

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Υάκινθος Σουμπλής • Ευανθία Παπαδημητρίου • Χρήστος Θεοδώρου •
Μαρία Μαχαιρίδου • Ελένη Γεροκώστα • Ιωάννης Γράψας •
Αικατερίνη Κούπανη • Μαρία Παναγιωτοπούλου • Ιωάννης Σύρμπας •
Αθανάσιος Παπαϊωάννου

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Γυμνασίου



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Γυμνασίου

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Σωτήριος Δρίκος Εν ενεργεία μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού
Αξιολογητής	Κατσικαδέλης Μιχαήλ Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Αξιολογητής	Νικόλαος Μπινιάς Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Ιωάννης Καραγιάννης Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Χαραλαμπία Παπαδάτου Ψημάρη Πτυχιούχος Γραφιστικής
Υπεύθυνη του μαθήματος/γνωστικού αντικειμένου στο πλαίσιο της Πράξης	Μιχαήλ Μπατάς , Σύμβουλος Β΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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»

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Υάκινθος Σουμπλής • Ευανδία Παπαδημητρίου • Χρήστος Θεοδώρου • Μαρία Μαχαιρίδου •
Ελένη Γεροκώστα • Ιωάννης Γράπας • Αικατερίνη Κούπανη • Μαρία Παναγιωτοπούλου •
Ιωάννης Σύρμπας • Αθανάσιος Παπαϊωάννου

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Γυμνασίου

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

Υάκινθος Σουμπλής, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Ευανδία Παπαδημητρίου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Χρήστος Θεοδώρου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Μαρία Μαχαιρίδου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής Πιερίας και Χαλκιδικής

Ελένη Γεροκόστα, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Ιωάννης Γράφας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Αικατερίνη Κούπανη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής Σερρών και Κιλκίς

Μαρία Παναγιωτοπούλου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Ιωάννης Σύρμπας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ – ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑΔ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σίνος Γκιώκας, Φυσικός

Τέτη Παλαιοδοδώρου, Φιλολόγος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ ΕΙΚΟΝΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ

Εκδόσεις Πεδίο

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Γιώργος Βίδος, Γραφικές τέχνες

Shutterstock

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΣΥΛΛΗΨΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

Για την εικονογράφηση των ασκήσεων/παιχνιδιών στα κεφάλαια 3, 4, 12, 15, 16 χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα <https://www.playdrill.com/>. Για την παραχώρηση της άδειας ευχαριστούμε θερμά τον κ. Matteo Lucatti, ιδρυτή της πλατφόρμας Playdrill.

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1.	Τα δεμέλια της επιτυχίας στη Φυσική Αγωγή.....	9
Κεφάλαιο 2.	Μαθαίνουμε για την άσκηση και την υγεία	16
Κεφάλαιο 3.	Από την κίνηση στην... παρακίνηση.....	30
Κεφάλαιο 4.	Δεξιότητες αυτορρύθμισης/αυτοδιαχείρισης	42
Κεφάλαιο 5.	Γυμναζόμαστε καθημερινά για υγεία και ευεξία	48
Κεφάλαιο 6.	«Ένας για όλους και όλοι για έναν»	62
Κεφάλαιο 7.	Η διατροφή χωρίς μυστικά	69
Κεφάλαιο 8.	Η τάξη μας, ο κόσμος μας... ένα «ψηφιδωτό!»	78
Κεφάλαιο 9.	Ας βοηθήσουμε.....	83
Κεφάλαιο 10.	Ένας «Άθλος» για την υγεία μας.....	88
Κεφάλαιο 11.	Κλασικός αθλητισμός «Κλασικά ωραίος αθλητισμός»	94
Κεφάλαιο 12.	Παιχνίδια... με την πορτοκαλί μπάλα	104
Κεφάλαιο 13.	«Εν αρχή ην ο άνθρωπος... Εν αρχή και ο χορός»	113
Κεφάλαιο 14.	Ενόργανη γυμναστική: Ασκούμεστε μαζί.....	120
Κεφάλαιο 15.	Παίζουμε ποδόσφαιρο;	125
Κεφάλαιο 16.	Από το «ευ αγωνίζεσθαι» στο «ευ ζην»	137
Κεφάλαιο 17.	Πρωταθλητές στο «ευ αγωνίζεσθαι»	142
Κεφάλαιο 18.	Κολυμπάω: Δραστηριοποιούμαι «φυσικά» στο νερό	147

Συντομογραφίες

ΚΣ = Καρδιακή Συχνότητα

ΜΚΣ = Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα

ΚΦΑ = Καθηγητής/Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

ΜΑΕ = Μέγιστος Αριθμός Επαναλήψεων

ΦΑ = Φυσική Αγωγή

ΟΑ = Ολυμπιακοί Αγώνες

ΠΟΥ = Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΦΔ = Φυσική Δραστηριότητα

ΦΚ = Φυσική Κατάσταση

Εισαγωγή

Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές της Α΄ Γυμνασίου,

Σας ευχόμαστε καλή σχολική χρονιά, με υγεία, δράση, καθημερινή άδληση, παιχνίδι και χαρά! Όπως μάθατε και στο δημοτικό σχολείο, το μάθημα της **Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και η καθημερινή άδληση παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία και την ευεξία σας**. Το μάθημα της ΦΑ σας βοηθάει να μάθετε πώς να γυμνάξετε τακτικά, αποτελεσματικά και ευχάριστα στη διάρκεια των σχολικών χρόνων και διά βίου.

Σκοπός του είναι να σας παρακινήσει να τρέχετε και **να γυμνάξετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος και καθημερινά**, αντλώντας χαρά από το παιχνίδι και την άδληση. Οι καθηγητές ή οι καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) είναι αρωγοί στην προσπάθειά σας και θα σας δίνουν κάποιες πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο την ώρα που γυμνάξετε. Για παράδειγμα, την ώρα που κάνετε ζέσταμα, διατάξεις κ.λπ., ή κάθε φορά που εφαρμόζετε μια άσκηση, ίσως σας ενημερώνουν για το πώς συμβάλλουν στην υγεία σας οι ασκήσεις που κάνετε.

Επίσης, **έπειτα από κάποιες ασκήσεις γυμναστικής**, μπορεί να απαντάτε συνοπτικά σε 1-2 ερωτήσεις αυτού του βιβλιοτετραδίου, ώστε μετά να κάνετε μια σύντομη συζήτηση για ένα θέμα. Για παράδειγμα, γιατί συνεργαζόμενοι στα παιχνίδια που προηγήθηκαν νιώθετε όλοι και όλες ευχάριστα, και γιατί ίσως αυτό βοηθάει να μάθετε πώς να παίζετε μαζί και εκτός σχολείου με παιδιά που διαφέρουν ως προς τις αθλητικές εμπειρίες, το φύλο κ.λπ. Κάποιες φορές ίσως συζητάτε για το τι νόημα έχουν όλα αυτά, τώρα και αργότερα στη ζωή σας, όταν, για παράδειγμα, γίνετε γονείς και θα θέλετε να παίξετε κάποιο άθλημα με τα παιδιά σας, το ταίρι σας κ.λπ., δηλαδή με ανθρώπους που διαφέρουν πολύ ως προς το μέγεθος, τις φυσικές και αθλητικές ικανότητες, το φύλο κ.λπ.

Η ύλη αυτού του βιβλιοτετραδίου στηρίζεται στον Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών που αποσκοπεί στην **προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής**, ενώ η δομή του βασίζεται σε εμπειρίες εφαρμογής σχετικών ευρωπαϊκών προγραμμάτων στο μάθημα της ΦΑ. Τα κεφάλαια του πρώτου μέρους (για το α΄ τετράμηνο) εστιάζουν στο πώς να μάθετε να γυμνάξετε μόνοι σας για το καλό της υγείας σας (σωματική και ψυχοκοινωνική). Τα κεφάλαια του δεύτερου μέρους (για το β΄ τετράμηνο) εστιάζουν στο πώς να αθλείστε τακτικά και ευχάριστα, εφαρμόζοντας αυτά που ήδη μάθατε και υιοθετώντας διάφορα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ). Μέρος αυτών των κεφαλαίων είναι και το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ που αποσκοπεί στο να αυξήσετε τα επίπεδα ΦΔ εκτός σχολικού ωραρίου, υιοθετώντας αθλήματα και ΦΔ της επιλογής σας.

Το βιβλιοτετράδιο **δεν θα χρησιμοποιείται σαν συνταγή μαγειρικής!** Σκοπός κάθε κεφαλαίου είναι στο τέλος μιας σειράς μαθημάτων να έχετε πετύχει κάποια μαθησιακά αποτελέσματα που αναφέρονται στην αρχή του κεφαλαίου. Για το πώς θα τα πετύχετε θα σας κατευδύνουν οι ΚΦΑ σας.

(1) Σε κάθε κεφάλαιο προτείνεται σημαντικός αριθμός δραστηριοτήτων για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, ώστε οι ΚΦΑ **να μπορούν να επιλέγουν εκείνες που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες** του κάθε τμήματος ή να τροποποιούν ή να προσδέτουν δικές τους δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορεί να κάνετε μια σύντομη συζήτηση με βάση μια ερώτηση ενός κεφαλαίου, η οποία αναφέρεται σε κινητικά παιχνίδια του κεφαλαίου που είναι ίδια ή ίσως και κάπου να διαφέρουν με αυτά που μόλις έχετε κάνει.

(2) Ο ΚΦΑ επιλέγει τι θα κάνετε κρίνοντας τι είναι καλύτερο για εσάς, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του τμήματος, τη γεωγραφία, τις υποδομές, το αθλητικό περιβάλλον του σχολείου και της γειτονιάς που βρίσκεστε κ.λπ. Για παράδειγμα, όταν χωρίζετε σε ομάδες, κάποιος ΚΦΑ μπορεί να έχουν εξασφαλίσει η κάθε ομάδα να φοράει πάνω από τη φόρμα αθλητικά μπλουζάκια (διακριτικά) ενός χρώματος, ενώ άλλοι περιβραχιόνια κ.λπ.

Για να απαντάτε σε ερωτήσεις, θα χρειαστεί πάντα να έχετε **ένα στίλο ή μολύβι** μέσα σε αυτό το βιβλιοτετράδιο, το οποίο οι ΚΦΑ θα σας υποδεικνύουν πού να το τοποθετείτε την ώρα που θα γυμνάζεστε. Κάποιες φορές, ίσως ο ΚΦΑ να σας ζητήσει να ελέγξετε και να συμπληρώσετε κάτι στο βιβλιοτετράδιό σας σχετικά με την απόδοσή σας σε μια δραστηριότητα που εκτελέσατε. Επίσης, ο ΚΦΑ μπορεί να σας ζητήσει να παρατηρήσετε με προσοχή την εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας ενός συμμαθητή σας, να τη συγκρίνετε με την περιγραφή της στο βιβλιοτετράδιο και να δώσετε την κατάλληλη ανατροφοδότηση.

Σε κάθε κεφάλαιο δίνεται επιπλέον υλικό με μορφή ήχου και εικόνας σε **ψηφιακή μορφή**, π.χ. μουσική για έναν χορό. Σε ορισμένα ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα (ΨΜΑ) σας προτείνεται να εκτυπώσετε αρχεία, προκειμένου να δημιουργήσετε και να συμπληρώσετε ατομικά ημερολόγια άδλησης και διατροφής για την καθημερινή σας ρουτίνα. Αυτά τα αρχεία περιέχουν επίσης οδηγίες για κινητικά παιχνίδια και εναλλακτικής μορφής ΦΔ. Είναι χρήσιμο να τα εκτυπώσετε για να τα συμπεριλάβετε στον Ατομικό Φάκελό (portfolio) σας.

Όλα αυτά τα τσεκ στο **βιβλιοτετράδιο**, **στα ημερολόγια άδλησης κ.λπ. βοηθάνε να αποκτήσετε αυτογνωσία και να κατανοήσετε σε βάθος το πώς να γυμνάζεστε από μόνοι σας**, ώστε να βελτιώνετε συγκεκριμένα στοιχεία της φυσικής κατάστασης και των σωματικών και ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων σας, τα οποία συμβάλλουν πολύ δετικά στην υγεία και στην ποιότητα ζωής σας. «Νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγιᾶι» και το αντίστροφο, ή αλλιώς διατυπωμένο, «Το μυαλό κινεί το σώμα και το σώμα το μυαλό»!

Με αυτήν την έννοια, οι ΚΦΑ μπορεί να σας ζητούν κάποιες φορές να διαβάσετε κάτι στο βιβλίο πριν εκτελέσετε μια δραστηριότητα ή να σας παροτρύνουν να γυμναστείτε στο σπίτι σας με βάση κάποιες οδηγίες από το βιβλιοτετράδιο. Σκοπός του βιβλιοτετραδίου **δεν είναι να κάνει το μάθημα της ΦΑ άλλο ένα μάθημα για μελέτη στο σχολείο ή στο σπίτι**, αλλά να παρέχει βοήθεια, κατεύθυνση και πληροφόρηση την οποία εσείς, οι ΚΦΑ, αλλά και οι γονείς, οι φίλοι και οι προπονητές σας μπορείτε να αξιοποιήσετε για να γυμνάζεστε αποτελεσματικά, ώστε να έχετε καλή υγεία και να χαίρεστε παίζοντας μαζί με τους συναδλούμενούς σας.

Για λόγους ευκολίας στην ανάγνωση, στο βιβλίο χρησιμοποιείται μόνο ένα γένος (μαθητής ή μαθήτρια), ενώ θα χρησιμοποιείται η συντομογραφία ΚΦΑ για τον καθηγητή ή καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΦΔ για τη φυσική δραστηριότητα, ΦΑ για τη Φυσική Αγωγή κ.λπ. Οι συντομογραφίες περιλαμβάνονται στον σχετικό Πίνακα με Συντομογραφίες.

Σας ευχόμαστε υγεία και χαρά... και καθημερινή άδληση, η οποία συμβάλλει στην υγεία και την ευεξία σας (όπως άλλωστε συστήνει και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)!

Οδηγός Εκπαιδευτικού για το Βιβλιοτετράδιο της Φυσικής Αγωγής, Α Γυμνασίου



ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας.
- ✓ Θα μάθετε τον σκοπό και τα βασικά στοιχεία της φιλοσοφίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ).
- ✓ Θα ανακαλύψετε τις αξίες των Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ) και της Φυσικής Αγωγής.
- ✓ Θα προβληματιστείτε αναφορικά με την αξία και τη χρησιμότητα των κανόνων σε μία ομάδα και θα συμμετάσχετε στη διαμόρφωση κανόνων/πρωτοκόλλων συμπεριφοράς για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



Λέξεις κλειδιά

γνωριμία, σκοπός της Φυσικής Αγωγής, φιλοσοφία, φυσικός εγγραμματισμός, υγεία, ποιότητα ζωής, κοινωνική ευημερία, κανόνες, αξίες, πρωτόκολλο συμπεριφοράς

Ας Γνωριστούμε!

Καλωσορίσατε στη σχολική κοινότητα του γυμνασίου!

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε:

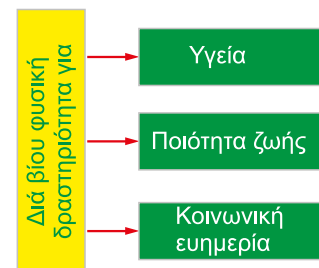
- Ποια είναι τα μέλη της σχολικής κοινότητας;
- Τι δίνουμε και τι παίρνουμε από μία ομάδα;
- Μπορεί η ΦΑ να συμβάλει στην ενίσχυση των δεσμών των μελών της σχολικής κοινότητας; Αν ναι, πώς;
.....
.....



Η ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών με την παράλληλη δημιουργία ενός κατάλληλου κλίματος, το οποίο θα προάγει τη μάθηση και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας, αποτελεί βασική αρχή του σχολείου. Η ενεργός συμμετοχή και η αίσθηση του «ανήκειν» στη σχολική κοινότητα αποτελούν προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων τους. Τα μέλη της κοινότητας είναι σημαντικό να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να νοιάζονται και να στηρίζουν το ένα το άλλο, να συνεργάζονται και να γίνονται συμμετοχοί στην επίτευξη κοινών στόχων.

Η ΦΑ είναι δυνατό να λειτουργήσει ενισχυτικά προς αυτή την κατεύθυνση, επιφέροντας οφέλη σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο τόσο των ατόμων όσο και της ομάδας. Κεντρικός σκοπός της είναι η επίτευξη της **διά βίου άσκησης για υγεία, ποιότητα ζωής και κοινωνική ευημερία** μέσω της διά βίου φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).

Σε αυτό το πρώτο μάθημα ΦΑ για τη φετινή χρονιά, θα έχετε την ευκαιρία να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες γνωριμίας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας, να βάλετε τα θεμέλια για τη δημιουργία δεσμών συνεργασίας και εμπιστοσύνης μαζί τους σε ένα θετικό περιβάλλον μάθησης, ώστε να προχωρήσετε όλοι μαζί προς την επίτευξη του κεντρικού σκοπού της.



Δραστηριότητα

Bingo γνωριμίας μέσα από την κίνηση!

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να συμπληρώσετε μία γραμμή οριζόντια, κάθετη ή διαγώνια με ονόματα συμμαθητών και συμμαθητριών σας, που να συμφωνούν με τις δηλώσεις σε κάθε πλαίσιο.

Μόλις συμπληρώσετε μία γραμμή, φωνάζετε «Bingo» και στη συνέχεια το όνομά σας!

Για αναλυτικές οδηγίες και πιο σύντομη εκδοχή του παιχνιδιού: [Bingo Γνωριμίας - Οδηγός](#).



Bingo



Του αρέσει να παίζει ομαδικά αθλήματα	Του αρέσει το περπάτημα	Του αρέσει ο χορός	Του αρέσει να ασκείται/αδλείται στο ύπαιθρο/φύση
Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:
Θεωρεί ότι γνωρίζει βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής	Προτιμά τα ατομικά αθλήματα από τα ομαδικά	Του αρέσει το θέατρο	Θα ήθελε να μάθει βασικές αρχές των πρώτων βοηθειών
Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:
Γνωρίζει τρεις ξένες γλώσσες	Διάβασε φέτος περισσότερα από τρία λογοτεχνικά βιβλία	Παίζει κάποιο μουσικό όργανο	Προτιμά τον αθλητισμό από τους Η/Υ
Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:
Ασκείται/Αδλείται εκτός σχολείου	Έχει συμμετάσχει σε αγώνες	Θα ήθελε να γνωρίσει περισσότερα αθλήματα	Θα ήθελε το πρόγραμμα του σχολείου να έχει περισσότερες ώρες ΦΑ!
Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:

Περισσότερες ιδέες!

Πριν κάνετε την ερώτηση στον συμμαθητή σας, ρωτάτε το όνομά του και λέτε το δικό σας!

Κάθε φορά που κάποιο παιδί σας απαντά θετικά, κάνετε μαζί μία δραστηριότητα προδέρμανσης!

Για παράδειγμα: Γρήγορο περπάτημα 2΄ / Ελαφρύ τρέξιμο 4΄ / Διατάσεις σε όρδια θέση 2΄ / Διατάσεις στο έδαφος 2΄ κ.λπ. Μπορείτε να αποφασίσετε όλοι μαζί τις δραστηριότητες!

Γνωριμία, συνεργασία και ανάπτυξη εμπιστοσύνη

Δραστηριότητες

Στηρίξου πάνω μου!

Σχηματίζετε ζευγάρια. Στέκεστε αντιμέτωποι, κρατιέστε από τα χέρια και οι μύτες των ποδιών σας εφάπτονται. Σκοπός είναι να καταφέρετε να καθίσετε κάτω και να σηκωθείτε ταυτόχρονα. Μόλις το καταφέρουν δύο ζευγάρια, ενώνονται και επιχειρούν την άσκηση σε τετράδα. Τελικός σκοπός είναι να συνδεθείτε όλο το τμήμα, να καθίσετε και να σηκωθείτε όλοι μαζί ταυτόχρονα. Στην ομαδική εκτέλεση της δραστηριότητας οι μύτες των ποδιών δεν εφάπτονται. Κρατιέστε απλά από τα χέρια! *Τα καταφέρατε; Η ομάδα ενώθηκε! Μπορείτε να στηρίξετε ο ένας στον άλλον!*

Είσαι ασφαλής μαζί μου!

Σχηματίζετε ζευγάρια. Ο ένας έχει δεμένα με κορδέλα (ή απλώς κλειστά) τα μάτια του και ο άλλος τον οδηγεί σε μια προκαθορισμένη διαδρομή (π.χ. ανάμεσα από κώνους). Το κάθε ζευγάρι αποφασίζει ποια θα είναι η λαβή (π.χ. κράτημα από τον αγκώνα, με τις παλάμες κ.λπ.). Οι ρόλοι αλλάζουν σε κάθε διαδρομή.

α) Πώς αισθανθήκατε στον ρόλο του οδηγού;

β) Πώς αισθανθήκατε στον ρόλο του καθοδηγούμενου;

«ΤΟ ΠΑΖΛ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ»

Θέλετε να δημιουργήσετε το μοναδικό παζλ της ομάδας σας/του τμήματός σας; Αν ναι, μπορείτε να συμπληρώσετε το δικό σας κομμάτι με τις πληροφορίες που ζητούνται και να το ενώσετε με τα κομμάτια των συμμαθητών και συμμαθητριών σας. Στη συνέχεια, τα κολλάτε επάνω σε ένα χαρτόνι κανσόν και στολίζετε με αυτό την τάξη σας!

Αντλήστε το κομμάτι του παζλ από το ΨΜΑ.

Το παζλ της ομάδας μας!

Η προετοιμασία για τη δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει στο σπίτι. Χρειάζεστε: το κομμάτι του παζλ (εκτυπωμένο), ένα μεγάλο χαρτόνι κανσόν, π.χ. 50 x 100 cm (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και μαθητριών του τμήματος), ψαλίδι, μαρκαδόρους (προαιρετικά – για να φιλοτεχνήσετε το κομμάτι σας) και κόλλα.

ΩΡΑ ΓΙΑ... ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ!

Στη δραστηριότητα που ακολουθεί, για κάθε ερώτημα να σημειώσετε στην κενή στήλη «ΝΑΙ», «ΟΧΙ» ή μία σύντομη απάντηση.

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ	
Ασχολείσαι συστηματικά με ΦΔ εκτός σχολείου (αθλητισμό, άσκηση, κινητικά παιχνίδια κ.λπ.); Αν ναι, με τι ασχολείσαι και πόσο συχνά;	
Με ποιον τρόπο προτιμάς να ασχολείσαι με ΦΔ (μόνος, με φίλους και φίλες, σε σύλλογο, γυμναστήριο κ.λπ.);	
Οι φίλοι σου ασχολούνται με ΦΔ (αθλητισμό, άσκηση κ.λπ.);	
Υπάρχουν εμπόδια στη συμμετοχή σου σε ΦΔ; Αν ναι, μπορείς να σημειώσεις κάποια;	

Κεντρικός σκοπός του Προγράμματος Σπουδών της ΦΑ είναι η διά βίου Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) μέσα από τη διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων μαθητών. Με τον φυσικό εγγραμματισμό επιδιώκεται μέσα από το μάθημα της ΦΑ η επίτευξη του σκοπού της διά βίου ΦΔ για υγεία, ποιότητα ζωής και κοινωνική ευημερία.

Τα αθλήματα και οι κινητικές δραστηριότητες αποτελούν το μέσο για να αναπτύξετε δεξιότητες, συμπεριφορές, στάσεις και αξίες που θα σας βοηθήσουν να αποκομίσετε τα οφέλη της ολόπλευρης ανάπτυξης που προσφέρει η ΦΑ για προσωπική και κοινωνική ευημερία.



Η ψηφιακή δραστηριότητα που ακολουθεί θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε βασικές έννοιες της φιλοσοφίας του μαθήματος της ΦΑ.



Βασικές έννοιες της φιλοσοφίας του μαθήματος της ΦΑ.

Επίσης, μπορείτε να μελετήσετε, να εκτυπώσετε και να αναρτήσετε στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης σας το ενεργό ινφογράφημα (πληροφοριακό γράφημα) **Δια βίου ΦΔ για υγεία και ποιότητα ζωής.**



Ο κεντρικός σκοπός της ΦΑ θα επιτευχθεί μέσα από το περιεχόμενο των **τεσσάρων** θεματικών πεδίων - βασικών **σκοπών** της. Μπορείτε να τους **ανακαλύψετε** με τις ακόλουδες δραστηριότητες - ή άλλες που θα σας προτείνει ο/η καθηγητής/ήτρια ΦΑ.

Δραστηριότητες

Μαζί θα τα καταφέρουμε! (Παιχνίδι σκυταλοδρομίας)

Δημιουργείτε ομάδες των 4-6 ατόμων, κατά προτίμηση με τυχαίο τρόπο, π.χ. το χρώμα ρούχων που φοράτε, την εποχή γέννησής σας κ.λπ. – εσείς αποφασίζετε. Απέναντι από κάθε ομάδα τοποθετείται ένα στεφάνι/κουτί. Μέσα σε αυτά βρίσκονται καρτέλες με συλλαβές. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να πάρει τις καρτέλες (μία σε κάθε διαδρομή) και να ανακαλύψει τις λέξεις που σχηματίζουν.

Μπορείτε να βρείτε καρτέλες στο **ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ – Όρα για Φιλοσοφία.**

Τα καταφέρατε; Αν ναι, ανακαλύψατε τους βασικούς σκοπούς της ΦΑ!

Οι σκοποί είναι 4 αλλά οι λέξεις περισσότερες! Πώς ομαδοποιούνται;

Όποια ομάδα τελειώνει, μπορεί να βοηθά τις υπόλοιπες!

Μπορείτε να συνδέσετε τους σκοπούς με το μάθημα της ΦΑ;

- Τι επιδιώκεται μέσα από αυτούς;
- Ποιο είναι το περιεχόμενό τους;
- Τι εκτιμάτε ότι θα μάθετε μέσα από τη συμμετοχή σας σε σχετικά μαθήματα;



Να συζητήσετε τις απόψεις σας στην ολομέλεια του τμήματος.

4 Σκοποί – 4 Γωνίες!

Χωρίζετε σε 4 ομάδες.

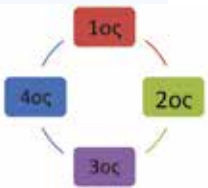
Σε κάθε γωνία του χώρου που θα χρησιμοποιήσετε υπάρχει ένα φύλλο Α4 για καθέναν από τους 4 βασικούς σκοπούς, στο οποίο η κάθε ομάδα σημειώνει ό,τι υποδέτει πως περιλαμβάνει ο κάθε σκοπός ή τι θα διδαχθεί/θα μάθει μέσα από τις σχετικές δραστηριότητες. Με το σύνθημα του ΚΦΑ αλλάζετε γωνία μέχρι να περάσετε από όλες. Έχετε να συμπληρώσετε κάτι σε αυτά που σημείωσαν οι προηγούμενες ομάδες; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα σημειώσεων που βρίσκονται στο **ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ – Όρα για Φιλοσοφία.**

Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις σκέψεις της και ακολουθεί σύντομη συζήτηση.

Σύσκεψη κι επιλογή!

Κάθε γωνία του γηπέδου καλαθοσφαίρισης (ή άλλου χώρου που εξυπηρετεί το σχολείο σας) αντιστοιχεί σε έναν από τους 4 σκοπούς της ΦΑ. Κινείστε ελεύθερα στον χώρο. Ο ΚΦΑ κάνει δηλώσεις που αφορούν έναν από τους 4 σκοπούς κάθε φορά. Κάθε ομάδα αποφασίζει ποιον σκοπό αφορά η δήλωση και πηγαίνει στην αντίστοιχη γωνία. Αν δεν είστε σίγουροι, μη διστάσετε να πάτε στο κέντρο του γηπέδου/χώρου!

Μπορείτε να βρείτε παραδείγματα δηλώσεων στο **ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ – Όρα για Φιλοσοφία.**





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ!

Οι ψηφιακές δραστηριότητες που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν να διαπιστώσετε αν κατανοήσατε τα βασικά στοιχεία της φιλοσοφίας του μαθήματος.

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ - Αντιστοίχιση

Τώρα ξέρω! - Κουίζ



ΠΑΡΑ...ΤΗΡΟΥΜΕ ΑΞΙΕΣ και ΚΑΝΟΝΕΣ!

Η συμμετοχή στον αθλητισμό προϋποθέτει την ύπαρξη αξιών αλλά και την τήρηση κανόνων. Τα ολυμπιακά ιδεώδη αναπτύχθηκαν στην αρχαιότητα και μέχρι σήμερα αποτελούν βασικές αξίες του αθλητισμού. Μπορείτε να αναφέρετε κάποια από αυτά;

.....
.....
.....

Στην ψηφιακή δραστηριότητα που ακολουθεί υπάρχουν δέκα βασικές ολυμπιακές και αθλητικές αξίες. Μπορείτε να τις ανακαλύψετε;

Ολυμπιακές και αθλητικές αξίες

Ώρα για ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ και ΣΥΖΗΤΗΣΗ!

- Σας αντιπροσωπεύουν αυτές οι αξίες;
- Πώς συμπεριφέρεστε εσείς στο παιχνίδι και τον αθλητισμό;

Παρατήρηση ατομικής και ομαδικής συμπεριφοράς

Σκοπός των επόμενων δραστηριοτήτων είναι η θέσπιση των **κανόνων** που εκτιμάτε ότι θα βοηθήσουν στη βέλτιστη λειτουργία της ομάδας. Ύστερα από κάθε δραστηριότητα μπορείτε να σημειώνετε ανεπιθύμητες συμπεριφορές που εντοπίσατε, κανόνες (γενικές διατυπώσεις για την επιθυμητή συμπεριφορά), τους οποίους θεωρείτε σημαντικούς για την επιτυχημένη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων αλλά και του μαθήματος συνολικά, ή συγκεκριμένες προτάσεις για την τήρηση των κανόνων (δηλαδή **πρωτόκολλα**).

Ας ξεκινήσουμε με ό,τι προηγήθηκε στο σημερινό μάθημα. Μπορείτε να ανακαλέσετε:

- την **προσέλευση** στο σημερινό μάθημα;
- τις εισαγωγικές **δραστηριότητες**;
- τη **συμμετοχή** στη συζήτηση;

Στον πίνακα που ακολουθεί, να σημειώσετε ανεπιθύμητες συμπεριφορές που εντοπίσατε και **κανόνες** ή **προτάσεις** που θα μπορούσαν να συμβάλουν στην καλύτερη οργάνωση του μαθήματος:



Ανεπιθύμητες συμπεριφορές	Κανόνες ή προτάσεις αντιμετώπισης (συγκέντρωση ομάδας, διεξαγωγή δραστηριότητας, λήξη μαθήματος κ.λπ.)

Δραστηριότητες

Μετά την ολοκλήρωση κάθε δραστηριότητας μπορείτε να σημειώσετε τις παρατηρήσεις και τις προτάσεις σας στον προηγούμενο πίνακα.

Ζέσταμα σε ομάδες

(περίπου 6 μαθητές και μαθήτριες σε κάθε ομάδα και έως 4 ομάδες)

Μπορείτε να χωρίσετε μόνοι σας τις ομάδες σας με τυχαίο τρόπο (π.χ. μεικτές ομάδες, ίδιο χρώμα ρούχων, εποχή γέννησης κ.λπ.); Το ζέσταμα μπορεί να περιλαμβάνει:

α) Δρομικό μέρος (5'): Προσπαθείτε να μη μείνει κανείς πίσω.

β) Διατάσεις (3'): Όλοι προτείνουν ασκήσεις.

Η ουρά του δράκου

Οι παίκτες της κάθε ομάδας (ιδανικά 3-5 ομάδες των 3-6 μαθητών η καθεμία) τοποθετούνται σε σειρές ο ένας πίσω από τον άλλον και πιάνονται από τη μέση. Ο τελευταίος έχει ένα μαντίλι – την «ουρά» – να προεξέχει από την μπλούζα ή τη φόρμα του. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι «το κεφάλι του δράκου» – δηλαδή ο πρώτος – να πάρει «την ουρά» των άλλων δράκων, χωρίς όμως εκείνοι να πάρουν τη δική του και χωρίς να χωριστεί/σπάσει η ομάδα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού! Χρειάζεται συνεργασία, συντονισμός και... προσοχή!

Ο δικός μας κανόνας

Επιλέγετε ένα αγαπημένο σας άθλημα ή παιχνίδι (π.χ. «Αμπάριζα»). Το παιχνίδι προτείνεται να έχει έναν ιδιαίτερο κανόνα (π.χ. στην πετοσφαίριση για να μετρήσει ο πόντος να υπάρχει η προϋπόθεση να γίνουν τρεις επαφές, στην καλαθοσφαίριση για να γίνει σουτ να πρέπει όλοι οι παίκτες να έχουν περάσει την κεντρική γραμμή κ.λπ.).



ΚΑΝΟΝΕΣ...

Σε κάθε οργανωμένη κοινωνία υπάρχουν κανόνες και συνέπειες. Το ίδιο και στον αθλητισμό ή στο παιχνίδι.

Αποφασίζοντας τους κανόνες της ομάδας...

- ✓ Είναι σημαντικό να αποφασίσετε **όλοι και όλες μαζί** τους κανόνες της ομάδας και να **δεσμευτείτε** για την τήρησή τους.
- ✓ Για κάθε κανόνα που προτείνουν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σας, κρατήστε τον αντίχειρά σας στραμμένο προς τα επάνω 👍 όταν συμφωνείτε, προς τα κάτω 👎 όταν διαφωνείτε και στο πλάι όταν θεωρείτε τον κανόνα αδιάφορο.

Αφού **συμφωνήσετε** σε ΚΑΝΟΝΕΣ ή ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ (συγκεκριμένες θετικές συμπεριφορές για την αντιμετώπιση των ανεπιθύμητων), μπορείτε να προχωρήσετε στην **καταγραφή** τους και να **υπογράψετε** το έντυπο. Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο από τα προτεινόμενα. **ΠΡΟΤΥΠΑ - Κανόνες και Πρωτόκολλα Συμπεριφοράς.**

Στη συνέχεια, μπορείτε να τα **αναρτήσετε** στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης σας!



... Συνέπειες

Τόσο στον αθλητισμό όσο και στο παιχνίδι, η παράβαση των κανόνων επιφέρει συγκεκριμένες συνέπειες. Επομένως, **είναι σημαντικό να ορίσετε συνέπειες** για:

- την **παράβαση των κανόνων** που δεσπίσατε π.χ. 1η παράβαση – παρατήρηση, 2η παράβαση – προειδοποίηση, 3η παράβαση – συζήτηση κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή ενημέρωση γονέων κ.λπ.
- **επικίνδυνη ή υβριστική ή ανήθικη συμπεριφορά** κ.λπ.
- **μη ορθή χρήση του αθλητικού υλικού**

και να δεσμευτείτε για την τήρησή τους!

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Οι συνέπειες να είναι ανάλογες με τα παραπτώματα. Ελέγχετε αν υπάρχει πρόθεση ή δόλος στην ενέργεια. Οι συνέπειες να είναι άμεσες. Καταγράψτε το περιστατικό.

Μπορείτε να προτείνετε συνέπειες από την παράβαση κανόνων στον ακόλουθο πίνακα:

Κανόνες	Συνέπειες από την παράβασή τους
1.	
2.	
3.	

ΠΡΟΤΑΣΗ

Αποφασίζετε όλοι και όλες μαζί τις συνέπειες από την παράβαση των κανόνων, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία με τη δέσπισή τους (θέση αντίχειρα). Στη συνέχεια, αν θέλετε, ετοιμάζετε μία σχετική φόρμα και την αναρτάτε στον πίνακα ανακοινώσεων του τμήματος.

Να θυμάστε!

Ένα μάθημα δεν αρκεί για την εμπέδωση και εφαρμογή των κανόνων/πρωτοκόλλων συμπεριφοράς. Είναι μία διαδικασία που χρειάζεται υπομονή και επιμονή. Το μαθησιακό κλίμα αλλά και ο χρόνος διδασκαλίας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την εφαρμογή τους, άρα και από ΕΣΑΣ!

