στοιχείο της διαφορετικότητας ως προς την ικανότητα. Θα έχεις την ευκαιρία να διδαχθείς το μπότσε καθώς και το χόκεϊ δαπέδου, τα οποία είναι αθλήματα των Special Olympics και στα οποία συμμετέχουν αποκλειστικά άτομα με νοητική αναπηρία, με στόχο να επιδείξεις υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά και ευαισθητοποίηση απέναντι στη διαφορετικότητα.

#### Ερώτηση αναστοχασμού

«Έχουν όλα τα άτομα ίσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής τους;»

**Ενότητα 1.****Μπότσε: Ένα πρωτότυπο άθλημα ευστοχίας και στρατηγικής!**

Το μπότσε είναι ένα θερινό άθλημα των Special Olympics στο οποίο παίρνουν μέρος αποκλειστικά άτομα με νοητική αναπηρία. Οι Special Olympics είναι ένας παγκόσμιος οργανισμός που σκοπό έχει να προσφέρει σε ετήσια βάση τη δυνατότητα συμμετοχής στους αγώνες σε παιδιά και νέους με νοητική αναπηρία, σε πάνω από 30 ολυμπιακού τύπου ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Ταυτόχρονα, τους παρέχεται η δυνατότητα να αναπτυχθούν σωματικά, νοητικά, κοινωνικά και πνευματικά, απολαμβάνοντας τη χαρά του αθλητισμού με τους φίλους, τους γονείς, τους εθελοντές και υποστηρικτές τους, σε ένα περιβάλλον σεβασμού και ανταπόδοσης. Σαρώνοντας το **QR 5.2**, μπορείς να ενημερωθείς για την αποστολή και τη φιλοσοφία του παγκόσμιου οργανισμού Special Olympics.

**QR 5.2****Δραστηριότητα 1****Παρουσίαση του αθλήματος μπότσε!**

Το μπότσε είναι ένα παιχνίδι το οποίο έπαιζαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι. Στην Ευρώπη το έφεραν οι Ρωμαίοι. Σήμερα αποτελεί ένα από τα νεότερα αθλήματα των Special Olympics, καθώς παρουσιάστηκε για πρώτη φορά σε επίπεδο αγώνων το 1991. Το παιχνίδι παίζεται με δύο ομάδες. Στόχος της κάθε ομάδας είναι η ρίψη της μπάλας όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μία μπάλα-στόχο (μικρό μπαλάκι), που ονομάζεται παλίνα. Η κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της τέσσερις έγχρωμες μπάλες. Η ρίψη της μπάλας προς την παλίνα γίνεται με συγκεκριμένη σειρά. Όταν εξαντληθούν οι μπάλες και των δύο ομάδων (τέλος γύρου), πόντο κερδίζει η ομάδα της οποίας η μπάλα είναι πιο κοντά στην παλίνα. Τα επίσημα αγωνίσματα του μπότσε είναι: (α) ατομικό (ένας παίκτης), (β) διπλό (δύο παίκτες/ομάδα), (γ) ομαδικό (τέσσερις παίκτες/ομάδα). Η ομάδα ή ο παίκτης με την υψηλότερη βαθμολογία είναι νικητής του παιχνιδιού.

Σάρωσε το **QR 5.3** και ενημερώσου για την περιγραφή και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος μπότσε. Στη συνέχεια, χωριστείτε σε δύο ισάριθμες ομάδες για να προετοιμάσετε τη διαγράμμιση του γηπέδου μπότσε.

**QR 5.3****Δραστηριότητα 2****Προετοιμασία - διαγράμμιση γηπέδου μπότσε**

Χωριστείτε σε δύο ισάριθμες ομάδες και δοκιμάστε να διαγράμμισετε το γήπεδο του μπότσε είτε σε κλειστό χώρο (εάν διατίθεται) είτε στην αυλή του σχολείου.

Η πρώτη ομάδα θα αναλάβει να οριοθετήσει με μέτρο και χαρτοταινία τον χώρο του γηπέδου μπότσε, πλάτους περίπου 4 μ. και μήκους 18 μ. Βασική προϋπόθεση είναι να μην υπάρχει μόνιμο εμπόδιο στο γήπεδο. Επιπλέον, στις

πλάγιες και τελικές γραμμές τοποθετήστε τοιχώματα (π.χ. χαμηλούς κώνους), το ύψος των οποίων δεν πρέπει να ξεπερνά τα 11 εκ. (πλαϊνά) και 22 εκ. (ακραία).

Η δεύτερη ομάδα θα αναλάβει να διαγραμμίσει με μέτρο και χαρτοταινία τον αγωνιστικό χώρο με 3 γραμμές: (α) μία γραμμή φάουλ σε κάθε πλευρά (3,05 μ.), πίσω από τις οποίες πραγματοποιούνται οι βολές και (β) μια κεντρική γραμμή, η οποία χωρίζει το γήπεδο σε δύο ίσα μέρη (9,145 μ.) και την οποία πρέπει να περάσει η μικρότερη μπάλα-στόχος (παλίνα) στο ξεκίνημα του κάθε γύρου.



| Γραμμή φάουλ | Κεντρική γραμμή     | Γραμμή φάουλ |
|--------------|---------------------|--------------|
| 3,05 μ.      | 6,095 μ.            | 6,095 μ.     |
| Ρίψη βολής   | Να περάσει η παλίνα | Ρίψη βολής   |

### Δραστηριότητα 3

#### Αξιολόγηση βασικών γνώσεων του αθλήματος μπότσε

Τώρα αξιολόγησε τις γνώσεις σου για το άθλημα του μπότσε σαρώνοντας το **QR 5.4**. Σε κάθε ερώτηση, μία μόνο είναι η σωστή απάντηση. Στη συνέχεια, συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου για το αποτέλεσμα της προσπάθειά σου.



QR 5.4

### Δραστηριότητα 4

#### Κανονισμοί του αθλήματος μπότσε

Αξιολόγησε τις γνώσεις σου για τους κυριότερους κανονισμούς του αθλήματος μπότσε, σαρώνοντας το **QR 5.5**. Σε κάθε ερώτηση, μία μόνο είναι η σωστή απάντηση. Στη συνέχεια, συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου τις απαντήσεις σου.



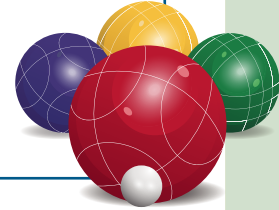
QR 5.5

## Ενότητα 2. Βιωματική προσέγγιση του αθλήματος μπότσε

Τώρα ήρθε η στιγμή να μάθεις και να γυμναστείς με το άθλημα του μπότσε στην αυλή του σχολείου σου!

Θα αναπτύξεις νέες δεξιότητες και θα είσαι σε θέση να ανακαλείς βασικούς κανόνες του μπότσε!

Απώτερος στόχος είναι να νιώσεις ευχαρίστηση και ικανοποίηση από τη συμμετοχή σου ώστε, αν θέλεις, να ασκείσαι με το άθλημα του μπότσε και εκτός σχολείου!



### Δραστηριότητα 5

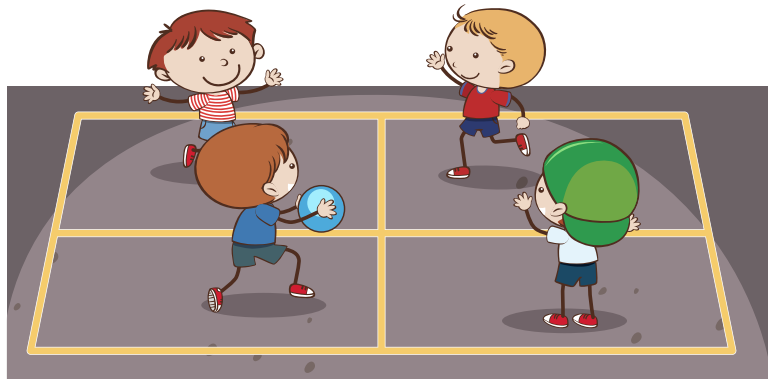
#### Εκμάθηση της ρίψης μπάλας μπότσε

Χωριστείτε σε τετράδες, με μία μπάλα μπότσε η κάθε τετράδα, και σχηματίστε ένα τετράγωνο.

**Σημεία προσοχής:** Αν είσαι δεξιόχειρας, πάτησε το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, και πιάσε την μπάλα με όλα τα δάχτυλα του δεξιού χεριού σου, πίσω από τον δεξί μηρό. Ρίξε την μπάλα κάτω από το ύψος της μέσης και, κατά την απελευθέρωση της μπάλας, τέντωσε το δεξί σου χέρι μπροστά και μετάφερε το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστινό. Με ανάλογο τρόπο εκτέλεσε αν είσαι αριστερόχειρας.

Δοκιμάστε τις παρακάτω δραστηριότητες για την εκμάθηση της ρίψης:

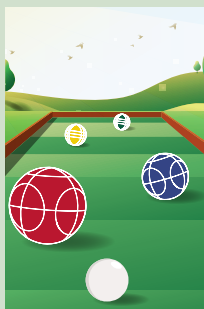
- α. Σε απόσταση 5 μ. ο ένας από τον άλλον, κυλήστε την μπάλα στο έδαφος (10 επαναλήψεις). Το ίδιο και σε απόσταση 10 μ. ο ένας από τον άλλον (10 επαναλήψεις).



- β. Σε απόσταση 10 μ. ο ένας από τον άλλον, τοποθετήστε στο κέντρο της μεταξύ σας απόστασης μία μικρότερη μπάλα-στόχο (π.χ. ένα μπαλάκι πιγκ πογκ). Κυλήστε την μπάλα μπότσε προσπαθώντας να σταματήσει κοντά στη μικρότερη μπάλα-στόχο (5 επαναλήψεις). Μέτρησε με μια μεζούρα κάθε φορά την απόσταση. Σημείωσε την απόδοσή σου σε κάθε

Photo 215991214 © Christophe Merceron | Dreamstime.com





προσπάθεια και, στη συνέχεια, κύκλωσε την καλύτερη προσπάθειά σου (κοντινότερη βολή στην μπάλα-στόχο). Εκτέλεσε την ίδια άσκηση και σε απόσταση 15 μ. ο ένας από τον άλλον (5 επαναλήψεις).

|    |    |    |    |    |                   |
|----|----|----|----|----|-------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 1ο σετ - 10 μέτρα |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 2ο σετ - 15 μέτρα |

- γ. Σε απόσταση 15 μ. ο ένας από τον άλλον, τοποθετήστε στο κέντρο της μεταξύ σας απόστασης μία μικρότερη μπάλα-στόχο (π.χ. μπαλάκι πιγκ πογκ). Κύλησε την μπάλα μπότσε προσπαθώντας να χτυπήσεις και να μετακινήσεις τη μπάλα-στόχο (5 επαναλήψεις). Μέτρησε έναν πόντο κάθε φορά που χτυπάς την μπάλα-στόχο.

### Δραστηριότητα 6

#### Εξάσκηση στην ευστοχία της ρίψης μπάλας μπότσε

Χωριστείτε σε τετράδες, έχοντας ο καθένας και η καθεμία μία μπάλα μπότσε (ή ένα μπαλάκι του τένις) και σταθείτε σε μία ευθεία γραμμή.

**Σημεία προσοχής:** Προσπάθησε να είσαι συγκεντρωμένος στον στόχο σου και να σημειώνεις τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών σου. Αν είσαι δεξιόχειρας, πάτησε το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, και πιάσε την μπάλα με όλα τα δάχτυλα του δεξιού χεριού σου, πίσω από το δεξί μηρό. Ρίξε την μπάλα κάτω από το ύψος της μέσης και, κατά την απελευθέρωσή της, τέντωσε το δεξί σου χέρι μπροστά και μετάφερε το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστινό. Με ανάλογο τρόπο, εκτέλεσε αν είσαι αριστερόχειρας.

Δοκίμασε τις παρακάτω δραστηριότητες για την εξάσκηση στην ευστοχία της ρίψης:

- α. Στάσου σε απόσταση 5 μ. από μία εστία πλάτους 20 εκ. και κύλησε την μπάλα μπότσε με στόχο να περάσει μέσα από την εστία (5 επαναλήψεις). Σημείωσε με V τις επιτυχημένες προσπάθειές σου και με (-) τις αποτυχημένες. Εκτέλεσε το ίδιο και από απόσταση 10 μ. (5 επαναλήψεις).

|    |    |    |    |    |                   |
|----|----|----|----|----|-------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 1ο σετ - 5 μέτρα  |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 2ο σετ - 10 μέτρα |

- β. Στάσου σε απόσταση 5 μ. από χάρτινους στόχους που είναι τοποθετημένοι στο έδαφος και κύλησε την μπάλα μπότσε, με στόχο να σταθεί η μπάλα πάνω σε κάποιον στόχο (5 επαναλήψεις). Σημείωσε με V τις επιτυχημένες προσπάθειές σου και με (-) τις αποτυχημένες. Εκτέλεσε το ίδιο και από απόσταση 10 μ. (5 επαναλήψεις).

|    |    |    |    |    |                   |
|----|----|----|----|----|-------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 1ο σετ - 5 μέτρα  |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 2ο σετ - 10 μέτρα |

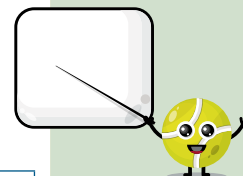


- γ. Στάσου σε απόσταση 5 μ. από κώνους αντίστοιχου χρώματος με την μπάλα ρίψης (κόκκινοι ή πράσινοι) και κύλησε την μπάλα μπότσε με στόχο να ακουμπήσει κάποιον κώνο αντίστοιχου χρώματος (5 επαναλήψεις). Σημείωσε με √ τις επιτυχημένες προσπάθειές σου και με (-) τις αποτυχημένες. Εκτέλεσε το ίδιο και από απόσταση 10 μ. (5 επαναλήψεις).

|    |    |    |    |    |                   |
|----|----|----|----|----|-------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 1ο σετ - 5 μέτρα  |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 2ο σετ - 10 μέτρα |

- δ. Στάσου σε απόσταση 5 μ. από τα μπαλάκια του τένις και κύλησε την μπάλα μπότσε με στόχο να χτυπήσει κάποιο μπαλάκι και να το βάλει στο κουτάκι που βρίσκεται πλάγια γυρισμένο πίσω του (5 επαναλήψεις). Σημείωσε με √ τις επιτυχημένες προσπάθειές σου και με (-) τις αποτυχημένες. Εκτέλεσε το ίδιο και από απόσταση 10 μ. (5 επαναλήψεις).

|    |    |    |    |    |                   |
|----|----|----|----|----|-------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 1ο σετ - 5 μέτρα  |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 2ο σετ - 10 μέτρα |



## Δραστηριότητα 7

### Πρακτική εξάσκηση του αθλήματος μπότσε

Χωριστείτε σε δύο ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Ορίστε έναν συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σας ως διαιτητή, που θα είναι υπεύθυνος ή υπεύθυνη να ρίξει το νόμισμα και να καθορίσει ποια ομάδα θα έχει την κατοχή της παλίνας και την επιλογή του χρώματος της μπάλας. Επιπλέον, ορίστε έναν συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σας με χρέη γραμματείας, ο οποίος θα καταγράφει σε φύλλο αγώνα τα αποτελέσματα. Το άθλημα θα υλοποιηθεί στο γήπεδο μπότσε που είχατε διαγραμμίσει στην προηγούμενη ενότητα.

**Σημεία προσοχής:** Μεταξύ των προσπαθειών σας, κάντε ένα μικρό διάλειμμα για να αυτοαξιολογηθείτε στη δεξιότητα της ρίψης, σύμφωνα με τα κριτήρια της «Καρτέλας 5.1 Καρτέλα κριτηρίων για ρίψη μπάλας μπότσε – Αυτοελέγχου» που βρίσκεται στο τέλος της δραστηριότητας. Μετά τη λήξη του παιχνιδιού, συνεχίστε την εφαρμογή του αθλήματος μπότσε με τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών που ήταν μέχρι τώρα παρατηρητές.

### Παίξτε το άθλημα ως εξής:

- α. Η ομάδα που ρίχνει την παλίνα έχει τρεις προσπάθειες για να στείλει την παλίνα πέρα από την κεντρική γραμμή. Ο πρώτος παίκτης της ομάδας ρίχνει την πρώτη μπάλα μπότσε. Οι παίκτες της ίδιας ομάδας εναλλάσσονται στη ρίψη, μέχρι να εξαντληθούν όλες οι μπάλες. Στο τέλος του γύρου, ο διαιτητής δίνει τον πόντο στην ομάδα της οποίας η μπάλα είναι πλησιέστερα στην παλίνα σε σχέση με τις μπάλες της αντίπαλης ομάδας.

Photo 95315681 © Irmelf  
I Dreamstime.com



Photo 194310776 © Bradnixon9  
I Dreamstime.com

- β. Στο ξεκίνημα του δεύτερου γύρου, το πλεονέκτημα της παλίνας έχει η ομάδα που κέρδισε στον πρώτο γύρο. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 16 πόντους.

Καρτέλα 5.1.

**Καρτέλα κριτηρίων για ρίψη μπάλας μπότσε - Αυτοελέγχου**

**Οδηγίες:** Κατά την πρακτική εξάσκηση του αθλήματος μπότσε και μετά από δύο προσπάθειές σου, χρησιμοποίησε τα παρακάτω κριτήρια αυτοαξιολόγησης για να καταγράψεις την πρόοδό σου κατά την εκτέλεση της ρίψης μπάλας μπότσε. Σημείωσε σε κάθε κριτήριο αν μπορείς να το κάνεις σωστά ή αν χρειάζεσαι περισσότερη εξάσκηση!

**Όνομα:** .....

**Πετυχημένες ρίψεις:** .../2

| Προσπάθεια                                                                                    | 1η προσπάθεια             |                                                | 2η προσπάθεια             |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| Σημεία κλειδιά<br>(για δεξιόχειρες)                                                           | Ναι, μπορώ<br>να το κάνω. | Όχι,<br>χρειάζομαι<br>περισσότερη<br>εξάσκηση. | Ναι, μπορώ<br>να το κάνω. | Όχι,<br>χρειάζομαι<br>περισσότερη<br>εξάσκηση. |
| Πατάς το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα;               |                           |                                                |                           |                                                |
| Κρατάς με το δεξί χέρι την μπάλα πίσω από τον δεξί μηρό; Πιάνεις την μπάλα με όλα τα δάχτυλα; |                           |                                                |                           |                                                |
| Τεντώνεις το δεξί χέρι και ρίχνεις την μπάλα κάτω από το ύψος της μέσης;                      |                           |                                                |                           |                                                |
| Μεταφέρεις το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστά;                                             |                           |                                                |                           |                                                |

### Ενότητα 3.

#### Χόκεϊ δαπέδου (Floor Hockey):

#### Ένα άθλημα αντοχής, ακρίβειας και δύναμης

Σε αυτή την ενότητα θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις το χόκεϊ δαπέδου, ένα χειμερινό άθλημα των Special Olympics στο οποίο παίρνουν μέρος αποκλειστικά άτομα με νοητική αναπηρία.



## Δραστηριότητα 8

### Παρουσίαση και βιωματική προσέγγιση του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου

Το χόκεϊ δαπέδου είναι το μοναδικό ομαδικό άθλημα των χειμερινών Special Olympics. Συμμετέχουν άντρες και γυναίκες με νοητική αναπηρία. Παίζεται σε γήπεδο μπάσκετ με ξύλινη επιφάνεια και δύο εστίες πλάτους δύο μέτρων η καθεμία. Κάθε ομάδα αποτελείται από 5 παίκτες και έναν τερματοφύλακα. Η διάρκεια των αγώνων χόκεϊ δαπέδου χωρίζεται σε τρεις περιόδους των 8 λεπτών με 2 λεπτά διάλειμμα ενδιάμεσα. Κύριος στόχος του χόκεϊ δαπέδου είναι οι παίκτες να στείλουν με το μπαστούνι τους τον πλαστικό δίσκο ή μια μικρή μπάλα στο τέρμα του αντιπάλου. Το παιχνίδι αρχίζει στο κέντρο του γηπέδου, με τη διεκδίκηση ενός πλαστικού δίσκου ή μιας μικρής μπάλας μεταξύ δύο αντίπαλων παικτών. Η ομάδα με τα περισσότερα γκολ στο τέλος του παιχνιδιού είναι η νικήτρια.

Αφού ενημερωθείς, σαρώνοντας το **QR 5.6**, για την περιγραφή και τους κανονισμούς του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου, στη συνέχεια, υλοποίησε τις παρακάτω δραστηριότητες για να εξοικειωθείς με το άθλημα.



QR 5.6

## Δραστηριότητα 9

### Χειρισμός του μπαστουνιού – Έλεγχος της μπάλας Διάβασε και εκτέλεσε τις παρακάτω δραστηριότητες.

**Έλεγχος του μπαστουνιού:** Ατομικά, ο καθένας και η καθεμία, στην τελική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης. Μετακίνησε την μπάλα με το μπαστούνι, ανάμεσα από κώνους που είναι τοποθετημένοι κάθε 3 μέτρα, και σούταρε στο τέρμα (5 επαναλήψεις).

**Ακολουθήσε τον αρχηγό:** Σχηματίστε ομάδες των 6 ατόμων και σταθείτε σε σειρές στην τελική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης. Με το σύνθημα του αρχηγού, όλη η ομάδα ακολουθεί τη διαδρομή του, ανάμεσα από κώνους και με διαφορετική ταχύτητα κάθε φορά. Προσπάθησε να έχεις το μπαστούνι συνεχώς στο έδαφος (6 επαναλήψεις με διαφορετικό αρχηγό κάθε φορά).

**Κυκλική άσκηση:** Σχηματίστε ομάδες των 6 ατόμων και σταθείτε σε έναν κύκλο, με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου. Ένας μαθητής ή μία μαθήτρια έχει στην κατοχή του/της την μπάλα και ξεκινάει να τρέχει δεξιόστροφα και εξωτερικά του κύκλου, ελέγχοντας με το μπαστούνι του/της την μπάλα. Αφού ολοκληρώσει έναν κύκλο, επανέρχεται στην αρχική του/της θέση και πασάρει την μπάλα σε κάποιον άλλο παίκτη του κύκλου, ο οποίος εκτελεί την ίδια διαδικασία. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν όλοι οι παίκτες του κύκλου εκτελέσουν από μία φορά.



**Δραστηριότητα 10****Ευστοχία και επιδεξιότητα στη μετακίνηση της μπάλας**

**Διάβασε και εκτέλεσε τις παρακάτω δραστηριότητες.**

**Κόκκινο φως - πράσινο φως:** Σταθείτε στην τελική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης, έχοντας ο καθένας ένα μπαστούνι και μία πλαστική μπάλα. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού «πράσινο φως», κινηθείτε προς τα εμπρός οδηγώντας με το μπαστούνι την μπάλα, ενώ με το σύνθημα «κόκκινο φως» πρέπει να μείνετε ακίνητοι και ακίνητες και να σταματήσετε την μπάλα. Όποιος κινείται κατά τη διάρκεια του «κόκκινου φωτός» οπισθοχωρεί στο ύψος που βρίσκεται ο τελευταίος συμμαθητής ή η τελευταία συμμαθήτριά του. Ο παίκτης που φτάνει στη γραμμή τερματισμού πρώτος είναι ο νικητής (3 επαναλήψεις).



**Μουσικές μπάλες:** Τρέχετε γύρω από τον κεντρικό κύκλο του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης. Στο κέντρο του κύκλου υπάρχουν μπάλες, κατά μία περισσότερες από τον αριθμό των παικτών. Με σφύριγμα του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού, κάθε παίκτης και παίκτρια πρέπει να ανακτήσει μία μπάλα από το κέντρο και να την οδηγήσει με το μπαστούνι του έξω από τον κεντρικό κύκλο. Νικητής, κάθε φορά, είναι εκείνος ο παίκτης που θα προλάβει να οδηγήσει έξω από τον κύκλο και την επιπλέον μπάλα (5 επαναλήψεις).

**Διαδρομές και μετακινήσεις:** Χωριστείτε σε δύο ισάριθμες ομάδες και σταθείτε στην τελική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού, ο πρώτος παίκτης πρέπει να οδηγήσει με το μπαστούνι του την μπάλα μέχρι το απέναντι τέρμα ως εξής: βήματα μπροστά για 10 μέτρα - στροφή της μπάλας γύρω από έναν κώνο - τρέξιμο ζιγκ ζαγκ ανάμεσα από 5 κώνους - σταμάτημα και πλάγια διαγώνια βήματα δεξιά για 5 μέτρα - σταμάτημα και πλάγια διαγώνια βήματα αριστερά για 5 μέτρα - σουτ στο τέρμα. Στη συνέχεια, ξεκινάει ο επόμενος (2 σετ).