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε τη φιλοσοφία του μαθήματος της ΦΑ και τη συμβολή του στη διά βίου ΦΔ για υγεία, καλύτερη ποιότητα ζωής και κοινωνική ευημερία. Επίσης, συμμετείχατε σε δραστηριότητες διαμόρφωσης κανόνων/πρωτοκόλλων συμπεριφοράς για το μάθημα της ΦΑ και ανακαλύψατε βασικές ολυμπιακές και αθλητικές αξίες.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Γνώρισα (καλύτερα) τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Έμαθα τον κεντρικό σκοπό της ΦΑ.		
Ανακάλυψα τους τέσσερις βασικούς σκοπούς της ΦΑ.		
Γνώρισα ολυμπιακές/αθλητικές αξίες		
Κατανόησα την αξία των κανόνων συμπεριφοράς και των συνεπειών τους		
Συμμετείχα σε ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές δραστηριότητες.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού: <https://www.ime.gr/olympics/ancient/gr/300.html>
- Εθνική Πλατφόρμα Αθλητικής Ακεραιότητας (Ε.Π.ΑΘΛ.Α.) <https://www.epathla.gov.gr/>

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

«Να γυμνάζεις το σώμα σου τόσο για να φαίνεται δυνατό (ρωμαλέο) όσο και για να είναι υγιές»

Ισοκράτης

Ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες θεωρείτε ότι έχουν θετική επίδραση στην υγεία σας και γιατί;



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα διακρίνετε τα ξεχωριστά οφέλη για καλύτερη υγεία που αποκομίζετε όταν συμμετέχετε σε φυσικές δραστηριότητες.
- ✓ Θα μάθετε τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.
- ✓ Θα μάθετε να εντοπίζετε τον καρδιακό σφυγμό και να υπολογίζετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ).
- ✓ Θα εφαρμόσετε τις βασικές αρχές άσκησης και ασφαλέστερη και αποτελεσματική άδληση.
- ✓ Θα αναγνωρίσετε τους βασικούς παράγοντες της φυσικής κατάστασης.
- ✓ Θα σχεδιάσετε με τη βοήθεια του ΚΦΑ ένα πρόγραμμα γυμναστικής σύμφωνα με τις ατομικές ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις σας.
- ✓ Θα συμμετάσχετε σε διαφορετικές δραστηριότητες (τρέξιμο, έντονο περπάτημα, δυνάμωμα των μυών κ.ά.) που αναπτύσσουν τις φυσικές ικανότητες με ασφάλεια.



Λέξεις κλειδιά

φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση, αντοχή, δύναμη, ευλυγισία, ταχύτητα, καρδιακή συχνότητα, μέγιστη καρδιακή συχνότητα, προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία

Τα οφέλη της άσκησης

Είναι απολύτως τεκμηριωμένο ερευνητικά, σύμφωνα με την Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων – ΕΥΖΗΝ, ότι η τακτική ΦΔ, όπως το περπάτημα, η ποδηλασία, οι δραστηριότητες άδλησης και αναψυχής κ.ά., παρέχει σημαντικά οφέλη στην υγεία σας. Είναι σημαντικό να γυμνάξετε σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε την υγεία σας. **Υγεία**, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), «είναι η κατάσταση της πλήρους **φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθενειών και αναπηριών**». Δυστυχώς στην Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνες (π.χ. του ΠΟΥ), ως τη στιγμή που γράφτηκε αυτό το βιβλίο (2023), τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια δεν γυμνάζονται συστηματικά.

Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) ορίζεται η οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μυς και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Συνήθεις τύποι δραστηριοτήτων είναι το περπάτημα, το ποδήλατο, το τρέξιμο, η κηπουρική κ.ά.

2. Μαθαίνουμε για την άσκηση και την υγεία

Πολλοί είναι οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη συμμετοχή στις ΦΔ. Ορισμένοι από αυτούς είναι η ηλικία, το φύλο, η παχυσαρκία, η παρακίνηση, η οικογένεια, το σχολείο, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η εποχή, οι καιρικές συνθήκες κ.ά. Η ΦΔ συνεισφέρει σημαντικά στην υγεία όταν είναι τακτική και με επαρκή διάρκεια και ένταση. Ένας τύπος της ΦΔ είναι η **άσκηση**, η οποία είναι «η **σχεδιασμένη, προγραμματισμένη, επαναλαμβανόμενη και στοχοδετημένη** σωματική κίνηση, που αποσκοπεί στη βελτίωση ή στη διατήρηση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης (ΦΚ)».



Δραστηριότητες

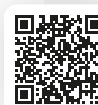
Εξασκηθείτε διαδραστικά

Μπορείτε να τοποθετήσετε τις λέξεις στην κατάλληλη θέση στην προτεινόμενη **διαδραστική ψηφιακή δραστηριότητα**.


Μπορείτε να λύσετε το προτεινόμενο **διαδραστικό ψηφιακό σταυρόλεξο**.

Ο ΠΟΥ συστήνει τα παιδιά και οι νέοι ηλικίας 5-17 ετών να αφιερώνουν καθημερινά **τουλάχιστον 60 λεπτά σε μέτρια έως έντονη ΦΔ**. Επίσης, ο χρόνος ΦΔ που υπερβαίνει τα 60 λεπτά προσθέτει περισσότερα οφέλη στην υγεία. Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ είναι σημαντικό να είναι αερόβια και να ενσωματωθούν δραστηριότητες έντονης έντασης.

Επιπλέον, συστήνονται **τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ασκήσεις που ενισχύουν τους μυς και τα οστά**. Για τα παιδιά και τους εφήβους οι δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τα οστά μπορεί να είναι ξεχωριστές όπως: τρέξιμο, άλματα, ασκήσεις με το βάρος του σώματος κ.ά., ή να γίνουν μέρος παιχνιδιού. Ακόμη, σημαντική είναι και η χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα, χαλαρό ποδήλατο κ.ά.).



Η **σωστή ενυδάτωση** πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της άσκησης είναι αναγκαία για τη σωστή λειτουργία των μυών και την καλή απόδοση. Η κατανάλωση του νερού εξαρτάται από την εξωτερική θερμοκρασία, τα ρούχα που φοράτε, την ένταση της άσκησης κ.ά. Για μέτρια προς υψηλής έντασης άσκηση φροντίστε να πίνετε 1-2 ποτήρια νερό πριν ξεκινήσετε να γυμνάζεστε, 1 περίπου ποτήρι νερό κάθε 15΄-20΄ κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης 2 περίπου ποτήρια νερό. Να θυμάστε ότι **την ένταση** συνήθως την εκτιμάτε μετρώντας τον καρδιακό ρυθμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η καρδιά σας χτυπάει πολύ γρήγορα στην έντονη ΦΔ, λιγότερο στη μέτρια και αργά στη χαμηλή ΦΔ. Όσο αυξάνεται η ένταση της άσκησης, η αναπνοή σας γίνεται γρηγορότερη και βαθύτερη ώστε μέσω του αίματος να μεταφερθεί περισσότερο οξυγόνο στους μυς που εργάζονται. Οι μύες, για να αποδώσουν έργο (π.χ. στο τρέξιμο οι μύες των ποδιών), έχουν ανάγκη από περισσότερο οξυγόνο ώστε να παράγουν την απαιτούμενη ενέργεια. Ένας εμπειρικός τρόπος για να προσδιορίσετε την ένταση της άσκησης είναι ο εξής:

 Υψηλής έντασης ΦΔ	<ul style="list-style-type: none"> • Η αναπνοή γίνεται πολύ έντονη. Στα πρόθυρα του να νιώθετε άβολα. Είναι δύσκολο να μιλήσετε ενώ ασκείστε.
Μέτριας έντασης ΦΔ	<ul style="list-style-type: none"> • Η αναπνοή γίνεται πιο έντονη. Μπορείτε να μιλάτε κατά τη διάρκεια της ΦΔ, αλλά απαιτείται περισσότερη προσπάθεια.
Χαμηλής έντασης ΦΔ	<ul style="list-style-type: none"> • Η αναπνοή δεν αλλάζει. Η ΦΔ εκτελείται εύκολα και μπορείτε να μιλάτε ενώ ασκείστε.

Παραδείγματα ΦΔ χαμηλής, μέτριας και έντονης έντασης

Χαμηλής έντασης ΦΔ

- Βάδισμα.
- Γιόγκα.
- Πιλάτες.
- Αργοί παραδοσιακοί χοροί (π.χ. συρτός στα τρία).
- Κηπουρική (φύτεμα, πότισμα κ.ά.).



Μέτριας έντασης ΦΔ

- Γρήγορο περπάτημα.
- Τρέξιμο σε αργό ρυθμό.
- Ποδηλασία αργού ρυθμού σε επίπεδο έδαφος.
- Κηπουρική (ελαφρύ σκάλισμα ή σκάψιμο).
- Δουλειές στο σπίτι (σκούπισμα, ξεσκόνισμα).



Υψηλής έντασης ΦΔ

- Αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, καλαδοσφαίριση κ.ά.).
- Σχοινάκι.
- Τένις.
- Κολύμβηση αγωνιστικού ρυθμού.
- Κηπουρική (συνεχόμενο σκάψιμο).
- Ανέβασμα αντικειμένων από τις σκάλες του σπιτιού (π.χ. ψώνια).
- Χορός με γρήγορο ρυθμό.



Δραστηριότητα

Μετρήστε τις αναπνοές σας

Στην αυλή του σχολείου σε κατάσταση ηρεμίας να μετρήσετε τον αριθμό των αναπνοών σας για 15 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια να συμμετάσχετε για 6 λεπτά σε καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες:

- 1η δραστηριότητα: χαλαρό περπάτημα στην αυλή του σχολείου.
- 2η δραστηριότητα: έντονο περπάτημα στην αυλή του σχολείου.
- 3η δραστηριότητα: τρέξιμο σε αργό ρυθμό.
- 4η δραστηριότητα: ποδόσφαιρο: πάσες πλασέ και σταμάτημα της μπάλας ή πετοσφαίριση: πάσες δάχτυλα - μανσέτα.
- 5η δραστηριότητα: ποδόσφαιρο: συμμετοχή σε παιχνίδι 5 x 5 ή καλαθοσφαίριση: συμμετοχή σε παιχνίδι 3 x 3.

Στο τέλος κάθε δραστηριότητας μετρήστε τον αριθμό των αναπνοών σας για 15 δευτερόλεπτα, και σημειώστε τον στον Πίνακα 1. Στη συνέχεια να συγκρίνετε τις δραστηριότητες με βάση τον αριθμό των αναπνοών και να τις κατατάξετε σε χαμηλή, μέτρια ή υψηλή ένταση ΦΔ.

Πίνακας 1

Αριθμός αναπνοών σε κατάσταση ηρεμίας: _____		
Δραστηριότητα	Αριθμός αναπνοών	Είδος ΦΔ
Χαλαρό περπάτημα		
Έντονο περπάτημα		
Τρέξιμο σε αργό ρυθμό		
Ποδόσφαιρο: Πάσες πλασέ ή πετοσφαίριση: πάσες δάχτυλα - μανσέτα		
Ποδόσφαιρο 5 x 5 ή καλαθοσφαίριση 3 x 3		

Για τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε καμία ΦΔ, **συνιστάται προοδευτική αύξηση** της δραστηριότητας ώστε σταδιακά να καταφέρουν να ακολουθήσουν τις οδηγίες του ΠΟΥ. Είναι σκόπιμο να ξεκινήσετε με εύκολες ΦΔ και να αυξήσετε βαθμιαία τη διάρκεια, τη συχνότητα και την έντασή τους. Στα παιδιά που δεν κάνουν αυτή τη στιγμή σωματική άσκηση, το να συμμετέχουν σε ΦΔ, ακόμα και κάτω από τα συνιστώμενα επίπεδα, θα αποφέρει περισσότερα οφέλη από το να μην κάνουν καθόλου.

Είναι σημαντικό **να χρησιμοποιείτε εναλλακτικούς τρόπους μεταφοράς** από και προς το σχολείο (περπάτημα, ποδήλατο) αντί του αυτοκινήτου ή της μοτοσικλέτας. Οι μετακινήσεις χωρίς αυτοκίνητο κάνουν καλό στην υγεία σας και μειώνουν την ατμοσφαιρική ρύπανση και τον θόρυβο. Η χρήση των δημόσιων μέσων μεταφοράς απαιτεί συχνά σωματική δραστηριότητα για να φτάσετε στο λεωφορείο, στο μετρό ή άλλου είδους μεταφορά. Για τους περισσότερους μαθητές, αυτού του είδους οι μετακινήσεις από και προς το σχολείο δίνουν την καλύτερη ευκαιρία για να αυξήσουν την καθημερινή τους σωματική δραστηριότητα.

Σημαντικό: Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα, επισκεφτείτε τον γιατρό σας για τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, ο οποίος θα συμπληρώσει το **Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή (ΑΔΥΜ)**. Το έγγραφο αυτό βρίσκεται στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και θα σας το δώσει ο ΚΦΑ. Είναι μια καλή ευκαιρία να γνωρίσετε την κατάσταση της υγείας σας!



Προθέρμανση – κυρίως μέρος – αποθεραπεία

Παρατηρήστε τις διπλανές εικόνες.

- Τι επιδιώκουμε με αυτές τις ασκήσεις;
- Πότε τις χρησιμοποιούμε και γιατί;



Στο μάθημα της ΦΑ ή τη στιγμή που θα ασκηθείτε μόνοι σας ή με την παρέα σας είναι αναγκαίο να ξεκινήσετε με μια σύντομη προθέρμανση και να ολοκληρώσετε με μια ολιγόλεπτη αποθεραπεία.

Σκοπός της προθέρμανσης είναι να εξασφαλίσει μια ομαλή, ασφαλή και επιτυχημένη εκγύμναση χωρίς να προκαλέσει ιδιαίτερη κόπωση. Είναι μια μορφή άσκησης χαμηλής κυρίως έντασης που προετοιμάζει τον οργανισμό σωματικά, ψυχικά και πνευματικά για την αθλητική δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Η προθέρμανση σε σημαντικό βαθμό:

- **Αυξάνει τη θερμοκρασία των μυών**, με αποτέλεσμα την καλύτερη απόδοσή τους.
- **Επιταχύνει σταδιακά τον καρδιακό ρυθμό** παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μυς, με αποτέλεσμα να παράγουν μεγαλύτερο έργο.
- **Βελτιώνει τον συντονισμό των κινήσεων και αυξάνει την ελαστικότητα των μυών**, με συνέπεια να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού (θλάση, διάστρεμμα κ.ά.).
- **Συμβάλλει στην ψυχική προετοιμασία** για την άσκηση που θα ακολουθήσει.

Η προθέρμανση είναι ανάλογη με την ηλικία, την ψυχική διάθεση, τη ΦΚ, την εξωτερική θερμοκρασία, το περιεχόμενο της κύριας αθλητικής δραστηριότητας κ.ά. Συνήθως αποτελείται από:

1. **Το γενικό μέρος**, το οποίο ξεκινάει με χαλαρό τρέξιμο, σχοινάκι, ποδηλασία, διάφορα παιχνίδια κ.ά. για 5-10 λεπτά.
2. **Τις διατάξεις.** Υπάρχουν διάφορα είδη διατάσεων. Για τις ανάγκες της σχολικής φυσικής αγωγής χρησιμοποιούμε κυρίως τις **δυναμικές και τις στατικές**. Οι διατάξεις εφαρμόζονται από πάνω προς τα κάτω ή αντίθετα και κυρίως στα χέρια, στους ώμους, στον κορμό και στα πόδια. Προσοχή! Οι διατάξεις δεν χρειάζεται να προκαλούν πόνο!

Δυναμικές διατάξεις	Στατικές διατάξεις
<ul style="list-style-type: none"> • Ενεργές κινήσεις των αρθρώσεων και των μυών με όλο το εύρος της κίνησης. • Περιφορές χεριών πάνω-εμπρός-κάτω-πίσω, αωρήσεις ποδιού εμπρός-πίσω/αριστερά δεξιά κ.ά. • Διάρκεια: 10-12 επαναλήψεις. • Ενδεικτικές ασκήσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διατήρηση του μυός σε μία θέση που να επιφέρει επιμήκυνση (τέντωμα). • Από όρθια θέση διπλώνουμε το γόνατο και φέρνουμε τη φτέρνα στην περιοχή του γλουτού, από τη μεγάλη διάσταση σε πλευρικό βαθύ κάδισμα κ.ά. • Διάρκεια: 10''-30''. • Ενδεικτικές ασκήσεις.

Ειδικό μέρος. Διάφορες κινήσεις που θα πραγματοποιηθούν στο κυρίως μέρος της αθλητικής δραστηριότητας με **προοδευτική ένταση**, π.χ. πάσες (στήθους, σκαστή κ.ά.), ντρίπλες (προωθητική, σταυρωτή κ.ά.), σουτ (χωρίς άλμα, με άλμα κ.ά.) κ.ά. για την καλαθοσφαίριση.



Δραστηριότητα

Πρόγραμμα προδέρμανσης

Να σχεδιάσετε και να εκτελέσετε σε ζευγάρια ένα πρόγραμμα προδέρμανσης που αφορά ένα άθλημα το οποίο σας αρέσει. Θυμηθείτε να συμπεριλάβετε τη γενική προδέρμανση (π.χ. χαλαρό τρέξιμο, παιχνίδι κ.ά.), τις διατάσεις (π.χ. 5 στατικές και 5 δυναμικές) και το ειδικό μέρος (π.χ. πάσες, σουτ κ.ά.). Μη διστάσετε να συμβουλευτείτε τον ΚΦΑ για να σας προτείνει ασκήσεις που ταιριάζουν στο άθλημα της επιλογής σας.



Το κυρίως μέρος περιέχει τα βασικά στοιχεία σχετικά με το αντικείμενο ή τα αντικείμενα που θα ασχοληθείτε. Σκοπός είναι να εκτελέσετε διάφορες ασκήσεις σχετικά με την τεχνική, την τακτική ενός αθλήματος ή να αναπτύξετε την ταχύτητα, τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία κ.ά. Για παράδειγμα, εάν επιθυμείτε να ασχοληθείτε με το σουτ στην καλαθοσφαίριση, μπορείτε να πραγματοποιήσετε την παρακάτω δραστηριότητα.

Δραστηριότητα

Το σουτ στην καλαθοσφαίριση

Ανά δύο άτομα, ο ένας απέναντι στον άλλον.

- Να εκτελέσετε την κίνηση του σουτ χωρίς μπάλα (10 επαναλήψεις).
- Η ίδια άσκηση εκτελείται με μπάλα, 10 σουτ εναλλάξ ο ένας στον άλλον.

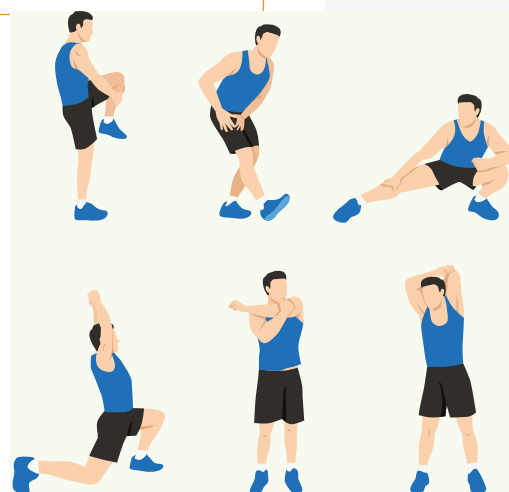
Σε ζευγάρια πηγαίνετε κοντά στο καλάθι.

- Ο ένας εκτελεί σουτ από απόσταση 3 μέτρων περίπου, ο άλλος παίρνει το ριμπάουντ και τροφοδοτεί τον σουτέρ. Αλλαγή ρόλων ανά 10 προσπάθειες.
- Η ίδια άσκηση για το σουτ με άλμα από την απόσταση των 4 μέτρων περίπου.
- Είναι σημαντικό να διορθώνετε τον συμμαθητή σας αν παρατηρήσετε λάθη στην εκτέλεση της άσκησης.

Στο τέλος να οργανώσετε μαζί με τους συμμαθητές σας παιχνίδι με ομάδες των 5 ατόμων και στα δύο καλάθια.



Η αποθεραπεία είναι αναγκαία έπειτα από κάθε αθλητική δραστηριότητα. Είναι εξίσου σημαντική με την προδέρμανση. Προς το τέλος της προπόνησης η καρδιά σας χτυπά πιο γρήγορα από το κανονικό και η θερμοκρασία του σώματός σας είναι μεγαλύτερη. Είναι αναγκαίο να επαναφέρετε σταδιακά τον οργανισμό σας στα φυσιολογικά επίπεδα, όπως ήταν πριν από την άσκηση. Έτσι βοηθάτε το σώμα και το πνεύμα σας να χαλαρώσουν, απομακρύνετε καματογόνες ουσίες (γαλακτικό οξύ κ.ά.) και ανακουφίζετε τους μυς σας. Η αποθεραπεία διαρκεί περίπου 5' (ανάλογα με τον τύπο των ασκήσεων, τη διάρκεια και την ένταση του κυρίως μέρους της προπόνησης). Περιλαμβάνει κυρίως χαλαρό τρέξιμο και στατικές διατάσεις.



Δραστηριότητες**Ασκήσεις στατικών διατάσεων**

Μπορείτε στη διαδραστική εικόνα να ανακαλύψετε διάφορες **στατικές διατάσεις**.

Πρόγραμμα αποθεραπείας

Να σχεδιάσετε και να εκτελέσετε ένα πρόγραμμα αποθεραπείας σχετικό με το κύριο μέρος ενός αθλήματος της επιλογής σας, π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση.

**Μέτρηση καρδιακών σφυγμών**

Οι κύριες λειτουργίες της καρδιάς είναι να αντλεί και να προωθεί το αίμα σε όλο το σώμα σας. Το αίμα μεταφέρει προς όλα τα μέρη του σώματός σας, μέσω των αιμοφόρων αγγείων (αρτηρίες και φλέβες), το απαραίτητο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά, και επιπλέον όλα τα απόβλητα προς τα διάφορα όργανα, π.χ. μεταφέρει το CO₂ στους πνεύμονες για να το αποβάλει από τον οργανισμό.

Οι σφυγμοί της καρδιάς σας δείχνουν την καρδιακή συχνότητα (ΚΣ), δηλαδή πόσο γρήγορα χτυπάει η καρδιά σας. **Η μέτρηση ΚΣ είναι ένας απλός τρόπος να ελέγξετε την ένταση της ΦΔ και να αξιολογήσετε την κατάσταση του οργανισμού σας.** Έτσι, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς μπορείτε να μετρήσετε την καρδιακή σας συχνότητα. Πολλοί μαθητές διαθέτουν ρολόι το οποίο μετράει την ΚΣ. Όμως η μέτρηση της ΚΣ μπορεί να γίνει με την ψηλάφηση μιας αρτηρίας που περνάει κοντά στο δέρμα σας, όπως στον λαιμό (από την καρωτιδική αρτηρία) ή στο χέρι (από την κερκιδική αρτηρία).

Για να μετρήσετε τους σφυγμούς της καρδιάς **από την καρωτιδική αρτηρία** χρειάζεται να τοποθετήσετε τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο του δεξιού/αριστερού σας χεριού ενωμένα κάτω από το σαγόι, δίπλα στο μύλο του Αδάμ. Πιέστε ελαφρά το δέρμα με τα δάχτυλα μέχρι να αισθανθείτε τον σφυγμό σας. Ξεκινήστε να μετράτε από το «0» τον πρώτο χτύπο, δηλαδή «0, 1, 2, 3...» για 15 δευτερόλεπτα. Τον αριθμό που θα βρείτε πολλαπλασιάστε τον με το 4 και ο αριθμός που θα προκύψει είναι η ΚΣ/λεπτό.

Για να μετρήσετε τους σφυγμούς της καρδιάς **από την κερκιδική αρτηρία** χρειάζεται να τοποθετήσετε τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο του ενός χεριού σας ενωμένα στη βάση του αντίχειρα, στην εσωτερική πλευρά του καρπού, του άλλου χεριού. Πιέστε ελαφρά το δέρμα με τα δάχτυλα μέχρι να αισθανθείτε τον σφυγμό σας. Ξεκινήστε να μετράτε από το «0» τον πρώτο χτύπο, δηλαδή «0, 1, 2, 3...» για 15 δευτερόλεπτα. Τον αριθμό που θα βρείτε πολλαπλασιάστε τον με το 4 και ο αριθμός που θα προκύψει είναι ΚΣ/λεπτό.

Προσοχή! Αν δεν αισθάνεστε τον καρδιακό σας σφυγμό, μην ανησυχείτε! Απλώς πιέστε λίγο περισσότερο το δέρμα σας ή αναζητήστε για ακόμα μία φορά την αρτηρία. Μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια του ΚΦΑ για να αισθανθείτε τον σφυγμό σας και να καταφέρετε να μετρήσετε την καρδιακή σας συχνότητα.

Δραστηριότητα**Μετρήστε την ΚΣ σας**

Χρησιμοποιήστε έναν από τους δύο τρόπους για να μετρήσετε την ΚΣ/λεπτό πριν ξεκινήσετε την προθέρμανση, αμέσως μετά την προθέρμανση και 1 λεπτό μετά το τέλος της προθέρμανσης. Τι παρατηρείτε; Σημειώστε τις μετρήσεις και τις παρατηρήσεις σας στον Πίνακα 2. Μπορείτε να τις συζητήσετε με τον ΚΦΑ.

Πίνακας 2

Να μετρήσετε την ΚΣ	ΚΣ/λεπτό
Πριν από την έναρξη της προδέρμανσης.	
Αμέσως μετά την προδέρμανση.	
Γ' μετά το τέλος της προδέρμανσης.	
Τι παρατηρείτε;	
.....	
.....	

Όταν μετράτε την ΚΣ τη στιγμή που είστε ξεκούραστος, π.χ. την ώρα που ξαπλώνετε στο κρεβάτι, τότε μετράτε την **ΚΣ σε κατάσταση ηρεμίας**. Από 10 χρονών και πάνω η φυσιολογική ΚΣ ηρεμίας κυμαίνεται μεταξύ 60 και 100 κτύπων το λεπτό. Όταν περπατάτε, τρέχετε, ανεβαίνετε τις σκάλες κ.λπ., ο οργανισμός σας χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο και ενέργεια. Άρα, η καρδιά σας λειτουργεί πιο έντονα για να κυκλοφορήσει το αίμα πιο γρήγορα στον οργανισμό σας. Εκείνη τη στιγμή μετράτε την **ΚΣ άσκησης**.

Μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ) είναι η μεγαλύτερη τιμή της ΚΣ σας. Ένας εύκολος τρόπος να την υπολογίσετε είναι: $(220 - \text{ηλικία})$. Δηλαδή για ένα παιδί 12 ετών η ΜΚΣ είναι $220 - 12 = 208$.

Ο ΠΟΥ συστήνει 60 λεπτά μέτρια και έντονη ΦΔ καθημερινά. Η μέτρια ένταση αφορά το 50-70% της ΜΚΣ και η έντονη το 70-85% της ΜΚΣ.

Το 50% της ΜΚΣ ενός 12χρονου υπολογίζεται ως εξής:
 208 (ΜΚΣ 12χρονου) \times 50% = 104 κτύποι ανά λεπτό.

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται οι ΜΚΣ και οι ΚΣ μέτριας και υψηλής έντασης ενός 12χρονου και ενός 13χρονου.

Πίνακας 3

Ένταση ΚΣ	12χρονος	13χρονος
ΜΚΣ	208	207
ΚΣ μέτριας έντασης (50-70% της ΜΚΣ)	104-145	104-143
ΚΣ υψηλής έντασης (70-85% της ΜΚΣ)	145-185	143-176



Προσοχή! Εάν έχετε καλή ΦΚ, θα χρειαστεί να ασκείστε με ένταση τουλάχιστον 60% της ΜΚΣ για να έχετε θετικά αποτελέσματα.



Δραστηριότητα

Υπολογίστε την ένταση της ΚΣ

Στον Πίνακα 4 να υπολογίσετε και να συμπληρώσετε τα κενά που αφορούν τη ΜΚΣ και τις ΚΣ μέτριας και υψηλής έντασης ενός 14χρονου.

Πίνακας 4

Ένταση ΚΣ	14χρονος
ΜΚΣ	
ΚΣ μέτριας έντασης (50-70% της ΜΚΣ)	
ΚΣ υψηλής έντασης (70-85% της ΜΚΣ)	

Δραστηριότητα

Προσδιορίστε το είδος της ΦΔ

Επιλέξτε 5 δραστηριότητες (π.χ. σχοινάκι, πάσες βόλει, 3 x 3 καλαδοσφαίριση σε μία μπασκέτα, γρήγορο βάδισμα, μοντέρνο χορό με μουσική, χαλαρό τρέξιμο κ.ά.) και συμμετέχετε για 6 λεπτά σε καθεμία. Στο τέλος κάθε δραστηριότητας μετρήστε τον καρδιακό σας σφυγμό για 15 δευτερόλεπτα και υπολογίστε την ΚΣ/λεπτό. Σημειώστε τον στον Πίνακα 5 και κατατάξτε την κάθε δραστηριότητα σε χαμηλή, μέτρια ή υψηλή ένταση σύμφωνα με τον καρδιακό σας σφυγμό.

Πίνακας 5

ΚΣ/λεπτό σε κατάσταση ηρεμίας_____		
Δραστηριότητα	ΚΣ/λεπτό	Είδος ΦΔ

Βασικές αρχές της άσκησης

Τόσο στον σχολικό όσο και στον μαζικό αθλητισμό σκοπός δεν είναι η μέγιστη επίδοση, αλλά μια ολόπλευρη ανάπτυξη της ΦΚ. Η γυμναστική, για να επηρεάσει θετικά τον οργανισμό σας, χρειάζεται να είναι η κατάλληλη και να έχει τη σωστή ποσότητα, ένταση και συχνότητα ασκήσεων. Όταν ασκείστε, συχνά αναρωτιέστε:

- Πόσο συχνά χρειάζεται να ασκηθείτε για να βελτιώσετε τη δύναμή σας;
- Πόσο χρόνο χρειάζεται να διαρκέσει μια άσκηση ευλυγισίας;
- Με ποια ένταση χρειάζεται να ασκηθείτε για να βελτιώσετε την ταχύτητά σας;
- Ποιον τύπο δραστηριότητας να χρησιμοποιήσετε για να βελτιώσετε την αντοχή σας, κ.ά.

Για να αυξήσετε ή να διατηρήσετε τις φυσικές σας ικανότητες, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις βασικές αρχές της άσκησης. Ορισμένες από αυτές είναι:

Αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος επιβάρυνσης: Για να μπορέσετε να αποκτήσετε οφέλη από την άσκηση, χρειάζεται να ασκείστε με ένταση και ποσότητα λίγο παραπάνω από το σημείο που νιώθετε ότι αρχίζετε να κουράζεστε.



Αρχή της επιβάρυνσης - ανάληψης: Με την άσκηση ο οργανισμός σας κουράζεται. Για να μπορέσει να είναι έτοιμος να δεχθεί νέα επιβάρυνση, είναι αναγκαίο να ξεκουραστεί. Η ξεκούραση όμως δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη, γιατί δεν θα έχετε οφέλη από την άσκηση, ούτε όμως και μικρή, γιατί ο οργανισμός σας δεν θα ξεκουραστεί επαρκώς.

Αρχή της εξειδίκευσης: Σύμφωνα με αυτή την αρχή, γίνεστε καλύτεροι σε αυτό που ασκείστε. Για παράδειγμα, αν επιθυμείτε να βελτιώσετε τη δύναμη των χεριών σας, τότε χρειάζεται να εφαρμόσετε ασκήσεις που δυναμώνουν τα χέρια.

Αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης: Η επιβάρυνση της άσκησης είναι βασικό να αυξάνεται σταδιακά. Όταν η επιβάρυνση δεν μεταβάλλεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε δεν παρέχει οφέλη στον οργανισμό σας, γιατί συνηθίζει και προσαρμόζεται σε αυτήν. Επίσης, η υπερβολική άσκηση δεν ωφελεί το σώμα. Άρα, χρειάζεται να ασκηθείτε μέσα σε μια ιδανική ζώνη άσκησης ώστε να βελτιώσετε την υγεία σας και τη φυσική σας κατάσταση.

Η ζώνη αυτή δεν είναι ίδια για όλα τα άτομα και εξαρτάται από την ηλικία, τον σωματότυπο, το φύλο κ.ά. Η σταδιακή αύξηση είναι δυνατόν να γίνει από την αύξηση της:

- **συχνότητας** της άσκησης,
- **ποσότητας** της άσκησης,
- **έντασης** της άσκησης.

Όλες οι αρχές άσκησης έχουν άμεση σχέση με τη φόρμουλα Frequency Intensity Time, Type (FITT), η οποία σημαίνει αρχή της Συχνότητας - Έντασης - Χρόνου - Τύπου. Δηλαδή:



Πίνακας 6

Έννοια	Επεξήγηση	Παράδειγμα
Συχνότητα	Πόσες φορές γυμνάζεστε.	Π.χ. 6 φορές την εβδομάδα
Ένταση	Πόση προσπάθεια καταβάλετε για την άσκηση, πόσο σκληρά ασκείστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.	Π.χ. με μέτρια ένταση
Χρόνος	Πόσο διαρκεί η άσκηση.	Π.χ. 60 λεπτά
Τύπος	Τι είδους άσκηση εκτελείτε κάθε φορά.	Π.χ. αντοχής, ταχύτητας, δύναμης

Στον Πίνακα 7 σας προτείνεται η συχνότητα των ΦΔ που μπορείτε να εκτελέσετε μέσα σε μία εβδομάδα.

Πίνακας 7

Δραστηριότητα	Συχνότητα/εβδομάδα
Καρδιακή ζωή π.χ. τηλεόραση/ενασχόληση με ηλεκτρονικό υπολογιστή και ηλεκτρονικά παιχνίδια.	Ελάχιστα
Ασκήσεις ευκαμψίας/ευλυγισίας.	3 φορές
Ασκήσεις για μυϊκή δύναμη.	3 φορές
ΦΔ μέτριας και υψηλής έντασης.	Καθημερινά 60 λεπτά

Δραστηριότητα

Επιλέξτε δραστηριότητες

Πιο πριν κατατάξατε τις δραστηριότητες σύμφωνα με την ΚΣ. Σήμερα επιλέξτε τρεις δραστηριότητες που προτιμάτε με μέτρια ή υψηλή ένταση και εκτελέστε τις για 8 λεπτά περίπου την καθεμία. Μην ξεχάσετε να ξεκινήσετε με την προδέρμανση και μετά τις δραστηριότητες να κάνετε την αποθεραπεία.

Δραστηριότητα

Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας

Μπορείτε να συμβουλευτείτε τον Πίνακα 6 και να δημιουργήσετε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα το οποίο να περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες που σας αρέσουν (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδήλατο κ.ά.).

Φυσική κατάσταση

Πολλές φορές ακούσατε ή διαβάσατε συμβουλές που αφορούν το πώς να αποκτήσετε «καλή ΦΚ». Τι σημαίνει αυτός ο όρος; Ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν; Ποιες ασκήσεις μπορείτε να εκτελέσετε για να τη βελτιώσετε;

ΦΚ είναι η ικανότητα του σώματός σας να ανταποκρίνεται στις καθημερινές σας δραστηριότητες (περπάτημα, διάβασμα, τρέξιμο, ποδηλασία κ.ά.) χωρίς να κουράζεται. Οι πιο σημαντικοί παράγοντες της ΦΚ είναι η αντοχή, η δύναμη, η ευλυγισία-ευκαμψία και η ταχύτητα.