**Δραστηριότητα 11****Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας**

### Διάβασε και εκτέλεσε τις παρακάτω επιμέρους δραστηριότητες.

**Πάσα και υποδοχή:** Χωριστείτε σε τετράδες με ένα μπάστουνι ο καθένας και σχηματίστε ένα τετράγωνο. Μεταβιβάστε και υποδεχθείτε την μπάλα από απόσταση 5 μέτρων (10 επαναλήψεις). Αυξήστε την απόσταση στα 10 μέτρα (5 επαναλήψεις).

**Πάσα ακριβείας:** Χωριστείτε σε ζευγάρια, σχηματίστε σειρές και σταθείτε πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου σε απόσταση περίπου 3 μέτρων. Μετακινηθείτε τρέχοντας προς το τέρμα, πασάροντας την μπάλα μεταξύ σας και, πριν από την είσοδο στη γραμμή επίθεσης, σουτάρτε την μπάλα στο τέρμα (5 επαναλήψεις για τον καθένα στο σουτ).

**Μακρινή πάσα:** Σταθείτε σε τριάδες σε μια ευθεία, σε απόσταση 3 μέτρων ο ένας από τον άλλον. Οι παίκτες στις δύο άκρες περνούν την μπάλα κάτω από τα πόδια του παίκτη ο οποίος βρίσκεται στο κέντρο (10 επαναλήψεις για τον καθένα). Αλλάξτε ρόλους με τον μεσαίο παίκτη.



### Δραστηριότητα 12

#### Επιθετικές και αμυντικές τεχνικές – Εφαρμογή του αθλήματος

### Διάβασε και εκτέλεσε τις παρακάτω επιμέρους δραστηριότητες.

**Δύο εναντίον δύο:** Σχηματίστε ζευγάρια και σταθείτε σε απόσταση 4 μέτρων ο ένας από τον άλλον. Μπροστά σας βρίσκονται δύο άλλοι παίκτες οι οποίοι έχουν τον ρόλο των αμυντικών. Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού, μετακινηθείτε πασάροντας ο ένας στον άλλον την μπάλα, ενώ οι δύο αμυντικοί προσπαθούν να «κλέψουν» την μπάλα (5 επαναλήψεις για το κάθε ζευγάρι). Αλλαγή ρόλων.

**Κλέψιμο της μπάλας:** Σχηματίστε μια ομάδα των 6 μαθητών και μαθητριών και σταθείτε όλοι σε έναν κύκλο. Πασάρετε την μπάλα σε κάποιον συμπαίκτη ή συμπαίκτρια του κύκλου. Στο κέντρο του κύκλου βρίσκονται δύο μαθητές ή μαθήτριες, οι οποίοι έχουν τον ρόλο των αμυντικών και προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. Εάν κάποιος από τους δύο καταφέρει να κλέψει την μπάλα, επιστρέφει στον κύκλο εκείνος ο αμυντικός που βρισκόταν περισσότερο χρόνο στο κέντρο.

**Αγώνας χόκεϊ δαπέδου:** Χωριστείτε σε τέσσερις ομάδες των 6 μαθητών και μαθητριών και παίξτε εναλλάξ 6 X 6 για 2 περιόδους των 8 λεπτών. Ορίστε έναν συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σας ως διαιτητή, που θα είναι υπεύθυνος/η για την τήρηση των βασικών κανονισμών, για τη χρονομέτρηση των περιόδων του παιχνιδιού, καθώς και για την ανακοίνωση της βαθμολογίας. Επιπλέον, ορίστε έναν συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σας με χρέη γραμματείας, ο/η οποίος/α θα καταγράφει σε φύλλο αγώνα τα αποτελέσματα. Μετά τη λήξη του παιχνιδιού, συνεχίστε την εφαρμογή του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου, με τη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών που ήταν μέχρι τώρα παρατηρητές.

## Ενότητα 4. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Στην προηγούμενη ενότητα είχες την ευκαιρία να αποκτήσεις γνώσεις για τους κανονισμούς του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου, καθώς επίσης να συμμετάσχεις στις βιωματικές δραστηριότητες, με στόχο την εμπέδωση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος. Απώτερος σκοπός είναι να μπορέσεις να διδάξεις το άθλημα και σε μαθητές και μαθήτριες άλλων τάξεων, καθώς και να μεταφέρεις το άθλημα και εκτός σχολείου, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σου.

**Τώρα ήρθε η στιγμή να αξιολογήσεις τον εαυτό σου!**

### Δραστηριότητα 13

#### Κουίζ βασικών κανονισμών του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου

Σάρωσε το **QR 5.7** και χρησιμοποίησε το κουίζ για να αξιολογήσεις τις γνώσεις σου στους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου. Απόντησε για κάθε πρόταση αν είναι σωστή ή λανθασμένη.



QR 5.7

### Δραστηριότητα 14

#### Ερωτήσεις αναστοχασμού/προβληματισμός

Συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου την άποψή σου στα παρακάτω ερωτήματα σχετικά με το άθλημα του χόκεϊ δαπέδου που μόλις διδάχθηκες.

- Ποια σωματικά οφέλη (ανάπτυξη φυσικής κατάστασης για την υγεία ή/και των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων) μπορεί να αποκομίσει κάποιος παίζοντας χόκεϊ δαπέδου;
- Ποιος είναι ο στόχος του παιχνιδιού;
- Το χόκεϊ δαπέδου έχει εξελιχθεί σε ένα δημοφιλές παιχνίδι στις σχολικές κοινότητες;
- Ποιος παίκτης θεωρείται ότι έχει την πιο δύσκολη δουλειά στην ομάδα;
- Με ποια σημεία του σώματος μπορεί να αποκρούσει ο τερματοφύλακας;
- Ποιες είναι μερικές από τις δεξιότητες (κινητικές, γνωστικές, κοινωνικές, κ.α.) που απαιτούνται για να παίξει κανείς χόκεϊ δαπέδου;

**Δραστηριότητα 15****Αξιολόγηση του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου**

Συμπλήρωσε την Καρτέλα 5.2 «Η άποψή μου για το χόκεϊ δαπέδου: Ένα άθλημα αντοχής, ακρίβειας και δύναμης». Κατάγραψε τις σκέψεις σου, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σου σχετικά με τη συμμετοχή σου στο νέο άθλημα. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις.

Καρτέλα 5.2.

**Η άποψή μου για το χόκεϊ δαπέδου: Ένα άθλημα αντοχής, ακρίβειας και δύναμης**

|                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ονοματεπώνυμο:                                                                                                                                                                     |
| Φέρε στο μυαλό σου τι έκανες κατά τη διδασκαλία του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου και σε ποιον βαθμό τα θεωρείς σημαντικά, επιτυχημένα ή ευχάριστα. Γράψε τα σχόλιά σου σε κάθε ερώτηση. |
| Ποια ήταν τα κύρια βήματα που ακολούθησες για την εκμάθηση του συγκεκριμένου αθλήματος;                                                                                            |
| Τι ήταν το πιο σημαντικό που έμαθες από τη διδασκαλία του αθλήματος;                                                                                                               |
| Τι θα ήθελες να κάνεις με διαφορετικό τρόπο σε αυτό το άθλημα;                                                                                                                     |
| Τι ήταν το πιο ευχάριστο σε αυτό το άθλημα;                                                                                                                                        |
| Ποιες ήταν οι δυσκολίες που συνάντησες σε αυτό το άθλημα;                                                                                                                          |
| Τι αλλαγές θα μπορούσε να κάνει ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου για να κάνει τη διδασκαλία του αθλήματος χόκεϊ δαπέδου καλύτερη στο μέλλον;                                  |

## Σύνοψη

Η συστηματική συμμετοχή σου σε νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα, εντός και εκτός σχολείου, σε βοηθάει να υιοθετήσεις έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής και να αναπτύξεις δεξιότητες ζωής, όπως επικοινωνία, ηγεσία και συνεργασία.

Επιπλέον, τα δύο αθλήματα των Special Olympics (μπότσε και χόκεϊ δαπέδου), που δοκίμασες στο συγκεκριμένο κεφάλαιο, σε ενθαρρύνουν να αποκτήσεις δεξιότητες ενσυναίσθησης, αποδοχής και σεβασμού της διαφορετικότητας και μοναδικότητας όλων των ανθρώπων, ανεξάρτητα από τις ιδιαιτερότητες και τις δυνατότητές τους.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου τις απόψεις σου στα παρακάτω ερωτήματα σχετικά με τη συμμετοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία στον αθλητισμό.

- Ποιες δυσκολίες πιστεύεις ότι αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία κατά τη συμμετοχή τους στο άθλημα μπότσε;
- Ποιες δυσκολίες πιστεύεις ότι αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία κατά τη συμμετοχή τους στο άθλημα χόκεϊ δαπέδου;
- Ποιες δυσκολίες πιστεύεις ότι αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία, γενικότερα, στην καθημερινή τους ζωή;
- Ποιες λύσεις θα πρότεινες για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που συναντούν τα άτομα με νοητική αναπηρία στη συμμετοχή τους στον αθλητισμό, σε επίπεδο υποδομών και στάσεων των συμπολιτών τους;

## Πρόσθετες παραπομπές

Στους παρακάτω συνδέσμους θα βρεις υλικό σχετικό με το μπότσε και το χόκεϊ δαπέδου, το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου, αλλά και για να συζητήσεις τα σχετικά θέματα με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου.

Το μπότσε και οι κανόνες του:

<https://r4rehab.blogspot.com/2013/12/to-bocce.html>

Αθλήματα των Special Olympics:

[https://el.wikipedia.org/wiki/Special\\_Olympics](https://el.wikipedia.org/wiki/Special_Olympics)

Επίσημοι κανονισμοί Bocce Special Olympics:

<https://www.calameo.com/read/004671940601fd87900e7>

## Γυμνάζομαι με πρωτότυπες δραστηριότητες

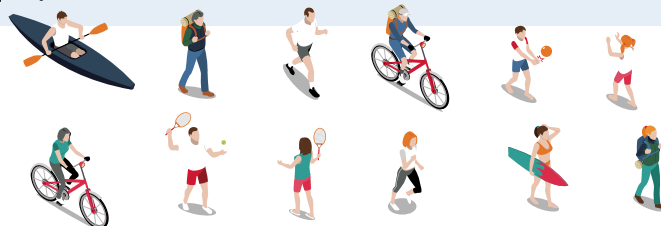
### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

#### Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα γνωρίζεις τους βασικούς κανονισμούς και τις βασικές τεχνικές-τακτικές σε δύο ή περισσότερα πρωτότυπα ή τροποποιημένα αθλήματα.
- Θα μπορείς να συμμετέχεις σε νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα μόνος, μόνη ή με παρέα.
- Θα έχεις μάθει πώς να διατηρείς και να βελτιώνεις σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική σου τεχνική-τακτική σε δύο ή περισσότερα αθλήματα, πρωτότυπα ή τροποποιημένα, καθώς και σε νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες

#### Λέξεις κλειδιά

νέες φυσικές δραστηριότητες,  
πρωτότυπα αθλήματα



### Εισαγωγή

Σου αρέσει να γυμνάζεσαι με αθλήματα και δραστηριότητες που είναι ήδη γνωστές ή προτιμάς να μαθαίνεις και να δοκιμάζεις νέα ή πρωτότυπα αθλήματα και δραστηριότητες; Γνωρίζεις τα αθλήματα και τις φυσικές δραστηριότητες που υπάρχουν (ή που μπορούν να γίνουν) στη γειτονιά και στην πόλη σου; Θα διαπιστώσεις ότι ίσως είναι περισσότερα από όσα νομίζεις. Σε αυτό το κεφάλαιο θα γνωρίσεις μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διάφορες μορφές άσκησης που, αν τις υιοθετήσεις, σίγουρα θα νιώσεις καλύτερα, θα βελτιώσεις τη διάθεσή σου, τη σωματική υγεία σου, καλλιεργώντας καλύτερες σχέσεις με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριά σου.

Πάντα υπάρχει χρόνος για να βάλουμε την άσκηση στη ζωή μας! Με τους φίλους μας, με την οικογένειά μας, στο γυμναστήριο, σε αθλητικούς ή χορευτικούς συλλόγους, στη φύση, στο πάρκο και φυσικά ακόμα και μόνοι μας. Είναι σημαντικό να αφιερώνουμε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να γυμναστούμε, να κινηθούμε! Η κίνηση μας χαρίζει υγεία και είναι συνυφασμένη με τη ζωή. Αξίζει να βάλεις την κίνηση στη ζωή σου! Αρκεί να το αποφασίσεις!

**Ενότητα 1.****Πρωτότυπες και τροποποιημένες φυσικές δραστηριότητες της περιοχής μου**

Στο σχολείο, αλλά και έξω από αυτό, με τη μορφή διδακτικής επίσκεψης παρέχονται συχνά ευκαιρίες για συμμετοχή σε ατομικές και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα, κινητικά και τροποποιημένα παιχνίδια. Για παράδειγμα, πρωτότυπα αθλήματα και παιχνίδια, όπως σκι με σανίδες, προσαρμοσμένο χόκεϊ, δημιουργικός χορός-χορόδραμα, παιχνίδι ρόλων, αναρρίχηση κλειστού χώρου (πιθανώς με τη συνδρομή κάποιου ειδικού που δραστηριοποιείται στο αντικείμενο ή ως εκπαιδευτική επίσκεψη σε αντίστοιχο χώρο), προσανατολισμός στον χώρο, αθλήματα ρακέτας, τέχνες αυτοάμυνας, σκοποβολή, τοξοβολία, παραδοσιακοί και διεθνείς χοροί, άσκηση με μεγάλες μπάλες (fitball), μπαλέτο, squash (τοιχοσφαίριση) κ.ά. Η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες και παιχνίδια είναι πιθανόν να σε βοηθήσει να επιλέξεις τη δραστηριότητα που ταιριάζει στον ελεύθερο χρόνο σου.

Στη συνέχεια, θα έχεις τη δυνατότητα να δοκιμάσεις με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου τη φυσική δραστηριότητα που θα επιλέξετε με την ομάδα σου.

**Δραστηριότητα 1****Παίζω το πρωτότυπο άθλημα ή παιχνίδι που μου αρέσει με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς μου**

QR 6.1

- α.** Σχηματίστε τέσσερις τυχαίες ομάδες. Σάρωσε το **QR 6.1** και διάβασε με την ομάδα σου τον **Πίνακα 6.1** για να πάρεις περισσότερες ιδέες για νέα αθλήματα. Στη συνέχεια, βάλε ανάλογα **✓** σε όσα γνωρίζεις, σε όσα δεν γνωρίζεις και θα ήθελες να δοκιμάσεις. Αν θέλεις, συμπλήρωσε και κάποιο πρωτότυπο άθλημα που σου αρέσει και δεν συμπεριλαμβάνεται στον πίνακα.
- β.** Από τα αθλήματα που μόλις είδατε στον **Πίνακα 6.1**, συμπληρώστε τον **Πίνακα 6.2** στα αντίστοιχα πεδία.
- γ.** Κάθε ομάδα τώρα ασχολείται με ένα άθλημα ή μία δραστηριότητα που έχει ήδη καταγράψει στον **Πίνακα 6.2**. Για τις παραπάνω δραστηριότητες, αξιοποίησε με την ομάδα σου και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού τον διαθέσιμο εξοπλισμό, κάνοντας τις ανάλογες προσαρμογές, δίνοντας έμφαση στην ασφάλεια. Χρησιμοποίησε επαναχρησιμοποιούμενα υλικά που θα φέρεις από το σπίτι σου ή υλικά που μπορεί να υπάρχουν στον χώρο του σχολείου. **Οδηγία:** Ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και με τον συντονισμό του εκπαιδευτικού, μπορείτε να δοκιμάσετε και αθλήματα/δραστηριότητες των άλλων ομάδων.

Πίνακας 6.2. Αγαπημένα πρωτότυπα αθλήματα

|                | Τα αγαπημένα μου πρωτότυπα αθλήματα μέσα στο σχολείο | Τα πρωτότυπα αθλήματα της περιοχής μου |
|----------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Ομάδα 1</b> |                                                      |                                        |
| <b>Ομάδα 2</b> |                                                      |                                        |
| <b>Ομάδα 3</b> |                                                      |                                        |
| <b>Ομάδα 4</b> |                                                      |                                        |

**Δραστηριότητα 2****Βασικοί κανονισμοί και περιγραφή πρωτότυπου παιχνιδιού**

Σάρωσε το **QR 6.2** και, στον **Πίνακα 6.3** που θα εμφανιστεί, κατάγραψε (ή περιγράψε προφορικά) πώς παίζεται το παιχνίδι που διάλεξες και έπαιξες στην 1η δραστηριότητα.



QR 6.2

**Ενότητα 2.****Πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες από όλο τον κόσμο**

Κάποια από τα αθλήματα που θα συναντήσεις στην ενότητα αυτή δεν τα συναντάς εύκολα στην περιοχή σου και δεν είναι τόσο γνωστά στην Ελλάδα.

**Δραστηριότητα 3**

**Συμμετέχω στο άθλημα που προτείνει ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός, ή οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές μου**



Κάθε ομάδα επιλέγει τυχαία ένα από τα νέα παιχνίδια/χορούς που παρουσιάζονται στην **Εικόνα 6.1**. Τα παρακάτω αθλήματα/χορός είναι εντελώς ενδεικτικά και μπορούν να αντικατασταθούν από άλλα πρωτότυπα που θα σου προ-



QR 6.3

τείνει ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου, ή οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σου, ανάλογα με τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.

Για παράδειγμα, χορός ταραντέλα, βόλεϊ χωρίς χέρια, ποδοπέριση, χόκεϊ επί χόρτου. Θα βρεις τις πληροφορίες για αυτά αν σαρώσεις το **QR 6.3**.



**Εικόνα 6.1.** Πρωτότυπα αθλήματα

**Οδηγία:** Ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και με τον συντονισμό του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού, μπορείτε να δοκιμάσετε όλες τις δραστηριότητες.

#### Δραστηριότητα 4

##### Περισσότερη ποικιλία και πρωτοτυπία!

Σάρωσε το **QR 6.4** και από τις κάρτες των παιχνιδιών που εμφανίζονται διάλεξε μία μαζί με την ομάδα σου και διάβασε πώς παίζεται. Κάποια από τα παιχνίδια τα συνάντησες ήδη στην Εικόνα 6.1. Ωστόσο, εδώ θα τα γνωρίσεις πιο αναλυτικά και με τις παραλλαγές τους. Κάθε ομάδα παίζει το παιχνίδι/δραστηριότητα που διάλεξε με τον συντονισμό του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού.

Ποιο παιχνίδι σάς άρεσε περισσότερο; Προφορικά, ψηφίστε όλοι μαζί με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας το πρωτότυπο παιχνίδι/άθλημα/χορό/δραστη-



QR 6.4



ριότητα» που σας άρεσε πιο πολύ από αυτή τη δραστηριότητα, και εξασκηθείτε μόνο σε αυτή, με όσες δυνατότητες υπάρχουν μέσα στο σχολείο. Σκεφτείτε και τις παρεχόμενες ευκαιρίες άθλησης εκτός σχολείου.



### Δραστηριότητα 5

#### Δείχνω μια νέα αθλητική/κινητική/φυσική δραστηριότητα στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριάς μου

Παρουσίασε μια νέα δραστηριότητα στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριάς σου. Αν έχεις εμπειρία και γνώσεις από κάποια φυσική/αθλητική δραστηριότητα, π.χ. καλλισθενική γυμναστική, γιόγκα, πιλάτες, padel tennis κ.λπ., μπορείς, εφόσον φυσικά υπάρχει ο απαραίτητος εξοπλισμός, να τις εφαρμόσεις στο σχολείο. Γυμναστείτε όλοι μαζί στη δραστηριότητα που εσύ παρουσιάζεις με τον συντονισμό του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικής σας.

Στο τέλος του μαθήματος, μπορείτε να προτείνετε στον εκπαιδευτικό ή στην εκπαιδευτική να κάνετε μία επίσκεψη, αν υπάρχει δυνατότητα, για να γνωρίσει η τάξη σας ποιες νέες μορφές άσκησης για την υγεία προτιμούν οι έφηβοι της ηλικίας σου (γυμναστήρια, υπαίθριες δραστηριότητες κ.ά.).

### Δραστηριότητα 6

#### Προσομοίωση και δημιουργικότητα

Σχηματίζουμε τρεις ομάδες και κάθε ομάδα επιλέγει ένα από τα παρακάτω σενάρια.

- α. «Μια εκδρομή στο βουνό, στη θάλασσα, ελεύθερο κάμπινγκ»: Τι σπορ θα κάνω.  
Πώς θα παραμείνω ασφαλής;
- β. «Οι ναυαγοί»: Διαφορετικοί τρόποι διάσωσης με όλα τα διαθέσιμα αθλητικά και μη υλικά (δηλαδή με κολύμπι σε ανοιχτή θάλασσα, ιστιοπλοΐα, ιστιοσανίδα κ.ά.).
- γ. «Νικώντας τη βαρύτητα»: Δείξτε ανάλογες ασκήσεις αξιοποιώντας τα πολύζυγα, τα μονόζυγα και τα σχοινιά.



Κάθε ομάδα θα προσπαθήσει να προσομοιώσει τα παραπάνω γεγονότα (μια εκδρομή, οι ναυαγοί, νικώντας τη βαρύτητα) με όποιον τρόπο θέλει και με όλα τα διαθέσιμα υλικά που μπορεί να χρησιμοποιήσει.

Εξάσκησε τη σκέψη, την κρίση και την ικανότητά σου να λύνεις προβλήματα μέσα από δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα καταλάβεις με τον χρόνο ότι η διαδικασία αυτή θα σε βοηθήσει στην καθημερινή σου ζωή.

**Σε κάθε  
περίπτωση,  
θυμήσου...  
πρώτα από όλα  
η ασφάλεια.**

## Δραστηριότητα 7

### 4-4-4 (εκτός σχολείου)

Συνεννοηθείτε με **τέσσερις** συμμαθητές και συμμαθήτριές σου και αφιερώστε **τέσσερις** μέρες, ώστε να ανακαλύψετε **τέσσερα** πρωτότυπα αθλήματα! Για παράδειγμα, επισκέψου τις οργανωμένες μορφές άσκησης που είναι διαθέσιμες στην περιοχή σου, όπως χορευτικοί σύλλογοι (παραδοσιακών χορών, μοντέρνων, λάτιν κ.ά.), σύλλογοι τεχνών αυτοάμυνας, ορειβασίας/χιονοδρομίας, αναρρίχησης, θαλάσσιων-παράκτιων σπορ κ.ά.



Δηλώστε συμμετοχή σε δοκιμαστικά μαθήματα για μία εβδομάδα, εάν υπάρχει δυνατότητα. Ίσως δεν είναι αρκετό, αλλά σίγουρα θα έχεις μια πρώτη εντύπωση.

Μετά τη συμμετοχή σας στα **τέσσερα** πρωτότυπα αθλήματα θα συζητήσετε στο σχολείο με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου τα αποτελέσματα αυτής της συμμετοχής σε εξωσχολική άσκηση/φυσική δραστηριότητα.

## Δραστηριότητα 8

### Ποια είναι η ένταση της άσκησης;

Σκεφτείτε τις δραστηριότητες που δοκιμάσατε σε αυτό το κεφάλαιο και συμπληρώστε ανάλογα τον **Πίνακα 6.4**. Ποιες από αυτές είναι ήπιας, μέτριας ή υψηλής έντασης; Αν χρειαστεί, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 2 για να θυμηθείτε την κατάταξη των φυσικών δραστηριοτήτων με κριτήριο την ένταση.



**Πίνακας 6.4. Κατάταξε τις δραστηριότητες που δοκιμάσατε σε αυτό το κεφάλαιο στις τρεις κατηγορίες έντασης**

| Δραστηριότητα | Ήπιας έντασης | Μέτριας έντασης | Υψηλής έντασης |
|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| 1.            |               |                 |                |
| 2.            |               |                 |                |
| 3.            |               |                 |                |
| 4.            |               |                 |                |

## Σύνοψη

Όπως είδες, υπάρχει μια πληθώρα πρωτότυπων και τροποποιημένων αθλημάτων και παιχνιδιών, ποικίλης έντασης, που μπορείς να επιλέξεις, τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσο και έξω από το σχολείο. Αξιοποίησε όλες τις ευκαιρίες για άσκηση, γυμνάσου, διασκέδασε και βελτίωσε τη σωματική υγεία και τη διάθεσή σου. Πάρα πολλές εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες, μη διαδεδομένα αθλήματα, ατομικά ή ομαδικά, κλειστού ή ανοικτού χώρου, είναι στη διάθεσή σου για να ασχοληθείς με αυτό που ταιριάζει περισσότερο στις ανάγκες, στον χαρακτήρα, στις δυνατότητες και στις επιθυμίες σου. Δεν έχεις παρά να κάνεις την αρχή και να ζητήσεις τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Ποια δραστηριότητα/παιχνίδι/άθλημα από όλα όσα δοκίμασες σου άρεσε περισσότερο και γιατί;

Είσαι έτοιμος και έτοιμη να προτείνεις μαζί με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου άλλα πρωτότυπα παιχνίδια/δραστηριότητες/αθλήματα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;

Νιώθεις ότι μπορείς να εξασκηθείς σε ποικίλες νέες φυσικές δραστηριότητες;

Σκέφτεσαι να ασχοληθείς με αυτά και εκτός σχολείου, στη γειτονιά ή σε κάποιο αθλητικό κέντρο στην πόλη σου;

Νομίζεις ότι τα πρωτότυπα αθλήματα - παιχνίδια μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της υγείας σου συνολικά;



## Αξιολόγηση στάσεων ως προς το μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Σάρωσε το **QR 6.5** για να δεις την καρτέλα Αξιολόγηση στάσεων, ικανοποίησης και συμμετοχής μαθητών/-τριών συνολικά από το μάθημα και αξιολόγησε συνολικά τη συμμετοχή και ικανοποίησή σου από το μάθημα.



QR 6.5

## Γράφω στο ψηφιακό ημερολόγιό μου

Σάρωσε το **QR 6.6** και γράψε στο ημερολόγιό σου σε ποιο **πρωτότυπο άθλημα** συμμετείχες περισσότερο και με ποιο θα σου άρεσε να ασχοληθείς και στο μέλλον.



QR 6.6

## Διαδραστικό ερωτηματολόγιο

Απάντησε στις ερωτήσεις βασικών κανόνων και γνώσεων πρωτότυπων παιχνιδιών που είδες παραπάνω, αφού σαρώσεις το **QR 6.7**.



QR 6.7

## Πρόσθετες παραπομπές

Τα βασικά βήματα της ταραντέλας:

[https://www.yout-ube.com/watch?v=jTM9z6z9D\\_I](https://www.yout-ube.com/watch?v=jTM9z6z9D_I)

## Αθλούμαι παίζοντας βόλεϊ

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

#### Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα μπορείς να εξηγείς και να περιγράφεις τους κανονισμούς, τις βασικές τεχνικές και τακτικές στο βόλεϊ.
- Θα έχεις μάθει να αξιολογείς το επίπεδο των δεξιοτήτων σου στο βόλεϊ.
- Θα μπορείς να διατηρείς και να βελτιώνεις σε ικανοποιητικό επίπεδο την τεχνική σου στην εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων βόλεϊ (πάσα δάχτυλα, πάσα μανσέτα και σερβίς από κάτω και από πάνω).
- Θα μπορείς να εφαρμόζεις σε παιχνίδια τακτική, κανονισμούς και τεχνικές στην εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων στο βόλεϊ με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου.

#### Λέξεις κλειδιά

αξιολόγηση, σερβίς στην πετοσφαίριση, αυτοομιλία, νοερή εξάσκηση

### Εισαγωγή

Είναι πολύ εύκολο να οργανώσουμε ένα παιχνίδι βόλεϊ οπουδήποτε, ακόμα και εκτός σχολείου, με απλά μέσα, στην αυλή μας, σε έναν ελεύθερο χώρο στη γειτονιά μας ή στην άμμο! Στο κεφάλαιο αυτό θα βρεις πληροφορίες για το άθλημα της πετοσφαίρισης, γνωστό ως βόλεϊ. Θα αναπτύξεις τις γνώσεις και τις ατομικές σου δεξιότητες προκειμένου να μπορείς να συμμετέχεις ενεργά στο παιχνίδι εντός και εκτός σχολείου, διασκεδάζοντας και συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση και ενίσχυση της φυσικής σου κατάστασης σε ικανοποιητικό επίπεδο.

### Το άθλημα της πετοσφαίρισης ή βόλεϊ

Η πετοσφαίριση ή βόλεϊ αποτελεί ένα από τα δημοφιλέστερα ομαδικά αθλήματα τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκοσμίως. Ένα από τα θετικά χαρακτηριστικά του αθλήματος είναι ότι εκτός από το αγωνιστικό επίπεδο μπορεί να παιχτεί ερασιτεχνικά από κάθε άτομο, σε όλες τις ηλικίες και επίπεδα δεξιότητας, είτε ως άσκηση μέτριας έντασης είτε απλώς ως δραστηριότητα αναψυχής. Επιπλέον, ενώ είναι ομαδικό άθλημα, δεν υπάρχουν σωματικές επαφές, έτσι ο κίνδυνος τραυματισμού



στη διάρκεια του παιχνιδιού ελαχιστοποιείται. Ως εκ τούτου, αποτελεί μια ιδανική φυσική δραστηριότητα για διά βίου άσκηση. Το μόνο που χρειάζεται για να παίξετε βόλεϊ είναι η κατάλληλη μπάλα, ένας ανοιχτός χώρος, καλή παρέα και διάθεση, προκειμένου να ανταλλάξετε πάσες μεταξύ σας, συνεργατικά ή και ανταγωνιστικά. Σε κατάλληλα διαμορφωμένο γήπεδο με δίκτυ (φιλέ), μπορεί να γίνει παιχνίδι μεταξύ δύο ομάδων, οι οποίες, εφόσον είναι ίδιου επιπέδου και τηρούν το ευ αγωνίζεσθαι (fair-play), μπορούν να κάνουν το παιχνίδι πολύ ενδιαφέρον, συναρπαστικό και ευχάριστο.

Το βόλεϊ στην άμμο (beach volley) αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες και δημοφιλείς δραστηριότητες-αθλήματα στις ελληνικές παραλίες. Επειδή το βόλεϊ δεν περιλαμβάνει σωματικές επαφές μεταξύ των παικτών, είναι ιδανικό για συμμετοχή μεικτών ομάδων (αγόρια-κορίτσια, άνδρες-γυναίκες) στο παιχνίδι, με κανονικό (6-6) ή/και μικρότερο αριθμό παικτών (π.χ. 4-4, 3-3, 2-2). Επιπλέον, μπορεί με μερικές τροποποιήσεις να παιχτεί από όλα τα άτομα, ακόμα και από άτομα που δεν έχουν υψηλό επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και από άτομα με σωματικές αναπηρίες (π.χ. βόλεϊ καθήμενων). Το βόλεϊ καθήμενων αποτελεί ένα από τα προσφιλέστερα παραολυμπιακά αθλήματα. Η δημοφιλία του βόλεϊ έχει εμπνεύσει τη δημιουργία αρκετών παραλλαγών του αθλήματος, όπως το catchball, το throwball ή το newcomb ball (βλ. Ενότητα 5), όπου ουσιαστικά γίνεται παρόμοιο παιχνίδι σε γήπεδο βόλεϊ με τροποποιημένους και απλοποιημένους κανονισμούς. Οι κανονισμοί σε αυτά τα παιχνίδια ευνοούν τη συμμετοχή όλων, καθώς για να παιχτούν δεν απαιτείται η ιδιαίτερη τεχνική που χρειάζεται στην εκτέλεση ορισμένων δεξιοτήτων του βόλεϊ (π.χ. καρφί).



Το βόλεϊ, στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής στο λύκειο, μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στους μαθητές και στις μαθήτριες. Η εξάσκηση και συμμετοχή στο άθλημα αυτό μπορεί να επιδράσει θετικά στη φυσική κατάσταση, καθώς και στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών. Συγκεκριμένα, το παιχνίδι του

βόλεϊ απαιτεί συχνή άσκηση με συνεχή κίνηση και εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων, προάγοντας έτσι την αντοχή, τη δύναμη, τη συνολική φυσική κατάσταση και τη σωματική υγεία.

Το βόλεϊ, ως ομαδικό άθλημα, για να παιχτεί απαιτεί τη συνεργασία, την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας, πράγμα που μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Όπως όλα τα ομαδικά αθλήματα, το βόλεϊ είναι ένα άθλημα που απαιτεί εκτεταμένη χρήση στρατηγικής και τακτικής/αναλυτικής σκέψης, προσφέροντας ευκαιρίες στους μαθητές και στις μαθήτριες να σχεδιάζουν τη στρατηγική της ομάδας και τις κινήσεις τους και να προσαρμόζονται στη ροή του παιχνιδιού μέσα από τη λήψη γρήγορων αποφάσεων. Συνολικά, το βόλεϊ, στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής, μπορεί να προσφέρει μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη τόσο της φυσικής κατάστασης όσο και της κοινωνικής ευημερίας των μαθητών και μαθητριών, καλλιεργώντας την ανάπτυξη ποικίλων δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία, η ευγενής άμιλλα και η επικοινωνία.

## Ενότητα 1. Κανονισμοί βόλεϊ

### Δραστηριότητα 1

#### Έλεγχος γνώσεων – Υπενθύμιση κανονισμών

##### Γνωρίζεις τους βασικούς κανονισμούς του βόλεϊ;

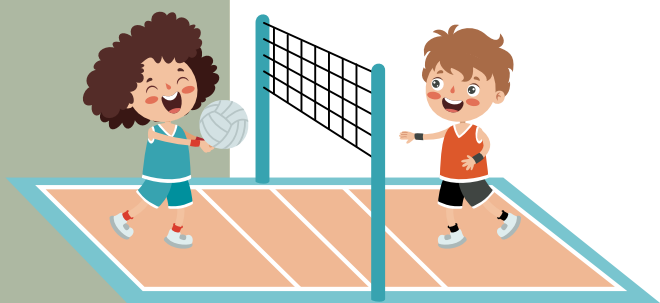
Αξιολόγησε τις γνώσεις σου στο βόλεϊ στα κουίζ που θα βρεις στο **QR 7.1**



QR 7.1

Οι βασικοί κανονισμοί για το άθλημα του βόλεϊ καθορίζονται από τη Διεθνή Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (FIVB), μέλος της οποίας είναι και η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ), και μπορεί να προσαρμοστούν ανάλογα με το επίπεδο των αγώνων (σχολικό, ερασιτεχνικό, επαγγελματικό, διεθνές κ.λπ.). Σε κάθε αγώνα παίζουν δύο ομάδες αντιμέτωπες στις δύο πλευρές του φιλέ. Για να κερδίσει πόντο, η κάθε ομάδα προσπαθεί να στείλει/επιστρέψει την μπάλα πάνω από το φιλέ εντός του αντίπαλου γηπέδου, σε σημείο όπου είτε δεν θα μπορέσουν οι αντίπαλοι να τη χτυπήσουν πριν ακουμπήσει το έδαφος είτε δεν θα καταφέρουν να την επιστρέψουν εντός του γηπέδου των αντιπάλων. Κάθε νέος πόντος ξεκινάει με την εκτέλεση σερβίς. Οι αγώνες βόλεϊ διευθύνονται από δύο διαιτητές. Ο πρώτος διαιτητής κάθεται στην προέκταση της κεντρικής γραμμής σε ειδική θέση/σκάλα ψηλά, ώστε να βρίσκεται 50-80 εκ. πάνω από το φιλέ, και ο δεύτερος διαιτητής στέκεται όρθιος, ακριβώς απέναντι από τον κεντρικό διαιτητή, στο έδαφος δίπλα στο φιλέ, κοντά στον σημειωτή (γραμματεία) του αγώνα. Σε επίσημες διοργανώσεις υπάρχουν και δύο επόπτες γραμμών που ελέγχουν εάν η μπάλα είναι εντός ή εκτός ορίων του γηπέδου.

Περισσότερες πληροφορίες για τους κανονισμούς του αθλήματος μπορείς να βρεις στον ιστότοπο της ΕΟΠΕ: <https://www.volleyball.gr/>.



### Δραστηριότητα 2

#### Οι θέσεις των παικτών

Σάρωσε το **QR 7.2** που αφορά τις θέσεις των παικτών στο βόλεϊ και ακολούθησε τις οδηγίες.



QR 7.2



### Δραστηριότητα 3

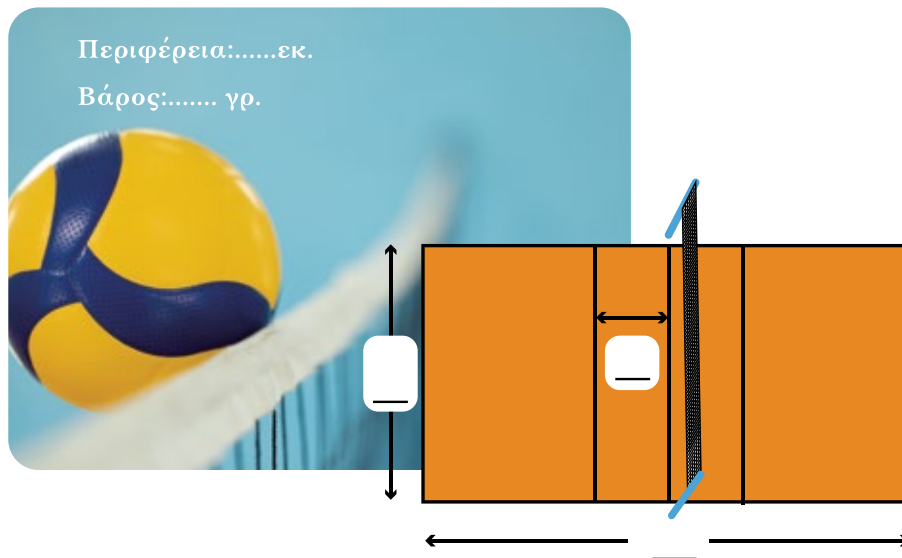
#### Η μπάλα και το γήπεδο του βόλεϊ

Στο παρακάτω κείμενο και στις σχετικές εικόνες, συμπλήρωσε τα κενά με τις διαστάσεις της μπάλας και του γηπέδου του βόλεϊ.

Η επίσημη μπάλα του βόλεϊ είναι δίχρωμη (μπλέ-κίτρινο), έχει βάρος ..... γραμμάρια και περιφέρεια ..... εκατοστά. Είναι φτιαγμένη από μαλακό πλαστικό ή δέρμα και έχει αρκετούς πόρους ώστε να είναι μαλακή στην αφή της.

Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι .... μ. πλάτος x .... μ. μήκος. Η κάθε πλευρά χωρίζεται σε ζώνη επίθεσης με μήκος .... μ. (κοντά στο φιλέ) και σε ζώνη άμυνας μήκους .... μ. (μακριά από το φιλέ).

#### Συμπλήρωσε τα κενά στις παρακάτω εικόνες



## Ενότητα 2. Βασικές πάσες στο βόλεϊ

Γνωρίζεις πώς να εκτελείς τις βασικές δεξιότητες μεταβίβασης της μπάλας στο βόλεϊ;

Οι βασικοί τρόποι μεταβίβασης της μπάλας (πάσας) στο βόλεϊ είναι η πάσα με δάχτυλα και η πάσα με μανσέτα. Συνηθίζεται να μαθαίνεται πρώτα η πάσα δάχτυλα και μετά η μανσέτα η οποία θεωρείται δυσκολότερη στην εκτέλεσή της.

#### Να θυμάσαι

Στην εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων γενικά ακολουθούνται οι αρχές:

- από το εύκολο στο δύσκολο
- από το απλό στο σύνθετο



QR 7.3

Για να μπορείς να συμμετέχεις στο παιχνίδι και να το ευχαριστιέσαι, είναι πολύ σημαντικό να μάθεις τουλάχιστον αυτά τα δύο βασικά είδη πάσας, την πάσα με δάχτυλα και την πάσα με μανσέτα.

#### Δραστηριότητα 4

##### Πάσα με δάχτυλα

Σάρωσε το **QR 7.3** και δες προσεκτικά τα σημεία κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση της πάσας με δάχτυλα.

##### Πάσα με δάχτυλα

###### Να θυμάσαι

Για να εκτελείς σωστά και με επιτυχία την πάσα με δάχτυλα, υπάρχουν ορισμένα σημεία κλειδιά που πρέπει να προσέχεις.

1. Οι παλάμες σου με τα δάχτυλα ανοιχτά βρίσκονται πάνω από το μέτωπο, με τους δείκτες και τους αντίχειρές σου να σχηματίζουν ένα τριγωνάκι σαν φωλιά για να υποδεχθούν την μπάλα.
2. Τα πόδια είναι ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
3. Μόλις τα ακροδάχτυλά σου έρθουν σε επαφή με την μπάλα, οι αγκώνες, που αρχικά είναι λυγισμένοι, τεντώνουν ωθώντας την μπάλα προς τα πάνω.
4. Τα γόνατα, τα οποία αρχικά είναι ελαφρώς λυγισμένα, τεντώνουν συγχρονισμένα με τα χέρια κατά την εκτέλεση της πάσας.
5. Η επαφή των δαχτύλων με την μπάλα γίνεται πάντα πάνω από το κεφάλι-μέτωπο.



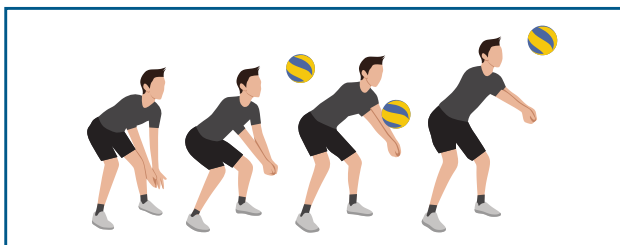
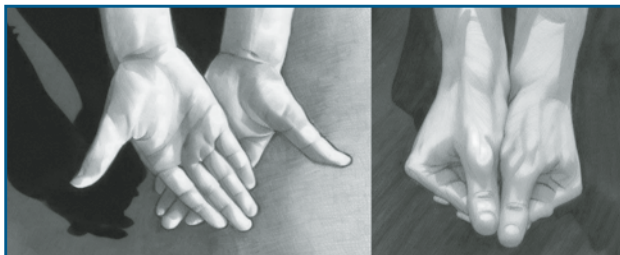
**Δραστηριότητα 5****Πάσα με μανσέτα**

Σάρωσε το **QR 7.4** και δες προσεκτικά τα σημεία κλειδιά για τη σωστή εκτέλεση της πάσας με μανσέτα.

**QR 7.4****Πάσα με μανσέτα****Να θυμάσαι**

Για να εκτελείς σωστά και με επιτυχία την πάσα με μανσέτα, θα πρέπει να προσέχεις τα παρακάτω σημεία κλειδιά.

1. Ξεκινάς από τη θέση ετοιμότητας, με τα γόνατα λυγισμένα (μεσαίο επίπεδο) και τα χέρια ελαφρώς λυγισμένα, έτοιμα δίπλα στους μηρούς.
2. Δένεις τα χέρια τοποθετώντας τη μία παλάμη μέσα στην άλλη με τους αντίχειρες ενωμένους και παράλληλους.
3. Τεντώνεις τους αγκώνες και στρίβεις τους καρπούς προς τα κάτω.
4. Υποδέχεσαι/χτυπάς την μπάλα με το πρώτο μέρος των πήχων (μετά τους καρπούς).
5. Συνοδεύουμε την μπάλα με το σώμα μας προς τα εμπρός, διατηρώντας αγκώνες τεντωμένους.

**Λέξεις κλειδιά**

λυγίζω/δένω  
τεντώνω/υποδέχομαι  
χτυπώ/ακολουθώ

## Δραστηριότητα 6

### Εξάσκηση στις πάσες

Ενδεικτικές ασκήσεις για αρχική και προοδευτική εξάσκηση βασικών τεχνικών μεταβίβασης στο βόλεϊ

**Ατομικά:** Διαδοχικές πάσες ελέγχου πάνω από το κεφάλι (με δάχτυλα, με μανσέτα) μετρώντας επαναλήψεις.

**Ατομικά:** Πάσες (επαναλαμβανόμενες) στον τοίχο (με δάχτυλα, με μανσέτα) μετρώντας επαναλήψεις.

**Ζευγάρια:** Πάσες σε κοντινές αποστάσεις (με δάχτυλα, με μανσέτα) μετρώντας επαναλήψεις.

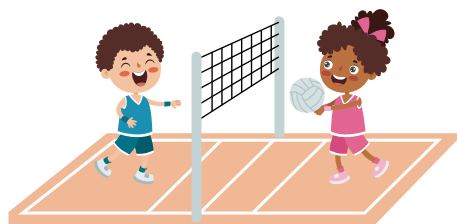
**Τριάδες:** Πάσες σε κοντινές αποστάσεις (με δάχτυλα, με μανσέτα) μετρώντας επαναλήψεις.

**Ζευγάρια:** Πάσες με δάχτυλα και με μανσέτα εκατέρωθεν του φιλέ

**κοντινές** στη ζώνη των 3 μ. (ζώνη επίθεσης)

**μακρινές** στη ζώνη της άμυνας μετρώντας επαναλήψεις/στόχους κ.ο.κ.

**Τριάδες:** Συνεργασία με πάσες (δάχτυλα, μανσέτα) και πέρασμα της μπάλας από το φιλέ στην απέναντι πλευρά όπου υποδέχεται άλλη τριάδα.



«Όσο περισσότερο εξασκώμαι τόσο καλύτερος/καλύτερη γίνομαι»



### Ενότητα 3. Βασικά σερβίς στο βόλεϊ

Γνωρίζεις πώς να εκτελείς σωστά και εύστοχα σερβίς στο βόλεϊ;

Σε αυτή την ενότητα θα βρεις πληροφορίες για τον τρόπο σωστής εκτέλεσης του σερβίς στο βόλεϊ και δοκιμασίες για να αξιολογήσεις την ατομική σου δεξιότητα στο σερβίς από κάτω και από πάνω.

#### Γιατί είναι σημαντικό;

Μια από τις βασικές και απαραίτητες δεξιότητες του αθλήματος αποτελεί το σερβίς (πέρασμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο από την τελική γραμμή) με το οποίο ξεκινάει κάθε πόντος του παιχνιδιού. Όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν πετυχημένα σερβίς, ώστε να συμμετέχουν επιτυχώς σε παιχνίδι. Αυτό ισχύει επειδή, βάσει κανονισμών, όλοι θα κληθούν να εκτελέσουν σερβίς όταν έρθει η σειρά τους (περιστροφή ρολόι) και κάθε αποτυχημένη προσπάθεια μετράει έναν κερδισμένο πόντο για την αντίπαλη ομάδα. Έτσι, ενώ το επιθετικό χτύπημα με άλμα (καρφί) ή το μπλοκ δεν αποτελούν απαραίτητες δεξιότητες για τη συμμετοχή σε παιχνίδι, το σερβίς είναι απαραίτητο για όλους τους συμμετέχοντες.

Ακολούθησε τις οδηγίες που θα βρεις στη συνέχεια, καθώς και αυτές που θα σου δώσει ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου (οι δραστηριότητες αξιολόγησης είναι απλές και μπορείς να τις κάνεις και στον ελεύθερο χρόνο σου, αρκεί να ακολουθείς πιστά τις οδηγίες σωστής εκτέλεσης).

#### Να θυμάσαι

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης θα σε πληροφορήσουν για το πόσο αποτελεσματικά εκτελείς το σερβίς στο βόλεϊ. Έτσι θα μπορέσεις να καθορίσεις προσωπικούς στόχους διατήρησης ή βελτίωσης της ικανότητάς σου εντός και εκτός σχολείου.

#### Μαθαίνω να εκτελώ σωστά το σερβίς στο βόλεϊ

Τις δραστηριότητες της επόμενης ενότητας μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις για να αξιολογήσεις τις βασικές δεξιότητες του σερβίς από κάτω και από πάνω στο άθλημα του βόλεϊ. Πρέπει όμως πρώτα να μάθεις να τις εκτελείς σωστά. Διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες εκτέλεσης και ακολούθησε τις οδηγίες του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου.