Η ΦΚ επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι από αυτούς είναι:

- **Η άσκηση:** Η συστηματική άσκηση σας βοηθάει να διατηρήσετε ή να αυξήσετε τη ΦΚ σε ικανοποιητικό επίπεδο.
 - **Η διατροφή:** Η ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή βελτιώνει τη ΦΚ.
 - **Η ασθένεια ή η κόπωση:** Όταν είστε κουρασμένοι ή άρρωστοι, δεν μπορείτε να αποδώσετε στο μέγιστο των φυσικών σας δυνατοτήτων.
 - **Η ηλικία:** Καθώς μεγαλώνετε, η φυσική σας κατάσταση φτάνει στο μεγαλύτερο επίπεδο στην ηλικία των 20-25 ετών.
- **Το φύλο:** Στην ηλικία των 11 ετών τα αγόρια αρχίζουν να γίνονται δυνατότερα από τα κορίτσια, τα οποία είναι περισσότερο ευλύγιστα!
 - **Η κληρονομικότητα:** Η αντοχή σας μπορεί να βελτιωθεί από την ενασχόλησή σας με κάποιο άθλημα, μέσα όμως σε προκαθορισμένα κληρονομικά όρια.
 - **Η κινητική δυσκολία:** Ορισμένα άτομα που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες μπορεί να μην έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με κάποιες δραστηριότητες. Όμως, υπάρχει μεγάλος αριθμός δραστηριοτήτων με τις οποίες μπορεί να ασχοληθεί, π.χ. καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο.



Δραστηριότητα

Κρυπτόλεξο για τη ΦΚ

Μπορείτε να λύσετε το προτεινόμενο κρυπτόλεξο για να ανακαλύψετε έννοιες που σχετίζονται με τη ΦΚ.



Δύναμη είναι η ικανότητά σας να υπερνικάτε ή να αντιστέκεστε σε εξωτερικές δυνάμεις με τους μυς σας. Η δύναμη για κάποιον είναι ικανοποιητική όταν μπορεί να σηκώνει μια εξάδα από νερά ή να μεταφέρει με μια συμμαθήτριά του ένα στρώμα γυμναστικής κ.ά. Η προπόνηση δύναμης συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της οστεοπόρωσης, αυξάνει τη μυϊκή μάζα που οδηγεί στη μείωση του ποσοστού λίπους στο σώμα, ενδυναμώνει το μυϊκό σύστημα κ.ά. Στον αθλητισμό διακρίνουμε τρεις βασικές μορφές δύναμης:

- **Μέγιστη δύναμη:** Η ικανότητα να σηκώνετε το μεγαλύτερο βάρος που μπορείτε.
- **Ταχυδύναμη - ισχύς:** Η ικανότητα να σηκώνετε πολύ γρήγορα το μεγαλύτερο βάρος που μπορείτε.
- **Αντοχή στη δύναμη:** Η ικανότητα να αντέχετε στην κόπωση όταν σηκώνετε πολλές φορές ένα βάρος.

Δραστηριότητα

Η δύναμη σε... κύκλο!

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ και σε συνεννόηση με τους συμμαθητές σας επιλέξτε πέντε δραστηριότητες που σας αρέσουν για να αναπτύξετε την αντοχή στη δύναμή σας και να τις σημειώσετε στον Πίνακα 8.

Μπορείτε να συμβουλευτείτε τη φόρμουλα FITT που αναφέρθηκε παραπάνω. Για παράδειγμα, μια ομάδα δραστηριοτήτων θα μπορούσε να είναι η παρακάτω: Να εκτελέσετε τις ενδεικτικές δραστηριότητες του διπλανού σχήματος σε κυκλική μορφή τρεις φορές. Ο αριθμός των επαναλήψεων είναι ενδεικτικός. Ανάλογα με το επίπεδο της δύναμής σας μπορείτε να κάνετε περισσότερες ή λιγότερες επαναλήψεις. Σε κάθε κύκλο δραστηριοτήτων μπορείτε να ξεκουραστείτε για 2 λεπτά.

Πίνακας 8

Κύκλοι δραστηριοτήτων... Δραστηριότητες:	Επαναλήψεις/ χρόνος
1η	
2η	
3η	
4η	
5η	



Αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σας να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια. Είναι ένας σύνθετος συνδυασμός της αντοχής της καρδιάς, των πνευμόνων και της δύναμης των μυών σας. Η αντοχή για κάποιους είναι σε καλό επίπεδο, όταν π.χ. μπορούν να παίζουν ποδόσφαιρο ή να τρέχουν για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται. Η προπόνηση αντοχής συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της λειτουργίας της καρδιάς, στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα κ.ά. Όλα τα είδη της ανθρώπινης κίνησης χρειάζονται μια δαπάνη ενέργειας. **Οι αερόβιες ασκήσεις** απαιτούν τη χρήση οξυγόνου. Το πόσο οξυγόνο χρειάζεται εξαρτάται κυρίως από την ένταση, το είδος και τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ο γυμνασμένος μπορεί να μεταφέρει και να καταναλώσει περισσότερο οξυγόνο από τον αγύμναστο κατά τη ΦΔ, δηλαδή έχει καλύτερη αερόβια ικανότητα και μπορεί να αντέξει περισσότερο. **Οι αναερόβιες ασκήσεις** είναι σύντομες, με μέγιστη ένταση, χωρίς την κατανάλωση οξυγόνου. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι βελτίωσης της αντοχής. Συνήθως στο σχολείο χρησιμοποιείται η μέθοδος της διάρκειας, π.χ. συνεχόμενο τρέξιμο, παιχνίδια κ.ά. με χαμηλή ή μέτρια ένταση, και η διαλειμματική μέθοδος, π.χ. τρέξιμο, δρομικά παιχνίδια κ.ά., με διαλείμματα, μέτριας ή υψηλής έντασης.



Δραστηριότητα

Αντοχή με... διάλειμμα!

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ και σε συνεννόηση με τους συμμαθητές σας επιλέξτε μια δραστηριότητα που σας αρέσει για να αναπτύξετε την αντοχή σας. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τη φόρμουλα FITT που αναφέρθηκε παραπάνω. Για παράδειγμα, μια δραστηριότητα θα μπορούσε να είναι η παρακάτω: **Τρέξιμο γύρω από την αυλή του σχολείου με τη μορφή «πυραμίδας» σε ζευγάρια. Η αναπνοή σας να είναι έντονη, αλλά να μπορείτε να μιλάτε με τον συμμαθητή σας.**



Ευλυγισία είναι η ικανότητα του σώματός σας να εκτελεί κινήσεις με ένα μεγάλο εύρος. Το καλό επίπεδο ευλυγισίας βοηθάει στην εύκολη μετακίνησή σας, στην προστασία σας από τους τραυματισμούς, στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας κ.ά. Από την εδραία δέση διπλώστε το σώμα σας μπροστά. Όσο περισσότερο πλησιάζετε το κεφάλι σας στα γόνατά σας, έχοντας τα πόδια τεντωμένα, τόσο περισσότερο ευλύγιστοι είστε.

Δραστηριότητα**Η ευλυγισία σε... κύκλο!**

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ να επιλέξετε πέντε δραστηριότητες που σας αρέσουν για να αναπτύξετε την ευλυγισία σας και να τις σημειώσετε στον Πίνακα 9. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τη φόρμουλα FITT που αναφέρθηκε παραπάνω. Για παράδειγμα: **Να εκτελέσετε τις παρακάτω ενδεικτικές δραστηριότητες σε κυκλική μορφή 3 φορές. Σε κάθε διάταση να παραμείνετε 15”.**

Πίνακας 9

Κύκλοι δραστηριοτήτων:..... Δραστηριότητες:	Επαναλήψεις/ χρόνος
1η	
2η	
3η	
4η	
5η	

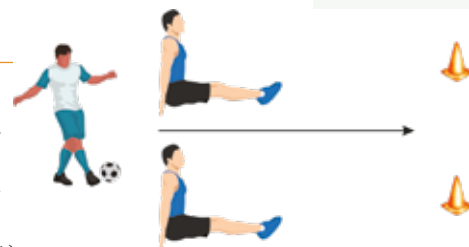


Ταχύτητα είναι η ικανότητά σας να κινείτε το σώμα σας γρήγορα (π.χ. να τρέχετε γρήγορα στο ποδόσφαιρο για να προλάβετε την μπάλα από τον αντίπαλο) ή μέρος του σώματός σας (π.χ. τα χέρια στην ξιφασκία).

Δραστηριότητα**Ασκήσεις ταχύτητας**

Να χωριστείτε σε τριάδες. Οι δύο μαθητές κάθονται σε εδραία δέση, σε απόσταση 30 μέτρα από μία μικρή εστία, με την πλάτη τους στραμμένη προς τον τρίτο μαθητή, που στέκεται πίσω τους με μία μπάλα και την πασάρει προς την εστία.

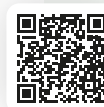
Μόλις οι μαθητές αντιληφθούν την μπάλα (ακουστικά ή οπτικά), ξεκινούν όσο το δυνατόν γρηγορότερα να τη διεκδικήσουν. Όποιος πάρει στην κατοχή του την μπάλα προσπαθεί να βάλει γκολ στη μικρή εστία με τη βοήθεια του μαθητή που έκανε την πάσα, ενώ ο άλλος μαθητής αμύνεται και προσπαθεί να αποτρέψει το γκολ. Σε κάθε επανάληψη να αλλάζετε ρόλους.

**ΣΥΝΟΨΗ**

Στο παρόν κεφάλαιο μάθατε τα πολλαπλά οφέλη για την υγεία, που προσφέρει η συμμετοχή σε ΦΔ. Επίσης, εφαρμόσατε διάφορα είδη προδέρμανσης και αποθεραπείας και γνωρίσατε πώς να μετράτε την ΚΣ και να υπολογίζετε τη ΜΚΣ σας. Τέλος, προσδιορίστηκαν οι βασικές αρχές άσκησης και εφαρμόσατε διάφορα προγράμματα ανάπτυξης της ΦΚ με βάση τις αρχές FITT.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μπορείτε να ελέγξετε τις γνώσεις σχετικά με την άσκηση και την υγεία απαντώντας στο διαδραστικό **κουίζ**.

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ: Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης για τα παιδιά <https://eyzhn.edu.gr/the-importance-of-proper-hydration-for-children/>
Φωτόδεντρο: Ήχος και ρυθμός της καρδιάς <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3131>

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ... ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα κατανοήσετε με ποιες προϋποθέσεις (πότε) νιώθετε ευχάριστα όταν ασκείστε.
- ✓ Θα αναγνωρίσετε την αξία του προσανατολισμού στη μάθηση και της προσπάθειας.
- ✓ Θα κατανοήσετε γιατί η αυτονομία, η αυτοέκφραση, η αλληλοϋποστήριξη και η προσωπική βελτίωση ενισχύουν την εσωτερική παρακίνηση.
- ✓ Θα αναπτύξετε την ικανότητα να αξιολογείτε την αθλητική απόδοση και τη μάθησή σας (π.χ. στην πετοσφαίριση και την αντιπτερίση), καθώς και των συμμαθητών σας, βάσει κριτηρίων.
- ✓ Θα μάθετε πώς να δίνετε ανατροφοδότηση για μάθηση και να ακολουθείτε οδηγίες και συμβουλές.
- ✓ Θα μάθετε να εργάζεστε για τη βελτίωση των δεξιοτήτων σας εντός και εκτός σχολείου θέτοντας στόχους επίτευξης.
- ✓ Θα ασχοληθείτε με βασικά θέματα τεχνικής της πετοσφαίρισης και της αντιπτερίσης, θα χρησιμοποιήσετε φύλλα κριτηρίων για την αξιολόγηση δεξιοτήτων και θα ανακαλύψετε τους κανονισμούς των αθλημάτων.

Λέξεις κλειδιά

εσωτερική παρακίνηση, ευχαρίστηση, υπευθυνότητα, αυτοκαθορισμός, αυτονομία, προσωπικοί στόχοι, στόχοι επίτευξης, προσανατολισμός στη μάθηση, προσωπική βελτίωση, αυτοέλεγχος, πετοσφαίριση, αντιπτερίση



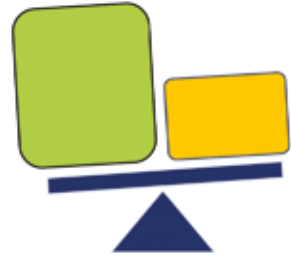
Πιο γρήγορα, πιο ψηλά, πιο δυνατά

Δραστηριότητα

Η ζυγαριά της παρακίνησης!

Για ποιους λόγους γυμνάζεστε, συμμετέχετε και προσπαθείτε στο μάθημα της ΦΑ και στον αθλητισμό; Υπάρχουν λόγοι που σας αποθαρρύνουν από την προσπάθεια;

Πού κλίνει η ζυγαριά για εσάς; Μπορείτε να απαντήσετε στις προηγούμενες ερωτήσεις συμπληρώνοντας τα πλαίσια της ζυγαριάς! Στη συνέχεια, μπορείτε να μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με τους συμμαθητές σας και να τις συζητήσετε στην ολομέλεια του τμήματος.



Δραστηριότητες

Ας κάνουμε ομάδες!

Κινείστε ελεύθερα στον χώρο. Ο ΚΦΑ αναφέρει μία φράση/κατηγορία, π.χ.

«Αγαπημένη δραστηριότητα», και δίνει επιλογές όπως: ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα, δραστηριότητες αναψυχής, χορός ή

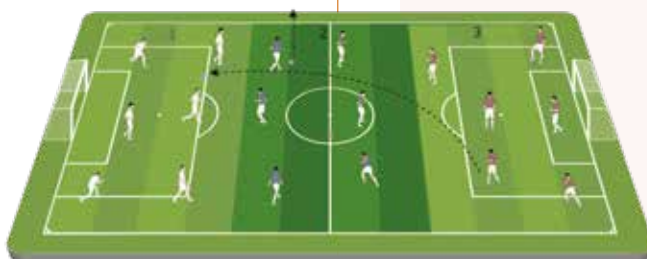
«Ο κύριος λόγος που συμμετέχω σε κινητικές δραστηριότητες είναι...» και δίνει επιλογές όπως: διασκέδαση, υγεία, προσωπικοί στόχοι, κοινωνικοποίηση κ.λπ.

Αποφασίζετε γρήγορα ποια από τις επιλογές σας ταιριάζει και αναζητάτε την ομάδα σας (όσους δηλαδή έκαναν την ίδια επιλογή). Βασικό στοιχείο του παιχνιδιού: Μιλάτε χαμηλόφωνα!

Αν θέλετε, μπορείτε κι εσείς να προτείνετε μία κατηγορία για τη δημιουργία ομάδων σχετική με τη ΦΑ και την παρακίνηση για συμμετοχή σε ΦΔ!

Διώξτε τις μπάλες

Χωρίζετε σε τρεις ομάδες και το γήπεδο διαιρείται σε τρεις ζώνες. Η κάθε ομάδα μπορεί να κινείται μόνο στη ζώνη της. Χρησιμοποιείτε έως 5 μπάλες, ανάλογα με τον αριθμό μαθητών του τμήματός σας. Σκοπός της μεσαίας ομάδας (2), δηλαδή των αμυνόμενων, είναι να διώξουν όλες τις μπάλες εκτός γηπέδου. Οι επιτιθέμενες (1, 3) κάνουν πάσες ποδοσφαίρου μεταξύ τους. Εάν βγάλουν την μπάλα εκτός γηπέδου, δεν την επαναφέρουν!



Οι πάσες γίνονται μόνο χαμηλά, στο έδαφος. Στη συνέχεια, οι ομάδες αλλάζουν θέσεις/ρόλους. **Αφού απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα, συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια του τμήματος!**

1. Ήταν το παιχνίδι που προηγήθηκε ευχάριστο;	NAI	OXI
2. Αν ναι, τι ήταν αυτό που το έκανε ευχάριστο;		
3. Συνεργαστήκατε με την ομάδα σας;	NAI	OXI
4. Βοηθήσατε την ομάδα στην επίτευξη του στόχου σας;	NAI	OXI
5. Αισθανθήκατε ότι μπορούσατε να στηριχτείτε στην ομάδα σας;	NAI	OXI
6. Η συνεργασία εντός της ομάδας για την επίτευξη του στόχου έκανε τη δραστηριότητα ευχάριστη;	NAI	OXI
7. Τι θα μπορούσε να κάνει το παιχνίδι ακόμη πιο ευχάριστο;		

Να θυμάστε!

- ✓ Η καλή **συνεργασία** σε ομάδες κάνει μία δραστηριότητα ευχάριστη!
- ✓ Η **βελτίωση** των ικανοτήτων και δεξιοτήτων προσφέρουν μεγαλύτερη ευχαρίστηση στη ΦΑ και τον αθλητισμό!
- ✓ Η **βελτίωση όλων των μελών της ομάδας** μέσα από τη **ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ** και την **ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑ** κάνει το **παιχνίδι ευχάριστο, προκλητικό και τελικά... ΠΟΙΟΤΙΚΟ!**

Τροφή για σκέψη!

Πώς νιώθετε συνήθως όταν ασχολείστε με ΦΔ; Γιατί;
 Τι σας ευχαριστεί περισσότερο στο μάθημα της ΦΑ;
 Σε ποιες συνθήκες είναι πιθανό να προσπαθείτε περισσότερο;
 Μπορείτε να κάνετε μία σύντομη συζήτηση στην ολομέλεια του τμήματος.
 Με τις ακόλουθες δραστηριότητες ή και άλλες που ίσως προτείνει ο ΚΦΑ, θα ανακαλύψετε τις απαντήσεις στα προηγούμενα ερωτήματα!

Α. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ, ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ, ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ**Δραστηριότητα****Όρα για δράση και λήψη αποφάσεων**

Χωρίζετε σε 4 μεικτές ομάδες, με τυχαίο τρόπο. Κάθε ομάδα ξεκινά την άσκηση από έναν διαφορετικό σταθμό. Αφού ολοκληρώσετε τις δραστηριότητες που περιλαμβάνει, περνάτε στον επόμενο σταθμό. Στους σταθμούς 1, 3 και 4 υπάρχουν δύο επιλογές (σετ ασκήσεων) που προτείνονται.

Ο καθένας επιλέγει αυτήν που προτιμά ή του ταιριάζει περισσότερο και εκτελεί όλες τις ασκήσεις που περιλαμβάνει. Η δεύτερη επιλογή είναι αυξημένης δυσκολίας. Στην περίπτωση που έχετε απορία σε κάποια άσκηση, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από τα μέλη της ομάδας σας.

Εάν τελειώσετε το σετ ασκήσεων που επιλέξατε πριν από την ομάδα που ασκείται στον επόμενο σταθμό, μη χάνετε χρόνο! Μπορείτε να ασχολείστε με μία μεταβατική άσκηση, π.χ. αναπηδήσεις σε σχοινάκι, επιτόπιο τρέξιμο κ.λπ.

Σταθμός 1: Δρομικές ασκήσεις (επιλέγετε ένα από τα δύο σετ ασκήσεων)

1η επιλογή – 3΄

Τρέξιμο σε σταθερό ρυθμό μέτριας έντασης (Προσπαθείτε να βρείτε έναν ρυθμό που σας ταιριάζει, ώστε να μη σταματήσετε).



2η επιλογή – 1΄ η κάθε άσκηση

α) Επιτόπιο τρέξιμο



β) Γόνατα ψηλά (skipping)



γ) Πλάγιες προβολές με άγγιγμα του εδάφους (lateral lunges)



Σταθμός 2: Διατάσεις – 10΄΄ περίπου η κάθε άσκηση/διάταση

Σε αυτήν τη δραστηριότητα η ομάδα να συνεργάζεται για την επιλογή των ασκήσεων

Προσπαθήστε να προτείνετε ασκήσεις, οι οποίες να περιλαμβάνουν κατά το δυνατόν περισσότερες μυϊκές ομάδες – χεριών, κορμού, ποδιών.



Σταθμός 3: Αερόβιες ασκήσεις (επιλέγετε ένα από τα δύο σετ ασκήσεων)

1η επιλογή – 1΄ η κάθε άσκηση

α) Κλοτσιές πλάγια, εναλλάξ δεξί – αριστερό πόδι



β) Καδίσματα με αναπήδηση



γ) Γρήγορες γροδιές εναλλάξ δεξί - αριστερό χέρι (ενδιάμεσα αλλαγή ποδιού)



2η επιλογή – 1΄ η κάθε άσκηση

α) Από όρθια θέση – Συσπείρωση – Λάκτισμα πίσω – Συσπείρωση – όρθια θέση και άλμα (burpees)



β) Διάσταση - προσοχή (jumping jacks)



γ) Στήριξη σε σανίδα και ταυτόχρονα στατικό τρέξιμο (mountain climber)



Σταθμός 4: Δυναμικές ασκήσεις

Επιλέξτε ένα από τα δύο σετ ασκήσεων. Στη συνέχεια, βάλτε έναν προσωπικό στόχο για το πόσες επαναλήψεις ή χρόνο (sec/min) θέλετε να δουλέψετε στην κάθε άσκηση και προσπαθήστε να τον πετύχετε (μέγιστη διάρκεια: 5 min).

1η επιλογή

α) Σανίδα



β) Καθίσματα



γ) Πλάγια σανίδα με αλλαγή πλευράς

**2η επιλογή**

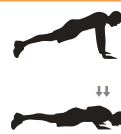
α) Σανίδα με άρση ποδιών



β) Προβολή ποδιού



γ) Κάμψεις

**ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

Τι μου άρεσε στις προηγούμενες δραστηριότητες - στους 4 σταθμούς			
1	Είχα αυτονομία, έπαιρνα αποφάσεις για τις ασκήσεις που εκτέλεσα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2	Το ένιωθα δική μου υπόθεση, ήμουν υπεύθυνος για την άσκησή μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3	Ένιωθα ικανός γιατί μπορούσα να εκτελώ ασκήσεις με τον δικό μου ρυθμό και χωρίς να συγκρίνω τον εαυτό μου με τα άλλα μέλη της ομάδας.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4	Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων ένιωθα αποτελεσματικός.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5	Ένιωθα ότι μπορούσα να στηριχτώ στην ομάδα μου σε περίπτωση που χρειαζόμουν κάποια βοήθεια.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
6	Σε κάποιες ασκήσεις συνεργάστηκα με την ομάδα μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
7	Οι ασκήσεις που εκτέλεσα βοηθούν στη βελτίωση της ΦΚ και της υγείας μου, άρα έχουν αξία και νόημα για τη ζωή μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Στη συνέχεια να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης. Όπου απαντήσατε «ΝΑΙ», να εξηγήσετε σε ποιες ασκήσεις αναφέρατε και να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.

Μπορείτε να καταλήξετε σε κάποιο συμπέρασμα για το τι είναι αυτονομία, προσωπική βελτίωση και αντιλαμβανόμενη ικανότητα, συνεργασία και αλληλοϋποστήριξη, καθώς και τη σχέση αυτών με την ευχαρίστηση;

Β. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ

Ένα περιβάλλον που δίνει έμφαση στη μάθηση δίνει χαρά επειδή προάγει:

- ✓ την αίσθηση της αυτονομίας, ότι αυτό που κάνετε είναι δική σας υπόθεση
- ✓ την αίσθηση της διασύνδεσης, της αποδοχής και της αλληλο-υποστήριξης.
- ✓ την αντίληψη ικανότητας, δηλαδή της αποτελεσματικότητάς σας.

Δοκιμάστε τις ακόλουθες δραστηριότητες και θα πειστείτε!



Πετοσφαίριση

Δραστηριότητες

Πάσα με δάχτυλα στον τοίχο (ατομικά)

Προσπαθήστε να κάνετε στον τοίχο όσο περισσότερες συνεχόμενες πάσες με δάχτυλα μπορείτε. Μετά την αρχική μέτρηση, βάζετε τον πρώτο σας στόχο. Αφού εξασκηθείτε, επαναλαμβάνετε τη δοκιμασία. Ακολουθεί κάρτα εξάσκησης για να σημειώνετε τις επιδόσεις και τους στόχους σας.

Να θυμάστε ότι οι στόχοι είναι προσωπικοί!

Ωστόσο, αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να δέσετε τον στόχο σας, μη διστάσετε να τον συζητήσετε με τον ΚΦΑ.

Ο ΚΦΑ μπορεί να βάλει στον τοίχο σημάδι (π.χ. ταινία) για το υψηλότερο και χαμηλότερο επιτρεπτό σημείο επαφής της μπάλας με τον τοίχο, καθώς και στο έδαφος για την ελάχιστη δική σας απόσταση από τον τοίχο, ώστε να θεωρείται η πάσα πετυχημένη. Αν δεν υπάρχουν αρκετές μπάλες, μπορείτε να κάνετε ζευγάρια και να δουλεύετε εκ περιτροπής.



Πάσα με δάχτυλα σε ζευγάρια

Μπορείτε να κάνετε πάσες με δάχτυλα σε ζευγάρια. Τώρα θα δέσετε έναν κοινό στόχο (ακολουθεί σχετική κάρτα εξάσκησης).

Για να τον πετύχετε είναι σημαντικό να βελτιωθείτε και οι δύο!

Προσφέρετε βοήθεια στο ζευγάρι σας, δώστε του ανατροφοδότηση!

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Πάσα με δάχτυλα. Κάρτα καθορισμού στόχων			
	Ατομικός στόχος	Κοινός στόχος (σε ζευγάρι)	
Αρχική επίδοση.			
Στόχος για σήμερα.			
Επίδοση μετά την εξάσκηση.			
Στόχος για μετά από μία εβδομάδα.			
Επίδοση μετά από μία εβδομάδα.			

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

	Η προηγούμενη άσκηση μου προσέφερε ικανοποίηση επειδή:		
1.	Θέτοντας μετρήσιμους προσωπικούς στόχους στόχευα στη βελτίωση.	NAI	OXI
2.	Ένωσα ότι μπορώ να τα καταφέρω.	NAI	OXI
3.	Η άσκηση με βοήθησε να βελτιώσω τον εαυτό μου.	NAI	OXI
4.	Το να πετύχω έναν στόχο ήταν μία πρόκληση.	NAI	OXI
5.	Ευχαριστήθηκα, αν και δεν χρειαζόταν να είμαι πρώτος ή να νικήσω.	NAI	OXI

6.	Ευχαριστήθηκα, αν και δεν σύγκρινα τον εαυτό μου με άλλους.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
7.	Δεν πιάστηκα/δεν αγχώθηκα κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
8.	Η άσκηση βοήθησε στο να πετύχουμε κάτι κοινό με τον συμπαίκτη μου (στην περίπτωση της άσκησης σε ζευγάρια).	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Στη συνέχεια να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης.
Τι πετυχαίνουμε όταν θέτουμε προσωπικούς στόχους, ειδικά αν είναι μετρήσιμοι;

Τι πετυχαίνουμε όταν θέτουμε κοινούς-συνεργατικούς στόχους;

Όταν θέτουμε προσωπικούς ή κοινούς-συνεργατικούς στόχους, μειώνουμε τη σύγκριση με τους άλλους;

Με όλα τα παραπάνω νιώθουν όλοι ευχάριστα στο μάθημα ΦΑ και στην άδληση, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους;

Περισσότερες ιδέες!

Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί σε δεξιότητες όλων των αθλημάτων με κάποιες προσαρμογές, π.χ. κοντρόλ ή σερβίς στην πετοσφαίριση, σουτ στη χειροσφαίριση, στην καλαδοσφαίριση ή στο ποδόσφαιρο, πετάγματα οργάνων στη ρυθμική γυμναστική κ.λπ. ατομικά ή ομαδικά.

Γ. ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ

Δραστηριότητα

Πετοσφαίριση – Σερβίς

Ξεκινάτε την άσκηση από μία συγκεκριμένη απόσταση από το φιλέ, την οποία θα σας υποδείξει ο ΚΦΑ. Έπειτα από κάθε επιτυχημένη προσπάθεια/σερβίς, κάνετε ένα βήμα πίσω και συνεχίζετε από εκεί. Σκοπός είναι να φτάσετε όσο το δυνατόν πιο μακριά από το φιλέ – ιδανικά στη ζώνη του σερβίς!

Επιλέγετε τον τύπο του σερβίς, στο οποίο θα εξασκηθείτε!

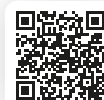


Περισσότερες ιδέες!

Δραστηριότητες αυξανόμενης δυσκολίας μπορούν να εφαρμοστούν σε πολλές δεξιότητες, όπως σουτ στη χειροσφαίριση, στο μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο από διάφορες θέσεις, με ή χωρίς άμυνα, χτυπήματα της μπάλας σε αθλήματα ρακέτας, σε ασκήσεις ενόργανης, π.χ. διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις στην κυβίστηση κ.λπ.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ!

Ποια ήταν τα κίνητρά σας, οι λόγοι που σας ώθησαν να συμμετέχετε και να προσπαθείτε στις προηγούμενες δραστηριότητες; Στην ψηφιακή δραστηριότητα **ΩΡΑ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ - Τα κίνητρά μου**, μπορείτε να επιλέξετε αυτά που σας αντιπροσωπεύουν. Αν υπάρχουν και άλλα, σημειώστε τα!



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΑΣ!

Τι ήταν αυτό που σας κινητοποίησε περισσότερο στην καδεμία από τις προηγούμενες δραστηριότητες;

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

Να θυμάστε ότι αξία έχει:

- ✓ η προσπάθεια για βελτίωση
- ✓ η συνεργασία
- ✓ η ευχαρίστηση

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΔΡΑΣΗ

Θεωρείτε ότι μπορείτε:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
✓ Να εκτιμήσετε την προσωπική σας πρόοδο;		
✓ Να αξιολογείτε την απόδοσή σας βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων;		
✓ Να είστε έντιμοι ως προς την εκτέλεση των ασκήσεων;		
✓ Να πάρετε αποφάσεις για την προσωπική σας άσκηση και βελτίωση;		

Σκοπός των επόμενων δραστηριοτήτων είναι να κατανοήσετε τα οφέλη όταν διδάσκετε άλλους (αμοιβαία διδασκαλία). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε δραστηριότητα θέλετε, όπως την αντιπτέριση (badminton) που ακολουθεί! Εναλλακτικά μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω γενικές οδηγίες αμοιβαίας διδασκαλίας και ένα κενό φύλλο κριτηρίων, όπως αυτό που σας δίνεται, στο οποίο τα κριτήρια αξιολόγησης τα συμπληρώνετε με βάση τις οδηγίες του ΚΦΑ.

Αντιπτέριση



Με την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων που ακολουθούν θα μπορείτε να παίξετε σε ζευγάρια. Ο ΚΦΑ μπορεί να σας προτείνει αντίστοιχες δραστηριότητες σε άλλες δεξιότητες. Ανάλογα με το υλικό που διαθέτει το σχολείο σας, μπορείτε να εργαστείτε ατομικά ή σε ζευγάρια (εκ περιτροπής).

Υλικό: ρακέτες, μπαλόνια φουσκωμένα στο μέγεθος μίας μπάλας χειροσφαίρισης, φτερά, φιλέ ή λάστιχο (για δημιουργία αυτοσχέδιου φιλέ).

Στην ψηφιακή δραστηριότητα που ακολουθεί, μπορείτε να μελετήσετε τη [Λαβή ρακέτας](#)



Δραστηριότητες

Αρχικά, δοκιμάζετε αν μπορείτε να καταφέρετε χτυπήματα με το φτερό.

Αν τα χτυπήματα στο φτερό σας δυσκολεύουν, ξεκινάτε τις ασκήσεις με το μπαλόνι.

Αν καταφέρνετε χτυπήματα με το φτερό, παραλείπετε τις ασκήσεις εξοικείωσης με το μπαλόνι.



Ασκήσεις με μπαλόνι

Προσπαθείτε να καταφέρετε επαναλαμβανόμενα χτυπήματα του μπαλονιού. Όταν κάνετε 5 συνεχόμενα χτυπήματα δύο φορές, μπορείτε να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση. Μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορα χτυπήματα (π.χ. απλά, με αναστροφή της παλάμης κ.λπ.).

Ο ΚΦΑ μπορεί να σας προτείνει και άλλες ασκήσεις εξοικείωσης με το μπαλόνι.

Ασκήσεις με φτερό

Προσπαθήστε να εκτελέσετε τις προηγούμενες ασκήσεις με φτερό. Στη συνέχεια, μπορείτε να προχωρήσετε στις δραστηριότητες που ακολουθούν.

Χτύπημα του φτερού πάνω από το κεφάλι - Προάσκηση

Σχηματίζετε ζευγάρια. Μπορείτε να επιλέγετε τον συμπαίκτη σας. Πετάτε ο ένας στον άλλον το φτερό εναλλάξ.

Οδηγίες: Το πέταγμα γίνεται πάνω και πίσω από το κεφάλι. Κρατάτε το φτερό από το μπαλάκι με τον δείκτη και τον αντίχειρα. Το «μπαλάκι» του φτερού «κοιτάει» προς τον συμπαίκτη σας (όπως ρίχνουμε βελάκια!).

Ο ένας πετά το φτερό όπως στην προηγούμενη άσκηση. Ο άλλος κρατά ρακέτα και απαντά με χτύπημα του φτερού. Ύστερα από τρία χτυπήματα με τη ρακέτα, αλλάζετε ρόλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Χτύπημα του φτερού πάνω από το κεφάλι

Πρόκειται για ένα από τα βασικά χτυπήματα στην αντιπέριση. Η άσκηση εκτελείται σε ομάδες των τριών μαθητών. Κάθε μαθητής εκτελεί 5 χτυπήματα.

Σχηματίζετε τριάδες. Ο ένας θα αναλάβει τον ρόλο του **ασκούμενου**, ο άλλος του **βοηθού** και ο τρίτος του **παρατηρητή!**

Στη συνέχεια θα αλλάξετε ρόλους.

Ακολουθείτε τις οδηγίες της κάρτας εξάσκησης που ακολουθεί.

Ρόλοι μαθητών:

Μαθητής που πετά το φτερό (Βοηθός):

Πετάς το φτερό προς τον μαθητή που θα εκτελέσει το χτύπημα, σε ύψος περίπου 1 μ. πάνω από το κεφάλι του, σαν ένα σερβίς.

Μαθητής που εκτελεί το χτύπημα:

Κρατάς τη ρακέτα και εκτελείς το χτύπημα.

Μαθητής που παρατηρεί:

α) Δίνεις πληροφορίες για την εκτέλεση σύμφωνα με τα κριτήρια που ακολουθούν.

β) Παρατηρείς την εκτέλεση και τη συγκρίνεις με τα κριτήρια.

γ) Δίνεις ανατροφοδότηση, συγκεκριμένη και διορθωτική –σύμφωνα με τα κριτήρια– και ενισχύεις τον συμμαθητή σου.

δ) Σημειώνεις το αποτέλεσμα.

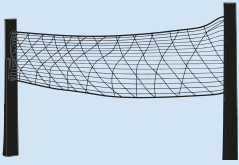
Αφού ολοκληρωθούν τα 5 χτυπήματα του πρώτου μαθητή, αλλάζετε ρόλους!

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η **καλή ανατροφοδότηση βελτιώνει την ικανότητα των συμπαίκτων αλλά και των ίδιων των παρατηρητών, μέσα από την κατανόηση της άσκησης!**

Συζητήστε με τους συμπαίκτες σας τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση!


ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

1. Στέκεστε στο πλάι με την πλευρά του ελεύθερου χεριού προς το φιλέ. Το βάρος του σώματος μετατίθεται στο πίσω πόδι.

	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						


Παρατηρήσεις:

2. Φέρνεις τη ρακέτα πίσω, στην πλάτη σου.

	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						


Παρατηρήσεις:

3. Το φτερό χτυπιέται πάνω από το κεφάλι, με το χέρι τεντωμένο.

	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						


Παρατηρήσεις:

4. Το βάρος του σώματος μεταφέρεται στο μπροστινό πόδι.

	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						

Παρατηρήσεις:

5. Μετά το χτύπημα ακολουθείς την πορεία του φτερού.

	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						

Παρατηρήσεις:

Θέλετε να προχωρήσετε σε ελεύθερο παιχνίδι με έναν συμμαθητή σας;

Μη χάνετε χρόνο! Ξεκινήστε!

- ✓ Παιχνίδι ελεύθερα στον χώρο.
- ✓ Παιχνίδι στο φιλέ (μπορείτε να δημιουργήσετε αυτοσχέδιο με λάστιχο)! Αν θέλετε, μπορείτε να αλλάξετε συμπαίκτης!

Σε όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ο ΚΦΑ θα σας συμβουλεύει και θα σας καθοδηγεί, εφόσον του ζητηθεί.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Με τη σύμφωνη γνώμη των καθηγητών σας μπορείτε να παίξετε αντιπέρση κατά τη διάρκεια εκδρομών/περιπάτων!
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προηγούμενες δραστηριότητες και την κάρτα εξάσκησης για να εξασκηθείτε στον ελεύθερο χρόνο σας με τους φίλους ή την οικογένειά σας στην αντιπέρση!

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

- Είναι πιθανό να παίξετε αντιπέρση κατά τη διάρκεια εκδρομών/περιπάτων στην περίπτωση που επιτραπεί;
- Αν ναι, για ποιον λόγο; Ποια είναι τα κίνητρό σας;

Αν δεν επιλέξατε την παραπάνω δεξιότητα της αντιπέρσης αλλά διαφορετική δεξιότητα του ίδιου ή άλλου αθλήματος, μπορείτε στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης να σημειώσετε τα κριτήρια που θα σας υπαγορεύσει ο ΚΦΑ για τη σωστή εκτέλεσή της. Στη συνέχεια μπορείτε να εξασκηθείτε με αμοιβαία διδασκαλία, σύμφωνα με τις οδηγίες που δόθηκαν παραπάνω.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

1.					
	Προσπάθεια				
	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό					
Θέλει βελτίωση					
Παρατηρήσεις:					
2.					
	Προσπάθεια				
	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό					
Θέλει βελτίωση					
Παρατηρήσεις:					
3.					
	Προσπάθεια				
	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό					
Θέλει βελτίωση					
Παρατηρήσεις:					

4.						
	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						
Παρατηρήσεις:						
5.						
	Προσπάθεια					
	1η	2η	3η	4η	5η	
Σωστό						
Θέλει βελτίωση						
Παρατηρήσεις:						

Στο παιχνίδι με την αμοιβαία διδασκαλία και την κάρτα εξάσκησης που προηγήθηκε:			
1.	Υπήρξε καλή συνεργασία.	NAI	OXI
2.	Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων ένωθα αποτελεσματικός/ή.	NAI	OXI
3.	Ήταν ευχάριστο γιατί βοηθούσα συμμαθητές μου και ταυτόχρονα μάθαινα.	NAI	OXI
4.	Έμαθαν και ωφελήθηκαν όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το πόσο καλοί είναι σε αυτό το παιχνίδι.	NAI	OXI
5.	Ένωθα ότι μπορούσα να στηριχτώ στους συμμαθητές μου.	NAI	OXI
6.	Δόθηκε έμφαση στη νίκη και όχι στην προσπάθεια.	NAI	OXI
7.	Σύγκρινα τον εαυτό μου με τους άλλους.	NAI	OXI
8.	Νικήθηκε ένας αδύναμος αντίπαλος (εφαρμογή σε παιχνίδι).	NAI	OXI
9.	Ευνοούνταν η επίδειξη υψηλότερης ικανότητας.	NAI	OXI
10.	Πιέστηκα/αγχώθηκα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας/του παιχνιδιού.	NAI	OXI
Στη συνέχεια να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης. Μπορείτε να καταλήξετε σε κάποια συμπεράσματα για την αμοιβαία διδασκαλία;			
.....			

Να θυμάστε!

Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων, των κινητικών δεξιοτήτων και των γνώσεων μέσα από τη διαδικασία που δίνει έμφαση σε μάθηση δική μας και των άλλων οδηγεί σε:

- ✓ μεγαλύτερη και με διάρκεια **εμπλοκή** σε κινητικές δραστηριότητες!
- ✓ αποκόμιση μεγαλύτερης και ποιοτικής ευχαρίστησης από τη συμμετοχή!

Τα οφέλη είναι πολλαπλά για τη σωματική και την ψυχική υγεία! Η υιοθέτηση υψηλών αξιών, υπευθυνότητας και δεξιοτήτων επεκτείνονται σε όλες τις όψεις της ζωή σας!

Και μην ξεχνάτε: **Η ανάπτυξή τους χρειάζεται υπομονή και διαρκή προσπάθεια! ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΘΑ ΣΑΣ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΕΙ!**

Οδηγός δράσης για περισσότερη ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ!



ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε την αξία της εσωτερικής παρακίνησης και του προσανατολισμού στη μάθηση. Για τον σκοπό αυτό συμμετείχατε σε δραστηριότητες για την ανάπτυξη της υπευθυνότητας, του αυτοκαθορισμού και της επίτευξης στόχων, αλλά και δραστηριότητες αμοιβαίας διδασκαλίας. Επίσης, αναπτύξατε δεξιότητες της πετοσφαίρισης και της αντιπτερίσης, και την ικανότητα αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

1. Προσπαθήστε να ανακαλέσετε τις εμπειρίες και τις συζητήσεις που έγιναν σε αυτό το κεφάλαιο. **Ποιοι παράγοντες θεωρείτε ότι αυξάνουν την ευχαρίστηση** στη ΦΑ και τον αθλητισμό; Είχατε την ίδια άποψη στο παρελθόν ή αναθεωρήσατε τις απόψεις σας;
.....
2. **Αγώνας επιχειρηματολογίας**
Στο ακόλουθο παιχνίδι ρόλων προσπαθείτε να πείσετε τους συμμαθητές σας για τον ισχυρισμό σας. Ο αγώνας μπορεί να γίνει είτε σε ζευγάρια (δύο μαθητές επιχειρηματολογούν και το υπόλοιπο τμήμα παρακολουθεί και στη συνέχεια συζητά και εξάγει συμπεράσματα) είτε σε ομάδες.
Μαθητής Α/Ομάδα Α: Ισχυρίζεται ότι σημασία έχει η νίκη.
Μαθητής Β/Ομάδα Β: Ισχυρίζεται ότι σημασία έχει η προσπάθεια.
Ποιος (μαθητής ή ομάδα) είχε τα πιο ισχυρά επιχειρήματα; Ποια ήταν τα επιχειρήματά του;
.....
.....

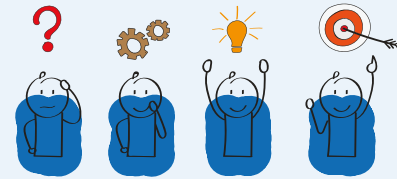
ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ: Μπορείτε να βρείτε τους κανονισμούς αλλά και στοιχεία τεχνικής και τακτικής του αθλήματος στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης - <https://www.volleyball.gr/>
2. ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ: Μπορείτε να βρείτε τους κανονισμούς αλλά και στοιχεία τεχνικής και τακτικής του αθλήματος στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Αντιπτερίσης – ΕΟΦΣΑ
<https://badminton.gr/#>

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ/ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα μάθετε να καθορίζετε τους στόχους σας με βάση τις αρχές SMARTER για προσωπική βελτίωση.
- ✓ Θα εφαρμόσετε διάφορα τεστ αξιολόγησης, για παράδειγμα για τη δύναμη των κοιλιακών, το σερβίς στην πετοσφαίριση κ.ά.
- ✓ Θα μάθετε να αξιολογείτε τους στόχους σας.
- ✓ Θα αξιοποιήσετε τις τεχνικές χαλάρωσης.



Λέξεις κλειδιά

καθορισμός στόχων, SMARTER, άγχος, στρες, προοδευτική χαλάρωση, αναπνοή

Γίνε... SMARTER!

Συχνά κάνετε όνειρα για τη δραστηριότητα που αγαπάτε (μπάσκετ, χορό, σκάκι κ.ά.), το σχολείο κ.ά., και αναρωτιέστε με ποιον τρόπο θα βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σουτ στην καλαθοσφαίριση, πώς μπορείτε να αυξήσετε την επίδοσή σας στα διαγωνίσματα κ.ά. Ένα βασικό βήμα είναι να προσδιορίσετε τις ανάγκες σας, τις επιθυμίες σας και να ξεκινήσετε να καθορίζετε τους στόχους σας, δηλαδή **να προσπαθήσετε να επιτύχετε αυτό που επιθυμείτε ή έχετε ανάγκη**. Ο αποτελεσματικός καθορισμός στόχων:



- Αυξάνει την **προσπάθεια**, την **ικανοποίηση** και την **αυτοπεποίθησή** σας.
- Ενισχύει την **απόδοση**, την **επιμονή** και την **αντοχή** σας.
- Μεγαλώνει την **προσοχή**, τα **κίνητρα** για την **επιτυχία** και την **αυτοσυγκέντρωσή** σας.
- Μειώνει το **άγχος** και βελτιώνει την **ποιότητα της εξάσκησης** σας.

Με ποιον τρόπο όμως θα καθορίσετε τους στόχους σας για να καλυτερεύσετε τη σχολική σας επίδοση, να αυξήσετε την απόδοσή σας σε ένα άθλημα, να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση; Είναι σημαντικό τους στόχους να τους ορίσετε **οι ίδιοι** και όχι να σας τους επιβάλει άλλος (π.χ. ο ΚΦΑ).

Επιπλέον, να καθορίσετε τους στόχους σας με σκοπό την **προσωπική σας βελτίωση** και όχι την προσωπική σας διάκριση και τη σύγκριση με τους άλλους (π.χ. ο στόχος να εκτελέσετε 30 κοιλιακούς σε κάθε μάθημα της ΦΑ είναι προσανατολισμένος στην προσωπική βελτίωση, ενώ ο στόχος να εκτελέσετε τους περισσότερους κοιλιακούς στο μάθημα της ΦΑ είναι προσανατολισμένος στη διάκριση).

SMARTER	
Specific	Συγκεκριμένοι
Measurable	Μετρήσιμοι
Autonomy	Αυτόνομοι
Realistic	Ρεαλιστικοί
Time-related	Χρονικά καθορισμένοι
Exciting	Συναρπαστικοί
Recorded	Καταγραφόμενοι

Το SMARTER είναι ένα σπουδαίο εργαλείο καθορισμού στόχων που σας επιτρέπει να οργανώσετε καλύτερα και πιο αποτελεσματικά την αθλητική, κοινωνική κ.λπ. ζωή σας. Είναι το ακρωνύμιο όπως παρουσιάζεται στη διπλανή εικόνα. Σας βοηθάει να θυμάστε τις αρχές των στόχων για να μπορέσετε να πετυχαίνετε εύκολα αυτό που επιθυμείτε. Στον παρακάτω Πίνακα 1 παρουσιάζονται παραδείγματα καθορισμού στόχων με βάση τις αρχές SMARTER.

Πίνακας 1

SMARTER	Αναποτελεσματικοί στόχοι	Αποτελεσματικοί στόχοι
Συγκεκριμένοι	Να κάνω κοιλιακούς.	Να βελτιώσω την επίδοσή μου από τους 12 κοιλιακούς στους 14 σε μία εβδομάδα.
Μετρήσιμοι	Να πάω για τρέξιμο.	Να τρέξω 20 λεπτά συνεχόμενα με μέτρια ένταση σήμερα το απόγευμα.
Αυτόνομοι	Να κερδίσω με την ομάδα μου τον επόμενο σχολικό αγώνα στην πετοσφαίριση.	Να επιλέξω σε τι θέλω να βελτιωθώ στον επόμενο αγώνα, π.χ. να πετύχω 70% ευστοχία στα σερβίς στην πετοσφαίριση.
Ρεαλιστικοί	Αν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο ελάχιστα, ο στόχος «Να κάνω 50 χιλιόμετρα ποδήλατο κάθε ημέρα» είναι αναποτελεσματικός.	Αν χρησιμοποιείτε ελάχιστα το ποδήλατο, ο στόχος «Να κάνω 6 χιλιόμετρα ποδήλατο με τους φίλους μου τα απογεύματα της Τρίτης, της Πέμπτης και του Σαββάτου» είναι αποτελεσματικός.
Χρονικά καθορισμένοι	Να βελτιώσω τους κοιλιακούς μου μυς.	Να βελτιώσω τους κοιλιακούς μου μυς 5% σε 2 εβδομάδες. Δηλαδή, αν εκτελώ 30 κοιλιακούς, σε 2 εβδομάδες να εκτελώ 32.
Συναρπαστικοί	Να παίξω ποδόσφαιρο.	Να παίξω ποδόσφαιρο τα απογεύματα της Δευτέρας, της Τετάρτης και της Παρασκευής με τους φίλους μου.
Καταγραφόμενοι	Να θυμάμαι πόση ώρα κάνω ποδήλατο.	Να καταγράψω στο ημερολόγιό μου πόσες φορές και πόση ώρα κάνω ποδήλατο την εβδομάδα.



Δραστηριότητα

Αποτελεσματικοί στόχοι

Μπορείτε να απαντήσετε στις ερωτήσεις του διαδραστικού κουίζ και να ελέγξετε την αποτελεσματικότητα των στόχων.



Η συνηθισμένη διαδικασία για την εφαρμογή καθορισμού στόχων είναι:

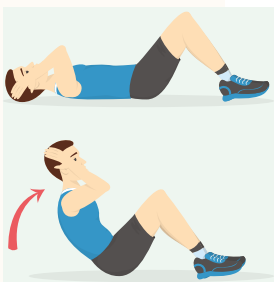
Πίνακας 2

Διαδικασία	Παράδειγμα
Καθορίζετε τι είναι αυτό που θέλετε να καταφέρετε.	Να αυξήσω τη δύναμη των κοιλιακών μου μυών.
Επιλέγετε συγκεκριμένη δραστηριότητα για να πετύχετε τον στόχο σας και σκέφτεστε τον χρόνο και τον τόπο.	Να αυξήσω τη δύναμη των κοιλιακών μου μυών με άρσεις του σώματος από την ύπτια θέση, στο σπίτι μου, τα απογεύματα Τρίτης, Πέμπτης και Σαββάτου.
Αξιολογείτε την απόδοσή σας και την καταγράφετε.	Εφαρμογή σχετικού τεστ, π.χ. πόσους κοιλιακούς μπορώ να εκτελέσω σε 30΄: Κατάφερα να εκτελέσω 12 κοιλιακούς σε 30΄!
Καθορίζετε τον στόχο με βάση τις αρχές SMARTER.	Να αυξήσω από 12 σε 13 τον αριθμό των κοιλιακών που μπορώ να εκτελέσω σε 30΄ σε μία εβδομάδα.
Δεσμεύεστε για τον στόχο σας.	Να ακολουθήσω πιστά το πρόγραμμα της εξάσκησης.
Επιλέγετε ένα σχέδιο δράσης και καταγράφετε την προσπάθειά σας.	Να εκτελέσω 10 επαναλήψεις επί 3 σετ άρσεις του σώματος από την ύπτια θέση κάθε Τρίτη, Πέμπτη και Σάββατο στις 19:00, αμέσως μετά το φροντιστήριο, και να καταγράψω την επίδοσή μου στο ημερολόγιό μου.
Επαναξιολογείτε την απόδοσή σας.	Εφαρμογή σχετικού τεστ, π.χ. πόσους κοιλιακούς μπορώ να εκτελέσω σε 30΄: Κατάφερα στο τέλος της εβδομάδας να εκτελέσω 13 κοιλιακούς σε 30΄!
Καθορίζετε νέους στόχους με βάση τις αρχές SMARTER.	Να αυξήσω από 13 σε 14 τον αριθμό των κοιλιακών που μπορώ να εκτελέσω σε 30΄ σε 10 ημέρες.

Δραστηριότητα

Στοχεύστε στη ΦΚ!

Να επιλέξετε μια κινητική δραστηριότητα που αφορά τη ΦΚ, όπως κάμψεις, κοιλιακούς κ.ά., και με βάση τις αρχές SMARTER να καθορίσετε έναν στόχο προσωπικής βελτίωσης. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τον Πίνακα 1 για να καθορίσετε καλύτερα τον στόχο σας. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε κάποιο τεστ για να αποτιμήσετε τις ικανότητές σας. Για παράδειγμα, τεστ κοιλιακών: από ύπτια θέση με λυγισμένα πόδια και χέρια δεμένα πίσω στον αυχένα αναδίπλωση του κορμού, ώστε να έρθετε σε καδιστή θέση με λυγισμένα πόδια. Προσπαθήστε να εκτελέσετε όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείτε μέσα σε 30΄. Να σημειώσετε τον αριθμό των επαναλήψεων στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης καθορισμού και ελέγχου του στόχου. Μη διστάσετε να συμβουλευτείτε τον ΚΦΑ σας προκειμένου να σας προτείνει ένα τεστ για την κινητική δραστηριότητα που επιλέξατε. Να θυμάστε ότι χρειάζεται να ξεκινήσετε με την προθέρμανση και μετά τις δραστηριότητες να κάνετε την αποθεραπεία.



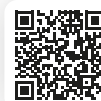
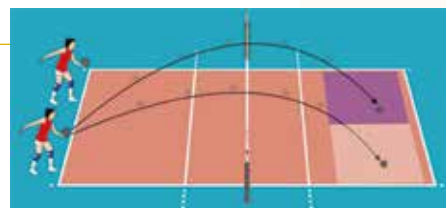
ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ καθορισμού και ελέγχου του στόχου				
Όνοματεπώνυμο μαθητή/μαθήτριας:				
Η δεξιότητα/ δραστηριότητα που επέλεξα είναι:	1η μέτρηση Με ποιον τρόπο. Ημερομηνία:	Ο στόχος μου ύστερα από ημέρες είναι:	Τι θα κάνω, πότε, με πόση ποσότητα και ένταση, για να πετύχω τον στόχο μου.	2η μέτρηση Με ποιον τρόπο. Ημερομηνία:
.....	Τι:
.....	Πού και πότε:
.....	Πόση ποσότητα και ένταση:

Δραστηριότητα

Στοχεύστε στην τεχνική!

Να επιλέξετε μία κινητική δραστηριότητα που αφορά την τεχνική μιας αθλοπαιδιάς, π.χ. σερβίς στην πετοσφαίριση, πάσα στην καλαθοσφαίριση κ.ά., και με βάση τις αρχές SMARTER να καθορίσετε έναν στόχο προσωπικής βελτίωσης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Πίνακα 1 για να καθορίσετε καλύτερα τον στόχο σας. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε κάποιο τεστ για να αποτιμήσετε τις ικανότητές σας. Για παράδειγμα, τεστ στην πετοσφαίριση: 10 σερβίς από κάτω, με τα 5 πρώτα σερβίς σημαδεύετε τη δεξιά πλευρά του γηπέδου και με τα 5 επόμενα την αριστερή πλευρά του γηπέδου. Να σημειώσετε τον αριθμό των σερβίς που καταλήγουν στη σωστή περιοχή στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης καθορισμού και ελέγχου του στόχου. Μπορείτε να βρείτε και να επιλέξετε **διάφορα τεστ** αναφορικά με την τεχνική της καλαθοσφαίρισης. Μη διστάσετε να συμβουλευτείτε τον ΚΦΑ σας προκειμένου να σας προτείνει ένα τεστ για την κινητική δραστηριότητα που επιλέξατε.



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ καθορισμού και ελέγχου του στόχου				
Όνοματεπώνυμο μαθητή/μαθήτριας:				
Η δεξιότητα/ δραστηριότητα που επέλεξα είναι:	1η μέτρηση Με ποιον τρόπο. Ημερομηνία:	Ο στόχος μου ύστερα από ημέρες είναι:	Τι θα κάνω, πότε, με πόση ποσότητα και ένταση, για να πετύχω τον στόχο μου.	2η μέτρηση Με ποιον τρόπο. Ημερομηνία:
.....	Τι:
.....	Πού και πότε:
.....	Πόση ποσότητα και ένταση:

Απλώς... χαλαρώστε!

Συχνά οι υποχρεώσεις σας (μαθήματα, εξετάσεις, σχολείο, απογευματινές δραστηριότητες κ.ά.) είναι πολλές και πιεστικές. Όταν οι δραστηριότητες της καθημερινότητάς σας είναι περισσότερο απαιτητικές και υπερβαίνουν, όπως εσείς το αντιλαμβάνεστε, τις δυνατότητές σας να τις διεκπεραιώσετε, εμφανίζεται το στρες. **Το στρες είναι η ερμηνεία που δίνετε για μια κατάσταση και το πιθανό αποτέλεσμα το οποίο θα προκύψει από αυτή και όχι μια αντικειμενική πραγματικότητα.** Ουσιαστικά ανησυχείτε για κάτι



που δεν έχει συμβεί ακόμα! Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, συνήθως, να σας δημιουργεί άγχος και αίσθημα αποτυχίας. **Το άγχος είναι ένα αρνητικό συναίσθημα που προξενεί νευρικότητα, ανησυχία, φόβο κ.ά.** Επίσης, σας επηρεάζει σωματικά (αυξημένος καρδιακός παλμός, σφίξιμο στο στομάχι, ιδρωμένες παλάμες κ.ά.) και μειώνει την απόδοσή σας στον αθλητισμό και στην καθημερινή σας ζωή.

Οι κύριες αιτίες που σας δημιουργείται το άγχος είναι:

- Η **αβεβαιότητα** σχετικά με το αποτέλεσμα (π.χ. των εξετάσεων, του αγώνα κ.ά.).
- Πόση **σημασία αποδίδετε στο αποτέλεσμα** (π.χ. τη θέση που θα καταλάβετε σε έναν σχολικό αγώνα κ.ά.).
- Η **μειωμένη αυτοπεποίθησή** σας (π.χ. αμφιβάλλετε για τις ικανότητές σας, για το πόσο έτοιμοι και έτοιμες είστε να τα καταφέρετε σε μια άσκηση κ.ά.).

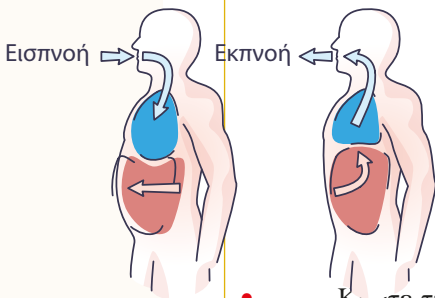
Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι για να μειώσετε το άγχος, όταν αυτό παρουσιάζεται, που προκαλούν ευεργετικές αλλαγές στο σώμα, στο πνεύμα και στη διάθεση, π.χ. άσκηση και διασκέδαση, καθορισμός ρεαλιστικών στόχων κ.ά. **Μια πολύ σημαντική μέθοδος αντιμετώπισης του άγχους-στρες είναι οι τεχνικές χαλάρωσης** οι οποίες συμβάλλουν στη μείωση της κούρασης και της κατάθλιψης, στην αύξηση της απόδοσης, της αυτοσυγκέντρωσης, της ηρεμίας, της ετοιμότητας κ.ά. Παρακάτω παρουσιάζονται δύο τεχνικές χαλάρωσης.

Εξάσκηση της αναπνοής

Όταν βρίσκεστε κάτω από πίεση και ένταση, συνήθως δυσκολεύεστε να συντονίσετε την αναπνοή σας, η οποία γίνεται πιο σύντομη και μη φυσιολογική, και επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή σας. Αντίθετα, όταν είστε ήρεμος και χαλαρός, η αναπνοή σας είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική. **Η σωστή αναπνοή δεν βοηθάει μόνο στη χαλάρωση, αλλά και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης** μέσω της αύξησης της ποσότητας του οξυγόνου στο αίμα. Επίσης, όταν επικεντρώνετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας, τότε αποφεύγετε να αποσπάστε από άσχετα με τη δραστηριότητα ερεθίσματα, π.χ. αρνητικές σκέψεις, νευρικότητα κ.ά. Οι σωστές αναπνοές σας βοηθάνε να χαλαρώνετε τους μυς των ώμων και του λαιμού, και να νιώθετε άνετα και έτοιμοι για δράση.

Δραστηριότητα

Αναπνεύστε... χαλαρά!



Καθίστε όσο πιο χαλαρά και αναπνευστικά μπορείτε και κλείστε για λίγο τα μάτια σας.

- Ακουμπήστε τις παλάμες σας πάνω στο στομάχι σας, λίγο πάνω από τον αφαλό σας, έτσι ώστε να νιώθετε το διάφραγμά σας να ανεβοκατεβαίνει με κάθε σας εισπνοή και εκπνοή, και χαλαρώστε.
- Εισπνεύστε αέρα ρουφώντας από τη μύτη, βαθιά και αργά, φουσκώνοντας την κοιλιά σας προς τα έξω σαν να ήταν ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο...
- Κρατήστε λίγο τον αέρα.
- Καντε την εκπνοή αργά, από το στόμα, βγάζοντας τον αέρα πρώτα από την κοιλιά. Προσπαθήστε να νιώσετε τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φανταστείτε ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά...

Εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης

Η τεχνική της προοδευτικής χαλάρωσης σας βοηθάει στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και στην αντιμετώπιση του καθημερινού στρες. Με αυτή την τεχνική μαθαίνετε να τεντώνετε και να χαλαρώνετε διάφορες ομάδες μυών του σώματος. Έτσι, διακρίνοντας τη διαφορά αίσθησης μεταξύ έντασης και χαλάρωσης, μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τις μυϊκές συσπάσεις και να επιτύχετε την αίσθηση της βαθιάς χαλάρωσης.

Δραστηριότητα**Σίδερο και βαμβάκι**

Καθίστε όσο πιο χαλαρά και αναπαικτικά μπορείτε. Θα σφίγγετε και θα χαλαρώνετε τους μυς σας σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες. Χρειάζεται να φαντάζεστε ότι, όταν σφίγγετε τους μυς σας, γίνονται σκληροί σαν σίδερο, ενώ, όταν τους χαλαρώνετε, γίνονται μαλακοί και ανάλαφροι σαν το βαμβάκι! Εναλλακτικά μπορείτε να ακουλήσετε τις **οδηγίες ηχογραφημένες**.



«Τώρα, θα ήθελα να συγκεντρώσεις την προσοχή σου στα χέρια σου. Ωραία, σφίξε τις γροθιές σου, τέντωσε τους μυς, ΤΩΡΑ. Νιώσε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5''). Ωραία, χαλάρωσε. Καθώς οι μύες χαλαρώνουν, προσπάθησε να νιώσεις πώς χαλαρώνουν και μαλακώνουν σαν το βαμβάκι. Σκέψου ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (15'').

Τώρα, θα ήθελα να συγκεντρώσεις την προσοχή σου στα πόδια σου. Ωραία, σφίξε τα πόδια σου, τέντωσε τους μυς, ΤΩΡΑ. Νιώσε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5''). Ωραία, χαλάρωσε. Καθώς οι μύες χαλαρώνουν, προσπάθησε να νιώσεις πώς χαλαρώνουν και μαλακώνουν σαν το βαμβάκι. Σκέψου ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (15'').

Τώρα, θα ήθελα να συγκεντρώσεις την προσοχή σου σε όλο το σώμα. Ωραία, σφίξε τους μυς όλου του σώματος ΤΩΡΑ. Νιώσε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5''). Ωραία, χαλάρωσε. Καθώς οι μύες χαλαρώνουν, προσπάθησε να νιώσεις όλο το σώμα να χαλαρώνει και να μαλακώνει σαν το βαμβάκι. Σκέψου ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά. (15'')».

Η άσκηση είναι από το βιβλίο: *Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσικής αγωγής των Α. Παπαϊωάννου, Ι. Θεοδωράκη, Μ. Γούδα.*

Τις παραπάνω δραστηριότητες μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε μετά την προπόνηση, πριν κοιμηθείτε, όταν αισθάνεστε κούραση και ένταση, πριν από τις εξετάσεις κ.ά. Για την καλύτερη εκμάθηση να επιλέξετε ήσυχα μέρη στα οποία αισθάνεστε άνετα (π.χ. το δωμάτιό σας). Η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης παίρνει χρόνο και απαιτεί αυτοσυγκέντρωση, αλλά, καθώς η εκμάθηση προχωράει, απαιτεί λιγότερο χρόνο.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκε ο τρόπος καθορισμού των στόχων για προσωπική βελτίωση σύμφωνα με τις αρχές SMARTER και με βάση αυτές εφαρμόσατε διάφορα προγράμματα εκγύμνασης. Επίσης, γνώρισате και εφαρμόσατε διάφορες τεχνικές χαλάρωσης που συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση του άγχους-στρες.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μπορείτε να ελέγξετε τις γνώσεις σας σχετικά με τον καθορισμό στόχων και τις τεχνικές χαλάρωσης απαντώντας στις ερωτήσεις του ψηφιακού διαδραστικού **κουίζ**.

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ: ΟΔΗΓΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ & ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.

https://eyzhn.edu.gr/wp-content/uploads/PDF_EVAL/Metrics-Guide.pdf

Υπουργείο Υγείας: Τεχνικές χαλάρωσης για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/drasis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/drasis-kai-parembaseis-eyaisththtopoihsis-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plththsmoy/proagwgh-psykhikhs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/5917-texnikes-xalarwshs-gia-thn-prolhphsh-kai-ton-elegxo-toy-stres>

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αξιολογήσετε το επίπεδο της ΦΔ σας με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ.
- ✓ Θα γνωρίσετε με ποιον τρόπο θα καταφέρετε να αυξήσετε την καθημερινή σας ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, και θα κάνετε το προσωπικό σας πλάνο δράσης, μειώνοντας τον χρόνο μπροστά σε οθόνες.
- ✓ Θα αξιολογήσετε το επίπεδό σας σε τρεις φυσικές ικανότητες που σχετίζονται σημαντικά με την υγεία, εφαρμόζοντας μία τουλάχιστον αξιόπιστη δοκιμασία για κάθε στοιχείο ΦΚ.
- ✓ Θα σχεδιάσετε το ατομικό σας πρόγραμμα για να βελτιώσετε μία τουλάχιστον φυσική σας ικανότητα που σχετίζεται με την υγεία, με βάση την αρχική σας απόδοση.



Λέξεις κλειδιά

άσκηση, υγεία και ευεξία, φυσική δραστηριότητα, φυσικές ικανότητες, καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, υποκινητικότητα, χρήση οδονών

Αξιολογούμε την καθημερινή φυσική μας δραστηριότητα

Το ανθρώπινο σώμα μοιάζει με μια μηχανή που έχει σχεδιαστεί για να κινείται καθημερινά, προκειμένου να λειτουργεί σωστά. Δυστυχώς όμως, ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τη συμβολή των νέων τεχνολογιών έχει **μειώσει σημαντικά τον χρόνο της ημερήσιας ΦΔ** πολλών ανθρώπων σε σχέση με το παρελθόν. Η **υποκινητικότητα** προκαλεί σοβαρά προβλήματα στη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων όλων των ηλικιών. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να ακολουθούνται οι **συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τη ΦΔ**.



Δραστηριότητα

Οι συστάσεις των επιστημόνων υγείας






Στην **ιστοσελίδα του ΠΟΥ*** <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886> μπορείτε να διαβάσετε τις συστάσεις για τη ΦΔ: (α) για παιδιά άνω των 5 ετών και για εφήβους, (β) για ενήλικες, (γ) για άτομα με αναπηρία, (δ) για υπερήλικες και (ε) για εγκύους. Αφού διαβάσετε τις συστάσεις, να ενημερώσετε κάθε μέλος της οικογένειάς σας για τον χρόνο που προτείνεται να αφιερώνει ημερησίως σε σωματική άσκηση. Προσπαθήστε να βρείτε ποιες μέρες της εβδομάδας μπορείτε να κάνετε από κοινού κάποιες φυσικές δραστηριότητες ως οικογένεια.

Μπορείτε, για παράδειγμα, να βγάξετε καθημερινά τον σκύλο για βόλτα, να κανονίζετε οικογενειακή εξόρμηση με τα ποδήλατα το Σαββατοκύριακο ή να βγαίνετε το απόγευμα για παιχνίδι στο πάρκο.

*Μπορείτε να μεταφράσετε την ιστοσελίδα από τα αγγλικά στα ελληνικά εδώ: <https://translate.google.gr/>.



Τι μπορείτε να κάνετε για να γίνετε πιο δραστήριοι/ες κινητικά

ΤΑ 4 ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ	ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	
<p>1. ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 60' κάθε μέρα</p>	 <p>ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΕΤΡΙΑ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ</p>  <p>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ</p>	<p>Αερόβια άσκηση: τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, σχοινάκι, χορός, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, συνεχόμενα για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από 20' ή με διαλείμματα που ποικίλλουν ανάλογα με την ένταση της άσκησης.</p> <p>Ασκήσεις δύναμης: Ασκήσεις με υπερνίκηση αντιστάσεων (το βάρος του σώματος, λάστιχα, βαράκια κ.λπ.) για μεγάλες μυϊκές ομάδες (π.χ. 5-6 ασκήσεις με 2 σετ των 10 επαναλήψεων. Οι ασκήσεις δύναμης συνδυάζονται πάντα με προθέρμανση και διατατικές ασκήσεις.</p>	<p>Εάν είστε τελείως αγύμναστοι και αγύμναστες, μπορείτε να ξεκινήσετε με λιγότερες ημέρες προπόνησης την εβδομάδα και μικρότερο χρόνο εξάσκησης. Στη συνέχεια μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση της προπόνησής σας. Γενικά είναι προτιμότερο να ασκείστε 2-3 φορές την εβδομάδα παρά να μην ασκείστε καθόλου.</p> <p>Οι ασκήσεις δύναμης καλό είναι να μην επαναλαμβάνονται σε συνεχόμενες ημέρες.</p>
<p>2. ΠΟΛΛΗ ΚΙΝΗΣΗ</p>	 <p>ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΡΚΕΤΕΣ ΩΡΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ</p>	<p>Συμμετοχή στις δουλειές του σπιτιού, μετακινήσεις στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο, παιχνίδι με φίλους και φίλες στην αυλή, βόλτα με τον σκύλο, μπάνιο στη θάλασσα, ψώνια στο σουπερμάρκετ, ανέβασμα σκάλας, διατατικές ασκήσεις.</p>	<p>Προσπαθήστε να μειώσετε τον χρόνο που είστε καθισμένοι σε μια καρέκλα. Να κάνετε μικρά διαλείμματα από το διάβασμα και να σηκώνεστε τακτικά από τον καναπέ για λίγο περπάτημα μέσα στο σπίτι.</p>
<p>3. ΥΠΝΟΣ 8-10 ώρες κάθε μέρα</p>	 <p>ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ - ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ</p>	<p>Μία ώρα ύπνο το μεσημέρι και 9 ώρες βραδινό ύπνο χωρίς διακοπή. Οι ώρες που πηγαίνετε για ύπνο το βράδυ και που ξυπνάτε το πρωί πρέπει να παραμένουν σταθερές.</p>	<p>Να φροντίσετε το βράδυ να πηγαίνετε νωρίς για ύπνο, ώστε να δίνετε τον απαιτούμενο χρόνο στον οργανισμό σας να ανακάμπτει από την κούραση της ημέρας.</p>
<p>4. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΧΡΟΝΟΥ ΧΡΗΣΗΣ ΟΘΟΝΩΝ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ</p>	 <p>ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΟΘΟΝΗΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>	<p>Χρησιμοποιήστε ελεγχόμενα το κινητό τηλέφωνο, το τάμπλετ και τον υπολογιστή για διασκέδαση. Περιορίστε την τηλεόραση και τα βιντεοπαιχνίδια. Οι ώρες της ημέρας που μπορείτε να κάδεστε απέναντι από οποιαδήποτε οθόνη για διασκέδαση θα πρέπει να είναι λιγότερες από δύο.</p>	<p>Βρείτε εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης και παιχνιδιού που να εμπεριέχουν κίνηση. Βγείτε για μια βόλτα με τους φίλους και τις φίλες σας. Αντικαταστήστε τον χρόνο που διαθέτετε για διασκέδαση μπροστά σε μια οθόνη με άλλες ενδιαφέρουσες ασχολίες και χόμπι.</p>

Ιδέες για κίνηση μετά το σχολείο

Αθληθείτε σε αθλητικούς συλλόγους, μαζί με φίλους, φίλες ή την οικογένειά σας, καθημερινά και τα Σαββατοκύριακα, κανονίστε να παίξετε με την παρέα σας το απόγευμα, βγείτε για καθημερινό περίπατο ή για μια βόλτα με το ποδήλατο, βρείτε χόμπι που σας φέρνουν σε επαφή με τη φύση και σας γεμίζουν, χορέψτε με την αγαπημένη σας μουσική, παίξτε μπάσκετ με μίνι μπασκέτα και βόλεϊ με μπαλόνι μέσα στο σπίτι, βάλτε ένα τραπέζι πικνπογκ στην πυλωτή, φτιάξτε ένα escape room.