Παρατήρησε-διάβασε προσεκτικά τα σημεία προσοχής κάθε δεξιότητας, ώστε να «τυπώσεις» στο μυαλό σου τις λέξεις κλειδιά που θα σε βοηθήσουν να θυμάσαι τον σωστό τρόπο εκτέλεσής της. Έτσι, με την κατάλληλη εξάσκηση, θα καταφέρεις να τις εκτελείς με επιτυχία, θα πετυχαίνεις τον στόχο σου και θα βελτιώνεσαι συνεχώς.

Προκειμένου να εκτελείς σωστά και με επιτυχία τα σερβίς στο βόλεϊ, υπάρχουν ορισμένα σημεία κλειδιά που πρέπει να προσέχεις.

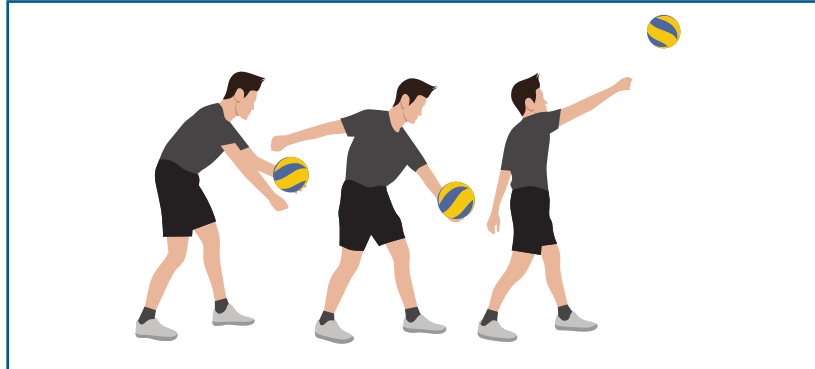


QR 7.5

### Δραστηριότητα 7

#### Σερβίς από κάτω

Μελέτησε καλά τα σημεία κλειδιά του σερβίς από κάτω στο [QR 7.5](#).

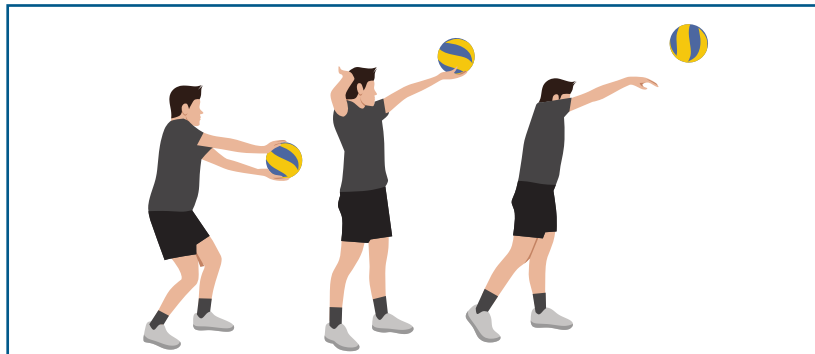


QR 7.6

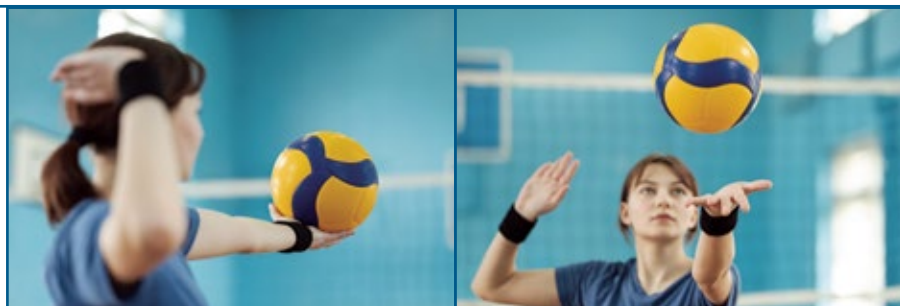
### Δραστηριότητα 8

#### Σερβίς από πάνω

Μελέτησε καλά τα σημεία κλειδιά του σερβίς από πάνω στο [QR 7.6](#).



«Για να μάθω να εκτελώ πετυχημένα σερβίς, εξασκούμε  
σε κάθε ευκαιρία, εκτελώντας πολλά σερβίς από κάτω και από πάνω»



## Δραστηριότητα 9

**Εξάσκηση σερβίς**

Χρησιμοποίησε τις σχετικές καρτέλες κριτηρίων, προκειμένου να εξασκηθείς σε ζευγάρια/τριάδες (ή ατομικά), εφαρμόζοντας την αλληλοδιδασκαλία (ή αυτοδιδασκαλία) στο σερβίς από κάτω ή/και από πάνω.

**Οδηγίες χρήσης για τις Καρτέλες 7.1 και 7.2**

Ως **καρτέλα αμοιβαίας διδασκαλίας** (σημειωτής/παρατηρητής): Παρατήρησε το ζευγάρι σου που εκτελεί 5 διαδοχικά σερβίς. Στις 2 πρώτες προσπάθειες, έλεγξε τα σημεία κλειδιά 1-2 και σημείωσε στις αντίστοιχες στήλες ΝΑΙ/ΟΧΙ, στις υπόλοιπες προσπάθειες τα σημεία κλειδιά 3-4. Τέλος, σημείωσε πόσα σερβίς από τα 5 πέτυχαν τον στόχο τους (εντός γηπέδου). Σε περίπτωση που είστε τριάδα, ο ένας ή η μία έχει τον ρόλο του/της βοηθού-εμπυκωτή/ώτριας. Όταν ένας μαθητής ή μία μαθήτρια ολοκληρώνει τις προσπάθειές του/της αλλάζετε ρόλους.

Ως **καρτέλα αυτοελέγχου** (μαθητής/μαθήτρια που εκτελεί): Εκτέλεσε 5 διαδοχικά σερβίς. Στις 2 πρώτες προσπάθειες έλεγξε τα σημεία κλειδιά 1-2, στις υπόλοιπες τα σημεία 3-4. Τέλος, σημείωσε πόσα σερβίς από τα 5 πέτυχαν τον στόχο τους (εντός γηπέδου).

**Σερβίς από κάτω**

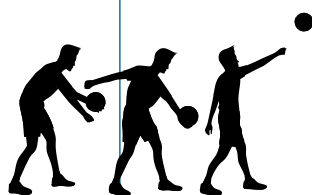
## Καρτέλα 7.1.

**Καρτέλα κριτηρίων σερβίς από κάτω — Αμοιβαία διδασκαλία (ή αυτοελέγχου)**

Όνομα..... Σημειωτής.....

Πετυχημένα σερβίς: .../5

Σημεία κλειδιά (για δεξιόχειρες)



**1.** Πατάει το αριστερό πόδι πιο μπροστά με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τον κορμό ελαφρώς γερμένο μπροστά;

**2.** Κρατάει την μπάλα με το αριστερό χέρι μπροστά από τον δεξιό μηρό;

**3.** Κινεί το δεξί χέρι (αιώρηση) γρήγορα με φόρα τεντωμένο, από πίσω στο ύψος του ώμου προς τα εμπρός;

**4.** Χτυπάει την μπάλα δυνατά χαμηλά στο κέντρο με την παλάμη σαν κούπα ή μπουινιά;

| Προσπάθεια | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5η         |     |     |     |     |     |     |     |     |

## Σερβίς από πάνω

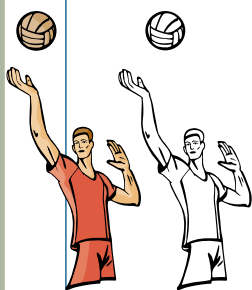
Καρτέλα 7.2.

**Καρτέλα κριτηρίων σερβίς από πάνω — Αμοιβαία διδασκαλία (ή αυτοελέγχου)**

Όνομα..... Σημειωτής.....

Πετυχημένα σερβίς .../5

Σημεία κλειδιά (για δεξιόχειρες)



**αφορά**  
**αριστερόχειρες**

**1.** Πατάει το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα;

**2.** Κρατάει με το αριστερό χέρι τη μπάλα μπροστά από τον δεξιό ώμο και την πετάει κατακόρυφα επάνω περίπου στο 1 μ.;

**3.** Το δεξί χέρι ξεκινά λυγισμένο από θέση πίσω πάνω από το ύψος του ώμου και κινείται γρήγορα σαν μαστίγιο προς τα εμπρός για να χτυπήσει την μπάλα τεντωμένο;

**4.** Χτυπά την μπάλα γρήγορα-δυνατά πίσω και κάτω στο κέντρο της και την ακολουθεί;

| Προσπάθεια | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4η         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5η         |     |     |     |     |     |     |     |     |

## Θετική αυτοομιλία

### Συμβουλή

Θυμήσου, η χρήση θετικής αυτοομιλίας μπορεί να οδηγήσει σε πολύ θετικά αποτελέσματα. Όσο περισσότερο τη χρησιμοποιείς τόσο καλύτερη και καλύτερος γίνεσαι.

Επίλεξε και επανάλαβε μία ή δύο από τις παρακάτω λέξεις κλειδιά για να βελτιωθείς στις δεξιότητές του σερβίς:

- Αυτοομιλία τεχνικής:** Σημεία κλειδιά της τεχνικής (π.χ. χέρι ψηλά, αγκώνας τεντωμένος, χτυπώ-κέντρο, μπάλα κατακόρυφα, χέρι πάνω-πίσω, γρήγορα-δυνατά-τεντωμένο, χτυπώ-κέντρο κάτω).
- Αυτοομιλία παρακινητική:** Μπορώ, δυνατά, μέσα, περνάει.

## Νοερή εξάσκηση (ή νοερή απεικόνιση)

### Συμβουλή

Η νοερή εξάσκηση είναι αποτελεσματική τόσο στη Φυσική Αγωγή (π.χ. αθλητικές δεξιότητες) όσο και σε άλλες περιστάσεις (π.χ. εξετάσεις). Όσο περισσότερο τη χρησιμοποιείς τόσο καλύτερη και καλύτερος γίνεσαι.

Φαντάσου τις τεχνικές λεπτομέρειες (σημεία κλειδιά) του σερβίς που θα εκτελέσεις. Όσο πιο καθαρή εικόνα έχεις τόσο καλύτερα θα το εκτελέσεις.

Φαντάσου (οραμάτισου με καθαρές εικόνες) ότι εκτελείς σωστά και πετυχημένα το σερβίς (είτε από κάτω είτε από πάνω) πριν το εκτελέσεις.

### Δραστηριότητα 10

Δες ξανά όλες τις συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να βελτιωθείς, συγκεντρωμένες στο **QR 7.7**.



QR 7.7

## Ενότητα 4. Αξιολόγηση δεξιότητας σερβίς στο βόλεϊ

**Αξιολογώ τη δεξιότητά μου και καθορίζω ατομικούς στόχους βελτίωσης στο σερβίς στο βόλεϊ (από πάνω ή από κάτω)**



1. Επίλεξε μία από τις δοκιμασίες που περιγράφονται παρακάτω.
2. Εκτέλεσέ τη σύμφωνα με τις οδηγίες.
3. Χρησιμοποίησε την Καρτέλα καθορισμού στόχου προσωπικής βελτίωσης/**QR 7.8** για να καταγράψεις τις επιδόσεις σου.
4. Χρησιμοποίησε την ίδια Καρτέλα/**QR 7.8** για να καθορίσεις τους ατομικούς στόχους βελτίωσής σου στο σερβίς στο βόλεϊ.
5. Εξασκήσου μέχρι την επόμενη δοκιμασία.
6. Εκτέλεσε τη δοκιμασία και κατάγραψε τα αποτελέσματά σου.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**



QR 7.8

### Δραστηριότητα 11

#### Δοκιμασία σερβίς

Δραστηριότητα αξιολόγησης ατομικής δεξιότητας σερβίς στο βόλεϊ.

Παρακάτω παρουσιάζονται τρεις δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς σου στο σερβίς στο βόλεϊ (δοκιμασίες 1, 2 και 3) με προοδευτικά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.

Η διαδικασία αξιολόγησης αθλητικών/κινητικών δεξιοτήτων συνήθως έχει τη μορφή:



**Βήμα 1ο:** Διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες που παρέχονται και επέλεξε τη δοκιμασία που σου ταιριάζει ανάλογα με το επίπεδό σου.

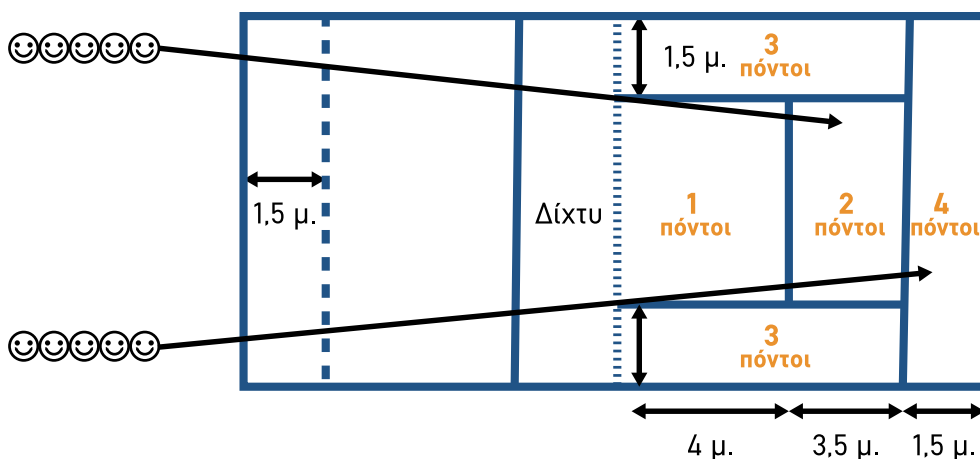
Η κάθε δοκιμασία περιλαμβάνει **5** συνεχόμενες προσπάθειες/άτομο με επιλογή του τύπου του σερβίς (από πάνω ή από κάτω) που θα εκτελέσεις, αφού πρώτα έχεις εκτελέσει 5 δοκιμαστικές προσπάθειες για προθέρμανση.

### 1η δοκιμασία

Σε αυτή τη δοκιμασία ο στόχος είναι απλώς να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να καταλήξει μέσα στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας. Μετράς-καταγράφεις τον αριθμό/ποσοστό των επιτυχημένων προσπαθειών (π.χ.  $3/5=60\%$ ).

### 2η δοκιμασία

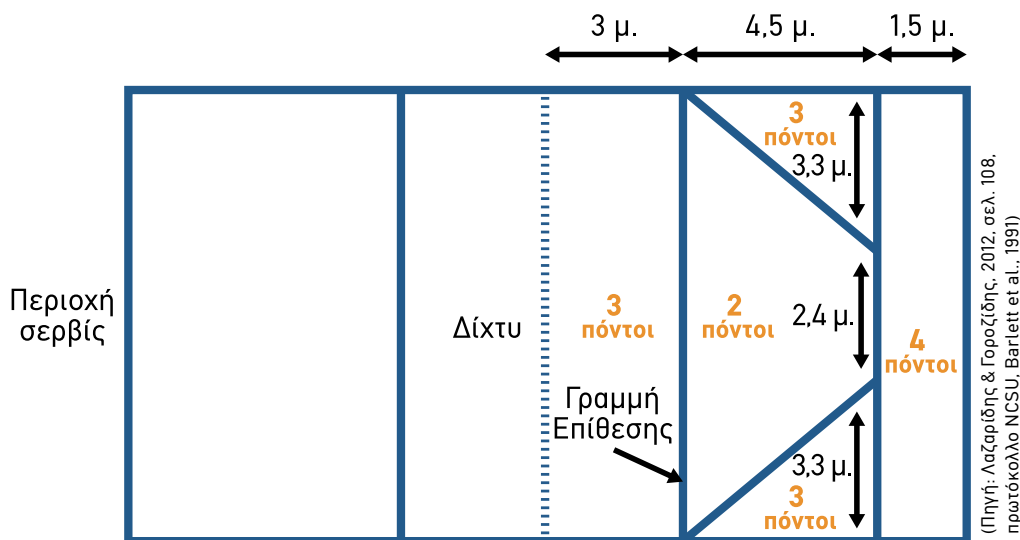
Σε αυτή τη δοκιμασία (Εικόνα 7.1) ο στόχος είναι να συγκεντρώσεις όσο το δυνατόν περισσότερους βαθμούς (μέγιστη επίδοση 20 βαθμοί), εκτελώντας πέντε διαδοχικά σερβίς. Αν η μπάλα ακουμπήσει στο φιλέ και περάσει στο απέναντι γήπεδο, μετράει κανονικά τους πόντους της περιοχής που πέτυχε. Όταν η μπάλα αναπηδά πάνω σε κάποια γραμμή, που αποτελεί το όριο μεταξύ περιοχών διαφορετικής αξίας, προσμετρώνται οι πόντοι μεγαλύτερης αξίας. Η περιοχή που δίνει 1 πόντο έχει πλάτος 6 μ. και μήκος 4 μ., η περιοχή που αντιστοιχεί στους 2 πόντους έχει πλάτος 6 μ. και μήκος 3,5 μ., οι περιοχές που δίνουν 3 πόντους έχουν πλάτος 1,5 μ. και μήκος 7,5 μ. και η περιοχή που δίνει 4 πόντους έχει πλάτος 9 μ. και μήκος 1,5 μ. (βλέπε Εικόνα 7.1).



**Εικόνα 7.1.** 2η δοκιμασία αξιολόγησης του σερβίς

### 3η δοκιμασία

Σε αυτή τη δοκιμασία (Εικόνα 7.2) ο στόχος είναι να συγκεντρώσεις όσο το δυνατόν περισσότερους βαθμούς (μέγιστη επίδοση 20 βαθμοί) ακολουθώντας την ίδια διαδικασία με την προηγούμενη δοκιμασία. Η μόνη διαφορά με τη δοκιμασία 2 είναι ότι διαφέρει η διαγράμμιση του γηπέδου ως προς τις περιοχές βαθμολόγησης (βλ. Εικόνα 7.2).



**Εικόνα 7.2.** 3η δοκιμασία αξιολόγησης του σερβίς

**Βήμα 2ο:** Προκειμένου να εξακριβώσεις το επίπεδο της αποτελεσματικότητάς σου στο σερβίς στο βόλεϊ, διεξάγεις τη δοκιμασία που επέλεξες και καταγράφεις την επίδοσή σου στην Καρτέλα καθορισμού στόχου προσωπικής βελτίωσης/**QR 7.8**, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου και των συμμαθητών και συμμαθητριών σου.

**Βήμα 3ο:** Καθόρισε-κατάγραψε στόχους προσωπικής βελτίωσης στην καρτέλα σου (Καρτέλα/**QR 7.8**) και δεσμεύσου για να τους πετύχεις.

Για να ελέγξεις αν οι στόχοι που έθεσες έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά, συμβουλέψου τις αρχές καθορισμού στόχων SMARTER.  
Αν χρειαστεί, ζήτησε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σου.

- ☐ **S**pecific Συγκεκριμένοι
- ☐ **M**easurable Μετρήσιμοι
- ☐ **A**utonomous Αυτόνομοι
- ☐ **R**ealistic Ρεαλιστικοί
- ☐ **T**ime-related Χρονικά καθορισμένοι
- ☐ **E**xciting Συναρπαστικοί
- ☐ **R**ecordable Καταγραφόμενοι

**Οι στόχοι που βάσεις  
πρέπει να είναι  
SMARTER**



**Βήμα 4ο:** Εξασκήσου σε κάθε ευκαιρία, δημιουργήσε ευκαιρίες εξάσκησης εντός και εκτός σχολείου.

**Βήμα 5ο:** Για να δεις την εξέλιξη-βελτίωσή σου στη δεξιότητα του σερβίς στο βόλεϊ, διεξάγεις τη δοκιμασία που επέλεξες ξανά (ύστερα από 1, 2 ή 3 μήνες) και καταγράφεις την επίδοσή σου στην καρτέλα σου (Καρτέλα καθορισμού στόχου προσωπικής βελτίωσης/**QR 7.8**).

## Ενότητα 5. Τροποποιημένα παιχνίδια βόλεϊ

### Δραστηριότητα 12

#### Ομαδικά παιχνίδια

Τακτική του παιχνιδιού και σύνθεση ομάδων

Στο άθλημα του βόλεϊ υπάρχουν πέντε φάσεις του παιχνιδιού που διαφοροποιούν την τακτική και την τοποθέτηση των παικτών και παικτριών στον χώρο του γηπέδου.

1. Η ομάδα εκτελεί το σερβίς.
2. Η ομάδα υποδέχεται το σερβίς (π.χ. υποδοχή σε σχήμα **W** ή σε σχήμα **U**).
3. Η ομάδα κάνει επίθεση.
4. Η ομάδα κάνει άμυνα.
5. Η ομάδα αντεπιτίθεται.

Σύμφωνα με τους κανονισμούς, όταν μια ομάδα κερδίσει πόντο έπειτα από σερβίς της αντίπαλης ομάδας (και μόνο τότε), οι παίκτες και οι παίκτριες της περιστρέφονται κατά μία θέση, σύμφωνα με τη φορά των δεικτών ενός ρολογιού (αλλάζουν θέσεις δεξιόστροφα).

Η σύνθεση των ομάδων στο βόλεϊ αφορά τον αριθμό των επιθετικών και πασαδόρου/ων που παίρνουν μέρος στο παιχνίδι. Οι βασικές συνθέσεις με τη σειρά εκμάθησής τους είναι το 6:0, το 4:2 και το 5:1 (επιθετικοί: πασαδόρος/οι αντίστοιχα).

Στο 6:0 όλοι οι παίκτες και οι παίκτριες ενεργούν είτε ως επιθετικοί είτε ως πασαδόροι ανάλογα με τη φάση του παιχνιδιού. Στα πρώτα στάδια εκμάθησης οι ομάδες παίζουν με αυτή τη σύνθεση.

Στο 4:2 υπάρχουν τέσσερις παίκτες και παίκτριες που ενεργούν ως επιθετικοί και δύο ως πασαδόροι, οι οποίοι/ες τοποθετούνται διαγώνια ώστε να υπάρχει πάντα ένας/μία πασαδόρος σε κάθε ζώνη (επίθεσης/μπροστά και άμυνας/πίσω). Η σύνθεση αυτή συνήθως χρησιμοποιείται σε ομάδες αρχαρίων.

Στο 5:1 υπάρχουν πέντε παίκτες και παίκτριες που ενεργούν ως επιθετικοί και μόνο ένας/μία ως πασαδόρος, ο οποίος όταν βρίσκεται πίσω στη ζώνη άμυνας διεισδύει μπροστά στη ζώνη επίθεσης προκειμένου να πασάρει. Σε υψηλό επίπεδο οι ομάδες παίζουν με αυτή τη σύνθεση.

### Τροποποιημένες – Προσαρμοσμένες μορφές παιχνιδιού βόλεϊ για το σχολείο

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές του παιχνιδιού που μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν στο λύκειο, ανάλογα με το επίπεδο δεξιότητας των μαθητών και μαθητριών.

Το παιχνίδι μπορεί να τροποποιηθεί και να προσαρμοστεί ανάλογα με τους στόχους του μαθήματος και τη σύνθεση των ομάδων, αυξάνοντας προοδευτικά τον βαθμό δυσκολίας. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνει παιχνίδι με μικρότερο/μεγαλύτερο αριθμό παικτών (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 7 x 7), σε μικρότερο γήπεδο, σε χαμηλότερο φιλέ (ή με σχοινί αντί για φιλέ), με διαφορετική μπάλα. Να χρησιμοποιείται μόνο πάσα μανσέτα ή μόνο πάσα δάχτυλα, μόνο σερβίς από κάτω κ.λπ. Να περνάει η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο μόνο μετά από 2 ή 3 επαφές κ.ο.κ. Γενικά, το άθλημα του βόλεϊ προσφέρεται για πολλαπλές προσαρμογές, ανάλογα με τις ανάγκες και αποτελεί μια ιδανική επιλογή για την αυλή του σχολείου, καθώς ο κίνδυνος τραυματισμού είναι ελαχιστοποιημένος.

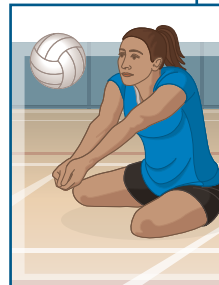
Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές επίσημες παραλλαγές του βόλεϊ, οι οποίες μπορούν να παιχτούν με μεγάλη επιτυχία από μαθητές και μαθήτριες λυκείου, και όχι μόνο.