Ποια βήματα μπορείτε να ακολουθήσετε για να πετύχετε τις παραπάνω συστάσεις;

Δραστηριότητα

Βήμα 1ο
 Προσδιορίστε σε τι επίπεδο βρίσκεστε σχετικά με την άσκηση, τη φυσική δραστηριότητα, τον ύπνο και τη χρήση οδονών.

Καταγραφή και προγραμματισμός ΦΔ

Ο Πίνακας 1 θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε το επίπεδο της ΦΔ σας, σύμφωνα με τις συστάσεις των ειδικών. Να συμπληρώσετε στην πρώτη στήλη τον χρόνο που αφιερώσατε τη χθεσινή ημέρα για καθένα από τα τέσσερα παραπάνω στοιχεία (π.χ. ποδόσφαιρο 45΄, περπάτημα προς το σχολείο 20΄, ύπνος μεσημέρι 60΄ κ.λπ.).

Στη δεύτερη στήλη εμφανίζονται οι ώρες που είναι ο «επιθυμητός στόχος» για κάθε στοιχείο. Ακόμη και αν απέχετε πολύ από τους παραπάνω στόχους, ποτέ δεν είναι αργά για αλλαγές. Για την ακρίβεια, όσο πιο πολύ απέχετε από τους στόχους αυτούς τόσο πιο κατάλληλη είναι η στιγμή να αποφασίσετε να κινείστε περισσότερο, καθημερινά, για να προασπίσετε την υγεία σας και να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.

Πίνακας 1



Εβδομαδιαίο πρόγραμμα ΦΔ									
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:									
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΠΟ: ΕΩΣ:			ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ						
	ΤΙ ΕΚΑΝΑ ΧΘΕΣ	ΣΤΟΧΟΣ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Άσκηση μέτριας έως υψηλής έντασης		1 ώρα την ημέρα							
ΦΔ χαμηλής έντασης		> 2 ώρες την ημέρα							
Ύπνος		8-10 ώρες την ημέρα							
Χρήση οδονών		< 2 ώρες την ημέρα							

Συμπληρώστε στον Πίνακα 1, για κάθε ημέρα της ερχόμενης εβδομάδας, τις ώρες που σκοπεύετε να αφιερώσετε σε καθένα από τα τέσσερα παραπάνω στοιχεία. Καθορίστε τους SMARTER στόχους σας και δεσμευτείτε ότι θα προσπαθήσετε να τους επιτύχετε.

Αυξήστε σταδιακά, κάθε εβδομάδα, τις ημέρες που θα αθλείστε και στη συνέχεια τον χρόνο και την ένταση της άσκησής σας.

Επίσης, μειώστε σταδιακά τον χρόνο χρήσης του κινητού σας για διασκέδαση και προγραμματίστε τις ώρες του βραδινού σας ύπνου. Κάθε ημέρα θα κυκλώνετε στον πίνακα τους στόχους που ολοκληρώνετε επιτυχώς. Εάν δεν καταφέρετε να φτάσετε τον ημερήσιο στόχο σας, μην απογοητεύεστε. Σημειώστε στον πίνακα τον χρόνο που αφιερώσατε τη συγκεκριμένη ημέρα σε κάθε στοιχείο, ώστε να μπορείτε να προγραμματίσετε ευκολότερα την επόμενη εβδομάδα σας.

Βήμα 2ο
Προγραμματίστε τη ΦΔ σας για την ερχόμενη εβδομάδα.

Διερευνήστε τις επιλογές για άσκηση στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να επιλέξετε τις δραστηριότητες εκείνες που σας ενδιαφέρουν περισσότερο και τις οποίες θα εξασκήσετε με μεγαλύτερη ευχαρίστηση, και το κυριότερο, παρέα με τους φίλους και τις φίλες σας. Μπορείτε, επιπλέον, να εξοικονομήσετε χρόνο επιλέγοντας δραστηριότητες που βρίσκονται κοντά στο σπίτι και σας βολεύουν με βάση το υπόλοιπο πρόγραμμά σας.



Δραστηριότητα

Χαρτογράφηση αθλητικών δραστηριοτήτων

Σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας και τον ΚΦΑ, δημιουργήστε έναν χάρτη αθλητικών δραστηριοτήτων της περιοχής που ζείτε (π.χ. στο [Google maps](#)), συμπεριλαμβάνοντας όλες τις οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες και επιλογές, καθώς και όλα τα σημεία ενδιαφέροντος για μη οργανωμένη άσκηση (μονοπάτια, διαδρομές για ποδηλασία, αθλητικούς χώρους κ.λπ.).

Προγραμματίστε να γυμναστείτε με την παρέα σας σε ένα από τα σημεία άδλησης το Σαββατοκύριακο.

Βήμα 3ο
Διαλέξτε διασκεδαστικές δραστηριότητες, βρείτε την κατάλληλη παρέα και επιλέξτε προσεκτικά τα σημεία που θα γυμνάξετε.

Μπορείτε για αρχή να σταματήσετε τη χρήση του ασανσέρ και να χρησιμοποιείτε πάντα τη σκάλα της πολυκατοικίας σας. Επίσης, μπορείτε να ξεκινήσετε να πηγαίνετε στο σχολείο και στις υπόλοιπες δραστηριότητές σας με τα πόδια ή με το ποδήλατο, αντί να χρησιμοποιείτε το σχολικό λεωφορείο ή το αυτοκίνητο. Κάθε μία ή δύο εβδομάδες μπορείτε να προσδέτετε και μια νέα καθημερινή πρακτική για περισσότερη κίνηση.

Βήμα 4ο
Κάντε συνήθειά σας συγκεκριμένες καθημερινές πρακτικές.

Ιδέες για περισσότερη άσκηση στο σχολείο

- ✓ Παίξτε πικ πογκ στο διάλειμμα.
- ✓ Περπατήστε στο προαύλιο του σχολείου σε κάθε ευκαιρία, στα κενά και τα διαλείμματα.
- ✓ Ζητήστε μία μπάλα βόλεϊ από τον ΚΦΑ, εάν το επιτρέπει η πολιτική του σχολείου, για να παίξετε στο κενό σας.
- ✓ Κάντε κάθε μέρα λίγες έλξεις στο μονόζυγο του σχολείου.
- ✓ Αξιοποιήστε τους ημερήσιους περιπάτους του σχολείου για περισσότερη άσκηση.

Ιδέες για άσκηση στο σπίτι



- ✓ Κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, αντικαταστήστε για λίγη ώρα την καρέκλα σας με μια μπάλα πιλάτες.
- ✓ Κάντε επίσης συχνά διαλείμματα με κίνηση μέσα στο σπίτι ή διατακτικές ασκήσεις.
- ✓ Χρησιμοποιήστε μπουκαλάρια νερού διαφόρων μεγεθών ως βαράκια ενδυνάμωσης.
- ✓ Βάλτε την αγαπημένη σας μουσική και χορέψτε σε ένα ευρύχωρο δωμάτιο.
- ✓ Εκτελέστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής για ανάπτυξη της μυϊκής αντοχής που θα βλέπετε στην οδόνη της τηλεόρασης.
- ✓ Χρησιμοποιήστε τη σκάλα της πολυκατοικίας για εξάσκηση της μυϊκής δύναμης των ποδιών σας.

Βήμα 5ο

Αξιολογήστε την πορεία του αρχικού σχεδιασμού σας στο τέλος κάθε εβδομάδας και προγραμματίστε την επόμενη εβδομάδα.

Από τις πρώτες κιόλας εβδομάδες ο οργανισμός σας θα αρχίσει να προσαρμόζεται στην επιπλέον άσκηση και θα ξεκινήσετε να νιώθετε ζωντάνια, ενεργητικότητα και αυτοπεποίθηση. Προγραμματίστε τη ΦΔ σας για την ερχόμενη εβδομάδα, χρησιμοποιώντας ξανά τον Πίνακα 1.

Να προτείνετε στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριάς σας τις δικές σας καθημερινές πρακτικές για αύξηση της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.

Αξιολογήστε τις φυσικές σας ικανότητες για υγεία

Για να αξιολογήσετε τις επιδόσεις σας στις βασικές φυσικές ικανότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδικές δοκιμασίες που η καθεμία είναι σχεδιασμένη να μετρά μία συγκεκριμένη ικανότητα. Από το σύνολο των βασικών φυσικών ικανοτήτων, **τρεις από αυτές σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την πρόληψη επικίνδυνων καρδιομεταβολικών νοσημάτων** στα παιδιά και στους εφήβους. Οι υψηλές επιδόσεις στην **καρδιοπνευμονική αντοχή** προστατεύουν από την παχυσαρκία και τις καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την ψυχική υγεία. Η αυξημένη **μυϊκή δύναμη** αυξάνει την υγεία των οστών και ευνοεί την ανάπτυξή τους, ενώ η υψηλή **μυϊκή αντοχή** μειώνει τις πιθανότητες για ανάπτυξη αντίστασης στην ινσουλίνη.

Οι δοκιμασίες που ακολουθούν έχουν στόχο να μετρήσουν τις επιδόσεις σας σε συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες που σχετίζονται με την πρόληψη καρδιομεταβολικών νοσημάτων στα παιδιά και στους εφήβους, με απώτερο στόχο να αποτελέσουν οδηγό και σημείο αναφοράς για την ατομική σας βελτίωση και την προσωπική σωματική και ψυχική σας υγεία. Οι επιδόσεις που θα πετύχετε εξαρτώνται τόσο από γονιδιακούς όσο και από πολλούς άλλους εξωγενείς παράγοντες, όπως π.χ. το προπονητικό σας υπόβαθρο. Συνεπώς, **δεν έχει νόημα να συγκρίνετε τις επιδόσεις σας με αυτές των συμμαθητών και των συμμαθητριών σας**. Αυτό που έχει νόημα είναι η καταγραφή και η σύγκριση των ατομικών σας επιδόσεων ανά τακτά διαστήματα (π.χ. κάθε 5-6 εβδομάδες), ώστε να διαπιστώνετε εάν η φυσική σας δραστηριότητα είναι επαρκής και η σωματική σας άσκηση αποτελεσματική, προκειμένου **να έχετε βελτίωση**. Η **καρτέλα ατομικών επιδόσεων** θα σας βοηθήσει να καταγράφετε τις επιδόσεις σας και να διατηρείτε το προσωπικό σας αρχείο ΦΚ και για τις τρεις τάξεις του γυμνασίου.



ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ [ΚΑΡΤΑ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ](#) ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΣΑΣ

Αξιολογήστε την καρδιοαναπνευστική σας αντοχή (αερόβια ικανότητα)

Δοκιμασία

Τρέξιμο δρόμου 600/800 μέτρων



Θα χρειαστείτε:

- ✓ στίβο 200 μ. ή 400 μ.
- ✓ 1 χρονόμετρο
- ✓ 1 σφυρίχτρα
- ✓ 1 βοηθό

Εναλλακτικά τεστ:

παλίνδρομο τρέξιμο 20 μ., τρέξιμο για 6' ή για 12' (Cooper test)

ΣΤΟΧΟΣ: Να τρέξετε τα 600 μ. στον μικρότερο δυνατό χρόνο που μπορείτε.



Η βοηθός καταγράφει την επίδοση που πετύχατε (σε λεπτά και δευτερόλεπτα) στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων.

1. Εντοπίστε στον στίβο τη γραμμή εκκίνησης και τερματισμού. Σε στίβο 400 μ. θα τρέξετε μιάμιση στροφή και σε στίβο 200 μ. τρεις στροφές, **πάντα στον εσωτερικό διάδρομο.**
2. Η εκκίνηση γίνεται από όρθια θέση και πίσω από τη γραμμή.
3. Ο βοηθός-χρονομέτρης θα δώσει την εκκίνηση φωνάζοντας «Λάβετε θέσεις», και κατόπιν δίνει το σφύριγμα της εκκίνησης.

Αξιολογήστε τη μυϊκή σας αντοχή στη δύναμη

1η Δοκιμασία

Τεστ κοιλιακών για 1' (ή για 30'')

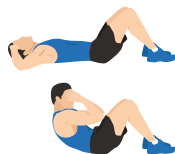
(sit ups test)



Θα χρειαστείτε:

- ✓ 1 στρώμα γυμναστικής
- ✓ 1 χρονόμετρο
- ✓ 1 βοηθό

ΣΤΟΧΟΣ: Να κάνετε όσους περισσότερους κοιλιακούς μπορείτε σε 1' ή σε 30'' (ανάλογα με το αρχικό σας επίπεδο).



Ο βοηθός καταγράφει τον αριθμό των επαναλήψεων που εκτελέσατε σωστά στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων.

1. Ξαπλώστε σε ένα στρώμα γυμναστικής ή σε ένα μαλακό χαλί με τα γόνατα λυγισμένα σε ορθή γωνία και τα πέλματά σας να ακουμπάνε στο στρώμα.
2. Προσπαθήστε να εκτελέσετε όσο περισσότερους κοιλιακούς μπορείτε σε διάστημα 1' (ή σε 30''). Τα χέρια σας πρέπει να εφάπτονται στους μηρούς λυγισμένα και όταν κάνετε κάμψη του κορμού να ακουμπάνε επάνω στα γόνατα.
3. Προσπαθήστε να σηκώνετε την πλάτη χωρίς όμως να σηκώνετε τη μέση σας από το στρώμα (γωνία κορμού έως 45°). Φροντίστε να δουλεύετε με τους κοιλιακούς μύς και να μην ωθείτε με το κεφάλι και τον αυχένα. Ύστερα από κάθε κάμψη του κορμού να επιστρέφετε στην αρχική σας θέση.

2η Δοκιμασία

Τεστ κάμψεων για 1΄
(push-ups test)



Θα χρειαστείτε:

- ✓ 1 στρώμα γυμναστικής
- ✓ 1 χρονόμετρο
- ✓ 1 βοηθό

ΣΤΟΧΟΣ: Να κάνετε όσες περισσότερες κάμψεις των αγκώνων μπορείτε σε 1΄ ή σε 30΄΄ (ανάλογα με το αρχικό σας επίπεδο).



Η βοηθός καταγράφει την επίδοση που πετύχατε (σε λεπτά και δευτερόλεπτα) στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων.

1. Τοποθετήστε τις παλάμες σας επάνω στο στρώμα παράλληλα με τα χέρια σας ανοιχτά στο εύρος των ώμων. Οι αγκώνες αρχικά είναι τεντωμένοι. Τοποθετήστε επίσης τα πόδια σας τεντωμένα προς τα πίσω και ελαφρώς ανοιχτά, ώστε το βάρος σας να μοιράζεται στα χέρια και τα πόδια. Ολόκληρο το κορμί σας πρέπει να είναι σφιχτό και τεντωμένο δίχως να προεξέχει η λεκάνη προς τα επάνω ή προς τα κάτω. Εναλλακτική εκτέλεση με στήριξη σε γόνατα λυγισμένα στο έδαφος.
2. Εκτελέστε όσες περισσότερες κάμψεις και εκτάσεις των αγκώνων μπορείτε σε διάστημα 1΄ (ή σε 30΄΄). Λυγίστε τους αγκώνες αρκετά ώστε το στήθος να ακουμπήσει στο στρώμα και επιστρέψτε στην αρχική θέση για να εκτελέσετε σωστά την άσκηση.

Αξιολογήστε τη μυϊκή σας δύναμη

1η Δοκιμασία

Άλμα σε μήκος από στάση
(standing long jump test)



Θα χρειαστείτε:

- ✓ 1 στρώμα γυμναστικής ή 1 σκάμμα
- ✓ 1 χαρτοταινία
- ✓ 1 μετροταινία
- ✓ 1 βοηθό

ΣΤΟΧΟΣ: Να πηδήξετε εις μήκος και χωρίς φόρα, όσο μακρύτερα μπορείτε.



Ο βοηθός καταγράφει την επίδοσή σας σε εκατοστά στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων.

1. Πάρτε θέση πίσω από τη γραμμή που έχει σηματοδοτηθεί με χαρτοταινία στην αρχή του στρώματος ή στην άκρη του σκάμματος. Τα πόδια σας πρέπει να είναι παράλληλα και ανοιχτά όσο το εύρος των ώμων.
2. Λυγίστε τα γόνατα και ωθήστε ταυτόχρονα με τα δυο σας πόδια. Τα χέρια συμμετέχουν στην κίνηση με ώθηση από πίσω προς τα εμπρός. Η προσγείωση γίνεται με τα δύο πόδια ταυτόχρονα, χωρίς πτώση προς τα πίσω.
3. Η βοηθός μετράει την απόσταση από τη γραμμή ή την αρχή του σκάμματος μέχρι το πίσω τελευταίο ίχνος των πελμάτων κατά την προσγείωση. Μπορείτε να εκτελέσετε τρεις προσπάθειες και να καταγράψετε την καλύτερη επίδοση.

Ως δοκιμασία αξιολόγησης σε όλες τις ασκήσεις δύναμης με το βάρος του σώματος ή με όργανα αντίστασης μπορεί να χρησιμοποιείται ο μέγιστος αριθμός επαναλήψεων (ΜΑΕ).*

*Ο μέγιστος αριθμός των επαναλήψεων που μπορεί κάποιος να εκτελέσει συνεχόμενα σε μία συγκεκριμένη άσκηση. Για τον εντοπισμό του ΜΑΕ σε διάφορες δοκιμασίες, απευθυνθείτε στον ΚΦΑ.



Δραστηριότητα

Βελτίωση μυϊκής δύναμης

Αφού χωριστείτε σε ζευγάρια, επιλέξτε από τον Πίνακα 2, στο τέλος του κεφαλαίου, τέσσερις ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών του κορμού (2 ασκήσεις κοιλιακών και 2 ασκήσεις ραχιαίων). Εκτελέστε εκ περιτροπής το τεστ του ΜΑΕ για κάθε άσκηση και καταγράψτε τις επιδόσεις σας. Στη συνέχεια εκτελέστε 2 σετ εναλλάξ σε κάθε άσκηση ως εξής:

1ο σετ: αριθμός επαναλήψεων 60% του ΜΑΕ 2ο σετ: αριθμός επαναλήψεων 50% του ΜΑΕ

Εάν ο ΜΑΕ = 25 τότε $25 \cdot (60/100) = 15$ Εάν ο ΜΑΕ = 25 τότε $25 \cdot (50/100) = 12,5$ (13 επαναλήψεις).

2η Δοκιμασία

Κατακόρυφο άλμα από στάση (vertical jump test)



Θα χρειαστείτε:

- ✓ 1 εξωτερικό τοίχο κτιρίου
- ✓ 1 κιμωλία
- ✓ 1 μετροταινία
- ✓ 1 βοηθό

ΣΤΟΧΟΣ: Να πηδήξετε κατακόρυφα και να ακουμπήσετε με το χέρι σας τον τοίχο όσο ψηλότερα μπορείτε.



Ο βοηθός καταγράφει τον αριθμό των επαναλήψεων που εκτελέσατε σωστά στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων.

1. Καθίστε ακριβώς δίπλα από έναν τοίχο και τεντώστε το χέρι σας όσο ψηλότερα μπορείτε, επάνω στον τοίχο. Ο βοηθός σημειώνει με μια κιμωλία επάνω στον τοίχο το ανώτερο σημείο που φτάνουν τα ακροδάχτυλά σας, χωρίς να κάνετε άλμα.
2. Τοποθετήστε μια κιμωλία ανάμεσα από τον δείκτη και το μέσο δάχτυλο του χεριού σας και σταθείτε λίγο πιο μακριά από τον τοίχο. Κάντε ένα κατακόρυφο άλμα όσο ψηλότερα μπορείτε και προσπαθήστε να αφήσετε ένα ίχνος με την κιμωλία επάνω στον τοίχο, στο ψηλότερο σημείο που μπορείτε να φτάσετε. Μπορείτε να κάνετε όσα άλματα θέλετε, να ξεκινήσετε με όσο λυγισμένα πόδια επιθυμείτε, καθώς και να χρησιμοποιήσετε και τα δυο σας χέρια για επιπλέον ώθηση.
3. Ο βοηθός μετράει με τη μετροταινία την απόσταση του ψηλότερου ίχνους που αφήσατε με την κιμωλία στον τοίχο, από το σημείο που έφτανε το χέρι σας χωρίς να κάνετε άλμα.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η τακτική εξάσκηση και η συστηματική ΦΔ έχει ως αποτέλεσμα την προσαρμογή του οργανισμού και την αύξηση των επιδόσεών σας στις φυσικές ικανότητες για υγεία. Καλό είναι η αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων να επαναλαμβάνεται ανά τακτά διαστήματα (π.χ. κάθε 2 μήνες) προκειμένου να αναπροσαρμόζετε την προπόνησή σας, όπου χρειάζεται.



Σημαντικό



Πριν από κάθε δοκιμασία πρέπει να κάνετε απαραίτητα προθέρμανση με τρέξιμο χαμηλής έως μέτριας έντασης για 5-10΄ και επιπλέον, δυναμικές μυϊκές διατάσεις για 5΄. Επίσης, πρέπει να είστε υγιείς και να φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια.

Βελτιώστε τις φυσικές σας ικανότητες για υγεία

Για να ξεκινήσετε να βελτιώνετε τις φυσικές σας ικανότητες που σχετίζονται με την υγεία μπορείτε αρχικά να αυξήσετε τις ημέρες που ασκείστε μέσα στην εβδομάδα. Αυτό από μόνο του θα βελτιώσει σε κάποιον βαθμό τις φυσικές ικανότητές σας σε σχέση με πριν, αλλά δεν είναι αρκετό. Για να βελτιωθείτε περισσότερο πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις κατάλληλες ασκήσεις, με την κατάλληλη συχνότητα, ένταση και διάρκεια (FITT). Συνεπώς, για να βελτιώσετε αποτελεσματικά την καρδιοαναπνευστική σας αντοχή, πρέπει να κάνετε αερόβιες ασκήσεις μέτριας έως υψηλής έντασης. Για να βελτιώσετε τη μυϊκή σας δύναμη και αντοχή χρειάζονται ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με αντιστάσεις, χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος ή μικρά βαράκια, λάστιχα κ.λπ. Τέλος, για να βελτιώσετε την ευλυγισία σας, απαιτούνται ενεργητικές και στατικές διατάσεις όλων των κύριων μυϊκών ομάδων.

Βελτιώστε την καρδιοαναπνευστική σας αντοχή

 <p>ΣΤΟΧΟΣ Να βελτιώσετε τη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων και των αιμοφόρων αγγείων σας.</p>	<p>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ Αρχάριοι: 2-3 φορές/εβδομάδα Προχωρημένοι: 3-6 φορές/εβδομάδα</p> 	 <p>ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Αερόβιες ασκήσεις, όπως τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο ή οτιδήποτε κάνει την καρδιά σας να χτυπά γρηγορότερα.</p>
 <p>ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ Μειώνετε την πιθανότητα παχυσαρκίας, σακχαρώδους διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων.</p>		 <p>ΕΝΤΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ 70-90% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας.</p>

 <p>ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ Θα μπορείτε να περπατάτε, να τρέχετε και να συμμετέχετε σε αθλητικές δραστηριότητες δίχως να κουράζεστε εύκολα.</p>	<p>ΜΕΘΟΔΟΣ Συνεχόμενη άσκηση, συνεχόμενη άσκηση με εναλλασσόμενη ένταση, διαλειμματική άσκηση.</p>	 <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 15'-30' ή 30'-45' για μεγαλύτερες απαιτήσεις.</p>
---	---	---

Δραστηριότητα

Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής με τη μέθοδο διαλειμματικής εξάσκησης με υψηλή ένταση

Σχηματίστε μικρές ομάδες 4-5 ατόμων, βρείτε την αγαπημένη σας μουσική και προσπαθήστε να φτιάξετε ένα πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής ή μοντέρνου χορού με υψηλή ένταση διάρκειας 3-4 λεπτών. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το πρόγραμμά της και οι υπόλοιπες ομάδες προσπαθούν να χορέψουν ή να εκτελέσουν το πρόγραμμα που παρουσιάζεται. Έπειτα από κάθε πρόγραμμα ακολουθεί διάλειμμα 1':30'' έως 2':00''. Εναλλακτικά μπορείτε να αναζητήσετε έτοιμα προγράμματα στο διαδίκτυο και να τα χορέψετε προβάλλοντάς τα με βιντεοπροβολέα στην αίθουσα γυμναστικής.



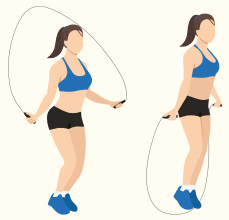
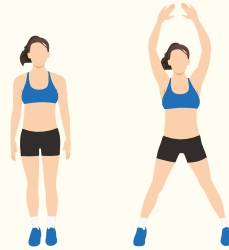

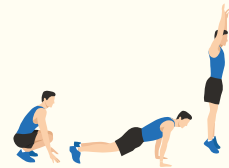
Δραστηριότητα

Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής με τη μέθοδο της κυκλικής προπόνησης

Σχηματίστε μικρές ομάδες 4-6 ατόμων και εκτελέστε 2 έως 3 κύκλους με τις ασκήσεις που περιλαμβάνονται στον παρακάτω πίνακα, ασκήσεις τις οποίες μπορείτε να αλλάξετε ή να τροποποιήσετε σε συνεργασία με τον ΚΦΑ.



Άσκηση σταδμός	Διάρκεια άσκησης	Διάλειμμα μετά την άσκηση	ΚΥΚΛΟΙ	Διάλειμμα μεταξύ κύκλων
	0':30''- 1':00''	-	2-3	2'-3'
	0':30''- 1':00''	-	2-3	2'-3'

	Διάρκεια 1'30''-2':0	-	2-3	2'-3'
	0':30''- 1':00''	-	2-3	2'-3'
	1'	-	2-3	2'-3'
	0':30''- 1':00''	-	2-3	2'-3'


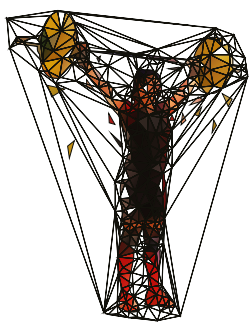







Δραστηριότητα

Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής με τη μέθοδο συνεχόμενης εξάσκησης εναλλασσόμενης έντασης (τροποποιημένη για το σχολείο)

Δημιουργήστε τα εμπόδια που επιθυμείτε, χρησιμοποιώντας το αθλητικό υλικό του σχολείου (βλέπε εικόνα στη σελ. 58). Εκμεταλλευτείτε όλο το προαύλιο και φτιάξτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας τον δικό σας στίβο εξάσκησης. Τρέξτε κυκλικά στον στίβο για 10'-15' με μεταβαλλόμενη ένταση (από μέτρια έως υψηλή). Η εκκίνηση μπορεί να γίνεται με διαφορά 30'' έως 1' για κάθε ασκούμενο ώστε να μην υπάρχουν πολλές επικαλύψεις κατά τη διαδρομή.

Βελτιώστε τη μυϊκή δύναμη και τη μυϊκή αντοχή σας

 <p>ΣΤΟΧΟΣ Να βελτιώσετε την ικανότητα των μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματός σας να υπερνικούν μέτριες αντιστάσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα.</p>	<p>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ 2-3 φορές/εβδομάδα σε μη συνεχόμενες ημέρες</p> 	 <p>ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Ασκήσεις με το βάρος του σώματος, με μικρά βάρη, με λάστιχα γυμναστικής, με ισομετρικές ασκήσεις.</p>
 <p>ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ Ενίσχυση οστών και συνδέσμων, αποφυγή τραυματισμών πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, σωστή στάση του σώματος.</p>	 <p>ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 8-15 ή 50-60% του ΜΑΕ ΣΕΤ: 1-4 ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ: Χαμηλή έως μέτρια</p>	
 <p>ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ Αύξηση αυτοεκτίμησης και αυτοεικόνας, ευεξία.</p>	<p>ΜΕΘΟΔΟΣ Εκτέλεση από 6 έως 8 ασκήσεις με: κυκλική προπόνηση, προπόνηση σε σταδμούς, τη μέθοδο Tabata, καλλισθενική γυμναστική.</p>	 <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΤ: 1'-3'</p>

Δραστηριότητα**Κυκλική προπόνηση δύναμης**

Δημιουργήστε το δικό σας εξατομικευμένο πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης για μυϊκή ενδυνάμωση. Σχηματίστε ομάδες των 4-6 ατόμων με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας και επιλέξτε από 6 έως 8 ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης από τον Πίνακα 2. Η επιλογή θα πρέπει να περιλαμβάνει από 1 έως 3 ασκήσεις για κάθε μυϊκή ομάδα. Οργανώστε με τη βοήθεια της ΚΦΑ τους σταδμούς εξάσκησης στο προαύλιο, κυκλικά, με τα απαιτούμενα όργανα που χρειάζονται για κάθε άσκηση. Καταγράψτε στην **ειδική φόρμα** τους κωδικούς των ασκήσεων (π.χ. άσκηση K2), σύντομη περιγραφή της άσκησης και τα ονόματά σας. Εκτελέστε αρχικά τον 1ο διαγνωστικό κύκλο και καταγράψτε το ΜΑΕ που μπορεί να κάνει ο καθένας σε κάθε άσκηση. Συνεχίστε κάνοντας ακόμη **1-2 κύκλους**, εκτελώντας το 50% του ΜΑΕ που πετύχατε αρχικά σε κάθε άσκηση. Καταγράψτε στη φόρμα τον αριθμό επαναλήψεων που εκτελέσατε και τον αριθμό των κύκλων που ολοκληρώσατε. Δεσμευτείτε να κάνετε ατομικά τις ίδιες ασκήσεις για 2-3 φορές την εβδομάδα στο σπίτι, αυξάνοντας εβδομαδιαία τον αριθμό των επαναλήψεων για κάθε άσκηση στο 55-60% του ΜΑΕ. Επαναλάβετε την κυκλική προπόνηση στο σπίτι ύστερα από 3 εβδομάδες και σημειώστε τη βελτίωσή σας. Καθορίστε εκ νέου τους στόχους σας με βάση την αρχή SMARTER και αυξήστε τον αριθμό επαναλήψεων και των σετ. Πριν από κάθε προπόνηση δύναμης προηγείται πάντα κατάλληλη προθέρμανση και δυναμικές μυϊκές διατάσεις για 10'-15' λεπτά.

**ΣΥΝΟΨΗ**

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να αυξήσετε την καθημερινή σας φυσική δραστηριότητα, σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ και τη μέθοδο με την οποία μπορείτε να σχεδιάσετε το προσωπικό σας πλάνο δράσης, ώστε να βελτιώσετε μία τουλάχιστον φυσική σας ικανότητα, που σχετίζεται με την υγεία.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Για να ανακεφαλαίωση, θυμηθείτε τι μπορείτε να κάνετε για να γίνετε κινητικά πιο ενεργοί και ενεργές και να φτάσετε όσο πιο κοντά γίνεται στις συστάσεις των ειδικών, για καθημερινή ΦΔ για υγεία και ευεξία. Ελέγξτε τις γνώσεις σας με το τεστ που θα βρείτε σκανάροντας το διπλανό QR Code.

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

Ιστοσελίδα του προγράμματος «EYZHN», που εφαρμόστηκε παλιότερα στα σχολεία και περιέχει χρήσιμες και αναλυτικές οδηγίες, καθώς και βίντεο για τη διεξαγωγή των ανθρωπομετρήσεων και των τεστ φυσικής κατάστασης, βασισμένα στο Eurofit Physical Fitness Test Battery

<https://eyzhn.edu.gr/useful-material/>

Ιστοσελίδα του Eurofit Physical Fitness Test Battery, που δημιουργήθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης για παιδιά σχολικής ηλικίας.

<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>

Πίνακας 2 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΜΥΩΝ									
ΚΩΔΙ-ΚΟΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	
Χ									
Π									
Σ									
Κ									
Ρ									
	ΑΝΩ ΑΚΡΑ	ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ	ΣΤΗΘΟΣ	ΚΟΡΜΟΣ					

«ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ»

«Σ' αυτόν τον κόσμο που ολοένα στενεύει, ο καθένας μας χρειάζεται όλους τους άλλους. Πρέπει να αναζητήσουμε τον άνθρωπο, όπου κι αν βρίσκεται».
Γιώργος Σεφέρης

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αναγνωρίσετε τη σημασία της συμμετοχής και της συνεργασίας σε ομαδικές ΦΔ, τις θετικές κοινωνικές επιδράσεις και τα οφέλη από αυτές.
- ✓ Θα κατανοήσετε τις έννοιες «ηθικός συλλογισμός», «κοινοί στόχοι», «ευδαιμονία» και «ενάρετη φιλία».
- ✓ Θα χρησιμοποιήσετε την πρακτική επίλυσης προβλημάτων για την ανάπτυξη συνεργασίας, ενάρετης φιλίας και επίτευξης κοινών στόχων.
- ✓ Θα εφαρμόσετε το μοντέλο υπευθυνότητας του Hellison.

Λέξεις κλειδιά



συνεργασία, κοινοί στόχοι, ηθικός συλλογισμός, ευδαιμονία, ενάρετη φιλία/ζωή, περιβαλλοντική συνείδηση, προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα

ΑΠΟ ΤΟ «ΕΓΩ» ΣΤΟ «ΕΜΕΙΣ»

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε και να συζητήσετε:

- ▶ Σας αρέσουν τα παιχνίδια συνεργασίας;
- ▶ Συμμετέχετε ενεργά σε αυτά;
- ▶ Όταν συνεργάζεστε με άλλους, συνήθως «δίνετε» ή «παίρνετε»;

Μπορείτε να τα διαπιστώσετε όλα αυτά μέσα από δραστηριότητες συνεργασίας!



Δραστηριότητα

Προστάτεψε την μπάλα! (παιχνίδι επίθεσης – άμυνας)

Σχηματίζετε ομάδες των 4-6 ατόμων (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών του τμήματος), ώστε να μπορείτε να παίξετε π.χ. 4 x 4 ή 5 x 5 κ.λπ. Η μία ομάδα έχει στην κατοχή της την μπάλα και τα μέλη της αλλάζουν πάσες (αδλήματος της επιλογής σας) προκειμένου να μην την αγγίξουν ή «κλέψουν» οι παίκτες της άλλης ομάδας («προστατεύουν» δηλαδή την μπάλα).

Η κατοχή της μπάλας από την ίδια ομάδα συνεχίζεται για 3 λεπτά (ανεξάρτητα από αγγίγματα ή «κλεψίματα»).

Η ομάδα που προσπαθεί να «κλέψει» την μπάλα κερδίζει 1 πόντο για κάθε άγγιγμα ή «κλέψιμο». Μετά από 3 λεπτά, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.

Περισσότερες ιδέες!

Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι στο πλαίσιο της καλαθοσφαίρισης ή της χειροσφαίρισης, προσδόντας ντρίπλα στον χειρισμό της μπάλας ή στο πλαίσιο εκμάθησης τακτικής π.χ. επίθεσης - άμυνας (σε συνεργασία με τον ΚΦΑ μπορείτε να δέσετε τους δικούς σας κανονισμούς)!