#### Βόλεϊ καθήμενων (Sitting Volleyball)

Το βόλεϊ καθήμενων είναι ένα άθλημα για άτομα με αναπηρία. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τορόντο το 1976 ως άθλημα επίδειξης. Αυτή τη στιγμή είναι από τα δημοφιλέστερα παραολυμπιακά αθλήματα. Παίζεται σε μικρότερο γήπεδο (10 x 6

μ.) και σε χαμηλότερο φιλέ (1,15 μ. ανδρών-1,05 μ. γυναικών) από το κανονικό βόλεϊ. Η πρώτη ομάδα που θα φτάσει τους 25 πόντους με διαφορά 2 πόντων κερδίζει το σετ και στα 3 νικηφόρα σετ κερδίζει τον αγώνα. Είναι απαραίτητο για τους παίκτες και τις παίκτριες να αγγίζει η λεκάνη τους στο έδαφος ανά πάσα στιγμή και δεν επιτρέπεται να κάνουν βήματα ή να προσπαθήσουν να σηκωθούν ή/και να σταθούν όρθιοι και όρθιες.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να παρακολουθήσετε πώς ακριβώς παίζεται το βόλεϊ καθήμενων, αναζητήστε σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό σας σύντομα σχετικά βίντεο που υπάρχουν διαθέσιμα στο διαδίκτυο (ενδεικτικές λέξεις κλειδιά για την αναζήτηση: sitting volleyball, paravolley). Επιπλέον, μπορείτε να βρείτε σχετικά βίντεο και πληροφορίες στη σελίδα της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής (International Paralympic Committee).



### Newcomb Ball

Το **newcomb ball** (νιούκομπ μπολ) είναι εμπνευσμένο από το βόλεϊ, και αποτελεί μια απλοποιημένη εκδοχή του (αντί για χτυπήματα, πιάνω-πετώ). Επινόηθηκε στις ΗΠΑ (1895) από μια εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής (C.G. Baer) που ήθελε να παρέχει στους μαθητές και στις μαθήτριές της ένα απλό παιχνίδι για οποιονδήποτε αριθμό παικτών. Το άθλημα παίζεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο (ή σε γήπεδο βόλεϊ) που χωρίζεται από ένα σχοινί σε σταθερό ύψος το οποίο λειτουργεί ως φιλέ. Ο στόχος των ομάδων είναι να πετάξουν την μπάλα στο γήπεδο των αντιπάλων, έτσι ώστε να μην μπορέσουν να την πιάσουν. Οι κανονισμοί για το σερβίς και τους πόντους είναι παρόμοιοι με του βόλεϊ. Ο αγώνας παίζεται σε δύο ημίχρονα και η διάρκεια κάθε ημιχρόνου είναι αυτή που αποδέχονται και οι δύο ομάδες πριν από τον αγώνα. Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του αγώνα είναι η νικήτρια.

### Catchball

Το **catchball** (κάτσμπολ) είναι ένα ομαδικό άθλημα που προέρχεται από το βόλεϊ, στο οποίο η μπάλα πιάνεται και πετιέται αντί να χτυπηθεί και μοιάζει με το newcomb ball. Παίζεται σε γήπεδο βόλεϊ με παρόμοιους κανονισμούς (σερβίς, 3 επαφές, μπλοκ κ.λπ.). Το άθλημα αποτελεί μια απλή μορφή του βόλεϊ. Η ομάδα που κερδίζει δύο σετ κερδίζει τον αγώνα. Κάθε σετ παίζεται στους 25 πόντους, με 2 πόντους διαφορά. Σε ισοπαλία 1-1, το τρίτο σετ λήγει στους 15 πόντους.

### Throwball

Το **throwball** (θρόουμπολ) είναι ένα ομαδικό άθλημα, το οποίο έχει πολλές ομοιότητες με το βόλεϊ και το newcomb ball. Παίζεται μεταξύ δύο ομάδων με επτά παίκτες σε κάθε πλευρά. Το γήπεδο που χρησιμοποιείται είναι παρόμοιο, αλλά ελαφρώς μεγαλύτερο από το γήπεδο του βόλεϊ. Έχει διαστάσεις περίπου 12 x 18 μ. με μία ουδέτερη ζώνη πλάτους 1,5 μ. στη μέση κάτω από το φιλέ, το οποίο βρίσκεται σε ύψος 2,2μ. Ο στόχος των ομάδων είναι να πιάσουν την μπάλα χωρίς να αναπηδήσει στο έδαφος και να την πετάξουν πίσω στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου. Η ομάδα που κερδίζει τα δύο σετ κερδίζει τον αγώνα. Κάθε σετ παίζεται στους 15 πόντους.

### Beach volley

Το **beach volley** (βόλεϊ στην άμμο) είναι από τις πιο διαδεδομένες παραλλαγές του βόλεϊ και άθλημα των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1990. Το παιχνίδι παίζεται μεταξύ δύο ομάδων που αποτελούνται από δύο παίκτες ή παίκτριες και δεν επιτρέπονται οι αλλαγές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Το γήπεδο είναι 16 x 8 μ., δεν υπάρχει γραμμή επίθεσης και οι παίκτες και οι παίκτριες μπορούν να αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους. Ο αγώνας ολοκληρώνεται στα 2 νικηφόρα σετ των 21 πόντων. Σε ισοπαλία 1-1 σετ, το 3ο σετ (τάι-μπρέικ) ολοκληρώνεται στους 15 πόντους.



## Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάστηκαν οι βασικοί κανονισμοί και οι βασικές δεξιότητες στο βόλεϊ και εξασκήθηκαν σε αυτές. Αξιολόγησες την ικανότητά σου στο σερβίς από κάτω και από πάνω, και βελτιώθηκαν μέσα από τη διαδικασία καθορισμού στόχων προσωπικής βελτίωσης. Έπαιξες ομαδικά παιχνίδια με βάση το βόλεϊ και διασκέδασες με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου. Μέσα από αυτή τη διαδικασία διατήρησες-ενίσχυσες τη φυσική σου κατάσταση, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην ψυχοκοινωνική σου ανάπτυξη μέσα από την καλλιέργεια δεξιοτήτων όπως η συνεργασία, η ευγενής άμιλλα και η επικοινωνία με άλλα άτομα.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Τώρα που ολοκλήρωσες το κεφάλαιο αυτό,

- α. Επανάλαβε το κουίζ γνώσεων της Ενότητας 1 για να ελέγξεις τη βελτίωση των γνώσεών σου σαρώνοντας το **QR 7.1**.
- β. Πάξε με το διαδραστικό γλωσσάρι σαρώνοντας το **QR 7.9** ώστε να εμπεδώσεις την ορολογία του βόλεϊ.

## Πρόσθετες παραπομπές

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το άθλημα του βόλεϊ μπορείτε να βρείτε στο Φωτόδεντρο στα παρακάτω μαθησιακά αντικείμενα-βίντεο:



Μαθαίνω πετοσφαίριση (βόλεϊ) 1  
Εισαγωγή στο άθλημα του βόλεϊ:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1058> (Μέρος 1ο)



Μαθαίνω πετοσφαίριση (βόλεϊ) 2  
Εξοικείωση με την τεχνική και την τακτική του βόλεϊ:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1061> (Μέρος 2ο)



Μαθαίνω πετοσφαίριση (βόλεϊ) 3:  
Εισαγωγή σε κανονικό παιχνίδι βόλεϊ:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1062> (Μέρος 3ο)

## Επιπλέον ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα από Φωτόδεντρο



Βασικές έννοιες της πετοσφαίρισης:

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10742>



Πάσα με δάχτυλα στην πετοσφαίριση:

<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11086>



QR 7.1



QR 7.9



Σύνθεση ομάδας 4:2 στην πετοσφαίριση:

<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11088>

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11088>



Αμυντική τακτική της πετοσφαίρισης

με ατομικό μπλόκ απο θέση 4:

<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11085>

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11085>



Αμυντική τακτική της πετοσφαίρισης

με ατομικό μπλόκ απο θέση 3:

<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11084>

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11084>



Αμυντική τακτική της πετοσφαίρισης

με ατομικό μπλόκ απο θέση 2:

<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10744>

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10744>



Επιπλέον ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα στην πλατφόρμα e-me.



Τοποθέτηση στο γήπεδο:

<https://blogs.e-me.edu.gr/hive-THEODOROUCHRISTOS-VOLLEYBALL/>

## Διασκεδάζω με παραδοσιακούς χορούς

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα μπορείς να αναγνωρίζεις, να κατονομάζεις και να παρουσιάζεις δύο ή περισσότερους παραδοσιακούς χορούς μαζί με τα πολιτιστικά τους στοιχεία (χασάπικος αργός - χασάπικος γρήγορος).
- Θα μπορείς να αναγνωρίζεις και να εφαρμόζεις με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσης-τελειοποίησης της τεχνικής σου σε δύο ή περισσότερες χορευτικές δραστηριότητες.
- Θα έχεις μάθει να χορεύεις ικανοποιητικά δύο ή περισσότερους χορούς (χασάπικος αργός - χασάπικος γρήγορος)
- Θα μπορείς να σχεδιάζεις και να εκτελείς σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου μια μουσικοχορευτική ρουτίνα.

#### Λέξεις κλειδιά

ελληνικοί χοροί, έθιμα, παραδόσεις, πολιτισμός

### Εισαγωγή

#### Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί αποτελούν αντιπροσωπευτικό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού, βασικό κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας και των τοπικών εθίμων ανά την επικράτεια. Εκτός του εθνικού χαρακτήρα τους, οι παραδοσιακοί χοροί αποτελούν τρόπο έκφρασης, διασκέδασης, χαράς, καλλιτεχνικής δημιουργίας, αλληλεπίδρασης-συνεργασίας και κοινωνικοποίησης, συνθέτοντας ταυτόχρονα έναν υποδειγματικό-ευχάριστο τρόπο φυσικής δραστηριότητας και συστηματικής άσκησης για όλα τα άτομα και όλες τις ηλικίες. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν τους παραδοσιακούς χορούς ιδανική επιλογή διά βίου άσκησης για την υγεία. Η σημασία των παραδοσιακών χορών για τη Φυσική Αγωγή και η αξία τους για την επίτευξη των σκοπών του μαθήματος είναι γενικά αναγνωρισμένα.



#### Να θυμάσαι

Μέσα από τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς εκφραζόμαστε, δημιουργούμε και διατηρούμε-διδαιωνίζουμε τον ελληνικό πολιτισμό.

Οι παραδοσιακοί χοροί θεωρούνται μια εξαιρετική μορφή άσκησης-φυσικής δραστηριότητας καθώς, χορεύοντας γυμνάζουμε το σώμα και την καρδιά μας, ενώ ταυτόχρονα διασκεδάζουμε, κοινωνικοποιούμαστε και νιώθουμε χαρά και ευεξία.



### Δραστηριότητα 1



The dance of Apollo with the Muses



Αναζήτησε πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με τον χορό στην αρχαία Ελλάδα. Εντόπισε έργα τέχνης που σχετίζονται με τον χορό, από την αρχαιότητα έως και σήμερα. Στη συνέχεια, συζήτησε με τους/τις συμμαθητές/τριές σου. Τι παρατηρείς; Ήταν σημαντικός ο χορός; Τεκμηρίωσε τις απαντήσεις σου.

### Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα εκτιμούσαν ιδιαίτερα τον χορό και πίστευαν ότι ο χορός δημιουργήθηκε από τους θεούς, πράγμα που φαίνεται και από το γεγονός ότι οι θρησκευτικές και λατρευτικές εκδηλώσεις των αρχαίων Ελλήνων ήταν συνδεδεμένες με τον χορό.

Σημαντικοί φιλόσοφοι, όπως ο Σωκράτης, ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, απέδιδαν μεγάλη σημασία στον χορό για τη σωστή εκπαίδευση και αρμονική ανάπτυξη των νέων.

### Δραστηριότητα 2

Δες την ποικιλία ελληνικών χορών και τις παραδοσιακές φορεσιές τους στη σχετική σειρά γραμματοσήμων των ΕΛΤΑ στο **QR 8.1**.



QR 8.1

## Ενότητα 1. Χασάπικος (γρήγορος, αργός)

Ένας πολύ δημοφιλής χορός (για όλες τις ηλικίες) που χορεύεται σε όλη την Ελλάδα με διάφορες παραλλαγές και σειρά βημάτων (χορογραφία) είναι ο χασάπικος, αργός και γρήγορος. Η ποικιλία που υπάρχει σε μουσικές (ρυθμούς) και βήματα-φιγούρες του χορού, από πολύ εύκολα σε πολύ δύσκολα-σύνθετα, καθιστά τον συγκεκριμένο χορό ιδανικό, επιτρέποντας σε όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες ανεξαρτήτως επιπέδου να νιώσουν ικανοποίηση μαθαίνοντας και χορεύοντας κάποια μορφή του χορού. Με τον χασάπικο έχουν όλοι την ευκαιρία να επιδείξουν ικανότητα εκτέλεσης.



Γραμματόσημο της Κοινής Σειράς Γραμματοσήμων «Ελληνικοί Χοροί», αξίας 0,60€, που κυκλοφόρησε από τα ΕΛΤΑ στις 2 Ιανουαρίου 2002: Χασάπικο-Σμυρνάικος

### Γνωρίζεις ότι μετά την ενασχόληση και την εξάσκηση με τον παραδοσιακό χορό μπορείς να κατακτήσεις νέες γνώσεις και δεξιότητες;

Εάν είσαι σε επίπεδο αρχαρίου, μπορείς να ξεκινήσεις με τα βασικά βήματα και τις απλές φιγούρες του γρήγορου χασάπικου χορού (χασαποσέρβικο).

Εάν είσαι πιο προχωρημένος ή προχωρημένη μπορείς, ανάλογα με το επίπεδό σου, να εξασκηθείς σε πιο σύνθετα βήματα-φιγούρες στο αργό χασάπικο και να δημιουργήσεις τις δικές σου χορογραφίες (συνδυασμούς βημάτων).

Επιπλέον, σε όλη αυτή τη διαδικασία μπορείς να επιλέγεις και να δοκιμάζεις πολλά διαφορετικά τραγούδια και μελωδίες, διαφορετικούς ρυθμούς (αργό, μέτριο, γρήγορο), φιγούρες και βήματα (ανάλογα με τις προτιμήσεις σου), διαλέγοντας αυτά που σε εκφράζουν.

### Μπορώ και μόνος/μόνη μου ή και με παρέα;

Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι η εκμάθηση του χορού με τη μέθοδο της **αμοιβαίας διδασκαλίας** μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην όλη διαδικασία, καθώς συμβάλλει στην αύξηση της παρακίνησης και ευχαρίστησης των μαθητών και μαθητριών μέσα από τη **συνεργασία τους με ζευγάρι της επιλογής τους**.



Illustration 210770053 © Evgenii Naumov | Dreamstime.com

Επιπροσθέτως, η **χρήση βίντεο** για την εκμάθηση χορών είτε για επίδειξη είτε για ανατροφοδότηση (και αυτοπαρατήρηση) παρουσιάζει πολλαπλές δυνατότητες για ενίσχυση της κατανόησης και μάθησης.

## Λαογραφία, ιστορία, γεωγραφία, ονομασία του χορού

### Είδος του χορού

Αν και παλαιότερα χορευόταν μόνο από άνδρες, πλέον είναι μεικτός χορός που χορεύεται από άνδρες και γυναίκες.

### Σχήμα, κατεύθυνση, ύψος, λαβή χεριών

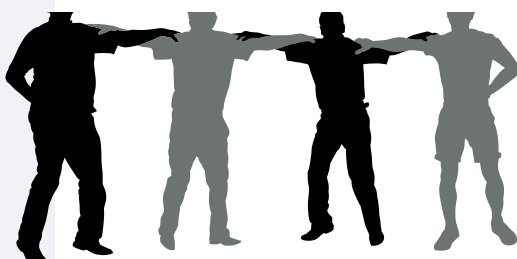
- Ο αργός χασάπικος είναι εντυπωσιακός χορός που αποτελείται από οκτώ βήματα (βασικό βήμα) και πολλές φιγούρες που εναλλάσσονται, δημιουργώντας μια χορογραφία η οποία εκτελείται συγχρονισμένα. Χορεύεται με λαβή από τους ώμους σε ευθεία γραμμή αριστερά-δεξιά και με βήματα μπροστά και πίσω.
- Ο γρήγορος χασάπικος είναι έντονος, ζωντανός κυκλικός χορός που αποτελείται από έξι βήματα τα οποία είναι αρχικά στρωτά και στη συνέχεια πηδηχτά στον ρυθμό της μουσικής, με λαβή των χεριών από τους ώμους.

Το χορευτικό μοτίβο-φράση του χορού έχει 6 «βήματα»/κινήσεις τα οποία εκτελούνται σε 3 μουσικά μέτρα, όπου γίνονται 2 ισόχρονα «βήματα»/κινήσεις ανά μουσικό μέτρο.

- Ο συνδυασμός του αργού με τον γρήγορο χασάπικο αποτελεί μια μετεξέλιξη του χορού και είναι γνωστός ως «συρτάκι».

### Ρυθμός, μουσική και τραγούδια

- Χασάπικος αργός ή πολίτικος. Ρυθμός 4/4. Η αργή μορφή του χορού είναι γνωστή με τραγούδια όπως «Η Φραγκοσυριανή», «Ο χορός του Σάκαινα», «Τα παιδιά του Πειραιά», «Όμορφη Θεσσαλονίκη», «Έκλαψα χτες» κ.ά.
- Χασάπικος γρήγορος ή χασαπιά ή χασαποσέρβικος. Ρυθμός 2/4. Χαρακτηριστικά, δημοφιλή λαϊκά τραγούδια για τη γρήγορη εκδοχή του χορού αυτού αποτελούν: «Ο μαθητής», «Δέκα παλικάρια», «Είμαστε αλάνια», «Μικρός αρραβωνιάστηκα», «Είμαι ερωτευμένος με τα μάτια σου», «Ο μήνας έχει εννιά», «Το ποδήλατο», «Απόψε στις ακρογιαλιές», «Στον Λευκό τον Πύργο», «Γλέντα τη ζωή», «Καραμπιμπερίμ», «Του Καραγκιόζη», «Ταταυλιανό» κ.ά.
- Συρτάκι είναι χασάπικος αργός που μεταβάλλεται σε γρήγορο με βάση τη μουσική. Ο χορός έγινε γνωστός με τραγούδια-μελωδίες όπως «Σήκω, χόρεψε συρτάκι», «Ζορμπάς» κ.ά.



#### Αργός χασάπικος

- Χορός που χορεύεται σε πολλές περιοχές.
- Άλλες ονομασίες: πολίτικος.
- Η λαβή των χεριών είναι από τους ώμους.
- Ρυθμός 4/4.



QR 8.2

### Δραστηριότητα 3

Άκου τη μελωδία του Αργού Χασάπικου στο [QR 8.2](#).



#### Γρήγορος χασάπικος

- Χορός που χορεύεται σε πολλές περιοχές.
- Άλλες ονομασίες: χασαποσέρβικος, χασαπιά.
- Η λαβή των χεριών είναι από τους ώμους.
- Ρυθμός 2/4.



QR 8.3

### Δραστηριότητα 4

Άκου τη μελωδία του γρήγορου χασάπικου στο [QR 8.3](#).

## Δραστηριότητα 5

## Εκπαιδευτική τηλεόραση

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον ρυθμό, τα βήματα-φιγούρες και τα ιστορικά στοιχεία του χορού, παρακολούθησε τα σύντομα αποσπάσματα από τα παρακάτω βίντεο της εκπαιδευτικής τηλεόρασης, που αφορούν τον αργό χασάπικο (QR 8.4 & QR 8.5).



QR 8.4



QR 8.5

## Δραστηριότητα 6

## Κουίζ αντιστοίχισης

Αντιστοίχισε τις λέξεις-φράσεις της στήλης Α με τις προτάσεις της στήλης Β

| A                                     | B                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ονομασία                           | A. Χασάπικος. Χορευόταν την εποχή του Βυζαντίου από τους χασάπηδες (ή μακελάρηδες), από όπου προέρχεται και η ονομασία του.                                                                                                                       |
| 2. Γεωγραφία προέλευσης               | B. Ανάλογα με τη ρυθμική αγωγή του, ο χορός αυτός διακρίνεται σε «αργό» (βαρύ) και «γρήγορο» (πηδηχτό) χασάπικο.                                                                                                                                  |
| 3. Ρυθμός                             | Γ. Η πασίγνωστη μελωδία του Μίκη Θεοδωράκη ακούγεται στην ταινία Αλέξης Ζορμπάς (Zorba the Greek), από όπου προέκυψε η μορφή «συρτάκι» του χασάπικου.                                                                                             |
| 4. Παραλλαγές                         | Δ. Αποτελείται από έξι βήματα, τα οποία είναι αρχικά στρωτά και στη συνέχεια πηδηχτά και ο ρυθμός του είναι 2/4.                                                                                                                                  |
| 5. Συρτάκι                            | Ε. Αποτελείται από οκτώ βήματα (βασικό βήμα) και πολλές φιγούρες και ο ρυθμός του είναι 4/4.                                                                                                                                                      |
| 6. Ζορμπάς                            | ΣΤ. Αν και παλαιότερα χορευόταν μόνο από άνδρες, πλέον είναι μεικτός χορός που χορεύεται από άνδρες και γυναίκες.                                                                                                                                 |
| 7. Δημοφιλία                          | Ζ. Είναι ίσως η γνωστότερη σήμερα παραλλαγή του χασάπικου χορού και αποτελείται από τον συνδυασμό του αργού με το γρήγορο μέρος.                                                                                                                  |
| 8. Είδος χορού                        | Η. Χορεύεται σε πολλές περιοχές σε όλη την Ελλάδα, με διάφορες παραλλαγές και ονομασίες.                                                                                                                                                          |
| 9. Λαβή χεριών                        | Θ. Στην αργή εκδοχή του συναντάται και ως «πολίτικος», ενώ στη γρήγορη εκδοχή του ο χασάπικος σήμερα είναι γνωστός ως «χασαποσέρβικος».                                                                                                           |
| 10. Βήματα, ρυθμός αργού χασάπικου    | Ι. Αρχικά χορευόταν στην ευρύτερη περιοχή της Κωνσταντινούπολης και της Μ. Ασίας και, στη συνέχεια, κυρίως στη Μακεδονία και τη Θράκη, καθώς και στα ελληνικά λιμάνια και νησιά.                                                                  |
| 11. Βήματα, ρυθμός γρήγορου χασάπικου | ΙΑ. Το «συρτάκι», μετά την προβολή του από δημοφιλείς ταινίες του ελληνικού και ξένου κινηματογράφου, άρχισε να χορεύεται σε όλη την Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό, όπου είναι ίσως ο πιο δημοφιλής και αναγνωρίσιμος ελληνικός χορός παγκοσμίως. |
| 12. Περιοχές                          | ΙΒ. Ο αργός και ο γρήγορος χασάπικος χορεύονται με λαβή των χεριών από τους ώμους.                                                                                                                                                                |

## Ενότητα 2. Γρήγορος και αργός χασάπικος

### Δραστηριότητα 7

#### Εισαγωγή στον γρήγορο χασάπικο

Δες τα παρακάτω σύντομα βίντεο ή άλλα σχετικά βίντεο, που θα σου προτείνει ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου και συζητήστε τα. Πόσο εύκολο ή δύσκολο σου φαίνεται να χορέψεις τον συγκεκριμένο χορό; Τι θα χρειαστείτε για να τα καταφέρετε;



Σκηνή από την ταινία Αλέξης Ζορμπάς

#### Γρήγορος χασάπικος

Αναζήτησε σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό σου σύντομα βίντεο τα οποία υπάρχουν διαθέσιμα στο διαδίκτυο (ενδεικτικές λέξεις-κλειδιά για την αναζήτηση: χασαποσέρβικο, χασάπικο γρήγορο, διδασκαλία-βήματα χασάπικου) και δοκίμασε να εκτελέσεις αυτά τα βήματα (ατομικά, σε ζευγάρια, τριάδες, τετράδες):

1. Χωρίς μουσική μετρώντας τα βήματα (αρχική εκτέλεση).
2. Με συνοδεία μουσικής/τραγουδιού της επιλογής σας (επανάληψη).

#### Υπόδειξη

Η εκτέλεση των βημάτων και φιγούρων μπροστά σε καθρέφτη ή συμμαθητή/συμμαθήτρια, καθώς και η βιντεοσκόπηση, μπορεί να σε βοηθήσουν να διορθώσεις πιθανά λάθη στην εκτέλεση οποιουδήποτε χορού (π.χ. στάση σώματος, θέση ποδιών, συγχρονισμό με μουσική κ.λπ.).