Δραστηριότητα

Η μπάλα σε όποιον κινδυνεύει!

Παιχνίδι κυνηγητού! Όποιος έχει την μπάλα είναι ασφαλής! Δίνουμε πάσα σε όποιον κινδυνεύει, προστατεύουμε δηλαδή τους συμπαίκτες μας.

Περισσότερες ιδέες

Μπορείτε να παίξετε το ίδιο παιχνίδι με περισσότερους κυνηγούς ή σε ομάδες! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και 2 ή 3 μπάλες, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. Μπορείτε να εισαγάγετε στοιχεία αθλημάτων, π.χ. όποιος έχει την μπάλα, για να είναι ασφαλής, να πρέπει να ντριπλάρει στην καλαθοσφαίριση ή να κάνει κοντρόλ στην πετοσφαίριση κ.λπ.

Τροφή για σκέψη

Στις προηγούμενες δραστηριότητες:

Πώς αισθάνθηκες όταν σου έδωσε κάποιος την μπάλα και ήσουν ασφαλής;

Πώς αισθάνθηκες όταν έδωσες την μπάλα σε κάποιον και τον βοήθησες;

Είναι σημαντικό να προσφέρεις βοήθεια/να προστατεύεις τους συμμαθητές σου; Γιατί;

Μπορείς να σκεφτείς παρόμοιες καταστάσεις σε άλλες πλευρές της ζωής;

Στη συνέχεια, μπορείτε να θέσετε έναν **στόχο** εφαρμογής αυτής της **ηθικής συμπεριφοράς**, να προσφέρετε βοήθεια στους άλλους, είτε στο μάθημα της ΦΑ είτε στην καθημερινότητά σας!

Ο στόχος:

Τα καταφέρατε; Αν ναι, μπράβο! Αυτός είναι ένας **ηθικός συλλογισμός!**

Να θυμάστε!

Η ικανοποίηση του ατόμου από πράξεις που κάνουν καλό στους άλλους –καλοκαγαθία, αγαθοεργία, καλοσύνη– συμβάλλει στη βελτίωση της υποκειμενικής ποιότητας ζωής!

Μπορείτε να αναφέρετε έναν προσωπικό σας (ατομικό) στόχο;

Μπορείτε να αναφέρετε έναν στόχο τον οποίο, για να τον πετύχετε, χρειάζεται να συνεργαστείτε με άλλους;

Στη συνέχεια, μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας και να συζητήσετε.

Ποιοι στόχοι υπερτερούν; Οι **ατομικοί** ή οι **κοινοί** μίας ομάδας ανθρώπων;



Υπάρχουν αγαθά, όπως η **φιλία** ή η **δημοκρατία**, τα οποία, για να επιτευχθούν, προϋποθέτουν τη συνεργασία με άλλους ανθρώπους, εφόσον τα θέσουμε ως **κοινό στόχο**. Οι **κοινοί στόχοι** δεν είναι **ατομική υπόθεση**, δεν αποτελούν το **άθροισμα ατομικών στόχων**, δεν διαιρούνται ούτε και μπορεί κάποιος –μόνο αυτός– να ωφεληθεί **ατομικά** από αυτούς. Θεωρούνται οι πιο σημαντικοί στόχοι για μια κοινωνία και επιτυγχάνονται πάντα **συλλογικά**, δηλαδή είτε τους **πετυχαίνουμε ενιαία ως ομάδα** είτε **δεν τους πετυχαίνουμε**.

Ενίσχυση της επίτευξης κοινών στόχων

Δραστηριότητες

Μοναδικά ζευγάρια

Στο έδαφος τοποθετούνται στεφάνια, τα μισά από τον αριθμό των μαθητών του τμήματος, ή σχηματίζονται κύκλοι με κιμωλία. Σε κάθε σφύριγμα του ΚΦΑ, μπαίνουν δύο μαθητές σε ένα στεφάνι – **διαφορετικοί κάθε φορά**. Το παιχνίδι σταδιακά δυσκολεύει, καθώς οι επιλογές συνδυασμών μειώνονται. **Η συνεργασία όλων είναι απαραίτητη για να βρεθούν οι σωστοί συνδυασμοί!**

Καλαθοσφαίριση: «Πάσα για όλους... πόντος για όλους!

Μπορείτε να παίξετε καλαθοσφαίριση με τροποποιημένο έναν κανονισμό: Αν το καλάδι επιτευχθεί αφού η μπάλα περάσει από όλους τους παίκτες της ομάδας, θα μετράει 5 πόντους! Διαφορετικά (αν δεν περάσει από όλους η μπάλα), το καλάδι θα μετράει 2 πόντους – σύμφωνα με τους κανονισμούς. Για να πάρει τη νίκη μία ομάδα, είναι απαραίτητο να σημειώσει τουλάχιστο ένα «5ποντο»!

Στόχος της δραστηριότητας είναι να επιβραβεύεται η **συνεργασία όλων για την επίτευξη του κοινού στόχου**, δηλαδή του καλάθιού με τον μέγιστο αριθμό πόντων.

Περισσότερες ιδέες

Εξάσκηση σε δραστηριότητες επίτευξης κοινών στόχων στο μάθημα της ΦΑ ή και εκτός σχολείου

- ▶ Παραδοσιακά/παιδαγωγικά παιχνίδια (π.χ. αμπάριζα, τζαμί).
- ▶ Όλα τα αθλήματα.
- ▶ Δραστηριότητες της καθημερινής ζωής ή/και περιπέτειας (περπάτημα στο βουνό, προσανατολισμός – orienteering, κανό κ.λπ.).
- ▶ Δραστηριότητες στη φύση (σε πάρκα, άλση, παραλίες, θάλασσα, βουνό κ.λπ.



Μπορείτε να προτείνετε αθλητικές δραστηριότητες ή παιχνίδια κοινών στόχων;

Ποιοι θεωρείτε ότι μπορεί να είναι οι κοινόι στόχοι αυτών των δραστηριοτήτων;

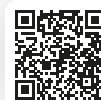
ΩΡΑ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ		
(Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις ακόλουδες προτάσεις/ερωτήσεις; Αιτιολογήστε την απάντησή σας ή δώστε ένα παράδειγμα)		
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στα παραδοσιακά/παιδαγωγικά παιχνίδια και στον αθλητισμό η ομάδα έχει κοινό στόχο.		
Οι δημοκρατικές διαδικασίες αποτελούν βασική αρχή στη λήψη αποφάσεων και στην επίτευξη των κοινών στόχων.		
Οι δραστηριότητες στη φύση προάγουν τον σεβασμό για το περιβάλλον και την περιβαλλοντική συνείδηση.		
Οι αθλητικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια ΜΠΟΡΟΥΝ να συμβάλουν στην ανάπτυξη ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ και ενσυναίσθησης;		
Αν ναι, πότε;		
Αν όχι, πότε;		

Περισσότερες ιδέες!

Μπορείτε να επιλέξετε κάποια από τις δραστηριότητες που προτάθηκαν προηγουμένως και να **εξασκηθείτε στους κοινούς σας στόχους!**

Μετά τη δραστηριότητα σκεφτείτε:

- ▶ Μήπως είστε δυσαρεστημένοι από τη συμπεριφορά κάποιων συμμαθητών σας; Αν ναι, μπορείτε να χρησιμοποιείτε το «**κουτί παραπόνων**» (όχι μόνο στο σημερινό μάθημα αλλά και στη συνέχεια)! Εάν θέλετε, σημειώνετε ανώνυμα το παράπονό σας και σε τακτά χρονικά διαστήματα ο καθηγητής ΦΑ θα δέξει τα ζητήματα που σας απασχολούν, με σκοπό τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς της ομάδας.
- ▶ Υπάρχει κάποιος συμμαθητής σας που ξεχώρισε ως προς τη συμπεριφορά και τη συμβολή του στην επίτευξη των κοινών στόχων; Αν ναι, μπορείτε να τον βραβεύσετε: **Έπαινος συμβολής σε κοινούς στόχους.**



Από τον ηθικό συλλογισμό και τους κοινούς στόχους στην ενάρετη ζωή!

Για την καθεμία από τις ακόλουθες δραστηριότητες να αποφασίσετε τον χρόνο που θα έχουν οι ομάδες για την επίτευξη του στόχου που τίθεται. Στη συνέχεια να συμπληρώσετε τον πίνακα που ακολουθεί.

Δραστηριότητες

I. Λύνουμε τον... γρίφο!

Να χωριστείτε σε ισάριθμες ομάδες των 4-6 ατόμων. Σκοπός σας είναι να καταφέρετε να συνδεθείτε έτσι ώστε να στηρίξετε μόνο με τα χέρια σας στο έδαφος!

II. Η υπερδεμένη αριθμομηχανή

Οι ομάδες παραμένουν οι ίδιες με την προηγούμενη δραστηριότητα. Σε μία οριοδητημένη περιοχή στο έδαφος (για την κάθε ομάδα) βρίσκονται τυχαία σκορπισμένα δισκάκια ή πιατάκια αριθμημένα από το 1 έως το 20. Οι παίκτες πρέπει να αγγίξουν τα αριθμημένα πιατάκια με τη σειρά. Κάθε φορά παίζει ένας μόνο παίκτης. Οι αμέσως δύο επόμενοι στη σειρά μπορούν να τον βοηθούν δίνοντάς του πληροφορίες/οδηγίες. Οι υπόλοιποι παίκτες στέκουν μακριά και όση ώρα περιμένουν τη σειρά τους κάνουν μία μεταβατική άσκηση, π.χ. σχοινάκι!

III. Βάζουμε... στόχο!

Το παιχνίδι παίζεται σε κλειστό χώρο και με όσες ισάριθμες ομάδες θέλετε. Στην αίθουσα βρίσκονται διασκορπισμένες πολλές μικρές μπάλες (ελαφριές όπως της πλαστικές παιδότοπου, από αφρολέξ κ.λπ.). Σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί ένα κουτί το οποίο βρίσκεται στο κέντρο ενός οριοδητημένου χώρου/κύκλου. Σκοπός των ομάδων είναι να ρίξουν τις μπάλες που τους αντιστοιχούν (ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας, π.χ. 10 μπάλες για μία ομάδα των 5 παικτών) μέσα στο κουτί. Κάθε φορά μπορείτε να κρατάτε μόνο μία μπάλα.



ΚΑΡΤΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	I		II		III	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πέτυχε η ομάδα τον στόχο;						
Διασκεδάσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;						
Συνεργαστήκατε για την επίτευξη του στόχου;						
Βοηθήσατε τους συμπαίκτες σας;						
Καταβάλατε προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου;						

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ✓ Η έννοια της ποιότητας ζωής διακρίνεται στην ηδονιστική και την ευδαιμονική της διάσταση.
- ✓ Οι ηδονιστικές επιθυμίες στοχεύουν απλώς στην ευχαρίστηση.
- ✓ Ευδαιμονία θεωρείται η πλήρης ευτυχία κάποιου από τη ζωή. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, ευδαιμονία είναι να ζω καλά, πράττοντας σωστά, επιδιώκοντας την αριστεία. Αυτό εξασφαλίζει την πλήρη άνθηση της προσωπικότητας. Η ευδαιμονία αποτελεί τελικό σημείο αναφοράς όλων των αγαθών και σκοπό της ζωής του ανθρώπου.
- ✓ Οι ευδαιμονικές εμπειρίες περιλαμβάνουν την αυτοπραγμάτωση, την προσωπική εκφραστικότητα και τη ζωτικότητα.
- ✓ Η ευδαιμονία είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ενάρετη ζωή και τη διαρκή πρόοδο!
- ✓ «Ενάρετη φιλία» σημαίνει ΑΡΚΕΤΟΥΣ ή ΠΟΛΛΟΥΣ κοινούς στόχους που αποσκοπούν στο καλό. Οι «ενάρετοι φίλοι» θέλουν το καλύτερο ο ένας για τον άλλον χωρίς ανταλλάγματα!
- ✓ Οι κοινωνικές δεξιότητες, όπως η συνεργασία, καθώς και οι κοινοί στόχοι συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Με βάση τα παραπάνω πώς χαρακτηρίζεις τις προηγούμενες δραστηριότητες, ηδονιστικές ή ευδαιμονικές και γιατί; Συζήτησε την άποψή σου με τους συμμαθητές σου.

Είστε έτοιμοι για μεγαλύτερες προκλήσεις ως προς τους κοινούς στόχους της ομάδας;

Η άσκηση στο φυσικό περιβάλλον αποτελεί μια δημοφιλή επιλογή ατόμων αλλά και οικογενειών. Η φυσική δραστηριοποίηση μπορεί να πραγματοποιηθεί παράλληλα με την προσφορά για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, όπως είναι η προστασία του περιβάλλοντος, ο οποίος μπορεί να επιτευχθεί μόνο με συλλογικές διαδικασίες. Επίσης, η δημιουργία κατάλληλων υπαίθριων χώρων άσκησης μπορεί να αποτελέσει το μέσο για την επίτευξη ενός απώτερου κοινού στόχου, όπως τη δημιουργία οικολογικής συνείδησης. Αν θέλετε, μπορείτε να αναλάβετε σχετικές πρωτοβουλίες!

Προτείνετε συναφείς δραστηριότητες ανάλογα με τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά σας και αναλάβετε την υλοποίησή τους σε επίπεδο σχολικής μονάδας –στο πλαίσιο περιπάτων, εκδρομών, προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων, ομίλων, δικτύων περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και διαθεματικών προσεγγίσεων θεματικών ενοτήτων– σε συνεργασία με τον σύλλογο γονέων/κηδεμόνων ή τρίτους φορείς (δήμο, τοπικούς συλλόγους κ.λπ.).

Μπορείτε, επίσης, να επιλέξετε από τις προτεινόμενες **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΟΙΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ**.

Ο τελικός σκοπός είναι η προσωπική και κοινωνική ποιότητα ζωής, η οποία αποτελεί και τον κεντρικό σκοπό του μαθήματος της ΦΑ!



Από την προσωπική στην κοινωνική υπευθυνότητα

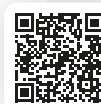
Στο σημερινό μάθημα καλείστε να δημιουργήσετε και να παίξετε το δικό σας παιχνίδι! Θα έχετε στη διάθεσή σας 4 κόνους, 4 ελαφριές μπάλες (π.χ. από αφρολέξ), 4 σκυτάλες και 4 στεφάνια (ο ΚΦΑ μπορεί να σας προτείνει και άλλα υλικά, τα οποία είναι διαθέσιμα στο σχολείο σας). Έχετε 5 λεπτά για τη δημιουργία του παιχνιδιού. Προχωράτε μόνοι σας στη σύνδεση των ομάδων και παίζετε για 10 λεπτά.

Στη συνέχεια, συμπληρώνει ο καθένας τον ακόλουθο πίνακα (1η μέτρηση), ανάλογα με τη συμπεριφορά του στο παιχνίδι. Βασικό στοιχείο της δραστηριότητας: **Η ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ!** (Σημείωση: Οι απαντήσεις σας δεν είναι απαραίτητο να κοινοποιηθούν).

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού...		1η μέτρηση		2η μέτρηση	
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
0	Μιλούσα άσχημα/ενοχλούσα τους συμμαθητές μου.				
	Κατηγορούσα τους άλλους για τα προβλήματα, π.χ. χαμένους πόντους.				
	Μιλούσα με τους συμμαθητές μου/απέιχα από το παιχνίδι την ώρα που εξηγούσε την άσκηση ή δεν με κοιτούσε ο ΚΦΑ.				
1	Απλώς συμμετείχα στο παιχνίδι χωρίς να ενοχλώ τους συμμαθητές μου.				
	Εκνευρίστηκα την ώρα του παιχνιδιού, αλλά συγκρατήθηκα.				
	Συμμετείχα στο παιχνίδι, αλλά ίσως όχι με τη μέγιστη προσπάθεια.				
2	Έπαιξα με τους συμμαθητές μου χωρίς να φιλονικώ.				
	Παρακολουθούσα τον ΚΦΑ και ακολουθούσα τις οδηγίες του.				
	Δεν διαμαρτυρόμουν όταν δεν κατάφερα κάτι (π.χ. ένα σουτ).				
3	Βοήθησα τον καθηγητή/κάποιον συμμαθητή μου όταν προέκυψε ανάγκη.				
	Έμενα προσηλωμένος στον στόχο του παιχνιδιού, χωρίς να παρασύρομαι από αρνητικές συμπεριφορές συμμαθητών μου.				
	Αναγνώρισα τις αδυναμίες μου στο παιχνίδι και έβαλα στόχο να βελτιωθώ σε κάποιες δεξιότητες.				
4	Έπαιρνα πρωτοβουλίες και βοηθούσα όλους τους συμμαθητές μου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.				
	Ενδάρρυνα και υποστήριξα τους συμμαθητές μου, ακόμη και όταν δεν τα κατάφεραν.				
	Ανέλαβα πρωτοβουλίες όταν προέκυψαν προβλήματα (π.χ. στη δημιουργία ομάδων).				

Στον πίνακα που προηγήθηκε περιλαμβάνονται εφαρμογές του μοντέλου του Hellison (Αμερικανού παιδαγωγού) στη ΦΑ. Το μοντέλο αφορά την ανάπτυξη ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας και αποτελείται από 5 επίπεδα (επίπεδα 0-4).

Αφού μελετήσετε τα χαρακτηριστικά του κάθε [επιπέδου ανάπτυξης ατομικής και κοινωνικής ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ](#), εξερευνώντας τη σχετική ψηφιακή δραστηριότητα να αποφασίσετε σε ποιο επίπεδο κατατάσσεται τη συμπεριφορά σας με βάση τις απαντήσεις σας στον προηγούμενο πίνακα. Κυκλώσετε το αντίστοιχο επίπεδο στο σχήμα που ακολουθεί.





Στη συνέχεια, μπορείτε να συζητήσετε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας τη συμπεριφορά σας στο παιχνίδι:

Δημιουργήθηκαν προβλήματα; Αν ναι, γιατί;

Είναι σημαντικό να μετακινηθείτε σε παραπάνω επίπεδο;

Γιατί; Ποιο θα είναι το όφελος;

Αφού συζητήσετε τα επίπεδα ανάπτυξης υπευθυνότητας, να βάλετε στόχο να μετακινηθείτε 1-2 επίπεδα παραπάνω. Να εντοπίσετε ποιες συμπεριφορές χρειάζεται να υιοθετήσετε και να σημειώσετε τα βήματά σας. Να θυμόμαστε ότι η βελτίωση του καθενός οδηγεί στη βελτίωση και το όφελος της ομάδας. Ο στόχος είναι κοινός!

Επαναλάβετε το παιχνίδι και συμπληρώστε τη 2η μέτρηση του πίνακα με το μοντέλο του Hellison που προηγήθηκε.

Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Κατάφερες να ανέβεις επίπεδο υπευθυνότητας; Αν ναι, πώς το κατάφερες;

.....
Ήταν πιο ευχάριστο και χρήσιμο το παιχνίδι για όλους στο υψηλότερο επίπεδο υπευθυνότητας;

Εκτυπώστε το σχετικό ενεργό **INFOΓΡΑΦΗΜΑ: Το μοντέλο της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας του Hellison** και αναρτήστε το στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης σας. Θα είναι μια διαρκής ανατροφοδότηση για τη συμπεριφορά σας!



ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε την αξία των κοινών στόχων και τις έννοιες «ηθικός συλλογισμός», «ευδαιμονία» και «ενάρετη φιλία». Επίσης, εφαρμόσατε την τεχνική της επίλυσης προβλημάτων και αξιοποιήσατε το μοντέλο του Hellison για την ανάπτυξη της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Οι κοινοί στόχοι επιτυγχάνονται πάντα συλλογικά, δεν είναι ατομική υπόθεση ούτε αποτελούν το άθροισμα ατομικών στόχων.		
Το να δίνω πάσες σε έναν συμμαθητή μου, για να αισθάνεται ότι ανήκει στην ομάδα, είναι στο πλαίσιο του «ηθικού συλλογισμού».		
Οι «ενάρετοι φίλοι» δέλουν το καλύτερο ο ένας για τον άλλον.		
Η ανάπτυξη της προσωπικής υπευθυνότητας οδηγεί στην κοινωνική υπευθυνότητα.		
Οι κοινοί στόχοι υπερβαίνουν τα όρια της ΦΑ και σχετίζονται με αξίες όπως η δημοκρατία.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. «Εύαθλον»: Αναπτύσσοντας την ηθικότητα των μαθητών μέσω της Φυσικής Αγωγής στην Α/θμια και Β/θμια Εκπαίδευση, με εργαλεία μικτής μάθησης.
<https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/openjournal/article/view/17429/16630>
2. Εφαρμογές του μοντέλου του Hellison:
https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/M_Hemphill_Evolution_2020.pdf

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε βασικές έννοιες διατροφής που συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας.
- ✓ Θα αντιληφθείτε τον ξεχωριστό ρόλο των θρεπτικών συστατικών και τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής.
- ✓ Θα ανακαλύψετε τον ρόλο της άσκησης και του ισοζυγίου ενέργειας για τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.
- ✓ Θα γνωρίσετε εναλλακτικούς τρόπους για να βελτιώσετε, μαζί με τους γονείς σας, τις καθημερινές διατροφικές σας συνήθειες και να κάνετε πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές.
- ✓ Θα αξιολογήσετε και θα βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες ακολουθώντας ένα ατομικό πλάνο, σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ και άλλων φορέων υγείας για τους εφήβους.



Λέξεις κλειδιά

θρεπτικά συστατικά, μεταβολισμός, ανάπτυξη, βασικός μεταβολισμός, ισοζύγιο ενέργειας, διατροφικές συνήθειες, ισορροπημένη διατροφή

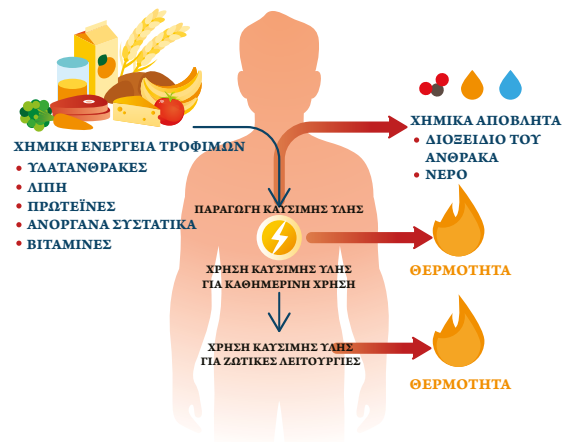


Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά

Για την εκτέλεση κάθε είδους ΦΔ και την ομαλή λειτουργία και ανάπτυξη του οργανισμού μας απαιτείται **ενέργεια**, η οποία βρίσκεται αποθηκευμένη στις τροφές. Μέσω της διατροφής μας προσλαμβάνουμε όλα τα **θρεπτικά συστατικά** και την ενέργεια που χρειαζόμαστε. Το σώμα μας, με διάφορες βιοχημικές αντιδράσεις, που στο σύνολό τους ονομάζονται **μεταβολισμός**, μετατρέπει την ενέργεια των τροφών σε καύσιμη ύλη για τις καθημερινές μας ανάγκες. Μονάδα μέτρησης της ενέργειας των τροφών είναι η **χιλιοδερμίδα (Kcal)**. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στις τροφές διακρίνονται σε έξι κατηγορίες:

- (α) υδατάνθρακες, (β) λίπη, (γ) πρωτεΐνες, (δ) βιταμίνες, (ε) ανόργανα συστατικά, (στ) νερό (Πίνακας 1).

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ



Πίνακας 1

Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών			
	Χρησιμότητα	Ενέργεια ανά 1 γρ.	Τρόφιμα που περιέχονται
Υδατάνθρακες	Είναι το σημαντικότερο ενεργειακό καύσιμο του οργανισμού.	4 Kcal	Δημητριακά, πατάτες, όσπρια, φρούτα, λαχανικά.
Λίπη	Αποτελούν ενεργειακό καύσιμο και δομικό συστατικό των κυττάρων.	9 kcal	Ελιές, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, μαργαρίνη, βούτυρο, ψάρι, κρέας, γαλακτοκομικά.
Πρωτεΐνες	Οικοδομούν και επιδιορθώνουν τα κύτταρα και τους ιστούς.	4 Kcal	Ψάρια και θαλασσινά, πουλερικά, κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά, όσπρια.
Βιταμίνες	Βοηθούν στην ανάπτυξη και στον μεταβολισμό.	0	Λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά, αυγά, ξηροί καρποί.
Ανόργανα συστατικά	Αποτελούν ένζυμα και δομικά στοιχεία των ιστών.	0	Λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηροί καρποί, κρέας, πουλερικά, γαλακτοκομικά, θαλασσινά, αλάτι.
Νερό	Διαλύει και μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά, βοηθά τον μεταβολισμό και τη θερμορύθμιση.	0	Πόσιμο νερό, χυμοί, ποτά, φρούτα, λαχανικά.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ			
Σπύρι ολικής άλεσης, σπύρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι			
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ			
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ			
	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ 376 kcal	478 kJ 113 kcal	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.	3,9 γραμ.	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.	23,4 γραμ.	
Σάκχαρα	19 γραμ.	5,7 γραμ.	
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.	0,39 γραμ.	
Κορεσμένα	0,4 γραμ.	0,12 γραμ.	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.	0,9 γραμ.	
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.	0,29 γραμ.	
Νάτριο	0,38 γραμ.	0,11 γραμ.	

Πηγή: Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής

Τα τρόφιμα διαφέρουν ως προς τα συστατικά και την ενέργεια την οποία περιέχουν. Για να εξασφαλίσει ο οργανισμός σας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, είναι σημαντικό να καταναλώνετε μεγάλη ποικιλία τροφών σε κατάλληλες αναλογίες. Η σύσταση και η ενέργεια των τροφίμων ανά 100 γρ. αναγράφεται στη συσκευασία τους (βλ. διπλανή εικόνα) ή μπορεί να βρεθεί εύκολα στο διαδίκτυο για όσα από αυτά δεν είναι συσκευασμένα. Έτσι, μπορείτε εύκολα να συγκρίνετε τη θρεπτική τους αξία, να υπολογίζετε τη συνολική τους ενέργεια και να επιλέγετε τα πιο υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα. Ενημερωθείτε για τον τρόπο με τον οποίο διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων στην ιστοσελίδα του Ινστιτούτου Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής που θα βρείτε πιο κάτω, στις παραπομπές.

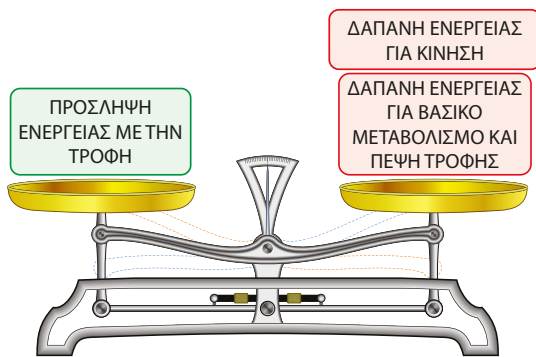


Δραστηριότητα

Διατροφικές ετικέτες

Αναζητήστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας, στις διατροφικές ετικέτες και στο διαδίκτυο, τα θρεπτικά συστατικά, τις χιλιοθερμίδες και τις βιταμίνες που εμπεριέχονται ανά 100 γρ. στα αγαπημένα σας σνακ και φαγητά. Παράλληλα, αναζητήστε στο διαδίκτυο για πόσο χρόνο χρειάζεται να εξασκήσετε το αγαπημένο σας σπορ προκειμένου να καταναλώσετε τις θερμίδες που περιέχουν τα σνακ τα οποία συνήθως επιλέγετε για το σχολείο. Στο προσεχές μάθημα της ΦΑ δοκιμάστε να ασκηθείτε για όσο χρόνο απαιτείται, ώστε να κάψετε τις θερμίδες του κολατσιού σας. Προσπαθήστε στο τέλος του μαθήματος να βρείτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας εναλλακτικές λύσεις για πιο υγιεινά σνακ. Στον Πίνακα 2 μπορείτε να βρείτε ένα παράδειγμα.

Το ισοζύγιο ενέργειας



Το **ισοζύγιο ενέργειας** είναι σαν μια ζυγαριά.

Στο ένα σκέλος της ζυγαριάς βρίσκεται το σύνολο της ενέργειας που προσλαμβάνουμε με την τροφή και στο άλλο σκέλος της βρίσκεται το σύνολο της ενέργειας που δαπανούμε για την εκτέλεση οποιασδήποτε μορφής κίνησης, καθώς και η ενέργεια που απαιτείται για τον βασικό μεταβολισμό και την πέψη της τροφής.

Όταν η συνολική ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι ίση με τη συνολική ενέργεια που δαπανούμε, τότε **το σωματικό μας βάρος παραμένει σταθερό.**

Όταν η συνολική ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι μεγαλύτερη από τη συνολική ενέργεια που δαπανούμε, τότε ο οργανισμός αποθηκεύει την περισσευούμενη ενέργεια με τη μορφή λίπους και **το σωματικό βάρος μας αυξάνεται.**

Όταν η συνολική ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι μικρότερη από τη συνολική ενέργεια που δαπανούμε, τότε ο οργανισμός χρησιμοποιεί την αποθηκευμένη στο σώμα ενέργεια και σταδιακά **το σωματικό βάρος μας μειώνεται.**

Η εφηβική ηλικία είναι μια περίοδος κατά την οποία ο ανθρώπινος οργανισμός έχει **αυξημένες διατροφικές ανάγκες**, καθώς βρίσκεται στο στάδιο της ανάπτυξης. Οι έφηβοι χρειάζεται να **προσλαμβάνουν συγκεκριμένο αριθμό χιλιοθερμίδων ημερησίως**, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας (Πίνακας 3).

Δεν είναι σωστό οι έφηβοι να καταφεύγουν σε μεγάλη μείωση της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης (κάτω από τη συνιστώμενη) για να μειώσει το βάρος τους. Κάτι τέτοιο εγκυμονεί τον κίνδυνο μη φυσιολογικής ανάπτυξης του οργανισμού τους.

Η μείωση του περιττού σωματικού βάρους σε εφήβους είναι σημαντικό να γίνει **με την αύξηση της σωματικής τους δραστηριότητας και με τη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής τους.**

Για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους απαιτείται ισορροπία στις θερμίδες που προσλαμβάνουν και στις θερμίδες που δαπανούν.

Δραστηριότητα Προσωμοίωση διατροφής και άσκησης

Αξιολογήστε το ενεργειακό σας ισοζύγιο με την εφαρμογή «Διατροφή και άσκηση» του Phet Colorado (<https://phet.colorado.edu/>). Αφού συμπληρώσετε τα ατομικά σας στοιχεία (φύλο, τρόπος ζωής, ηλικία, ύψος, βάρος), προσδέστε στο πιάτο τις διατροφικές σας προτιμήσεις και καταχωρίστε στο βιβλίο τις συνήθειες φυσικές σας δραστηριότητες για να διαπιστώσετε τις μεταβολές που θα γίνουν στο σώμα σας.

Πίνακας 2

Κρουασάν με σοκολάτα (100 γρ.)	+ 464 Kcal	Πορτοκάλι (100 γρ.)	+ 47 kcal
<p>Λιπαρά: 26 γρ. εκ των οποίων κορεσμένα: 11 γρ. Υδατάνθρακες: 49 γρ. Σάκχαρα: 21 γρ. Πρωτεΐνη 8 γρ. Βιταμίνη Α: 0 Βιταμίνη C: 0 Ασβέστιο: 0 Νάτριο (Αλάτι): 760 mg</p>		<p>Λιπαρά: 0 γρ. Υδατάνθρακες: 12 γρ. Σάκχαρα: 9 γρ. Πρωτεΐνη: 1 γρ. Βιταμίνη Α: 225%* Βιταμίνη C: 53%* Ασβέστιο: 40%* Ποτάσιο: 181 mg. *Ποσοστό της ενδεικτικής ημερήσιας πρόσληψης</p>	
<p>Για να καταναλώσετε τις θερμίδες ενός κρουασάν θα πρέπει να παίξετε αγώνα καλαθοσφαίρισης για 50 λεπτά της ώρας.</p> <p>- 467 Kcal</p>		<p>Για να καταναλώσετε τις θερμίδες ενός πορτοκαλιού θα πρέπει να παίξετε αγώνα καλαθοσφαίρισης για 5 λεπτά της ώρας.</p> <p>- 47 Kcal</p>	

Επιλέξτε τις σωστές ποσότητες και αναλογίες

Η συνολική ενέργεια που πρέπει να προσλαμβάνει κάποιο άτομο ημερησίως είναι το άδραιομα της ενέργειας που δαπανάται για:

- α.** Τον **βασικό μεταβολισμό**, δηλαδή την ελάχιστη ποσότητα ενέργειας που απαιτεί ο οργανισμός του ημερησίως ώστε να εκτελέσει τις απαραίτητες ζωτικές λειτουργίες (αναπνοή, λειτουργία οργάνων, κυκλοφορία του αίματος κ.ά.) σε κατάσταση ηρεμίας. Η ενέργεια αυτή εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, τη σύσταση του σώματος κ.ά., και αποτελεί το 60-70% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης.
- β.** Την **πέψη της τροφής**. Η ενέργεια αυτή εξαρτάται από την ποσότητα της τροφής που προσλήφθηκε και αποτελεί περίπου το 10% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης.
- γ.** Την εκτέλεση **ΦΔ και άσκησης** (τρέξιμο, διάβασμα, δουλειές στο σπίτι κ.ά.) και εξαρτάται από το είδος, την ένταση και τη χρονική διάρκεια της ΦΔ-άσκησης. Η ενέργεια αυτή αποτελεί το 20-40% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης.

Πίνακας 3

Ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες σε χιλιοθερμίδες (kcal) για παιδιά και εφήβους				
Πηγή: U.S Department of Health and Human Services. Dietary guidelines for Americans 2010.		Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας		
Ηλικία	Φύλο	Χαμηλό	Μέτριο	Υψηλό
4-8 ετών	Αγόρια/Κορίτσια	1200-1400	1400-1600	1600-2000
9-13 ετών	Αγόρια	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	Κορίτσια	1400-1600	1600-2000	1800-2200
14-18 ετών	Αγόρια	2000-2400	2400-2800	2800-3200
	Κορίτσια	1800	2000	2400

Πίνακας 4

Κατηγορία τροφίμων	Μερίδες	Ποσότητα μερίδας	Καταγράφω πόσες μερίδες	
			Κατανάλωσα ΧΘΕΣ	Σκοπεύω να καταναλώσω ΑΥΡΙΟ
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ της εποχής	2-3/ημέρα	120-200 γρ.		
ΛΑΧΑΝΙΚΑ της εποχής (ωμά ή μαγειρεμένα)	2-3/ημέρα	150-200 γρ.		
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	3-4/ημέρα	Από 30 έως 200 γρ. (ανάλογα με το είδος)		
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	5-6/ημέρα	Από 30 έως 150 γρ. (ανάλογα με το είδος)		
ΛΑΔΙ - ΕΛΙΕΣ - ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	3-4/ημέρα	15 ml λάδι, 10 ελιές, 1 χούφτα		
			την προηγούμενη εβδομάδα	την ερχόμενη εβδομάδα
ΚΡΕΑΣ (κόκκινο/λευκό)	2-3/εβδομάδα	90-120 γρ.		
ΑΒΓΑ	4-7/εβδομάδα	–		
ΨΑΡΙΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	2-3/εβδομάδα	120-150 γρ.		
ΟΣΠΡΙΑ	3/εβδομάδα	120-150 γρ.		

Στον Πίνακα 4 μπορείς να μελετήσεις μαζί με τους γονείς σου τις προτεινόμενες μερίδες που πρέπει να καταναλώνεις, ημερησίως ή εβδομαδιαίως, από κάθε κατηγορία τροφίμων, καθώς και την ποσότητα που αντιστοιχεί σε κάθε μερίδα.