#### Σημείωση

Η βιντεοσκόπηση των βημάτων του χορού και των χορογραφιών των μαθητών και μαθητριών είναι προαιρετική και θα πρέπει να έχει εξασφαλισθεί η σύμφωνη γνώμη/συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων τους (εγγράφως). Η κάμερα θα πρέπει να εστιάζει στην καταγραφή των βημάτων και την κίνηση των ποδιών, με αποφυγή κοντινών λήψεων που εστιάζουν ή/και δείχνουν καθαρά τα πρόσωπα των μαθητών και μαθητριών.

### Δραστηριότητα 8

#### Αμοιβαία διδασκαλία στον γρήγορο χασάπικο

Σε αυτή τη δραστηριότητα δουλεύετε σε ζευγάρια ή τριάδες και μαθαίνετε ο/η ένας/μία από τον/την άλλον/άλλη (αμοιβαία διδασκαλία).

Τα διαδοχικά στάδια που μπορείτε να ακολουθήσετε είναι:

1. Εξάσκηση με χτυπήματα/παλαμάκια, χωρίς μουσική, μέτρηση βημάτων.
2. α. Εξάσκηση με μουσική, με χρήση της Καρτέλας κριτηρίων 8.1 (ως χορευτής/χορεύτρια).  
β. Εξάσκηση με μουσική, με τη χρήση της Καρτέλας 8.1 (ως βοηθός παρατηρητής/παρατηρήτρια).
3. Επαναλάβετε τα στάδια 2α και 2β με χρήση της Καρτέλας κριτηρίων 8.2.
4. α. Εξάσκηση με μουσική και καταγραφή σύντομου βίντεο λίγων δευτερολέπτων όπου φαίνονται μόνο τα πόδια του χορευτή ή της χορεύτριας (ως χορευτής/χορεύτρια).  
β. Εξάσκηση με μουσική και καταγραφή σύντομου βίντεο λίγων δευτερολέπτων όπου φαίνονται μόνο τα πόδια του χορευτή ή της χορεύτριας (ως βοηθός παρατηρητής/παρατηρήτρια).



Illustration 210770020 © Evgenii Naumov | Dreamstime.com



QR 8.6



QR 8.7

Για να δεις και να συμπληρώσεις την Καρτέλα 8.1 σάρωσε το **QR 8.6**.

Για να δεις και να συμπληρώσεις την Καρτέλα 8.2 σάρωσε το **QR 8.7**.

Στη συνέχεια, συζητήστε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σας εντυπώσεις-συναισθήματα, πώς τα πήγατε, τι σας δυσκόλεψε, τι (δεν) σας άρεσε στην όλη διαδικασία.

### Σημείωση

Μαθητές και μαθήτριες, που βρίσκονται σε προχωρημένο επίπεδο στους παραδοσιακούς χορούς (π.χ. μέλη χορευτικών συλλόγων) και γνωρίζουν τον συγκεκριμένο χορό, μπορούν να παίξουν τον ρόλο προτύπου για επίδειξη (ή/και βιντεοσκόπηση) των βημάτων.

## Δραστηριότητα 9

### Εξάσκηση στον γρήγορο και αργό χασάπικο

Αφού δοκιμάσατε να χορέψετε τα βήματα του χορού και εξασκηθήκατε σε μικρές ομάδες (π.χ. σε ζευγάρια, τριάδες, τετράδες) σε μια μορφή του χορού, επιλέξτε τη μουσική-τραγούδι που προτιμάτε και παρουσιάστε τη χορογραφία σας στην υπόλοιπη τάξη.

### **Μορφές χορού με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας**

- Χασάπικο γρήγορο απλό (τύπου στα τρία)
- Χασάπικο γρήγορο (με σταύρωμα πίσω του δεύτερου βήματος)
- Χασάπικο γρήγορο με φιγούρες ή/και σκιρτήματα (χασασιά)
- Χασάπικο αργό (βασικό βήμα)
- Χασάπικο αργό με βασικό βήμα και απλές φιγούρες (αριστερά-δεξιά)
- Χασάπικο αργό με βασικό βήμα και σύνθετες φιγούρες (στροφές-χτυπήματα)

### **Χορογραφία χασάπικο αργό-γρήγορο (συρτάκι)**

Μόλις κατακτήσεις το γρήγορο μέρος του χορού, ξεκινάς εξάσκηση με τον αργό χασάπικο, αρχίζοντας με το βασικό βήμα και προσθέτοντας φιγούρες στη συνέχεια, με προοδευτικά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας. Η αρχή που ακολουθούμε σε αυτή τη διαδικασία είναι από το απλό στο σύνθετο-από το εύκολο στο δύσκολο.

### **Δραστηριότητα 10**

#### **Αμοιβαία διδασκαλία σε ομάδες**

Γρήγορος-αργός χασάπικος. Στη δραστηριότητα αυτή θα σχηματίσετε μεγαλύτερες ομάδες (4-6 μαθητών και μαθητριών) με την ένωση δύο μικρών ομάδων (π.χ. μία τριάδα και ένα ζευγάρι) από την προηγούμενη δραστηριότητα/ μάθημα. Οι νέες ομάδες συνεργάζονται ανά δύο μεταξύ τους, παρατηρώντας/ διδάσκοντας οι μαθητές και οι μαθήτριες της μίας ομάδας τους μαθητές και τις μαθήτριες της άλλης, με χρήση της Καρτέλας 8.3. Η εξάσκηση και αλληλο-διδασκαλία πραγματοποιείται ενώ οι ομάδες εκτελούν συνολικά τη χορευτική φράση με συνοδεία μουσικής, πιασμένες από τους ώμους σε ζευγάρια/ τριάδες. Όταν ολοκληρώσει την εκτέλεσή της η μία ομάδα αλλάζετε ρόλους και εκτελεί η άλλη. Ο γρήγορος χασάπικος χορεύεται σε ημικύκλιο και ο αργός σε ευθεία γραμμή.

## Καρτέλα 8.3.

**Καρτέλα κριτηρίων συνολικής εκτέλεσης του χορού (ατομική)**

|                                                                                                                                                                                                                                    |              |              |                      |               |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
| Όνοματεπώνυμο: .....                                                                                                                                                                                                               |              |              |                      | Χορός: .....  |             |
| Παρατηρητής/Παρατηρήτρια: .....                                                                                                                                                                                                    |              |              |                      |               |             |
| <b>Σημεία ελέγχου</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Πάντα</b> | <b>Συχνά</b> | <b>Έτσι και έτσι</b> | <b>Σπάνια</b> | <b>Ποτέ</b> |
| Ξεκινά και χορεύει «πατώντας» στον ρυθμό του τραγουδιού/της μουσικής;                                                                                                                                                              |              |              |                      |               |             |
| Εκτελεί όλα τα βήματα σωστά;                                                                                                                                                                                                       |              |              |                      |               |             |
| Διατηρεί τη λαβή των χεριών από τους ώμους με τεντωμένους αγκώνες και το σχήμα του χορού;                                                                                                                                          |              |              |                      |               |             |
| Εκτελεί τα βήματα με άνεση και η κίνηση του έχει ροή;                                                                                                                                                                              |              |              |                      |               |             |
| Όταν του δίνετε βοήθεια διορθώνεται;                                                                                                                                                                                               |              |              |                      |               |             |
| <b>Οδηγία για τον παρατηρητή ή την παρατηρήτρια:</b> Παρατήρησε το ζευγάρι σου που εκτελεί τον χορό και σημείωσε την επιλογή σου για καθένα από τα 5 σημεία ελέγχου. Στη συνέχεια εξήγησέ του τι μπορεί να κάνει για να βελτιωθεί. |              |              |                      |               |             |

**Δραστηριότητα 11****Χορογραφία χασάπικου, τραγούδι**

**Γρήγορος-αργός χασάπικος.** Σε αυτή τη δραστηριότητα γίνεται εισαγωγή/εξοικείωση με απλές-σύνθετες παραλλαγές (φιγούρες) του χορού, ανάλογα με το επίπεδο της κάθε ομάδας και πρακτική εξάσκηση με συνοδεία μουσικής της επιλογής σας.

- Η κάθε ομάδα 4-6 μαθητών και μαθητριών δημιουργεί μια ρουτίνα/χορογραφία (συνδυασμό βημάτων-φιγούρων) με το τραγούδι/μελωδία που έχει επιλέξει, ώστε να το παρουσιάσει στην ολομέλεια.
- Οι ομάδες μπορούν να συνοδεύουν τον χορό τους με τη φωνή τους, τραγουδώντας δημοφιλή τραγούδια όπως τα «Δέκα παλικάρια», «Ο πιο καλός ο μαθητής».

Ένα καιρό που μ' έστελνε  
η μάνα μου σχολείο  
κι ο δάσκαλός μου μ' έβαζε  
στο πρώτο το θρανίο  
Ο πιο καλός  
ο μαθητής  
ήμουνα εγώ στην τάξη  
κι οι δάσκαλοί μου  
με είχανε  
μη βρέξει και μη στάξει  
Πάντοτε στο τετράδιο  
βαθμό έπαιρνα δέκα  
κι αν στη ζωή πήρα μηδέν  
τα φταίει μια γυναίκα  
Ο πιο καλός  
ο μαθητής  
ήμουνα εγώ στην τάξη  
κι οι δάσκαλοί μου  
με είχανε  
μη βρέξει και μη στάξει  
Στον έλεγχο διαγωγή  
είχα κοσμοιτάτη  
κι όμως οι συναναστροφές  
όλες αυτές, Μανώλη μου,  
μου βγάλανε το μάτι

Δέκα παλικάρια στήσαμε χορό  
στου Καραϊσκάκη το κονάκι  
πέφταν τα ντουβάρια από το χορό  
κι από τις πενιές του Μιχαλάκη  
Κι όλη νύχτα λέγαμε τραγούδι για τη λευτεριά  
κι όλη νύχτα κλαίγαμε γοργόνα Παναγιά  
Και το βράδυ βράδυ ήρθαν με τα μας  
Μάρκος Βαμβακάρης με Τσιτσάνη  
σμίξαν τα μπουζούκια και ο μπαγλαμάς  
με τον ταμπουρά του Μακρυγιάννη  
Κι όλη νύχτα λέγαμε τραγούδι για τη λευτεριά  
κι όλη νύχτα κλαίγαμε γοργόνα Παναγιά  
Έβαλα ένα βόλι στο καριόφιλο  
κι έριξα τη νύχτα να φωτίσει  
κι είπα να φωνάξουν το Θεόφιλο  
τον καημό μας για να ζωγραφίσει  
Κι όλη νύχτα λέγαμε τραγούδι για τη λευτεριά  
κι όλη νύχτα κλαίγαμε γοργόνα Παναγιά

## Δραστηριότητα 12

### Φεστιβάλ χασάπικου

Όρα για φεστιβάλ παραδοσιακού χορού και όχι μόνο. Αφού έχετε κατακτήσει τον χορό με τον οποίο ασχοληθήκατε-εξασκηθήκατε, ήρθε η ώρα να τον παρουσιάσετε και γιατί όχι να διαγωνιστείτε για το βραβείο!

Διοργανώστε με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή της εκπαιδευτικού σας μια χορευτική παράσταση ή/και έναν μίνι διαγωνισμό, όπου οι χορευτικές ομά-

δες θα παρουσιάσουν στην τάξη με συνοδεία μουσικής ή/και τραγουδιού τη χορογραφία τους. Τα βραβεία θα πάνε στις ομάδες που θα λάβουν το δυνατότερο χειροκρότημα και στις ομάδες που θα λάβουν τις περισσότερες ψήφους για την παρουσίασή τους (χορογραφία, συγχρονισμό, εκφραστικότητα κ.λπ.).

**Εργασία για το σπίτι:** Δημιουργήστε ως ομάδα ένα σύντομο βίντεο διδασκαλίας-οδηγιών του χορού σας και της χορογραφίας που σχεδιάσατε, το οποίο θα χρησιμοποιήσετε στο επόμενο μάθημα για να διδάξετε τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριά σας.

### Δραστηριότητα 13

#### Αλληλοδιδασκαλία χασάπικου

Έρθε η ώρα να διδάξετε σε ομάδες:

Η κάθε ομάδα διαδοχικά αναλαμβάνει να διδάξει στην υπόλοιπη τάξη τη χορογραφία της, δείχνοντας/μετρώντας τη σειρά των βημάτων-φιγούρες που επέλεξαν ή/και το βίντεο που έχουν δημιουργήσει.

Η εξάσκηση κάθε ομάδας μπορεί να γίνει και με τη μέτρηση βημάτων ατομικά-ομαδικά, κράτημα ρυθμού με χρήση κρουστών (π.χ. ταμπουρίνο) ή παλαμάκια.

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα εκτελεί όλες τις παραλλαγές του χορού που έχει μάθει από τις άλλες ομάδες, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές και μαθήτριες, σε ρόλο θεατών/κριτών, αξιολογούν την παράσταση των χορευτικών με την Καρτέλα κριτηρίων 8.4.

Μπορείς να δεις και να συμπληρώσεις την Καρτέλα 8.4. στο **QR 8.8**.



QR 8.8

- Εάν δεν τα έχετε καταφέρει ακόμα να αποκτήσετε ευχέρεια στον αργό χασάπικο, μην ανησυχείτε, η βελτίωση έρχεται μέσα από την εξάσκηση και επανάληψη.
- Για να βοηθηθείτε, ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτική σας μπορεί να σας δείξει τα βήματα μετρώντας, χτυπώντας παλαμάκια και με μουσική και να ζητήσει από τους μαθητές και τις μαθήτριες να βιντεοσκοπήσουν μερικά βασικά βήματα-φιγούρες, ώστε να υπάρχει ένα σημείο αναφοράς (βίντεο) κατά τη διάρκεια της αμοιβαίας διδασκαλίας.
- Το ίδιο μπορεί να γίνει και με την παρακολούθηση επιλεγμένων σύντομων βίντεο από το διαδίκτυο, όπου παρέχονται οδηγίες-καταμέτρηση των βημάτων του χορού (π.χ. δείτε στις πρόσθετες παραπομπές τα προτεινόμενα βίντεο για διδασκαλία-εκμάθηση χασάπικου).

### Ενότητα 3. Δημοφιλείς παραδοσιακοί χοροί και τραγούδια

Περαιτέρω προτάσεις και πηγές για εκμάθηση δημοφιλών παραδοσιακών χορών

Σε αυτή την ενότητα θα βρεις σύντομες πληροφορίες για άλλους δημοφιλείς παραδοσιακούς χορούς που μπορείς να μάθεις ακολουθώντας τα βήματα και τις δραστηριότητες που προτείνονται σε αυτό το κεφάλαιο. Ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών και μαθητριών και τα ενδιαφέροντά τους, παρακάτω παρέχεται μια ενδεικτική λίστα (ικαριώτικος, πεντοζάλης, ζωναράδικος και τικ) με δημοφιλείς χορούς που προτείνονται για εκμάθηση στο λύκειο.

**Ικαριώτικος** (Ικαρία): Η λαβή των χεριών είναι από τους ώμους. Αποτελείται από 9 βήματα και ο ρυθμός του χορού είναι  $2/4$ . Γνωστά τραγούδια του χορού είναι «Συμπεθέρα» (εισαγωγικός χορός για ικαριώτικο), «Πέρα στου χωριού τη βρύση», «Τσαμούρικος», και ο νεότερος σκοπός-τραγούδι «Η αγάπη μου στην Ικαριά (Ικαριώτικος)».

**Πεντοζάλης σιγανός-πηδηχτός** (Κρήτη): Η λαβή των χεριών είναι από τους ώμους. Αποτελείται από 6 βήματα ο σιγανός και από 8 βήματα ο πηδηχτός. Ο ρυθμός του χορού είναι  $4/4$  για την αργή μορφή (σιγανός) και  $2/4$  για τη γρήγορη (πηδηχτός). Γνωστά τραγούδια για πεντοζάλη είναι το «Μες του Μαγιού τις μυρωδιές» και ο «Δασκαλογιάννης».

**Ζωναράδικος** (Θράκη): Η λαβή είναι από τα ζωνάρια ή χιαστί (σε σχήμα Χ) ή από τους ώμους. Αποτελείται από 6 βήματα (βασική μορφή) και έχει ρυθμό  $6/8$ . Από τα πιο γνωστά παραδοσιακά τραγούδια που συνοδεύουν τον ζωναράδικο χορό είναι το «Δω στα λιανοχορταρούδια» και το «Στέργιους πισμάνιψι».

**Τικ μονό-διπλό** (Πόντος): Η λαβή των χεριών είναι από τις παλάμες με τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες. Η πιο απλή μορφή του χορού είναι το τικ μονό που αποτελείται από 6 βήματα, η πλέον διαδεδομένη μορφή του είναι το τικ διπλό που έχει 10 βήματα, ενώ υπάρχουν και αρκετές άλλες παραλλαγές του χορού (π.χ. τρομαχτό, τόνγιας κ.ά.). Ο ρυθμός του χορού είναι  $5/8$  και γνωστά τραγούδια που συνοδεύουν το τικ είναι «Η μάνα εν κρύο νερόν» και «Πού είσαι, Μέγα Αλέξανδρε;».

Η παραπάνω λίστα είναι ενδεικτική και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εξαντλήσει την αστείρευτη μουσικοχορευτική παράδοση του ελληνικού πολιτισμού. Η επιλογή των παραδοσιακών χορών με τους οποίους θα ασχοληθείς στην Α΄ Λυκείου γίνεται μέσα από τη συνεργασία μαθητών, μαθητριών και εκπαιδευτικού.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους συγκεκριμένους παραδοσιακούς χορούς δες το [QR 8.9](#).

#### Δραστηριότητα 14

Λαϊκά και παραδοσιακά τραγούδια

Στο [QR 8.10](#) μπορείς να βρεις και να μάθεις τους στίχους δημοφιλών λαϊκών και «παραδοσιακών» τραγουδιών.



QR 8.9



QR 8.10

**Δραστηριότητα 15****Αλληλοδιδασκαλία**

Μπορείς να δείξεις έναν παραδοσιακό χορό στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριάς σου;

Εάν γνωρίζεις καλά έναν παραδοσιακό χορό, ανάλαβε σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου να τον διδάξεις σε όλο το τμήμα. Εάν είστε 2-4 άτομα που γνωρίζετε παραδοσιακούς χορούς, χωρίστε το τμήμα σε μικρές ομάδες και δουλέψτε σε σταθμούς. Σε κάθε σταθμό γίνεται διδασκαλία και εξάσκηση σε έναν διαφορετικό χορό, για δέκα λεπτά και, κατόπιν, οι ομάδες αλλάζουν σταθμό/χορό κυκλικά.

**Σύνοψη**

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάστηκαν οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί: ο γρήγορος και αργός χασάπικος και εξασκήθηκαν σε αυτούς με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου. Επιπλέον, προτάθηκαν και άλλοι δημοφιλείς παραδοσιακοί χοροί με τους οποίους μπορείς να ασχοληθείς στο πλαίσιο του μαθήματος. Μέσα από τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που υλοποίησες και το υλικό που επεξεργάστηκες είσαι σε θέση να αναγνωρίζεις, να κατονομάζεις και να παρουσιάζεις συγκεκριμένους παραδοσιακούς χορούς μαζί με τα πολιτιστικά τους στοιχεία, καθώς και να εφαρμόζεις διαφορετικούς τρόπους εξάσκησης και τελειοποίησης της τεχνικής σου προκειμένου να βελτιώσεις τη χορευτική σου ικανότητα. Μέσα από συνεργατικές δραστηριότητες και τη διαδικασία καθορισμού στόχων προσωπικής βελτίωσης, χόρεψες και διασκεδάσες με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου, συμβάλλοντας στη διατήρηση και ενίσχυση της φυσικής σου κατάστασης για καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

**Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού****Δραστηριότητα 16****Αυτοαξιολόγηση**

Ας δούμε τι έμαθες: Απάντησε στο παρακάτω κουίζ ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής για τα εθνογραφικά και ιστορικά στοιχεία του χορού.

| Κουίζ γνώσεων                                                              | Απαντήσεις (κάποιες ερωτήσεις δέχονται περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις) |                |                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------|
|                                                                            | 1                                                                              | 2              | 3                        | 4          |
| Ερωτήσεις                                                                  |                                                                                |                |                          |            |
| 1. Πόσα είναι τα βήματα του γρήγορου χασάπικου;                            | 4 ισόχρονα                                                                     | 6 ισόχρονα     | 6 ανισόχρονα             | 8 ισόχρονα |
| 2. Σε τι ρυθμό χορεύεται ο γρήγορος χασάπικος;                             | 7/8                                                                            | 4/4            | 2/4                      | 9/8        |
| 3. Ποιος είναι ο ρυθμός του αργού χασάπικου χορού;                         | 7/8                                                                            | 4/4            | 2/4                      | 9/8        |
| 4. Ποια είναι η προέλευση του χορού;                                       | Μικρασιάτικη                                                                   | Αρχαιοελληνική | Βαλκανική                | Πολίτικη   |
| 5. Είναι ο χορός του Ζορμπά, γνωστός και ως συρτάκι, ένας τύπος χασάπικου; | Ναι                                                                            | Όχι            |                          |            |
| 6. Πώς αλλιώς ονομάζεται ο γρήγορος χασάπικος;                             | Ζεϊμπέκικος                                                                    | Χασαποσέρβικος | Λυτός                    | Χασαπιά    |
| 7. Χορεύεται ο χασάπικος χορός μόνο από άνδρες;                            | Ναι                                                                            | Όχι            |                          |            |
| 8. Πώς είναι η λαβή των χεριών στον χασάπικο χορό;                         | από τις παλάμες                                                                | από τους ώμους | από τις παλάμες σταυρωτά |            |

### Δραστηριότητα 17

#### Αναστοχασμός

- α. Σχολιάστε-συζητήστε τις εικόνες που βρίσκονται στο ψηφιακό σενάριο «Ο χορός μας κύκλους κάνει...»: <https://aesop.iep.edu.gr/node/10053/973> (βλ. παρακάτω)



Ο χορός, Ανρί Ματίς (1910)  
Μουσείο Ερμιτάζ, Αγία Πετρούπολη



Κυκλικός χορός,  
αρχαία Ελλάδα  
(8ος αιώνας π.Χ.)



- β. Αναζήτησε, βρες και παρακολούθησε σύντομα βίντεο με διαφορετικές μορφές/εκδοχές του χασάπικου και συζητήστε μεταξύ σας. Σε ποιες περιστάσεις πιστεύεις ότι χορευόταν η κάθε του μορφή; Τι συναισθήματα εκφράζονται από τον χορό ή/και προκαλούνται από τη μελωδία που τον συνοδεύει;

### Πρόσθετες παραπομπές

Προτάσεις και πηγές για διδασκαλία-εκμάθηση παραλλαγών του χασάπικου

#### Βίντεο για διδασκαλία-εκμάθηση χασάπικου (ενδεικτικά)

Διδασκαλία ελληνικών παραδοσιακών χορών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση: <http://ellinikoixoroi.phed.auth.gr> (Δωρεάν εγγραφή για πρόσβαση)

ΧΟΡΟΣ ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ - Δημοτικό Γυμναστήριο Καλλιθέας:

<https://www.yout-ube.com/watch?v=6GC5eCse950>

Συρτάκι Αργός Χασάπικος - διδασκαλία Δημήτρης Κυριαζής:

<https://www.yout-ube.com/watch?v=d5X8ZyxBVN4>

ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΤΗΣ ΓΗΣ - Πολίτικο χασάπικο:

[https://www.yout-ube.com/watch?v=c\\_VU7E-bgso&list=RDc\\_VU7E-bgso&start\\_radio=1](https://www.yout-ube.com/watch?v=c_VU7E-bgso&list=RDc_VU7E-bgso&start_radio=1)

Ζάραμο-Χασαπιά, Ν. Φλώρινας (Χοροστάσι):

[https://www.yout-ube.com/watch?v=lk25BI0\\_LOk](https://www.yout-ube.com/watch?v=lk25BI0_LOk)

#### Τραγούδια-μελωδίες για χασάπικο (ενδεικτικά)

Τα χασαποσέρβικα:

<https://www.yout-ube.com/watch?v=sY8-QFtiqfl>

Τα αγαπημένα χορευτικά χασάπικα:

<https://www.yout-ube.com/watch?v=PiNRgyDY8ZY>

Χασάπικο πολίτικο-ταταυλιανό:

<https://www.yout-ube.com/watch?v=NA6TVUwjwI4>

#### Άλλες πληροφορίες για παραδοσιακούς χορούς



Χοροί της Ελλάδας – Το ζεϊμπέκικο



Ταξιδεύω στην Ελλάδα με τη Δόμνα Σαμίου

#### Απαντήσεις κουίζ αντιστοίχισης:

1-A, 2-I, 3-B, 4-Θ, 5-Z, 6-Γ, 7-ΙΑ, 8-ΣΤ, 9-ΙΒ, 10-E, 11-Δ, 12-Η

#### Απαντήσεις κουίζ γνώσεων:

1-2, 2-3, 3-2, 4-1 & 4, 5-1, 6-2 & 4, 7-2, 8-2

## Εκφράζομαι και διασκεδάζω μέσα από την κίνηση

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

#### Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα έχεις γνωρίσει πρωτότυπες ή/και τροποποιημένες φυσικές δραστηριότητες και σπορ.
- Θα μπορείς να εξηγείς και να περιγράφεις τους κανονισμούς, τις τεχνικές και τις προσαρμογές των τροποποιημένων αθλημάτων.
- Θα έχεις μάθει να αξιολογείς το επίπεδο των δεξιοτήτων σου στα τροποποιημένα αθλήματα.
- Θα έχεις την ευκαιρία να αναλάβεις πρωτοβουλίες και ρόλους στον σχεδιασμό και στην τροποποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Θα έχεις την ευκαιρία να εκφραστείς και να διασκεδάσεις από τη συμμετοχή σου στα πρωτότυπα ή/και τροποποιημένα αθλήματα.