Δραστηριότητα

Καταγραφή και προγραμματισμός

Αφού καταγράψετε τις μερίδες από κάθε κατηγορία τροφίμων που καταναλώσατε χθες ή την προηγούμενη εβδομάδα, προγραμματίστε, σε συνεργασία με τους γονείς σας, τις μερίδες που σκοπεύετε να καταναλώσετε την αυριανή ημέρα και την ερχόμενη εβδομάδα, ώστε να φτάσετε σταδιακά στις συνιστώμενες μερίδες από κάθε κατηγορία.



Η αναλογία ημερήσιας πρόσληψης τροφίμων από κάθε κατηγορία απεικονίζεται παραστατικά στη διπλανή εικόνα και αντιστοιχεί περίπου σε
45-65% ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
10-30% ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
20-35% ΛΙΠΗ

Στον παρακάτω Πίνακα 5 παρουσιάζεται ένας ενδεικτικός κατάλογος κατανάλωσης χιλιοθερμίδων, ανά 1 λεπτό, κατά τη διάρκεια εκτέλεσης συγκεκριμένων ΦΔ. Για να υπολογίσετε πόση ενέργεια δαπανήσατε σε μια ΦΔ, πολλαπλασιάστε τον χρόνο (σε λεπτά) που εκτελέσατε τη δραστηριότητα με την αντίστοιχη δαπάνη ενέργειας ανά λεπτό. Π.χ. για 30΄ περπάτημα μέτριας έντασης δαπανήθηκαν 30΄ x 3 kcal/λεπτό = 90 Kcal.



Πίνακας 5

Υπολογισμός δαπάνης ενέργειας σε ΦΔ			
Είδος ΦΔ	Δαπάνη ενέργειας Kcal/λεπτό	Διάρκεια δραστηριότητας	Συνολική ενέργεια που δαπανήθηκε
Περπάτημα αργό (3 χλμ./ώρα)	2,5		
Διατάσεις	2,5		
Περπάτημα μέτριας έντασης (4-5 χλμ./ώρα)	3		
Αργός χορός	3		
Πετοσφαίριση χαμηλή ένταση	3		
Περπάτημα πολύ γρήγορο (6-7 χλμ./ώρα)	5		
Γρήγορος χορός	5,5		
Γρήγορο τρέξιμο (8 χλμ./ώρα)	8		
Έντονη γυμναστική (κάμψεις, κοιλιακοί κ.ά.)	8		
Ποδήλατο μέτριας έντασης (19-22 χλμ./ώρα)	8		
Ποδόσφαιρο	8		
Καλαθοσφαίριση - Χειροσφαίριση	8		

Δραστηριότητα**Υπολογίστε τη δαπάνη ενέργειας**

Επιλέξτε με τους φίλους και τις φίλες σας τρεις ΦΔ από τον Πίνακα 5. Στη συνέχεια εφαρμόστε την κάθε δραστηριότητα για 8 έως 15 λεπτά. Έπειτα από κάθε δραστηριότητα να σημειώσετε τη διάρκειά της σε λεπτά και να υπολογίσετε πόση ενέργεια καταναλώσατε σε καθεμία από αυτές ξεχωριστά. Πιστεύετε πως η ενέργεια που δαπανήθηκε για τον ίδιο χρόνο άσκησης σε κάθε δραστηριότητα είναι κοινή για όλους και όλες;



Οι συνήθειες διατροφής και άσκησης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία παίζουν καθοριστικό ρόλο για τη φυσιολογική σωματική ανάπτυξη, τον έλεγχο του σωματικού βάρους και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών και μεταβολικών νοσημάτων τα επόμενα χρόνια. Η ενεργειακή πρόσληψη πρέπει να είναι επαρκής, ώστε να καλύπτει τις ανάγκες της ανάπτυξης, αλλά χωρίς να τις υπερκαλύπτει και να οδηγεί στην πρόσληψη υπερβάλλοντος βάρους. **Το περιβάλλον** του εφήβου και **κυρίως η οικογένεια και το σχολείο** επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις διατροφικές του συνήθειες και μπορεί να λειτουργήσουν ενθαρρυντικά όσον αφορά την καθημερινή σωματική άσκηση.

Φτιάξτε τα δικά σας καθημερινά γεύματα για ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή**Τα υλικά για ισορροπημένη****διατροφή και υγεία:**

- ✓ Μπόλικά λαχανικά και φρούτα εποχής
- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Δημητριακά (κατά 50% ολικής άλεσης) και όσπρια
- ✓ Ψάρια, πουλερικά, αυγά και λίγο κόκκινο κρέας
- ✓ Ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς
- ✓ Αφθονο νερό
- ✓ Καθημερινή άσκηση

**Ιδέες για υγιεινό πρωινό και κολατσιό για το σχολείο:**

- Να προετοιμάζετε το πρωινό σας και το κολατσιό από το προηγούμενο βράδυ (π.χ. βραστά αυγά, βραστό κοτόπουλο ή γαλοπούλα, για να φτιάξετε ένα σάντουιτς χωρίς αλλαντικά).
- Μπορείτε να πλύνετε φρέσκα λαχανικά, για να βάλετε στην ομελέτα ή στο τост σας το πρωί.
- Να φτιάξετε τις δικές σας ενεργειακές μπάρες για το σχολείο.
- Να παίρνετε μαζί σας νερό σε παγούρι.
- Εάν κοιμάστε νωρίς το βράδυ και ετοιμάζετε αποβραδής τα ρούχα και την τσάντα σας, θα έχετε χρόνο για πρωινό.

Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς!

Το πρωινό είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας. Η παράλειψή του μπορεί να οδηγήσει σε κούραση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, σε μειωμένη ικανότητα προσοχής και μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή σας στα μαθήματα. **Το πρωινό σας γεύμα είναι καλό να περιλαμβάνει τουλάχιστον 4 από τις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων:**

- ▶ Γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι)
- ▶ Δημητριακά ολικής άλεσης (ψωμί, φρυγανιά, παξιμάδι, μούσλι δημητριακών)
- ▶ Αυγά
- ▶ Λαχανικά
- ▶ Πουλερικά
- ▶ Ένα φρούτο ή φρέσκο χυμό



Λύσεις της τελευταίας στιγμής

- Αν δεν προλαβαίνετε να φάτε πρωινό στο σπίτι, πάρτε ένα φρούτο για τον δρόμο.
- Μπορείτε να βάλετε σε ένα μικρό τάπερ λίγους ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα ή κάστανα για το σχολείο.
- Μπορείτε να πάρετε ένα γιαούρτι για το διάλειμμα.
- Ένα σταφιδόψωμο ολικής άλεσης από τον φούρνο ή από το κυλικείο μπορεί να σας προσφέρει λίγη ενέργεια.

Προτεινόμενες πρακτικές για το σχολείο

Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, να καθιερώσετε στο τμήμα σας μία ημέρα την εβδομάδα κατά την οποία το κολατσιό όλων των μαθητών και μαθητριών του τμήματος θα είναι ένα φρούτο.

Ζητήστε από το κυλικείο του σχολείου σας να βάλει στο μενού υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα και φυσικούς χυμούς, σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και λαχανικά, γάλα, γιαούρτι, σπανακόπιτα, ελαιόψωμο ή σταφιδόψωμο ολικής άλεσης.



Προσπαθήστε να φτιάξετε τα δικά σας υγιεινά γεύματα διαλέγοντας θρεπτικά υλικά, στο διαδραστικό παιχνίδι που θα βρείτε σκανάροντας το διπλανό QR code.

Επιλέξτε ποιοτικές πρώτες ύλες για τη διατροφή σας

- Φροντίστε να τρώτε καθημερινά ποικιλία λαχανικών και φρούτων εποχής, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες, με κάθε γεύμα.
- Επιλέξτε ποικιλία δημητριακών ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και ποικιλία οσπρίων και ξηρών καρπών.
- Χρησιμοποιήστε ωμό ελαιόλαδο στα φαγητά και στη σαλάτα.
- Προτιμήστε ψάρια πλούσια σε Ω-3 λιπαρά οξέα (π.χ. σαρδέλα).
- Τρώτε νωπά πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα) αντί για επεξεργασμένα αλλαντικά.
- Φρέσκο γάλα και γαλακτοκομικά (πηγή ασβεστίου, βιταμινών Α και D).
- Αβγά.



Αποφύγετε βλαβερές τροφές και συνήθειες

Αποφύγετε

Τα επεξεργασμένα και τυποποιημένα τρόφιμα, τα τηγανητά φαγητά (προτιμήστε τα ψητά ή βραστά), τα τρόφιμα με πολλά κορεσμένα ή τρανς λιπαρά, τα συμπληρώματα διατροφής χωρίς συνταγή γιατρού. Αποφύγετε επίσης να πίνετε αναψυκτικά όταν διψάτε (προτιμήστε το νερό), να τρώτε μπροστά στην τηλεόραση και να παραγγέλνετε φαγητά από έξω (βοηθήστε την οικογένεια στα ψώνια και στο μαγείρεμα).

Περιορίστε

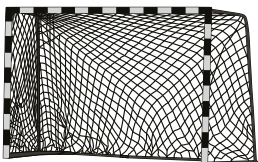
Την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και αλλαντικών, τη χρήση ζάχαρης και αλατιού.

Κράτηστε σε εγρήγορση τον μεταβολισμό σας τρώγοντας 5 γεύματα την ημέρα (3 βασικά και 2 μικρογεύματα).

Δραστηριότητα

Στοχεύστε... υγιεινά!

Εξασκηθείτε στη ρίψη στη χειροσφαίριση «πετυχαίνοντας» με την μπάλα σας τις υγιεινές τροφές και αποφεύγοντας να πετύχετε τις ανθυγιεινές. Δέστε ένα λαστιχόσχονο τεντωμένο από δοκάρι σε δοκάρι στο τέρμα του χάντμπολ. Κρεμάστε με μανταλάκια 4 έως 6 πλαστικοποιημένες εικόνες από υγιεινά φαγητά υψηλής διατροφικής αξίας κοντά στις επάνω άκρες του τέρματος.





Σε ένα δεύτερο λαστιχόσχοινο, τοποθετημένο χαμηλότερα, στο μέσο του τέρματος, κρεμάστε 4 πλαστικοποιημένες εικόνες από ανθυγιεινά τρόφιμα χαμηλής διατροφικής αξίας. Απέναντι από κάθε τέρμα και πίσω από τη γραμμή των ελεύθερων ρίψεων στέκονται εκατέρωθεν δύο αντίπαλες ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα διαδέτει από μία μπάλα χάντμπολ, με την οποία οι παίκτες προσπαθούν εκ περιτροπής να πετύχουν και να ρίξουν στο έδαφος τις εικόνες με τα υγιεινά φαγητά. Κάθε κάρτα που πετυχαίνουν μετρά δεικτικά στη βαθμολογία. Σε περίπτωση που πετύχουν ανθυγιεινά φαγητά, τότε αυτά μετράνε αρνητικά στη βαθμολογία. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα μαζέψει τη μεγαλύτερη βαθμολογία από τις κάρτες.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό αντιληφθήκατε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής, σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση, για τη φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σας και τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Επίσης, γνωρίσατε εναλλακτικούς τρόπους για να βελτιώσετε τις καθημερινές διατροφικές σας συνήθειες, ακολουθώντας ένα ατομικό πλάνο, σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ και άλλων φορέων υγείας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ελέγξτε τις γνώσεις σας για τη διατροφή με το κουίζ που θα βρείτε σκανάροντας το διπλανό QR code.

Μπορείτε επίσης να αξιολογήσετε τις διατροφικές σας συνήθειες σύμφωνα με τις δέκα παρακάτω συστάσεις των ειδικών για τη διατροφή.



ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Καθημερινά λαμβάνω 3 κυρίως γεύματα και 2 μικρογεύματα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό).		
2. Καθημερινά τρώω τουλάχιστον 2 μερίδες λαχανικών και 2 μερίδες φρούτων.		
3. Καθημερινά τρώω τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών.		
4. Αποφεύγω τα αλλαντικά και το πολύ κόκκινο κρέας.		
5. Αντικαθιστώ τα λιπαρά από βιομηχανοποιημένα προϊόντα, σφολιάτες, μπισκότα, κράκερ, τηγανισμένα τρόφιμα, με ωφέλιμα λιπαρά, όπως ωμό ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, αβοκάντο, Ω 3, ταχίνι.		
6. Περιορίζω την καθημερινή κατανάλωση αλατιού και επιλέγω τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.		
7. Περιορίζω την πρόσληψη ζάχαρης (αναψυκτικά, γλυκά), σε ποσοστό μικρότερο από 5% της ημερήσιας θερμιδικής μου πρόσληψης).		
8. Προτιμώ να καταναλώνω τρόφιμα και ζυμαρικά ολικής άλεσης (σιτάρι, βρώμη, καστανό ρύζι) και λιγότερο αποφλοιωμένα (άσπρα ζυμαρικά, λευκό αλεύρι, άσπρο ρύζι).		
9. Για σνακ προτιμώ ποικιλία από φρούτα εποχής, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς, αντί των επεξεργασμένων τροφίμων.		
10. Ελέγχω τις ετικέτες για τη διατροφική και θερμιδική αξία των τροφίμων.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί για παιδιά & εφήβους:

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=entypo-yliko-%20paidia>

και Οδηγός για τις διατροφικές ετικέτες:

http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/ImageGallery/paradosiaki/ADULTS_119-121.pdf

από το Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής.

Άρθρα για τη διατροφή από την ιστοσελίδα του προγράμματος E.Y.ZH.N:

<https://eyzhn.edu.gr/category/articles/kids-teens/>

Η ΤΑΞΗ ΜΑΣ, Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΑΣ... ΕΝΑ «ΨΗΦΙΔΩΤΟ»!

«Η ίση αντιμετώπιση ανόμοιων συνιστά τη μεγαλύτερη αδικία»

Αριστοτέλης

Σε αυτό το κεφάλαιο:



- ✓ Θα αναγνωρίσετε την αξία του σεβασμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας (π.χ. λόγω φύλου, ικανοτήτων, αναπηρίας κ.λπ.).
- ✓ Θα γνωρίσετε τις προσωπικές σας δυνατότητες και ιδιαιτερότητες.
- ✓ Θα συμμετέχετε σε διαφοροποιημένες δραστηριότητες και δραστηριότητες συμπερίληψης.

Λέξεις κλειδιά

διαφορετικότητα, σεβασμός, αναπηρία, συμπερίληψη, Παραολυμπιακοί Αγώνες (ΠΑ), ενσυναίσθηση, πολιτισμικές διαφορές

Εισαγωγική δραστηριότητα

Λεπτές ισορροπίες

Χωρίζετε σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει ένα διακριτικό διαφορετικού χρώματος (φανελάκι προπόνησης, περιβραχιόνιο κ.λπ.) και διαφορετικό ρόλο.

Ρόλος Α: Έχετε όλη τη δύναμη στο παιχνίδι και κάθεστε σε καρέκλες ή σε κερκίδα (ανάλογα με τον χώρο που διαθέτει η αυλή ή η αίθουσα που χρησιμοποιείτε). Δίνετε εντολές στους μαθητές της δεύτερης ομάδας (Ρόλος Β), π.χ. να τρέχουν, να κάνουν κουτσό, να εκτελούν κοιλιακούς ή άλλες ασκήσεις της επιλογής σας.

Ρόλος Β: Εκτελείτε τις ασκήσεις που σας δίνονται.

Ρόλος Γ: Στέκεστε όρθιοι μπροστά από έναν τοίχο. Δεν επιτρέπεται να μιλάτε ούτε να κοιτάτε γύρω σας.

Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους, ώστε όλες οι ομάδες να περάσετε και από τους τρεις ρόλους.

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια του τμήματος.

Τι συνέβη στο παιχνίδι; Πώς νιώσατε στον κάθε ρόλο;

Η δραστηριότητα που ακολουθεί στοχεύει στη διερεύνηση και σύνδεση της δραστηριότητας που προηγήθηκε με τη ΦΑ και τη ζωή. Αφού απαντήσετε τα ερωτήματα, μπορείτε να συζητήσετε τις απόψεις σας στην ολομέλεια της τάξης.



	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Υπάρχουν κατηγορίες μαθητών αποκλεισμένες στη ΦΑ, στη ΦΔ και στο παιχνίδι;		
Οι σχέσεις εξουσίας και υποτέλειας οδηγούν σε αποκλεισμό στη ΦΑ; Γιατί;		
Ποιες κατηγορίες ανθρώπων θεωρείς ότι βιώνουν κάποιου είδους αποκλεισμό; Γιατί πιστεύεις ότι συμβαίνει αυτό;		

Κληρονομικοί, πολιτισμικοί και κοινωνικοπολιτικοί παράγοντες συντελούν στη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων και αυτή η διαφορετικότητα έχει σημαντική επίδραση στη μάθηση και την απόδοση σε διαφορετικούς τομείς δράσης. Ωστόσο, **όλοι έχουν το δικαίωμα για ίσες ευκαιρίες στη μάθηση και στον αθλητισμό.**



Ωρα για προβληματισμό και συζήτηση

Γιατί υπάρχουν διαφορετικά πρωταθλήματα για τους **άνδρες** και τις **γυναίκες** στον αθλητισμό;

Γιατί υπάρχουν διαφορετικές **κατηγορίες** στα πρωταθλήματα σε αρκετά αθλήματα, όπως στην άρση βαρών ή στις πολεμικές τέχνες ανάλογα με τα σωματικά χαρακτηριστικά;

Βρίσκονται ορισμένοι αθλητές ή ορισμένες αθλήτριες σε πλεονεκτική θέση λόγω των σωματικών τους χαρακτηριστικών; Αν ναι, γιατί;

Υπάρχουν άτομα τα οποία αποκλείονται από κάποια αθλήματα εξαιτίας σωματικών τους χαρακτηριστικών;

Η κατανόηση, ο σεβασμός και η αποδοχή των ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (λόγω π.χ. φύλου, εμφάνισης, καταγωγής, αναπηρίας κ.λπ.), τα οποία μπορούν να επιτευχθούν σε ένα κλίμα θετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, είναι πρωταρχικής σημασίας για την εξάλειψη του αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης.

Διαφορετικότητα και διαφοροποίηση της άσκησης

Δραστηριότητες

Διαφοροποιημένη άσκηση - διαφοροποιημένη μάθηση

Να επιλέξετε κάποιες από τις παρακάτω ασκήσεις, διαφοροποιώντας τον βαθμό δυσκολίας, όπως περιγράφεται στη συνέχεια, και να τις εκτελέσετε σε σταδμούς, αφού πρώτα δημιουργήσετε τον αντίστοιχο αριθμό ομάδων.

- ✓ Σουτ στην **καλαθοσφαίριση/στη χειροσφαίριση/στο ποδόσφαιρο**: δυνατότητα προσαρμογής της εκτέλεσης από διαφορετική απόσταση ή/και γωνία.
- ✓ Σερβίς στην **πετοσφαίριση**: δυνατότητα εκτέλεσης μπροστά από την τελική γραμμή, δηλαδή από διάφορες θέσεις μεταξύ της τελικής γραμμής και του φιλέ.
- ✓ Κυβίστηση στην **ενόργανη γυμναστική**: δυνατότητα επιλογής αρχικής και τελικής θέσης, χρήση κεκλιμένου επιπέδου κ.λπ.
- ✓ **Σφαιροβολία**: χρήση σφαίρας διαφορετικού βάρους.
- ✓ **Άλμα σε ύψος**: τοποθέτηση του πήχη (ή λάστιχου κ.λπ.) σε διαφορετικό ύψος ανάλογα με τα χαρακτηριστικά ή τις δυνατότητες των μαθητών.
- ✓ **Παραδοσιακοί χοροί**: δυνατότητα επιλογής παραλλαγών ενός χορού (π.χ. τσάμικος με 10, 12 ή 16 βήματα).
- ✓ **Τροποποίηση κανονισμών**, η οποία να ενισχύει τη συμμετοχή:
 - ▶ Για να γίνει σουτ στην καλαθοσφαίριση, θα πρέπει η μπάλα να έχει περάσει από όλους τους παίκτες.
 - ▶ Στην πετοσφαίριση η ομάδα θα κερδίζει επιπλέον πόντο αν έχουν γίνει τρεις επαφές κ.λπ.



Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη ότι μεταξύ σας έχετε **διαφορετικό σημείο εκκίνησης** στις δεξιότητες στις οποίες καλείστε να εξασκηθείτε, ανάλογα με τις **εμπειρίες** και τα **ενδιαφέροντά** σας, αλλά και διαφορετικούς **ρυθμούς και τρόπους μάθησης!** Σε αυτήν τη διαδικασία μπορείτε να συμμετάσχετε με τις δικές σας προτάσεις.

-
-
-



Η διαφοροποίηση της διδασκαλίας ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών στοχεύει στη δημιουργία της καλύτερης αντιστοιχίας μεταξύ διδακτικών μέσων και των δυνατοτήτων των μαθητών, ώστε να αποκτήσετε όλοι την ευκαιρία της **προσωπικής βελτίωσης** και της **επίτευξης των στόχων** σας.

Αθλητισμός και ΦΑ για όλους!

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες (ΠΑ) αποτελούν το δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός παγκοσμίως ως προς τη συμμετοχή αθλητών και χωρών. Στους αγώνες συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με κινητικές, αισθητηριακές, νοητικές και άλλες αναπηρίες, οι οποίες αναγνωρίζονται από τη Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC).



Γκόλμπολ (Goalball)

Ως δεσμός είναι άμεσα συνδεδεμένος με τους ΟΑ, όπως προκύπτει και από την ονομασία τους, η οποία προέρχεται από τις λέξεις παρά (που στην προκειμένη περίπτωση σημαίνει παράλληλα σύμφωνα με τη Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή) και Ολυμπιακοί. Για τους ΠΑ και το Παραολυμπιακό Κίνημα υιοθετήθηκε το σύνθημα «Ψυχή, Σώμα, Πνεύμα». Περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τους Παραολυμπιακούς αλλά και τους Ειδικούς ΟΑ μπορείτε να αντλήσετε από το Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού (<https://www.ime.gr/olympics>) και να δοκιμάσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε στην ψηφιακή δραστηριότητα **Παραολυμπιακοί και Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες**.

Για να ανακαλύψετε αθλήματα των ΠΑ μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο «We're The Superhumans - Rio Paralympics 2016 Trailer» του Βρετανικού Channel 4 για τους ΠΑ του Ρίο (Βλ. ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ). Σημειώστε τα αθλήματα που θα εντοπίσετε στη δραστηριότητα «Ψυχή - Σώμα - Πνεύμα». Στη συνέχεια, να απαντήσετε στα ακόλουθα ερωτήματα:

Μπορείτε να ερμηνεύσετε το σύνθημα των Παραολυμπιακών Αγώνων;

-
-

Γνωρίζετε άλλα **παραολυμπιακά αθλήματα**; Μπορείτε να αναφέρετε μερικά;

-



Ενσυναίσθηση: Μια πολύτιμη δεξιότητα!

Ενσυναίσθηση είναι η αντίληψη και κατανόηση των συναισθημάτων ενός άλλου ανθρώπου, αλλά και των σκέψεων, των πράξεων και ευρύτερα της δέσης του. Αποτελεί ένα εργαλείο επικοινωνίας, το οποίο περιλαμβάνει τη στάση και την έκφραση απέναντι στον συνάνθρωπο. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο μπορεί να κατανοήσει τις εμπειρίες ενός άλλου, να δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του και, τελικά, να βάλει τον εαυτό του στη δέση του άλλου.



Αξιοποιώντας τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης, μπορείτε να κάνετε τις δικές σας προτάσεις για τη συμπερίληψη ατόμων με αναπηρία στο μάθημα της ΦΑ;

.....

Συμπερίληψη

Δραστηριότητα

Αλληλέγγυοι μπορούμε!

Δένετε ένα λάστιχο σε δύο σημεία (π.χ. τους στυλοβάτες του βόλεϊ ή δύο δέντρα κ.λπ.), έτσι ώστε να μπορείτε να ρυθμίζετε το ύψος του (να ανεβοκατεβαίνει). Χωρίζετε σε ζευγάρια. Ο ένας έχει καλυμμένα ή κλειστά τα μάτια του και ο άλλος τον καθοδηγεί – μπορείτε να επιλέξετε όποιον τρόπο καθοδήγησης προτιμάτε, π.χ. λεκτικά ή κρατώντας τον από το χέρι. Σκοπός του παιχνιδιού είναι ο μαθητής που έχει καλυμμένα τα μάτια να περάσει το λάστιχο χωρίς να το αγγίξει.

Παραλλαγή: Αν θέλετε να γίνει η δραστηριότητα ακόμη πιο προκλητική, μπορείτε να τοποθετήσετε δύο λάστιχα σε απόσταση μεταξύ τους, ώστε να χρειάζεται, για παράδειγμα, να περάσετε ανάμεσά τους!

Περισσότερες δραστηριότητες!

- ✓ Δραστηριότητες ή αθλήματα χρησιμοποιώντας το ένα χέρι (π.χ. καλαθοσφαίριση).
- ✓ Δραστηριότητες ή αθλήματα σε κατιστή θέση (π.χ. πετοσφαίριση).

Επίσης, μπορείτε να μελετήσετε, να παρουσιάσετε και να παίξετε ένα **παραολυμπικό άθλημα**.

Να θυμάστε!

Στον αθλητισμό και τη ΦΑ σημασία έχει...

- ✓ Να γνωρίζετε τις δυνατότητές σας.
- ✓ Να αξιοποιήσετε τις διαφορές σας ως μία ευκαιρία για μάθηση.
- ✓ Να σέβεστε τη διαφορετικότητα, ώστε όλοι να αισθάνονται ικανοποίηση από τη συμμετοχή.
- ✓ Να υιοθετείτε κοινούς στόχους στην ομάδα, στους οποίους μπορούν να συνεισφέρουν όλα τα μέλη.

Και το πιο σημαντικό...

- ✓ **ΟΛΟΙ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΙΑ!**

Οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να μας ενώνουν!

Είναι σημαντικό να παίρνετε πρωτοβουλίες και να δημιουργείτε τις συνθήκες στις οποίες προάγονται η **φιλία**, η **επικοινωνία** και η **συνεργασία** με άτομα τα οποία έχουν όχι μόνο διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες από εσάς αλλά και πολιτισμικές διαφορές. Αν έχετε συμμαθητές με διαφορετική **προέλευση** ή **καταγωγή** από εσάς, μπορείτε να αξιοποιήσετε αυτές τις διαφορές.

Δραστηριότητες

Χτίζουμε γέφυρες

- ✓ Με μουσική: Στις ασκήσεις με μουσική συνοδεία ζητήστε τους να επιλέξουν **μουσικά κομμάτια του τόπου τους/της χώρας τους**.
- ✓ Με παιχνίδι: Όταν πρόκειται να παίξετε κάποιο παιχνίδι, μπορείτε να τους προτείνετε να σας μάθουν ένα **παιχνίδι του τόπου τους/της χώρας τους!**
- ✓ Με χορό: Ζητήστε τους να σας παρουσιάσουν ή/και να σας διδάξουν έναν **παραδοσιακό χορό του τόπου τους/της χώρας τους!**

Είναι λοιπόν απλό!

Αρκεί να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του παιχνιδιού και του αθλητισμού για να αναπτύξετε σχέσεις φιλίας, ανεξαρτήτως χαρακτηριστικών, ικανοτήτων, προέλευσης ή καταγωγής!

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε τη σημασία του σεβασμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας λόγω φύλου, ικανοτήτων και πολιτισμικών διαφορών. Επίσης, συμμετείχατε σε διαφοροποιημένες κινητικές δεξιότητες/δραστηριότητες και δραστηριότητες συμπερίληψης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Λαμβάνοντας υπόψη τη ρήση του Αριστοτέλη «**Η ίση αντιμετώπιση ανόμοιων συνιστά τη μεγαλύτερη αδικία**», θεωρείτε ότι ο αθλητισμός και η άσκηση λειτουργούν προστατευτικά ως προς τα ανδρώπινα δικαιώματα, την ισότητα, την αναπηρία και την πολυπολιτισμικότητα;

Αν ναι, πώς; Αναφέρετε παραδείγματα.

.....

.....

.....

.....

.....

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή:
<https://www.paralympic.gr/>
2. Εθνική αθλητική ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες:
<https://www.eaom-amea.gr/portal/omospondia/paraolympiakoi/paraolympiakoi-agonas>
3. Όλοι μπορούμε να γυμναστούμε:
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10872>
4. «We're The Superhumans - Rio Paralympics 2016 Trailer» - Βρετανικό Channel 4:
<https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk>

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τι χρειάζεται να κάνετε σε περίπτωση έκτακτου περιστατικού υγείας.
- ✓ Θα γνωρίσετε πώς να αντιμετωπίζετε την αιμορραγία, τη ρινορραγία, το διάστρεμμα, τη θλάση και το κάταγμα.
- ✓ Θα αναπαραστήσετε πώς να δηλώσετε ένα επείγον περιστατικό στο Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) 166 ή στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας 112.
- ✓ Θα παρέχετε πρώτες βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς (αιμορραγίες, ρινορραγίες και διαστρέμματα).

**Λέξεις κλειδιά**

πρώτες βοήθειες, αιμορραγία, ρινορραγία, διάστρεμμα, θλάση, κάταγμα

Κάποιες φορές ίσως χρειάστηκε να δεχθείτε πρώτες βοήθειες (επούλωση τραύματος, ρινορραγία κ.ά.). Είναι χρήσιμο να γνωρίζετε πώς να παρέχετε τις πρώτες βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς αποφεύγοντας ενέργειες επιζήμιες για την υγεία του θύματος.

Πρώτες βοήθειες είναι η πρώτη παροχή βοήθειας-φροντίδας που δίνεται σε ένα άτομο έπειτα από ένα ατύχημα ή μια ξαφνική αρρώστια μέχρι να φτάσει ασθενοφόρο, γιατρός ή άλλο άτομο με εξειδικευμένες γνώσεις.

Η παροχή πρώτων βοηθειών δεν υποκαθιστά την ιατρική περίθαλψη, είναι μόνο προσωρινή υποστήριξη μέχρι να φτάσει η κατάλληλη βοήθεια. Στόχος της είναι να κρατήσουν το θύμα ζωντανό, να ανακουφίσουν τον πόνο ή την ταλαιπωρία του, να αποτρέψουν την επιδείνωση της κατάστασής του, να περιορίσουν τις συνέπειες του τραυματισμού και να το βοηθήσουν να αναρρώσει γρήγορα.

Εάν παρουσιαστεί έκτακτη ανάγκη υγείας:

- **Αξιολογήστε την κατάσταση και ελέγξτε την ασφάλεια της περιοχής (π.χ. εάν χρειάζεται, τοποθετήστε προειδοποιητικό τρίγωνο στην κατάλληλη απόσταση σε περίπτωση ατυχήματος κ.ά.).**
- **Προσέξτε να μη θέσετε τον εαυτό σας ή το θύμα σε κίνδυνο (π.χ. κατεβάστε τους ηλεκτρικούς διακόπτες κ.λπ., εάν είναι απαραίτητο).**
- **Προσεγγίστε και εκτιμήστε την κατάσταση του θύματος (αναπνοή, αιμορραγία κ.ά.).**
- **Καλέστε αμέσως την κατάλληλη βοήθεια ειδικού, εάν είναι απαραίτητο.**

Για να δηλώσετε ένα επείγον περιστατικό στο Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) 166 ή στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας 112, στην κλήση σας χρειάζεται να αναφέρετε διάφορες **πληροφορίες** (π.χ. ποιος τηλεφωνεί κ.ά.).

Δραστηριότητα**Στο τηλέφωνο για βοήθεια!**

Να χωριστείτε σε δυάδες. Διαβάστε τις ενέργειες στην κάρτα εξάσκησης που ακολουθεί. Ο ένας μαθητής αναλαμβάνει να καλέσει εικονικά το ΕΚΑΒ (166) ή το Ευρωπαϊκό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (112) για ένα έκτακτο περιστατικό (π.χ. λιποθυμικό επεισόδιο κ.ά.) που έχει συμβεί στον δρόμο, στο γήπεδο κ.ά. Ο άλλος μαθητής, σύμφωνα με την παρακάτω κάρτα εξάσκησης, παρατηρεί αν δίνονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες και σημειώνει αν πραγματοποιήθηκαν ή όχι όλες οι ενέργειες. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους. Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, να προσδιορίσετε το είδος του περιστατικού και τον τόπο του συμβάντος. Μπορείτε να **ηχογραφήσετε** τις πληροφορίες που παρέχετε στον τηλεφωνητή και στη συνέχεια να τις ακούσετε για να ελέγξετε την ορθότητά τους.



Ονομάζομαι
Μαρίνα Τάδε
και καλώ από
το 697...



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Ενέργειες για την ορδή δήλωση επείγοντος περιστατικού στο ΕΚΑΒ ή στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας

Είδος περιστατικού:

Τόπος περιστατικού:



Γνωρίζει τον αριθμό του ΕΚΑΒ (166) ή του Ευρωπαϊκού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (112);	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

Αναφέρει το όνομά του και το τηλέφωνό του;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

Περιγράφει με σαφήνεια το περιστατικό (τι, πότε κ.ά.) και παρουσιάζει την κατάσταση του θύματος (λιποθυμία, πιθανό κάταγμα κ.ά.);	ΝΑΙ	ΟΧΙ
---	-----	-----

Δίνει την ακριβή διεύθυνση και παρέχει επιπλέον πληροφορίες σχετικά με το σημείο (εκκλησία, πάρκο κ.ά.) ώστε το ασθενοφόρο να το εντοπίσει πιο γρήγορα/εύκολα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

Ρωτάει τον τηλεφωνητή αν χρειάζεται κάποια επιπλέον πληροφορία και κλείνει τελευταίος το τηλέφωνο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

Εκτίμηση απόδοσης – Σημειώσεις:

Ένας κατάλογος με τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης χρήσιμο είναι να βρίσκεται σε εμφανές σημείο. Έναν **ενδεικτικό σχετικό κατάλογο** μπορείτε να τον εκτυπώσετε και να τον αναρτήσετε στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου ή/και του τμήματός σας. Επίσης, είναι σημαντικό να έχετε στο σπίτι, στο σχολείο κ.λπ. ένα **εφοδιασμένο φαρμακείο**.



Αιμορραγία

Η αιμορραγία εμφανίζεται όταν τα τοιχώματα των αγγείων καταστρέφονται και παρουσιάζεται απώλεια αίματος. Σε ένα κοινό κόψιμο ή γδάρισμα, απαιτείται **μια σειρά μέτρων** για την αντιμετώπιση της αιμορραγίας. **Προσοχή!** Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει, καλέστε το 166 ή το 112.



Δραστηριότητες

Τα είδη της αιμορραγίας

Μετακινήστε κατάλληλα τις φράσεις, για να δημιουργήσετε έναν **εννοιολογικό χάρτη** σχετικό με τα είδη της αιμορραγίας.

Η αντιμετώπιση μιας εξωτερικής αιμορραγίας

Να χωριστείτε σε τριάδες. Διαβάστε τις ενέργειες στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης. Ο ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του διασώστη, ο άλλος του θύματος και ο τρίτος παρατηρεί και σημειώνει στην επόμενη κάρτα αν πραγματοποιούνται όλες οι απαραίτητες ενέργειες για τη φροντίδα ενός τραύματος. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους. Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, φροντίστε η κάθε ομάδα να έχει τα απαραίτητα εφόδια (αποστειρωμένες γάζες, πρόσβαση σε καθαρό νερό κ.ά.) και να αντιμετωπίσετε διάφορες περιπτώσεις αιμορραγίας (π.χ. μικρό ή μεγάλο τραύμα κ.ά.).