#### Λέξεις κλειδιά

παιχνίδι, τροποποιημένα παιχνίδια, στάσεις, συναισθήματα, αυτοέκφραση, διασκέδαση, γνωστική πρόκληση, συνεργασία

### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο προτείνονται πρωτότυπα ή/και τροποποιημένα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες που θα σου δώσουν τη δυνατότητα να διασκεδάσεις, να εκφραστείς και, ταυτόχρονα, να γυμναστείς. Επίσης, θα έχεις τη δυνατότητα να τροποποιήσεις ή και να δημιουργήσεις νέα, ευχάριστα και διασκεδαστικά αθλητικά παιχνίδια, με στόχο να βιώσεις θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή σου και να κατανοήσεις τη συνεισφορά της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην υγεία, στη διασκέδαση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση.

#### Ερώτηση αναστοχασμού

«Μπορείς να θυμηθείς κάποιο πρωτότυπο ή τροποποιημένο παιχνίδι/άθλημα που να έχεις δοκιμάσει κάποια στιγμή και να το βρήκες διασκεδαστικό;»

Περισσότερες πληροφορίες για τις παραπάνω έννοιες μπορείς να βρεις στο γλωσσάρι σαρώνοντας το **QR 9.1**.



## Ενότητα 1. Συμμετοχή σε πρωτότυπα παιχνίδια

Σε αυτή την ενότητα προτείνονται τα παρακάτω τροποποιημένα ή/και πρωτότυπα παιχνίδια: (α) **καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες**, (β) **ποδοβόλεϊ** και (γ) **απόλυτο φρί-σμπι**. Αφού διαβάσεις σε κάθε καρτέλα την περιγραφή του εκάστοτε παιχνιδιού, χωριστείτε σε αντίστοιχες ομάδες για να τα υλοποιήσετε. Τα παιχνίδια θα οργανωθούν σε σταθμούς για να συμμετέχουν ταυτόχρονα όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες της τάξης.

### Δραστηριότητα 1

#### Καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες

Σαρώνοντας το **QR 9.2** μπορείς να ενημερωθείς για την περιγραφή και τις οδηγίες του παιχνιδιού «Καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες».



QR 9.2



**Στη συνέχεια, στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης**, χωριστείτε σε ομάδες των 5 τουλάχιστον μαθητών και μαθητριών, έχοντας δύο μπάλες του μπάσκετ και δοκιμάστε να παίξετε το παιχνίδι ανά δύο ομάδες, σύμφωνα με την περιγραφή του, ή εναλλακτικά εφαρμόστε κάποιες από τις προτεινόμενες προσαρμογές.

**Σημεία προσοχής:** Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στον έλεγχο της κάθε μπάλας, στη μεταβίβαση της μπάλας, στην ευστοχία των σουτ, στις γρήγορες επιθέσεις και στην αποτελεσματική άμυνα.

### Δραστηριότητα 2

#### Ποδοβόλεϊ

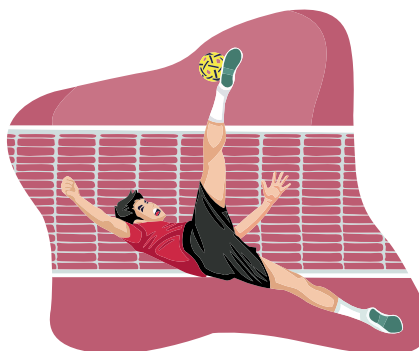
Σάρωσε το **QR 9.3** και ενημερώσου για την περιγραφή και τις οδηγίες του παιχνιδιού «ποδοβόλεϊ».



QR 9.3

Στη συνέχεια, στο γήπεδο της πετοσφαίρισης, χωριστείτε σε ομάδες των 3 τουλάχιστον μαθητών και μαθητριών, έχοντας μία μπάλα βόλεϊ ανά δύο ομάδες και το φιλέ είτε σε κανονικό ύψος είτε χαμηλωμένο. Εναλλακτικά, εφαρμόστε κάποιες από τις προτεινόμενες προσαρμογές.

**Σημεία προσοχής:** Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στον έλεγχο της μπάλας, στη γρήγορη και εύστοχη μεταβίβαση της μπάλας, στο πέρασμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο, στις γρήγορες επιθέσεις και στην αποτελεσματική άμυνα.





QR 9.4

### Δραστηριότητα 3

#### Το απόλυτο φρίσμπι

Σάρωσε το **QR 9.4** και ενημερώσου για την περιγραφή και τις οδηγίες του παιχνιδιού «Το απόλυτο φρίσμπι».



Χωριστείτε σε ομάδες των 4 τουλάχιστον μαθητών και μαθητριών.

Στη συνέχεια, παίξτε το παιχνίδι ή εναλλακτικά εφαρμόστε κάποιες από τις προτεινόμενες παραλλαγές του παιχνιδιού.

**Σημεία προσοχής:** Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στον έλεγχο του φρίσμπι, στη γρήγορη και εύστοχη μεταβίβαση και υποδοχή του φρίσμπι, στην οριζόντια ρίψη του φρίσμπι.

### Δραστηριότητα 4

#### Ερωτήσεις αναστοχασμού

Στην Καρτέλα 9.1 επέλεξε μία από τις προτάσεις σχετικά με τη συμμετοχή σου στα τροποποιημένα παιχνίδια. Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Στη συνέχεια, συζήτησε τις απόψεις σου με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου καθώς και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου.

Καρτέλα 9.1.

#### Ερωτήσεις αναστοχασμού

**1. Ποιο από τα παιχνίδια που έπαιξες σήμερα σου άρεσε περισσότερο;**

- α. Καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες.
- β. Ποδοβόλεϊ.
- γ. Το απόλυτο φρίσμπι.

**2. Για ποιον λόγο βρήκες ενδιαφέρον το συγκεκριμένο παιχνίδι;**

- α. Για τις γρήγορες εναλλαγές.
- β. Για τη συνεργασία των παικτών.
- γ. Για την πρωτοτυπία του.

**3. Σε ποιο από τα παιχνίδια που έπαιξες σήμερα, αντιμετώπισες τις περισσότερες δυσκολίες;**

- α. Καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες.
- β. Ποδοβόλεϊ.
- γ. Το απόλυτο φρίσμπι.

**4. Τι είδους δυσκολίες συνάντησες;**

- α. Στην εφαρμογή των κανονισμών.
- β. Στη συνεργασία με τους συμπαίκτες σου.
- γ. Στην τεχνική των δεξιοτήτων.

**5. Σε ποιο από τα παιχνίδια εφάρμοσες κάποιες από τις προτεινόμενες προσαρμογές/παραλλαγές;**

- α. Στην καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες.
- β. Στο ποδοβόλεϊ.
- γ. Στο απόλυτο φρίσμπι.

**6. Ποιος θα ήταν ο πρωταρχικός σου στόχος αν σου δινόταν η ευκαιρία να τροποποιήσεις ένα παιχνίδι για να παίξετε στο σχολείο με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου;**

- α. Η διασκέδαση όλων.
- β. Η πρωτοτυπία του παιχνιδιού.
- γ. Η νίκη των πιο ικανών μαθητών και μαθητριών.

**Ενότητα 2.****Συμμετέχω και προτείνω παραλλαγές σε πρωτότυπα παιχνίδια**

Σε αυτή την ενότητα, προτείνονται τα παρακάτω πρωτότυπα παιχνίδια: **(α) τυφλό ποδόσφαιρο, (β) καλαθοποδόσφαιρο (ποδομπάσκετ) και (γ) φρίσμπι γκολφ.** Αφού διαβάσεις σε κάθε καρτέλα την περιγραφή του εκάστοτε παιχνιδιού, στη συνέχεια, χωριστείτε σε ομάδες και δοκιμάστε να παίξετε το κάθε παιχνίδι με τη σειρά.

**Δραστηριότητα 5****Τυφλό ποδόσφαιρο**

Σάρωσε το **QR 9.5** και ενημερώσου για την περιγραφή και τους βασικούς κανονισμούς του παιχνιδιού «Τυφλό ποδόσφαιρο».

Χωριστείτε σε δύο ομάδες και παίξτε το παιχνίδι.

**Σημεία προσοχής:** Δώσε προσοχή στη λεκτική καθοδήγηση του «τυφλού» παίκτη με σαφείς και σύντομες οδηγίες, στον κοιντό έλεγχο της μπάλας, στη μετακίνηση της μπάλας από το ένα πόδι στο άλλο για να κερδίζεις απόσταση, καθώς και στην ισορροπία του σώματός σου.

**QR 9.5**



QR 9.6

### Δραστηριότητα 6

#### Καλαθοποδόσφαιρο

Σάρωσε το **QR 9.6** και ενημερώσου για την περιγραφή και τους βασικούς κανονισμούς του παιχνιδιού «Καλαθοποδόσφαιρο».

Χωριστείτε σε ομάδες των 4-6 μαθητών και μαθητριών και παίξτε το παιχνίδι.

**Σημεία προσοχής:** Απαιτείται εγρήγορση και ετοιμότητα για να μπορείς να μεταβαίνεις από παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε παιχνίδι ποδοσφαίρου και αντίστροφα.



QR 9.7

### Δραστηριότητα 7

#### Φρίσμπι γκολφ

Σάρωσε το **QR 9.7** και ενημερώσου για την περιγραφή και τις οδηγίες του παιχνιδιού «Φρίσμπι γκολφ».

Στη συνέχεια, σε ζευγάρια, έχοντας ένα φρίσμπι, παίξτε το παιχνίδι.

**Σημεία προσοχής:** Έλεγξε τη δύναμη του χεριού σου σε κάθε ρίψη του φρίσμπι, έτσι ώστε να προσγειωθεί μέσα στο στεφάνι.



### Δραστηριότητα 8

#### Πρότεινε προσαρμογές/παραλλαγές των παιχνιδιών

Πρότεινε προσαρμογές/παραλλαγές για τα τρία παραπάνω παιχνίδια. Κατάγραψε στην Καρτέλα 9.2 τις προτάσεις σου και συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου για τις προτεινόμενες προσαρμογές/παραλλαγές και αποφασίστε ποιες από αυτές θα υιοθετήσετε στο παιχνίδι που θα ακολουθήσει. Αφού καταγράψεις τις δικές σου προσαρμογές, σάρωσε το **QR 9.8** και δες μερικές ακόμη πιθανές προσαρμογές.



QR 9.8

**Καρτέλα 9.2.****Προτάσεις για προσαρμογές/παραλλαγές των παιχνιδιών****Τυφλό ποδόσφαιρο:****Καλαθοποδόσφαιρο:****Φρίσμπι γκολφ:****Δραστηριότητα 9****Ερωτήσεις αναστοχασμού**

Κατάγραψε στην Καρτέλα 9.3 τις απόψεις σου σχετικά με τη συμμετοχή σου στα τροποποιημένα παιχνίδια που μόλις έπαιξες και, στη συνέχεια, συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου.

**Καρτέλα 9.3.****Ερωτήσεις αναστοχασμού**

Ποιο από τα παιχνίδια που έπαιξες σήμερα σου άρεσε περισσότερο και γιατί;

Στο παιχνίδι «Τυφλό ποδόσφαιρο», πώς πρέπει να λειτουργήσει η ομάδα σου, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση, για να είναι αποτελεσματική;

Στο παιχνίδι «Καλαθοποδόσφαιρο», σε δυσκόλεψαν οι μεταβάσεις από παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε παιχνίδι ποδοσφαίρου και αντίστροφα; Τι πρέπει να κάνεις για να είσαι αποτελεσματικός στο παιχνίδι αυτό;

Στο παιχνίδι «Φρίσμπι γκολφ», με πόσες ρίψεις του φρίσμπι τελείωσες τη διαδρομή; Ποια είναι τα σημεία κλειδιά για τη σωστή ρίψη του φρίσμπι;



QR 9.9

### Δραστηριότητα 10

#### Αξιολόγηση βασικών κανόνων των τροποποιημένων παιχνιδιών

Τώρα ας ελέγξουμε τις γνώσεις σου στους βασικούς κανονισμούς των τροποποιημένων παιχνιδιών που έπαιξες στις προηγούμενες δύο ενότητες, σαρώνοντας το **QR 9.9**. Απάντησε στο κουίζ αν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λανθασμένη.

### Ενότητα 3.

#### Δημιουργώ πρωτότυπα παιχνίδια για να αθληθώ

### Δραστηριότητα 11

#### Τροποποίηση ή δημιουργία νέου παιχνιδιού

- Τώρα ήρθε η στιγμή να δημιουργήσεις νέα ή να τροποποιήσεις παιχνίδια και δραστηριότητες, με στόχο την ευχαρίστηση και τη διασκέδαση όλων των συμμαθητών και συμμαθητριών σου.
- Χωριστείτε σε ομάδες των 4-6 μαθητών και μαθητριών και τροποποιήστε ή δημιουργήστε ένα νέο παιχνίδι.
- Επιλέξτε τους κανονισμούς με τους οποίους θα παιχτεί (π.χ. αριθμός παικτών, διαστάσεις γηπέδου, μπάλες, με χέρια ή/και πόδια κ.ά.).
- Συνεργαστείτε και πραγματοποιήστε μια δοκιμαστική εφαρμογή του παιχνιδιού.
- Τέλος, προτείνετε τις απαραίτητες προσαρμογές και καταλήξτε στην οριστική δομή του παιχνιδιού.
- Χρησιμοποίησε την Καρτέλα 9.4. για να τροποποιήσεις ή να δημιουργήσεις ένα νέο παιχνίδι.

## Καρτέλα 9.4.

**Τροποποίηση ή δημιουργία νέου παιχνιδιού**

**Οδηγίες:** Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να τροποποιήσεις ή να δημιουργήσεις ένα νέο παιχνίδι με την ομάδα σου. Συμπληρώστε τις ιδέες σας για το πώς θέλετε να είναι το παιχνίδι που θα δημιουργήσετε. Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μία ιδέες για να αποφασίσετε ποια θα χρησιμοποιήσετε, αφού τις δοκιμάσετε πρώτα! Όταν καταλήξετε στα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού, παίξτε το παιχνίδι και προχωρήστε σε προσαρμογές αν χρειάζεται.

Ονομασία παιχνιδιού:

Το παιχνίδι είναι: **(α)** ατομικό ή **(β)** ομαδικό;

Αν είναι ομαδικό, ποιος είναι ο αριθμός παικτών κάθε ομάδας;

Ποιο είναι το γήπεδο και τα όρια του παιχνιδιού;

Παίζεται χρησιμοποιώντας:

**α.** μόνο τα χέρια,

**β.** μόνο τα πόδια ή

**γ.** χρήση χεριών και ποδιών ταυτόχρονα;

Σύντομη περιγραφή και στόχος του παιχνιδιού:

Βασικοί κανόνες του παιχνιδιού:

Σημεία προσοχής του παιχνιδιού:

Προσαρμογές/παραλλαγές του παιχνιδιού:

**Δραστηριότητα 12****Παρουσίαση και υλοποίηση του πρωτότυπου παιχνιδιού**

Στην αυλή του σχολείου παρουσίασε με την ομάδα σου το παιχνίδι που δημιουργήσατε. Εξηγήστε τους κανονισμούς, τον τρόπο υλοποίησης του παιχνιδιού, τα βασικά σημεία προσοχής και πιθανές παραλλαγές/προσαρμογές του παιχνιδιού. Στη συνέχεια, παίξτε το παιχνίδι δημιουργώντας ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και μαθητριών που απαιτούνται.

**Να θυμάσαι**

Ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου είναι έτοιμος/η να παρέχει υποστήριξη και βοήθεια για την υλοποίηση των παιχνιδιών.

**Δραστηριότητα 13****Καταγραφή στάσεων και συναισθημάτων**

Κατάγραψε τις στάσεις και τα συναισθήματά σου από τη συμμετοχή σου στα παιχνίδια που δημιούργησες ή τροποποίησες με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου. Ακολούθησε τις οδηγίες στην Καρτέλα 9.5.

Καρτέλα 9.5.

**Καταγραφή στάσεων και συναισθημάτων**

**Οδηγίες:** Για κάθε ζευγάρι αντίθετων επιθέτων κύκλωσε τον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο για τα παιχνίδια που έπαιξες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

**Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες στο σημερινό μάθημα ήταν:**

|               |   |   |   |   |   |   |   |             |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Διασκεδαστικά | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Βαρετά      |
| Ευχάριστα     | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Δυσάρεστα   |
| Ενδιαφέροντα  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Πληκτικά    |
| Πρωτότυπα     | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Συνηθισμένα |

## Σύνοψη

Η συμμετοχή σε τροποποιημένα αθλήματα/παιχνίδια δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές και στις μαθήτριες να βιώσουν χαρά και ικανοποίηση από τη συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Επιπλέον, προάγουν την κατανόηση της αξίας της φυσικής δραστηριότητας ως τρόπου ζωής και, ταυτόχρονα, ικανοποιούν την ανάγκη αυτοέκφρασης, εκτόνωσης και διασκέδασης μέσω της κίνησης.

Μην ξεχνάς ότι, τα τροποποιημένα αθλήματα/παιχνίδια που σε εκφράζουν, μπορείς να τα υιοθετήσεις ως προσωπικές επιλογές διά βίου άσκησης και αντίστοιχα να επιλέγεις το επίπεδο πρόκλησης και δυσκολίας, προκειμένου να βιώσεις επιτυχία και ευχαρίστηση.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

Συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου τις απόψεις σου στα παρακάτω ερωτήματα σχετικά με τη συμμετοχή σου στη δημιουργία του παιχνιδιού.

1. Δημιούργησες με την ομάδα σου ένα νέο παιχνίδι ή τροποποίησες ένα γνωστό παιχνίδι;
2. Ποιες ήταν οι βασικές προσαρμογές του παιχνιδιού, ώστε να το κάνεις πιο ενδιαφέρον και προκλητικό;
3. Τι ήταν το πιο ευχάριστο σε αυτή τη δραστηριότητα;
4. Ποιες δυσκολίες συνάντησες σε αυτή τη δραστηριότητα;
5. Ποιες αλλαγές θα μπορούσε να κάνει ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου για να κάνει αυτή τη δραστηριότητα καλύτερη στο μέλλον;

## Πρόσθετες παραπομπές

Στους παρακάτω συνδέσμους θα βρεις υλικό σχετικό με τα τροποποιημένα αθλήματα που διδάχθηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου, αλλά και για να συζητήσεις τα σχετικά θέματα με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου.

Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών: Ποδόσφαιρο 5Χ5:

<https://www.eoty.gr/podosfairo-5x5/>

Παιχνίδι: «Το απόλυτο φρίσμπι»:

<https://www.yout-ube.com/watch?v=xmh6vwmKm00&t=104s>

## Παίζω τίμια, συνεργάζομαι με όλους και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

#### Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...

- Θα μπορείς να εφαρμόζεις τις βασικές αρχές και κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι» και θα ενθαρρύνεις τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου να κάνουν το ίδιο εντός και εκτός του σχολείου.
- Θα μπορείς να καταλάβεις τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα.
- Θα έχεις μάθει τρόπους να επιλύεις με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής σου με αθλητικές δραστηριότητες, αλλά και στη ζωή γενικότερα.

#### Λέξεις κλειδιά

ευ αγωνίζεσθαι, τίμιο παιχνίδι, σεβασμός, υπευθυνότητα, συνεργασία, επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων

### Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό θα βρεις πληροφορίες για τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, θα κατανοήσεις τη σημασία της και θα κληθείς να εφαρμόσεις στην πράξη τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι, αλληλεπιδρώντας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων. Θα μάθεις επίσης τεχνικές και διαδικασίες για να επιλύεις με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια της ενασχόλησής σου με αθλητικές δραστηριότητες. Επιπλέον, θα μάθεις πώς να μεταφέρεις και να χρησιμοποιείς τις γνώσεις σου αυτές στην καθημερινή σου ζωή εντός και εκτός σχολείου.



## Ενότητα 1.

### Η έννοια και οι κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι

Η σωστή αθλητική συμπεριφορά, η οποία αποδίδεται με όρους όπως «ευ αγωνίζεσθαι» ή «τίμιο παιχνίδι» (ο αντίστοιχος όρος στα αγγλικά είναι «fair play»), αναφέρεται στον σεβασμό στους κανόνες του παιχνιδιού, αλλά και στην επίδειξη εντιμότητας, εκτίμησης και σεβασμού προς τους άλλους, στο πλαίσιο της ενασχόλησής μας με αθλητικές δραστηριότητες. Το ευ αγωνίζεσθαι, δηλαδή, δεν αφορά μόνο την υπακοή στους επίσημους κανόνες του παιχνιδιού, αλλά σχετίζεται με το πνεύμα και το ήθος του παιχνιδιού. Περισσότερες πληροφορίες για τις έννοιες αυτές, αλλά και για άλλες έννοιες που σχετίζονται με το ευ αγωνίζεσθαι, μπορείς να βρεις στο γλωσσάρι στο **QR 10.1**.



QR 10.1

#### Να θυμάσαι

Ευ αγωνίζεσθαι σημαίνει πρωτίστως σεβασμός (**Σχήμα 10.1**):

- στους κανόνες του παιχνιδιού
- στις αποφάσεις των διαιτητών/κριτών
- στον αντίπαλο
- στον συμπαίκτη
- στους θεατές



Περισσότερες πληροφορίες για καθεμία από αυτές τις διαστάσεις του ευ αγωνίζεσθαι, αλλά και άλλες έννοιες που σχετίζονται με τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, θα βρεις στο **QR 10.2**.



QR 10,2



**Σχήμα 10.1.** Βασικές διαστάσεις της έννοιας του ευ αγωνίζεσθαι

**Δραστηριότητα 1****Το ευ αγωνίζεσθαι και οι διαστάσεις του**

Συζήτησε για τις διαστάσεις της έννοιας του ευ αγωνίζεσθαι με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου. Ανάφερε συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογής ή παραβίασης των κανόνων αυτών και συζήτησε τις πιθανές τους συνέπειες στην εξέλιξη της αθλητικής δραστηριότητας.

Στο **QR 10.3** θα βρεις περιπτώσεις στον αθλητισμό που σχετίζονται με την εφαρμογή του ευ αγωνίζεσθαι. Μπορείς να τις μελετήσεις και να τις συζητήσεις σε σχέση με τις διαστάσεις της έννοιας του ευ αγωνίζεσθαι.

**QR 10.3****Η σημασία του ευ αγωνίζεσθαι**

Η γνώση και η εφαρμογή των αρχών του ευ αγωνίζεσθαι, καθώς και η ειρηνική επίλυση των διαφορών, θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή σου σε αθλητικές δραστηριότητες, τόσο εντός όσο και εκτός αγωνιστικών χώρων, και να αναπτύξεις υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά ως αθλούμενος και φίλαθλος.

**Δραστηριότητα 2**

- α.** Πάξε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου για 5-10 λεπτά ένα παιχνίδι της επιλογής σας, στο οποίο όμως δεν θα ισχύουν κανόνες και ο καθένας θα μπορεί να κάνει ότι θέλει.
- β.** Μετά το τέλος του παιχνιδιού συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου για τις συνέπειες της μη ύπαρξης κανόνων στο παιχνίδι.

**Δραστηριότητα 3**

Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και σκέψου αν σχετίζονται ή όχι με το ευ αγωνίζεσθαι. Συζήτησε τις απόψεις σου με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου.

Ο σκοπός αγιάζει τα μέσα.

Το ζήτημα δεν είναι αν θα παραβιάσω τον κανόνα, αλλά αν θα με πιάσουν να το κάνω.

Θα κάνω τα πάντα για να κερδίσω.

Ο πρώτος κερδίζει τα πάντα, ο δεύτερος τίποτα.



### Να θυμάσαι

Η έννοια του ευ αγωνίζεσθαι και της καλής αθλητικής συμπεριφοράς δεν αναφέρεται απλώς και μόνο σε μια τυπική συμμόρφωση στους κανόνες του παιχνιδιού. Περιλαμβάνει την αναγνώριση της αξίας της ευγενούς άμιλλας και συναγωνισμού και την υιοθέτησή τους όχι ως υποχρέωση, αλλά ελεύθερα και συνειδητά ως στάση ζωής.

### Το ευ αγωνίζεσθαι στην πράξη

#### Δραστηριότητα 4

#### Παιχνίδι με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σε ρόλο διαιτητή

Στη δραστηριότητα αυτή θα χωριστείτε σε ομάδες των 5-6 μαθητών και μαθητριών και, ανά δύο ομάδες, θα παίξετε ένα ομαδικό παιχνίδι της επιλογής σας (π.χ. καλαθοσφαίριση 5 x 5). Θα παίξετε αγώνες (ημιτελικούς και μικρό και μεγάλο τελικό) διάρκειας 8 λεπτών ο καθένας. Για τα ζεύγη ομάδων που θα παίξουν στους ημιτελικούς θα γίνει κλήρωση. Ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σας θα έχει τον ρόλο του διαιτητή. Η δημιουργία των ομάδων μπορεί να γίνει τυχαία με κλήρωση ή μπορείτε να συνεννοηθείτε μεταξύ σας για το πώς θα σχηματίσετε τις ομάδες.

Όταν η ομάδα σας δεν παίζει, αναλαμβάνετε ρόλο παρατηρητή και καταγράφετε τις συμπεριφορές των συμμαθητών και συμμαθητριών σας στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την **Καρτέλα 10.1**. Κάθε μαθητής/μαθήτρια-παρατηρητής αναλαμβάνει και παρατηρεί έναν συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά του που παίζει. Οι μαθητές και οι μαθήτριες που παίζουν παίρνουν επιπλέον πόντους αν εφαρμόζουν τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι και αρνητική βαθμολογία αν δεν τις εφαρμόζουν (βλ. Καρτέλα 10.1). Οι πόντοι αυτοί υπολογίζονται στο τέλος στην επίδοση της κάθε ομάδας. Επίσης, χρησιμοποιούνται για να ανακηρυχθεί η ομάδα καθώς και οι μαθητές και οι μαθήτριες με την καλύτερη αθλητική συμπεριφορά. Στο τέλος της δραστηριότητας συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου σχετικά με την αξία του «ευ αγωνίζεσθαι».

Στην ομάδα ή/και στον μαθητή ή τη μαθήτρια με την καλύτερη αθλητική συμπεριφορά δίνεται το βραβείο ευ αγωνίζεσθαι στο τέλος των δραστηριοτήτων. Μπορεί, επίσης, να υιοθετηθεί και βραβείο καλύτερης αθλητικής συμπεριφοράς σε επίπεδο σχολείου. Συζήτησε με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου πώς μπορεί να γίνει αυτό.



## Καρτέλα 10.1.

**Παρατήρηση και καταγραφή εφαρμογής κανόνων ευ αγωνίζεσθαι**

Όνομα παρατηρητή: .....

Όνομα παρατηρούμενου: .....

**Οδηγίες:** Παρακολούθησε αν ο συμμαθητής ή η συμμαθήτρια που παρατηρείς επιδεικνύει τις παρακάτω συμπεριφορές στη διάρκεια του παιχνιδιού. Για κάθε θετική επίδειξη της συμπεριφοράς προσθέτεις δύο βαθμούς (+2), για κάθε αρνητική αφαιρείς έναν βαθμό (-1). Υπολόγισε την τελική επίδοση και γράψε την στο σχετικό πεδίο.

| Συμπεριφορά                                                              | Βαθμολογία συμπεριφοράς | Επίδοση |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|
| Αποδέχεται τις αποφάσεις του διαιτητή χωρίς να διαμαρτύρεται.            |                         |         |
| Παίζει σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.                           |                         |         |
| Δίνει συγχαρητήρια σε όποιον πετυχαίνει πόντο ή κάνει μια καλή ενέργεια. |                         |         |
| Δίνει πάσες σε συμπαίκτες.                                               |                         |         |
| Πανηγυρίζει χωρίς να προκαλεί τους αντιπάλους.                           |                         |         |
| Συγαίρει τους αντιπάλους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα του παιχνιδιού.   |                         |         |
| Προσέχει τη σωματική ακεραιότητα των αντιπάλων.                          |                         |         |
| Συνολική επίδοση                                                         |                         |         |

## Ενότητα 2.

### Μαθαίνουμε να κρίνουμε δίκαια

**Δραστηριότητα 5****Παιχνίδι με συμμαθητές και συμμαθήτριες σε ρόλο διαιτητή**

- Στη δραστηριότητα αυτή θα χωριστείτε σε ομάδες των 3 μαθητών/μαθητριών και θα παίξετε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης 3 x 3 (μπορείτε, σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σας, να επιλέξετε και κάποιο άλλο τροποποιημένο ομαδικό άθλημα).
- Ένας συμμαθητής ή μία συμμαθήτριά σας θα αναλάβει τον ρόλο του διαιτητή.

- Μπορούν να παιχθούν ταυτόχρονα 2 έως 4 αγώνες διάρκειας 8 έως 16 λεπτών ανάλογα με τις διαθέσιμες αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου, τον διαθέσιμο χρόνο και τον αριθμό των ομάδων που θα δημιουργηθούν.
- Για τη σύνθεση των ζευγαριών των ομάδων που θα παίξουν αντιμέτωπες, γίνεται κλήρωση.
- Όταν η ομάδα σας δεν παίζει και δεν έχετε ρόλο διαιτητή, αναλαμβάνετε ρόλο παρατηρητή και καταγράφετε τις συμπεριφορές των συμμαθητών και συμμαθητριών σας στη διάρκεια του παιχνιδιού. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιείτε την **Καρτέλα 10.1**.
- Κάθε μαθητής και μαθήτρια αναλαμβάνει και παρατηρεί μια ομάδα.
- Όπως και στην Ενότητα 1, οι ομάδες κερδίζουν ή χάνουν πόντους ανάλογα με το αν εφαρμόζουν ή όχι τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι.

Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα:

- Συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου σχετικά με την αξία του ευ αγωνίζεσθαι και τις πιθανές δυσκολίες που αντιμετώπισες στον ρόλο σου ως διαιτητή.
- Συμπεριφέρθηκαν διαφορετικά ως παίκτης όταν ο διαιτητής ήταν κάποιος συμμαθητής ή συμμαθήτριά σου, σε σχέση με όταν ο διαιτητής ήταν ο εκπαιδευτικός ή η εκπαιδευτικός σου;

Μπορείς επίσης να γράψεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου από την εμπειρία σου στον ρόλο του διαιτητή στην **Καρτέλα 10.2**.

Καρτέλα 10.2.

**Κατάγραψε εδώ τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου από την εμπειρία σου στον ρόλο του διαιτητή**

|                                                             |
|-------------------------------------------------------------|
| Πώς ήταν η εμπειρία σου στον ρόλο σου ως διαιτητής;         |
| Πώς αισθάνθηκες;                                            |
| Πώς σε αντιμετώπισαν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σου; |
| Τι σε δυσκόλεψε περισσότερο;                                |



**Ενότητα 3.****Παίζουμε τίμια και επιλύουμε τις διαφορές μας ειρηνικά****Δραστηριότητα 6****Μαραντόνα ή Νικολαΐδης;**

Στο **QR 10.4** θα βρεις δύο παραδείγματα από το άθλημα του ποδοσφαίρου που σχετίζονται με την εφαρμογή του ευ αγωνίζεσθαι. Και στις δύο περιπτώσεις οι ποδοσφαιριστές έβαλαν γκολ με το χέρι. Μελέτησε τις λεπτομέρειες της κάθε περίπτωσης και προσπάθησε να απαντήσεις στα ερωτήματα που τίθενται. Συζήτησε τις απόψεις σου με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου.

**Δραστηριότητα 7****Παιχνίδι χωρίς διαιτητή**

Στη δραστηριότητα αυτή θα ακολουθήσεις τη διαδικασία της δραστηριότητας 5, με τη διαφορά ότι τώρα τα παιχνίδια παίζονται χωρίς διαιτητή. Έτσι, αναλαμβάνεις την ευθύνη να ελέγχεις μόνος σου και μόνη σου, να αποφασίζεις για την εφαρμογή των κανονισμών και να αποδέχεσαι την παραβίασή τους. Σε περίπτωση που προκύπτουν διαφωνίες, πρέπει να τις επιλύεις υπεύθυνα με ειρηνικό τρόπο είτε μόνος και μόνη σου είτε με τη βοήθεια ενός συμμαθητή ή μιας συμμαθήτριας που αναλαμβάνει τον ρόλο του διαμεσολαβητή επίλυσης διαφωνιών (δες περισσότερες πληροφορίες στη συνέχεια).

Αυτοαξιολόγησε την εφαρμογή των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι χρησιμοποιώντας την **Καρτέλα 10.3**. Υπολόγισε την επίδοσή σου και χρησιμοποίησε την κλίμακα αξιολόγησης αθλητικής συμπεριφοράς (**Καρτέλα 10.4**) για να δεις σε ποιο επίπεδο αθλητικής συμπεριφοράς βρίσκεσαι. Στη συνέχεια, συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου για την αξία του ευ αγωνίζεσθαι και της ειρηνικής επίλυσης των διαφορών.

**QR 10.4**

## Καρτέλα 10.3.

**Αυτοαξιολόγηση εφαρμογής κανόνων ευ αγωνίζεσθαι**

| Όνομα: .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |               | Τάξη: .....          |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|
| <b>Οδηγίες:</b> Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να αξιολογήσεις τον εαυτό σου σχετικά με το κατά πόσο εφαρμόζεις τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι στη διάρκεια του παιχνιδιού. Υπολόγισε τη συνολική σου επίδοση και χρησιμοποίησε την κλίμακα αξιολόγησης αθλητικής συμπεριφοράς (Καρτέλα 10.4) για να δεις ποιο είναι το επίπεδο της αθλητικής σου συμπεριφοράς. |             |               |                      |              |              |
| <b>Συμπεριφορά</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ποτέ</b> | <b>Σπάνια</b> | <b>Μερικές φορές</b> | <b>Συχνά</b> | <b>Πάντα</b> |
| Επιλύω με ειρηνικό τρόπο τις διαφορές που προκύπτουν στο παιχνίδι.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| Δίνω συγχαρητήρια σε όποιον πετυχαίνει πόντο ή κάνει μια καλή ενέργεια.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| Δίνω πάσες σε συμπαίκτες.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| Πανηγυρίζω χωρίς να προκαλώ τους αντιπάλους.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| Συγχαίρω τους αντιπάλους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα του παιχνιδιού.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| Προσέχω τη σωματική ακεραιότητα των αντιπάλων.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1           | 2             | 3                    | 4            | 5            |
| <b>Συνολική επίδοση</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |               |                      |              |              |

## Καρτέλα 10.4.

**Κλίμακα αξιολόγησης αθλητικής συμπεριφοράς**

| Επίδοση | Επίπεδο αθλητικής συμπεριφοράς | Αξιολόγηση                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31-35   | Άριστο                         | Συγχαρητήρια! Η αθλητική σου συμπεριφορά είναι άψογη. Συνέχισε να παίζεις τίμια και να σέβεσαι τους κανόνες του παιχνιδιού, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους σου.                                      |
| 25-30   | Καλό                           | Η αθλητική σου συμπεριφορά είναι καλή. Με λίγη ακόμη προσπάθεια στην εφαρμογή των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι, η αθλητική σου συμπεριφορά θα γίνει άψογη.                                                  |
| 19-24   | Μέτριο                         | Η αθλητική σου συμπεριφορά είναι μέτρια. Χρειάζεται να προσπαθήσεις περισσότερο και να ακολουθείς με μεγαλύτερη συνέπεια τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι.                                                 |
| 7-18    | Μη αποδεκτό                    | Η αθλητική σου συμπεριφορά είναι μη αποδεκτή. Πρέπει να την αλλάξεις ριζικά. Δες τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και προσπάθησε να τους εφαρμόζεις, ώστε να μπορείς να απολαύσεις τη χαρά του παιχνιδιού. |

**Επίλυση διαφορών με ειρηνικό τρόπο**

Υπάρχουν κάποιες διαφορές που είναι ασήμαντες και οι οποίες μπορούν να λυθούν γρήγορα, χωρίς να χαλάσουν την εξέλιξη και την απόλαυση του παιχνιδιού. Για παράδειγμα, διαφωνίες του τύπου «ποιος έβγαλε την μπάλα εκτός παιχνιδιού» ή «πέρασε ή όχι η μπάλα τη γραμμή του γηπέδου» μπορούν να λυθούν γρήγορα, είτε μέσω μιας κοινά αποδεκτής συμφωνίας είτε με κλήρωση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και το διασκεδαστικό παιχνίδι «πέτρα – ψαλίδι – χαρτί».

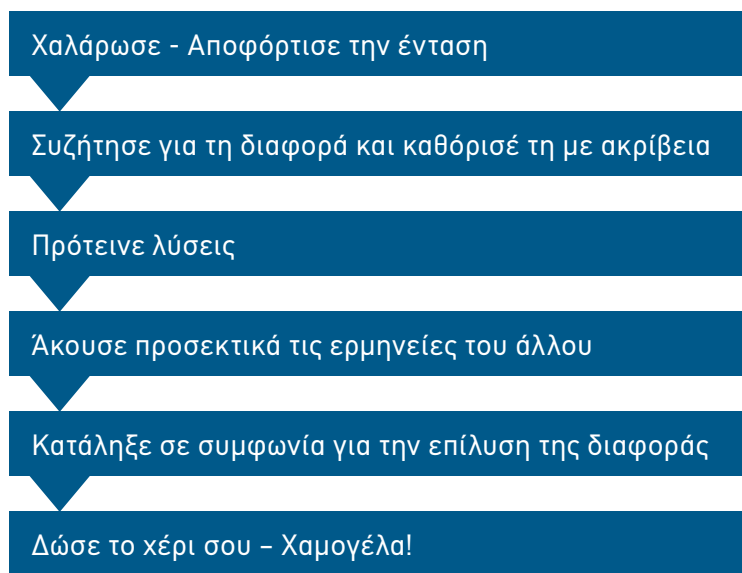


**Οι απλές διαφωνίες μπορούν να λυθούν γρήγορα και εύκολα με απλό και διασκεδαστικό τρόπο.**

**Πέτρα – Ψαλίδι – Χαρτί**

**Όποιος κερδίζει τη δοκιμασία αποφασίζει για την επίλυση της διαφοράς.**

Πιο σοβαρές διαφωνίες ή συγκρούσεις, όπως, για παράδειγμα, η λεκτική προσβολή ενός αντιπάλου ή ένα αντιαθλητικό χτύπημα, μπορεί να απαιτούν πιο συστηματική διαδικασία για την επίλυση της διαφοράς ή της σύγκρουσης που πιθανώς θα προκύψει. Για αυτές τις περιπτώσεις, μπορείς να ακολουθήσεις, σε συνεργασία με τον συμμαθητή ή τη συμμαθήτριά σου, τα βήματα που περιγράφονται παρακάτω (**Σχήμα 10.2**), για να επιλύσετε τη διαφορά σας με ειρηνικό τρόπο. Στη διαδικασία αυτή, υπάρχει και η δυνατότητα ένας συμμαθητής ή μία συμμαθήτρια να αναλάβει τον ρόλο του διαμεσολαβητή που θα παρακολουθεί και θα κατευθύνει την πορεία επίλυσης της διαφοράς ή σύγκρουσης. Ζήτησε από τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου περισσότερες πληροφορίες για τον ρόλο του διαμεσολαβητή και πώς μπορείς να τον εφαρμόσεις με αποτελεσματικό τρόπο.



**Σχήμα 10.2.** Διαδικασία επίλυσης διαφορών με ειρηνικό τρόπο

Οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε κάθε βήμα της διαδικασίας επίλυσης διαφορών με ειρηνικό τρόπο περιγράφονται αναλυτικά στη συνέχεια. Μπορείς να δεις και το βίντεο με τις σχετικές οδηγίες που θα βρεις στο **QR 10.5**.

Σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτικό σου, επίλεξε ένα κατάλληλο σημείο στον χώρο άσκησης το οποίο θα αποτελεί τη γωνία επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων. Στον χώρο αυτό θα αποσύρεσαι για να επιλύεις τις διαφορές που προκύπτουν στη διάρκεια του μαθήματος. Στον χώρο αυτό μπορείτε να τοποθετήσετε σε μορφή αφίσας ή καρτέλας και την αναλυτική περιγραφή των ενεργειών που πρέπει να κάνετε σε κάθε βήμα της διαδικασίας επίλυσης διαφορών. Για να ασκηθείτε στην εφαρμογή της διαδικασίας επίλυσης διαφορών με ειρηνικό τρόπο, μπορείτε να παίξετε ένα παιχνίδι ρόλων στο οποίο θα επιλύσετε μια εικονική διαφορά ακολουθώντας τα βήματα που περιγράφονται στη συνέχεια.



QR 10.5

## Περιγραφή διαδικασίας επίλυσης διαφορών με ειρηνικό τρόπο

### Χαλάρωσε - Αποφόρτισε την ένταση



Πολλές φορές, μια σύγκρουση ή μια διαφωνία μπορεί να μας εκνευρίσει και να μας βγάλει εκτός εαυτού. Για να μπορέσεις όμως να λύσεις μια διαφορά, πρέπει να είσαι ήρεμος και πρόθυμος να το κάνεις. Ηρέμησε λοιπόν: πριν κάνεις οτιδήποτε, μέτρα από μέσα σου μέχρι το 10. Πάρε μια βαθιά ανάσα και οπλίσου με θετική διάθεση για να λύσεις τη διαφορά!

### Συζήτησε για τη διαφορά και καθόρισέ τη με ακρίβεια



Για να μπορέσεις να λύσεις μια διαφορά πρέπει να γνωρίζεις ακριβώς ποια είναι αυτή η διαφορά. Περίγραψε τη δική σου οπτική για τη διαφορά. Προσπάθησε να το κάνεις με βάση τα πραγματικά γεγονότα και όχι με βάση τις ερμηνείες που κάνεις για τα γεγονότα. Εξήγησε με ειλικρίνεια και ηρεμία τα συναισθήματά σου προσπαθώντας να μην κατηγορείς τον άλλον.

### Πρότεινε λύσεις



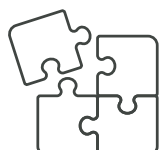
Σκέψου πιθανές λύσεις για την επίλυση της διαφοράς. Αξιολόγησε τα πιθανά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της κάθε λύσης. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσεις να επιλέξεις την πιο αποτελεσματική.

### Άκουσε προσεκτικά τις ερμηνείες του άλλου



Η ενεργητική ακρόαση αποτελεί κρίσιμο στοιχείο μιας πετυχημένης διαδικασίας επίλυσης των διαφορών και συγκρούσεων. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσεις να κατανοήσεις καλύτερα την οπτική του άλλου. Ενεργητική ακρόαση σημαίνει ακούω προσεκτικά για να καταλάβω και να κατανοήσω τον άλλο και όχι απλώς για να του απαντήσω.

### Κατάληξε σε συμφωνία για την επίλυση της διαφοράς



Βασικός στόχος της διαδικασίας είναι η εύρεση μιας κοινά αποδεκτής λύσης. Στην επίτευξη αυτού του στόχου συμβάλλει η ειλικρινής προσπάθειά σου να βρεις μια λύση. Μην εστιάζεις, επομένως, στη διαφορά ή στη σύγκρουση, αλλά στην εύρεση της καλύτερης κοινά αποδεκτής λύσης για τη συγκεκριμένη διαφορά. Συνεργάσου, λοιπόν, με τον συμμαθητή ή τη συμμαθήτριά σου για να καταλήξετε σε συμφωνία.

### Δώσε το χέρι σου – Χαμογέλα!



Επιβεβαίωσε την επίλυση της διαφοράς με μια χειραψία και ένα χαμόγελο. Έτσι, επιστρέφεις στο παιχνίδι ή στη δραστηριότητα με θετική διάθεση, ενώ ταυτόχρονα εκφράζεις και τον σεβασμό σου στον συμμαθητή ή στη συμμαθήτριά σου.

## Σύνοψη

Η συμμετοχή σε αθλήματα και αθλητικές δραστηριότητες είναι χαρά και διασκέδαση. Η σωστή αθλητική συμπεριφορά αποτελεί τη βάση για τη βίωση αυτής της χαράς και επιτρέπει σε όλους τους συμμετέχοντες να απολαύσουν θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Και δεν πρέπει να ξεχνάς ότι η σωστή και υπεύθυνη συμπεριφορά δεν περιορίζεται μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή στους αθλητικούς χώρους, αλλά προεκτείνεται και στην καθημερινή μας ζωή εντός και εκτός σχολείου.

## Ερωτήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού

- Αξιολόγησε τις γνώσεις σου για τις αθλητικές ή μη αθλητικές συμπεριφορές συμπληρώνοντας το κουίζ που θα βρεις στο **QR 10.6**.
- Παρατήρησε προσεκτικά τη διπλανή φωτογραφία. Τι προσπαθεί να κάνει ο παίκτης με την κόκκινη φανέλα; Τι συνέπειες μπορεί να έχει η συγκριμένη κίνηση για τους δύο παίκτες; Συζήτησε τις σκέψεις σου με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτική σου.
- Την επόμενη φορά που θα παρακολουθήσεις έναν αγώνα ή ένα άθλημα στην τηλεόραση παρατήρησε και κατάγραψε συμπεριφορές σχετικές με το ευ αγωνίζεσθαι. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την καρτέλα παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ αγωνίζεσθαι της ενότητας 1. Αξιολόγησε κάθε ομάδα με βάση τη σωστή αθλητική συμπεριφορά των παικτών της και ανακήρυξε τη νικήτρια του ευ αγωνίζεσθαι.
- Σε κάποια αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο) έχει εισαχθεί το VAR (Video Assistant Referee), δηλαδή ένας βοηθός διαιτητή, ο οποίος ελέγχει τις φάσεις μέσω του βίντεο του αγώνα και ενημερώνει τον διαιτητή αν πρέπει να κατακυρωθεί ως έγκυρο ένα γκολ. Θεωρείς ότι αυτό έχει επηρεάσει τους αθλητές και τις αθλήτριες σε σχέση με τη συμμόρφωσή τους στους κανόνες του παιχνιδιού; Θεωρείς ότι αυτό αποτελεί ένα παράδειγμα του ευ αγωνίζεσθαι;
- Χρησιμοποίησε τη διαδικασία επίλυσης διαφωνιών, που αναλύθηκε στην ενότητα 3 του κεφαλαίου, για να επιλύσεις με ειρηνικό τρόπο μια διαφορά που προέκυψε στην καθημερινή σου ζωή εκτός σχολείου.



QR 10.6



## Πρόσθετες παραπομπές

Στους παρακάτω συνδέσμους θα βρεις υλικό σχετικό με το ευ αγωνίζεσθαι, το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου, αλλά και για να συζητήσεις τα σχετικά θέματα με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου και τον εκπαιδευτικό ή την εκπαιδευτική σου.

Η δράση Fair Play Passport:

<https://internationalfairplaypassport.com>

Δράση της UEFA για τον σεβασμό και το τίμιο παιχνίδι:

<https://www.uefa.com/insideuefa/sustainability/activities/0250-0f8e6a152e6d-8a8ef390955c-1000--equalgame/>