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Ενέργειες για την αντιμετώπιση της εξωτερικής αιμορραγίας

Είδος περιστατικού:

Φόρεσε γάντια;*	ΝΑΙ	ΟΧΙ
-----------------	-----	-----

Αν το τραύμα είναι μικρό, το καθάρισε με άφθονο νερό και το κάλυψε με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
---	-----	-----

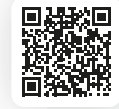


Αν το τραύμα είναι βαθύ ή αιμορραγεί σημαντικά, εφάρμοσε πίεση στο σημείο με αποστειρωμένη γάζα ή με ένα οποιοδήποτε καθαρό ύφασμα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Αν δεν υπάρχει υποψία κατάγματος και η αιμορραγία είναι σε κάποιο άκρο, ανασήκωσε το άκρο πάνω από το επίπεδο της καρδιάς;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εκτίμηση απόδοσης – Σημειώσεις:		
.....		
* Στην περίπτωση που δεν διαθέτει γάντια ο διασώστης, να προσέχει να μην έρθει σε επαφή το αίμα του θύματος με κάποια ανοιχτή πληγή του.		



Ρινορραγία

Η ρινορραγία μπορεί να θεωρηθεί ανησυχητική όταν η απώλεια του αίματος είναι μεγάλη. Η ρινορραγία προκαλείται συνήθως από μικροτραυματισμούς κυρίως με τα δάχτυλα, φύσημα της μύτης κ.ά. Για να **αντιμετωπίσετε μια ρινορραγία** χρειάζεται να καθίσετε σε ένα σκιερό μέρος, να γείρετε το κεφάλι σας μπροστά και να πιέσετε με τον δείκτη και τον αντίχειρα με σταθερή πίεση στο μαλακό τμήμα της μύτης (βλ. διπλανή εικόνα). Αν η αιμορραγία σταματήσει, χρειάζεται να αποφύγετε τις πολύ έντονες δραστηριότητες (π.χ. συμμετοχή στη ΦΑ, σε αθλοπαιδιές κ.ά.) μέσα στην ίδια ημέρα, για να μην επαναληφθεί το επεισόδιο. **Προσοχή!** Αν η ρινορραγία δεν σταματάει, καλέστε το 166 ή το 112.



Δραστηριότητα

Η αντιμετώπιση μιας ρινορραγίας

Να χωριστείτε σε τριάδες. Διαβάστε τις ενέργειες στην επόμενη κάρτα. Ο ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του διασώστη, ο άλλος του θύματος και ο τρίτος παρατηρεί και σημειώνει στην παρακάτω κάρτα εξάρτησης αν πραγματοποιούνται όλες οι απαραίτητες ενέργειες για τη φροντίδα μιας ρινορραγίας. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους. Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, φροντίστε η κάθε ομάδα να έχει τα απαραίτητα εφόδια (καθαρό πανί, προσομοίωση πάγου κ.ά.).

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Ενέργειες για την αντιμετώπιση της ρινορραγίας

Είδος περιστατικού:

Έβαλε το θύμα να καθίσει σε ένα σκιερό μέρος και να γείρει μπροστά το κεφάλι του;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πίεσε με τον δείκτη και τον αντίχειρα με σταθερή πίεση στο μαλακό τμήμα της μύτης, ακριβώς κάτω από τα ρινικά οστά (χρόνος πίεσης περίπου 10');	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ενθάρρυνε το θύμα να αναπνέει από το στόμα και αποδώρυνε το φύσημα της μύτης, το σκούπισμα ή το τρίψιμο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Αν η αιμορραγία δεν σταματάει, συνέχισε την πίεση για περίπου 10' και τοποθέτησε μια παγοκύστη τυλιγμένη σε ύφασμα στο οστέινο τμήμα της μύτης;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Εκτίμηση απόδοσης – Σημειώσεις:

.....

Κακώσεις μυών, αρθρώσεων και οστών

Κάταγμα ονομάζεται η λύση της συνέχειας του οστού και προκαλείται συνήθως όταν εφαρμόζεται στο οστό ισχυρή δύναμη. Τα συμπτώματα που παρατηρούνται εξαρτώνται από τη βαρύτητα του κατάγματος και είναι συνήθως: πόνος, οίδημα (πρήξιμο), εκχύμωση (μώλωπας) κ.ά. Για τη διάγνωση του κατάγματος είναι αναγκαίο το θύμα να υποβληθεί σε απεικονιστικό έλεγχο (π.χ. ακτινογραφία κ.ά.). Σε υποψία κατάγματος χρειάζεται να ακινητοποιήσετε πλήρως το μέλος (π.χ. με νάρθηκα, σανίδα κ.ά.). **Να εφαρμόσετε πάγο** ή κρύα επιδέματα (πλαστική σακούλα με παγάκια, πετσέτα βουτηγμένη σε κρύο νερό κ.ά.) για 10΄-20΄ και επαναλαμβάνετε κάθε 1 ώρα περίπου για τις επόμενες 24-48 ώρες. Να τοποθετήσετε τον πάγο μέσα σε μία σακούλα τυλιγμένο με ένα πανί για να αποφύγετε το έγκαυμα. **Να περιδέσετε** την τραυματισμένη περιοχή με ελαστικό επίδεσμο. Για τα άκρα η επίδεση ξεκινάει συνήθως με δύο-τρεις περιστροφές από κάτω προς τα πάνω και στη συνέχεια επικαλύπτεται σταδιακά μέρος του επίδεσμου. Στις αρθρώσεις να χρησιμοποιείται η κίνηση οχτώ για καλύτερη σταθεροποίηση της (βλ. διπλανή εικόνα). **Να ανυψώσετε** την τραυματισμένη περιοχή (όταν αυτό είναι εφικτό). Χρειάζεται να δίνεται προσοχή στη μετακίνηση του τραυματισμένου μέλους, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί στα νεύρα και στα αγγεία της περιοχής.



Διάστρεμμα είναι ο τραυματισμός ή ρήξη των συνδέσμων μιας άρθρωσης (π.χ. στον αστράγαλο, στον καρπό κ.ά.). Σε ένα ήπιο διάστρεμμα τα συμπτώματα που παρουσιάζονται συνήθως είναι πόνος, οίδημα (πρήξιμο), μελάνιασμα, δυσκινησία. Για την αντιμετώπισή του μπορείτε να εφαρμόσετε το πρωτόκολλο ΚΑΠΑ. Κρυοθεραπεία – Ανάρροπη θέση – Περιδέση – Ανάπαυση (όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα).



Κρυοθεραπεία



Ανάρροπη θέση



Περίδεση



Ανάπαυση

- ✓ **Κ**ρυοθεραπεία (όπως στο κάταγμα) – Ο πάγος ανακουφίζει από τον πόνο και περιορίζει το μελάνιασμα.
- ✓ **Α**νάρροπη θέση – Ανύψωση (όπως στο κάταγμα) του μέλους για περιορισμό του οιδήματος, π.χ. από ύπτια θέση μπορείτε να ανυψώσετε τον τραυματισμένο αστράγαλο τοποθετώντας τον σε ένα μαξιλάρι ή σε μια τσάντα κ.λπ.
- ✓ **Π**ερίδεση (όπως στο κάταγμα) – Περιορίζει την κίνηση για μείωση του πόνου και ταυτόχρονα πιέζει την περιοχή για μείωση της επέκτασης του οιδήματος και του μελανιάσματος,
- ✓ **Α**νάπαυση του μέλους για να περιοριστεί ο πόνος.

Η θλάση είναι η πιο συχνή κάκωση στους μυς. Προκαλείται από υπερβολική σύσπαση, υπερβολική διάταση ή άμεση πλήξη (π.χ. κλοτσιά κ.ά.). Τόσο οι θλάσεις όσο και τα διαστρέμματα πολλές φορές προκαλούνται από ελλιπή προθέρμανση από

την κακή ΦΚ (π.χ. οι αδύναμοι μύες είναι πιο εύκολο να υποστούν βλάβη) κ.ά. Τα κύρια συμπτώματα που παρουσιάζονται συνήθως είναι αιμάτωμα, οίδημα, πόνος, αδυναμία σύσπασης του μυός και ευαισθησία της τραυματισμένης περιοχής. Τη θλάση μπορείτε να τη φροντίσετε ακολουθώντας το πρωτόκολλο ΚΑΠΑ.

Δραστηριότητα

Η αντιμετώπιση ενός διαστρέμματος

Να χωριστείτε σε τριάδες. Διαβάστε τις ενέργειες στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης. Ένας μαθητής αναλαμβάνει να διαδραματίσει τον ρόλο του θύματος (ένα άτομο το οποίο έχει υποστεί διάστρεμμα στον αστράγαλο). Ο άλλος του διασώστη (αναλαμβάνει να αντιμετωπίσει την κατάσταση του θύματος εφαρμόζοντας το πρωτόκολλο ΚΑΠΑ) και ο τρίτος μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του παρατηρητή (παρακάτω κάρτα εξάσκησης). Η κάθε τριάδα διαθέτει έναν ελαστικό επίδεσμο (για την περιδέση), μια σακούλα μικρή γεμάτη με χαρτιά (προσομοίωση πάγου), ένα πανί (για να τοποθετηθεί επάνω στο πληγωμένο μέρος, όταν εφαρμόζεται η κρυοθεραπεία) και μια σχολική τσάντα ή ένα μαξιλάρι (για να τοποθετηθεί ο αστράγαλος σε ανάρροπη θέση).

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Ενέργειες για την ορθή αντιμετώπιση διαστρέμματος του αστραγάλου

Είδος περιστατικού:

Εφάρμοσε την κρυοθεραπεία στο πληγωμένο μέρος εφόσον τοποθέτησε ένα πανί επάνω στο σημείο εφαρμογής (ενδεικτικός χρόνος 10'-20');	ΝΑΙ	ΟΧΙ
---	-----	-----

Γύρισε το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

Ανύψωσε τον αστράγαλο σε ανάρροπη θέση χρησιμοποιώντας μια τσάντα ή ένα μαξιλάρι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
---	-----	-----

Περιέδεσε τον αστράγαλο ξεκινώντας τη χρήση του ελαστικού επιδέσμου με δύο-τρεις περιστροφές από κάτω προς τα πάνω, στη συνέχεια επικάλυψε σταδιακά μέρος του επιδέσμου και χρησιμοποίησε την κίνηση οχτώ για καλύτερη σταθεροποίηση της άρθρωσης; Συμπεριέλαβε και τον πάγο στο τελευταίο σημείο της περιδέσης;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

Συνέστησε στο θύμα να μη χρησιμοποιεί το τραυματισμένο μέρος και να το αναπαύσει;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
---	-----	-----

Εκτίμηση απόδοσης – Σημειώσεις:

ΣΥΝΟΨΗ

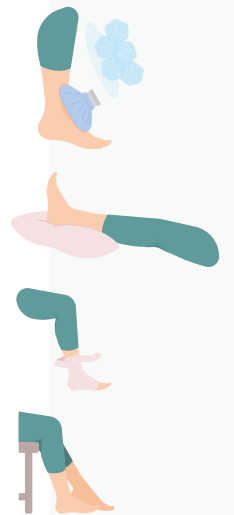
Στον παρόν κεφάλαιο γνωρίσατε πώς θα δηλώσετε ένα έκτακτο περιστατικό, από το τηλέφωνο, στο ΕΚΑΒ (166) ή στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (112) και παρουσιάστηκαν τα βήματα που χρειάζεται να ακολουθήσετε, σε απλά περιστατικά αιμορραγίας, ρινορραγίας, θλάσης και διαστρέμματος.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

- Να επιλέξετε τις κατάλληλες φράσεις για να συμπληρώσετε σωστά τις προτάσεις.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Εφαρμογή «Πρώτες βοήθειες – IFRC», του Τομέα Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. https://www.samarites.gr/?section=2021&language=el_GR
Φωτόδεντρο: Μυοσκελετικές κακώσεις <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/18>



ΕΝΑΣ «ΑΘΛΟΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

Με την εφαρμογή του προγράμματος ΑΘΛΟΣ, αναμένεται να είστε σε θέση:

- ✓ Να προγραμματίζετε και να παρακολουθείτε τη συμμετοχή σας σε τακτική άσκηση και ΦΔ εκτός σχολείου.
- ✓ Να καθορίζετε, να καταγράφετε και να αξιολογείτε ατομικούς και ομαδικούς στόχους για αύξηση του εβδομαδιαίου χρόνου άσκησής σας.
- ✓ Να εφαρμόζετε στην πράξη ευχάριστους και εναλλακτικούς τρόπους άσκησης, που ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής και την αειφορία, ώστε να υιοθετήσετε έναν πιο κινητικό τρόπο ζωής μαζί με την παρέα σας ή την οικογένειά σας.



Άθλος (αρχ.):
πολύ σπουδαίο
επίτευγμα



Λέξεις κλειδιά

πρόγραμμα άθλος, άσκηση, στοχοθεσία, προγραμματισμός, συνεργασία, αξιολόγηση, αυτορρύθμιση, υγεία, ευεξία

Τις επόμενες εβδομάδες, υπό την καθοδήγηση του ΚΦΑ και σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τους γονείς σας, θα εφαρμόσετε το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ. Με το πρόγραμμα αυτό θα προσπαθήσετε να κάνετε πράξη τις συστάσεις του ΠΟΥ για ΦΔ σε παιδιά και εφήβους και να πετύχετε τον δικό σας «άθλο» για την υγεία σας.

Σκοπός και στόχοι του προγράμματος ΑΘΛΟΣ

Το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ έχει σκοπό να σας βοηθήσει να αυξήσετε τη ΦΔ στην καθημερινή σας ζωή και να γίνετε κινητικά πιο ενεργοί. Η διάρκεια του προγράμματος είναι 6 συνεχόμενες εβδομάδες. Βασικός σας στόχος είναι να προσπαθήσετε να πλησιάσετε ή να ξεπεράσετε τα 60 λεπτά ΦΔ μέτριας έως υψηλής έντασης ημερησίως, όπως συνιστά ο ΠΟΥ για την προάσπιση της υγείας των εφήβων. Για την υλοποίηση του προγράμματος, χρειάζεται να σχεδιάζετε συστηματικά και στοχευμένα τη σταδιακή αύξηση του χρόνου κίνησης κάθε εβδομάδα. Απώτερος σκοπός του προγράμματος ΑΘΛΟΣ είναι να προσπαθήσετε να παραμείνετε κινητικά πιο ενεργοί και μετά τη λήξη του προγράμματος.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΣΑΣ*

ΑΤΟΜΙΚΑ

60' ΦΔ/ημέρα
ή 420' ΦΔ/εβδομάδα.

ΟΜΑΔΙΚΑ

(για 5 άτομα):
300' ΦΔ/ημέρα
ή 2100' ΦΔ/εβδομάδα.

(*σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ)

Σχηματίστε ομάδες συνεργασίας

Ο αθλητισμός και τα σπορ είναι πάντα πιο διασκεδαστικά όταν τα μοιράζεστε με την παρέα σας. Για τον λόγο αυτό, θα χρειαστεί να σχηματίσετε μικρές ομάδες των 4 έως 6 μαθητών μέσα στις οποίες θα έχετε την ευκαιρία να συνεργαστείτε, να προσφέρετε και να λάβετε υποστήριξη και βοήθεια. Έτσι, τα μέλη της ομάδας σας θα καταφέρουν να ξεπεράσουν πιθανές δυσκολίες και να φτάσουν τους ατομικούς αλλά και τους ομαδικούς σας στόχους. Ο ημερήσιος στόχος μιας ομάδας είναι να φτάσει ή να ξεπεράσει τον χρόνο άσκησης που αντιστοιχεί στο γινόμενο του αριθμού των μελών της ομάδας επί 60' άσκησης για κάθε μέλος.



- Κριτήρια για τον σχηματισμό ομάδων
- ✓ Διαφορετικό φύλο
 - ✓ Διαφορετικό επίπεδο στον αθλητισμό
 - ✓ Διαμονή σε κοντινή γειτονιά
 - ✓ Κοινά ενδιαφέροντα στα σπορ
 - ✓
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- Συμπληρώστε και τα δικά σας κριτήρια.

Καταγράψτε τη ΦΔ σας πριν από την έναρξη του προγράμματος

Πριν από την έναρξη του προγράμματος ΑΘΛΟΣ, είναι χρήσιμο κάθε μέλος της ομάδας σας να καταγράψει ατομικά το σύνολο και τη διάρκεια των ΦΔ που έκανε τις τελευταίες 7 ημέρες. Για τον υπολογισμό του χρόνου των ΦΔ προσμετρώνται κυρίως οι **ΦΔ μέτριας έντασης (55-75% ΜΚΣ)** έως **υψηλής έντασης (75-90% ΜΚΣ)**. Ωστόσο, ακόμη και οι **ΦΔ χαμηλής έντασης (40-55% ΜΚΣ)** μπορούν να **συνυπολογιστούν στον ημερήσιο συνολικό χρόνο, αρκεί να προσμετρηθούν κατά το ήμισυ** (π.χ. 30' αργό περπάτημα θα υπολογιστούν ως 15' άσκησης μέτριας έντασης).

Για να καταγράψετε και να προγραμματίσετε τις ΦΔ σας είναι απαραίτητο να εκτυπώσετε **το τετράδιο του προγράμματος ΑΘΛΟΣ**. Ξεκινήσετε συμπληρώνοντας το ατομικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ, που θα βρείτε στο τετράδιο, για **ολόκληρη την εβδομάδα που προηγείται της έναρξης του προγράμματος**. Μπορείτε κατόπιν να υπολογίσετε τους επιμέρους χρόνους ΦΔ για κάθε ημέρα, καθώς και τον συνολικό χρόνο ΦΔ ολόκληρης της εβδομάδας που πέρασε. Με βάση τις ΦΔ που καταγράψατε για τις προηγούμενες 7 ημέρες, μπορείτε πλέον να **προγραμματίσετε τις ΦΔ σας για την επόμενη εβδομάδα**, σύμφωνα με τις **αρχές καθορισμού στόχων SMARTER**. Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ της πρώτης εβδομάδας και σημειώστε, αρχικά με μολύβι, τις δραστηριότητες για κάθε ξεχωριστή ημέρα και τον συνολικό χρόνο που σκοπεύετε να αφιερώσετε σε κάθε δραστηριότητα την εβδομάδα αυτή. Όταν ολοκληρώνετε κάποια προγραμματισμένη ΦΔ, μπορείτε να την καταγράψετε οριστικά στο ημερολόγιο με στίλο. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που προηγείται του προγράμματος ΑΘΛΟΣ, χρειάζεται επίσης να συνεργαστείτε με τα μέλη της ομάδας σας και να θέσετε έναν κοινό ομαδικό στόχο για τον συνολικό χρόνο που θα αφιερώσετε σε ΦΔ κατά την πρώτη εβδομάδα. Για την ομαδική σας στοχοθεσία χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο ομαδικής καταγραφής ΦΔ του τετραδίου ΑΘΛΟΣ. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε και να προγραμματίσετε κοινές ομαδικές δραστηριότητες με βάση τις διαθέσιμες επιλογές, τις προτιμήσεις και τα ατομικά σας προγράμματα.



Δραστηριότητα

Αθληθείτε εναλλακτικά

Προγραμματίστε δύο διαφορετικές εναλλακτικές αθλητικές δραστηριότητες για το Σαββατοκύριακο κάθε εβδομάδας που διεξάγεται το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ, με τη συμμετοχή όλων των παιδιών του τμήματός σας σε τουλάχιστον μία από αυτές. Συνεργαστείτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας και προγραμματίστε τις δραστηριότητες από κοινού. Μπορείτε, εάν θέλετε, να προσκαλέσετε στις κοινές δραστηριότητες και τα αδέρφια σας, τους γονείς σας, καθώς τους εκπαιδευτικούς του τμήματός σας.

Προβάλετε τις δραστηριότητές σας στην ιστοσελίδα του σχολείου. Οι δραστηριότητες μπορεί να έχουν και περιβαλλοντικό χαρακτήρα, π.χ. πεζοπορία και εθελοντικός καθαρισμός σκουπιδιών σε μονοπάτια της περιοχής γύρω από το σχολείο.

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ, είναι απαραίτητο να προηγηθεί σχετική ενημέρωση των γονιών σας για τους στόχους, τη διάρκεια του προγράμματος και για όλες τις αθλητικές δραστηριότητες που θα προγραμματίσετε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας. Η βοήθεια των γονιών σας είναι σημαντική, καθώς με την υποστήριξή τους θα καταφέρετε να υλοποιήσετε ευκολότερα τον σχεδιασμό σας. Θυμηθείτε επίσης ότι η αύξηση του ημερήσιου χρόνου ΦΔ χρειάζεται να συνοδεύεται και από την ανάλογη αύξηση της ημερήσιας θερμιδικής σας πρόσληψης, ώστε να μη διαταραχθεί το θερμιδικό σας ισοζύγιο (βλ. κεφ. 7).

Δραστηριότητα

Παρουσιάστε το άθλημά σας

Σχηματίστε ομάδες των 3 έως 6 ατόμων και δημιουργήστε μια μικρή παρουσίαση του αθλήματος που εξασκείτε συστηματικά, από κοινού, διάρκειας 7'-8'. Συμπεριλάβετε εντυπωσιακές φωτογραφίες, μικρά βίντεο και λεπτομέρειες για τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση της προπόνησης, καθώς και τις απαιτήσεις του αθλήματος. Εξηγήστε στους συμμαθητές σας για ποιον λόγο επιλέξατε το συγκεκριμένο άθλημα. Κάθε ομάδα ξεχωριστά θα παρουσιάσει εκ περιτροπής το άθλημά της στον διαδραστικό πίνακα της τάξης, στην αρχή κάθε διδακτικής ώρας ΦΑ. Στη συνέχεια, η ομάδα που κάνει την παρουσίαση θα αναλάβει να κάνει προθέρμανση με ειδικές ασκήσεις του αθλήματος.



Έναρξη του προγράμματος ΑΘΛΟΣ και σχεδιασμός

Για να καταγράφετε και να αξιολογείτε τον εβδομαδιαίο χρόνο ΦΔ σας, μπορείτε εναλλακτικά να χρησιμοποιείτε την πλατφόρμα του προγράμματος *Impact*, (απαιτείται ο κωδικός ΚΦΑ) ή οποιαδήποτε άλλη ψηφιακή πλατφόρμα ΦΔ καθώς και κινητές συσκευές ή έξυπνα ρολόγια με δυνατότητα καταγραφής της ΦΔ.

<https://www.impactpe.eu/app/>

Ενδεικτικά, μπορείτε να κάνετε τον σχεδιασμό σας ως εξής:

Την πρώτη εβδομάδα του προγράμματος μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια της ημερήσιας ΦΔ χαμηλής έντασης και τη συχνότητα της ΦΔ μέτριας έντασης (π.χ. από 2 φορές σε 3 φορές την εβδομάδα).

Τη δεύτερη εβδομάδα μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά τη διάρκεια των ΦΔ χαμηλής έντασης, καθώς και των ΦΔ μέτριας έντασης.

Από την τρίτη εβδομάδα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα της ΦΔ, προσθέτοντας ακόμη μία μέρα άσκησης μέτριας έντασης ή να προσδέσετε επιπλέον χρόνο καθημερινής άσκησης μέτριας έντασης ή να αυξήσετε την ένταση της άσκησης σας από μέτρια σε υψηλή για 1-2 ημέρες την εβδομάδα. Με τον ίδιο τρόπο θα συνεχίσετε να αυξάνετε σταδιακά τον χρόνο, τη συχνότητα και την ένταση της ΦΔ σας μέχρι την τελευταία εβδομάδα ή και μετά τη λήξη του προγράμματος. Παρακάτω στον Πίνακα 1, μπορείτε να δείτε ένα παράδειγμα προγραμματισμού με χρήση του **ημερολογίου καταγραφής ΦΔ**, όπου οι στόχοι κάθε δραστηριότητας σημειώνονται με κόκκινο χρώμα.



Πίνακας 1

Παράδειγμα προγραμματισμού για την πρώτη εβδομάδα με χρήση του ημερολογίου ΦΔ										
	Προηγούμενη εβδομάδα ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ* 40-55% ΜΚΣ * υπολογίζονται κατά το ήμισυ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	Προηγούμενη εβδομάδα ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝ. ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜ. ΕΒΔ.
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ.	ΣΥΝ.		ΕΙΔ. ΦΔ	ΧΡ.	ΣΥΝ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ	περπάτημα	30'	*80' 40'	35'	κολύμπι	30'	30'	35'	70'	80'
	βόλτα σκύλο	30'		35'						
	σκούπισμα	20'		20'						
ΤΡΙΤΗ	περπάτημα	30'	*160' 80'	35'	τένις		0	30'	80'	118'
	ποδήλατο	40'		45'						
	πινγκ πονγκ	60'		60'						
	βόλτα σκύλο	30'		35'						
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	περπάτημα	30'	*100' 50'	35'	κολύμπι	30'	30'	35'	80'	105'
	ποδήλατο	40'		40'						
	βόλτα σκύλο	30'		35'						
	πινγκ πονγκ			30'						
ΣΥΝ.	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ		*340' 175'	405' 203'	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ		60'	100'	230'	303'

Δραστηριότητα

Ενδοσχολικοί αγώνες



Κατά τη διάρκεια του προγράμματος ΑΘΛΟΣ μπορείτε να διοργανώσετε ενδοσχολικούς αγώνες και αθλητικές συναντήσεις σε διάφορα ατομικά και ομαδικά αθλήματα (βλ. Κεφάλαιο 16). Οι αγώνες μπορούν να διοργανωθούν με την καθοδήγηση του ΚΦΑ και σε συνεργασία με μαθητές και μαθήτριες των άλλων τμημάτων του σχολείου, με τους γονείς σας, με αθλητικούς φορείς και την τοπική αυτοδιοίκηση.

Ιδανικά, χρειάζεται να ασκείστε 2-3 φορές την εβδομάδα με υψηλής έντασης ΦΔ και με ασκήσεις που δυναμώνουν τους μυς και τα οστά [(π.χ. ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος ή μικρές αντιστάσεις (λάστιχα, ιατρικές μπάλες κ.λπ.)]. Τα μαθήματα της ΦΑ, στο σχολείο δεν προσμετρώνται στον συνολικό χρόνο ημερήσιας ΦΔ του προγράμματος ΑΘΛΟΣ.

Αξιολόγηση της ΦΔ στο τέλος κάθε εβδομάδας

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, χρησιμοποιήστε την παρακάτω ρουμπρίκα για να αξιολογήσετε την ατομική και ομαδική πρόοδο σας και τον χρόνο που αφιερώνετε εβδομαδιαίως σε ΦΔ.

Ατομική αξιολόγηση	0-140' / εβδομάδα	141-280' / εβδομάδα	281-420' / εβδομάδα	Πάνω από 420' / εβδομάδα
Ομαδική αξιολόγηση για 4 άτομα	0-560' / εβδομάδα	561-1120' / εβδομάδα	1121-1680' / εβδομάδα	Πάνω από 1680' / εβδομάδα
Ομαδική αξιολόγηση για 5 άτομα	0-700' / εβδομάδα	701-1400' / εβδομάδα	1401-2100' / εβδομάδα	Πάνω από 2100' / εβδομάδα
Ατομική και ομαδική αξιολόγηση κάθε εβδομάδα	Πραγματικά; Δεν ασκείστε πολύ. Χρειάζεται να αυξήσετε την καθημερινή σας ΦΔ. Προσπαθήστε να κινείστε περισσότερο και να μειώσετε την καθιστική ζωή. Διαλέξτε μια ΦΔ που σας αρέσει και σχεδιάστε να την εξασκείτε συχνά με την παρέα σας. Δείτε ξανά τους στόχους σας.	Αυτό κάτι σημαίνει! Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ σας για να έχετε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία σας.	Μέχρι εδώ καλά! Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για τη ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε κι άλλο τη ΦΔ σας για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.	Άριστα! Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ, σε αυτό το επίπεδο που είστε, σας κάνει να αισθάνεστε κάθε μέρα καλύτερα. Μπορείτε κρατήσετε το επίπεδο αυτό για όσο είστε μαθητές και για όλη σας τη ζωή;

Με την ίδια ρουμπρίκα μπορείτε να αξιολογήσετε την πρόοδο της ομάδας σας, αφού αδροίσετε τους ατομικούς χρόνους εβδομαδιαίας ΦΔ. Μπορείτε να επανακαθορίσετε τους ατομικούς και ομαδικούς στόχους σας για κάθε εβδομάδα χρησιμοποιώντας το ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ από το τετράδιο του προγράμματος ΑΘΛΟΣ.

Δραστηριότητα**Παρουσίαση αποτελεσμάτων**

Μετά τη λήξη του προγράμματος ΑΘΛΟΣ, μπορείτε να αφιερώσετε μια σχολική ημέρα για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει: (α) την πρόοδό της, (β) την προσπάθεια που καταβλήθηκε, (γ) τα εμπόδια που προέκυψαν, (δ) τις ΦΔ και τα μέσα που χρησιμοποίησε, (ε) την επίδραση του προγράμματος ατομικά και ομαδικά.

ΣΥΝΩΠΗ

Στο κεφάλαιο αυτό, εφαρμόζοντας το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ, προσπαθήσατε να αυξήσετε την καθημερινή φυσική σας δραστηριότητα, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Επιπλέον, εφαρμόσατε στην πράξη μεθόδους καταγραφής, προγραμματισμού, παρακολούθησης και αξιολόγησης της φυσικής σας δραστηριότητας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ.

Θεωρώ ότι το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ:

Ήταν διασκεδαστικό.



1

2

3

Θα μου χρησιμεύσει στο μέλλον.

1

2

3

Με βοήθησε να πετύχω τους στόχους μου.

1

2

3

Με έμαθε να προγραμματίζω τη ΦΔ μου.

1

2

3

Με παρότρυνε να ασκώμαι περισσότερο.

1

2

3

Μας πρόσφερε ευκαιρία για συνεργασία.

1

2

3

Μας έδωσε ευκαιρίες αλληλοϋποστήριξης.

1

2

3

Κυκλώστε τις απαντήσεις σας και αθροίστε τους πόντους που συγκεντρώσατε.
ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΣΚΟΡ ΣΑΣ ΕΔΩ:

Δείτε το αποτέλεσμα της συμμετοχής σας στο ΑΘΛΟΣ εδώ:

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

Ιστοσελίδα του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ Sport «IMPACT - Identification and Motivation of inactive youth who mostly need Physical ACTivity», το οποίο στοχεύει να υποστηρίξει επιστημονικά την προώθηση της αθλητικής συμμετοχής και της φυσικής δραστηριότητας μαθητών/τριών που δεν συμμετέχουν στον αθλητισμό και στην άσκηση και ιδίως αυτών από εύάλωτες κοινωνικές ομάδες:
<https://www.impactpe.eu/site/index.php/en/>

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

«ΚΛΑΣΙΚΑ ΩΡΑΙΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε βασικά στοιχεία για τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.
- ✓ Θα ασκηθείτε ατομικά και συνεργατικά στην τεχνική των δρόμων ταχύτητας, του άλματος σε μήκος και του ακοντισμού.
- ✓ Θα κατανοήσετε κάποιες έννοιες της Φυσικής, όπως ακρίβεια, μάζα, αδράνεια και κεντρομόλο δύναμη, μέσα από δραστηριότητες στον κλασικό αθλητισμό.
- ✓ Θα εξασκηθείτε με στόχο την ενδυνάμωση συμμετέχοντας απρόσκοπτα σε βασικές φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες για βελτίωση της υγείας σας.



Λέξεις κλειδιά

κλασικός αθλητισμός/στίβος, δρόμοι ταχύτητας, άλμα σε μήκος, ακοντισμός, ακρίβεια, μάζα, αδράνεια, κεντρομόλος δύναμη, αμοιβαία διδασκαλία, αυχενικό σύνδρομο του κινητού

Ο **κλασικός αθλητισμός** έχει βαθιές ρίζες στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό. Ο όρος «κλασικός αθλητισμός» πηγάζει από την αρχαία ελληνική λέξη «ἀθλητής», που σημαίνει «μαχητής σε δημόσιους αγώνες», από το «ἄθλος», που ερμηνεύεται ως «σπουδαίο κατόρθωμα, βραβείο». Ο κλασικός αθλητισμός/στίβος περιλαμβάνει αγωνίσματα που κατανέμονται σε **τρεις μεγάλες κατηγορίες: τους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις**. Στην κατηγορία των δρόμων συγκαταλέγονται τα αγωνίσματα της αντοχής, ημιαντοχής και ταχύτητας, με ή χωρίς εμπόδια. Στην **κατηγορία των αλμάτων**, διακρίνουμε τα οριζόντια (άλμα σε μήκος και τριπλούν) και τα κάθετα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ). Στην **κατηγορία των ρίψεων** περιλαμβάνονται τα αγωνίσματα της σφαιροβολίας, της σφυροβολίας, της δισκοβολίας και του ακοντισμού. Από τους ΟΑ του Άμστερνταμ το 1928 με την εισαγωγή του γυναικείου στίβου, σε όλα τα αγωνίσματα συμμετέχουν, πλέον, άνδρες και γυναίκες. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους κανονισμούς και τα αγωνίσματα του στίβου, μπορείτε να μελετήσετε το εγχειρίδιο **«Κανονισμοί Αγώνων και Τεχνικοί Κανονισμοί Στίβου 2022»** που έχει εκδώσει ο Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών & Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ).

«Αναζητήστε περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο, όπως στο **ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ**, για τα αγωνίσματα από την Αρχαία Ολυμπία στην Αθήνα του 1896!»



ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΡΟΜΩΝ

Βασικές πληροφορίες

Οι αθλητές στα **αγωνίσματα δρόμων** στοχεύουν να φτάσουν πρώτοι στον τερματισμό, νικώντας όλους τους αντιπάλους τους. Η απόσταση που διανύουν εξαρτάται από την κατηγορία του δρομικού αγωνίσματος στο οποίο συμμετέχουν, όπως, για παράδειγμα, 100 μ., 200 μ., 1500 μ. κ.λπ. Τα περισσότερα δρομικά αγωνίσματα τελούνται μέσα στο γήπεδο, το οποίο συνήθως διαθέτει 8 διαδρόμους, με τον εσωτερικό διάδρομο να έχει μήκος 400 μ. Ο στίβος αποτελείται από δύο ευθείες και δύο στροφές.

Οι αγώνες δρόμων ταχύτητας και οι εκκινήσεις

Ο δρόμος των 100 μέτρων είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αγωνίσματα του στίβου και έχει μακρά ιστορία. Είναι γνωστός ως «αγώνας της μιας ανάσας», καθώς οι αθλητές πρέπει να επιδείξουν όλη τους τη δύναμη

και την ταχύτητα μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα. Η σωστή τεχνική εκκίνησης, η αποτελεσματική επιτάχυνση και η συνεχής διατήρηση της μέγιστης ταχύτητας μέχρι τη γραμμή του τερματισμού είναι ουσιώδεις για την επιτυχή έκβαση του αγώνα.

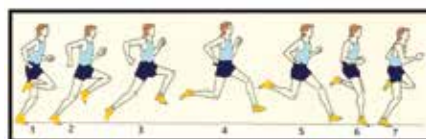
- ✓ Μπορείτε να μάθετε τι είναι σημαντικό για έναν **σωστό διασκελισμό στους δρόμους ταχύτητας**, εάν επισκεφτείτε το διαδραστικό περιβάλλον, με την εικόνα και τις χωροθετημένες πληροφορίες για εξερεύνηση.



Δραστηριότητες

Ο διασκελισμός στους δρόμους ταχύτητας

Παρατηρήστε τη διπλανή εικόνα και συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης, σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, τις **φάσεις της τεχνικής** του διασκελισμού στους δρόμους ταχύτητας, σχετικά με:



(α) το πόδι αιώρησης, (β) το πόδι ώθησης και (γ) την κίνηση των χεριών, σε κάθε φάση του διασκελισμού.

Εξάσκηση στις δρομικές δεξιότητες

Αν θέλετε να βελτιώσετε την τεχνική σας στους δρόμους, μπορείτε να παρακολουθήσετε στο Φωτόδεντρο το βίντεο με τίτλο: «Δρομικές δεξιότητες» και στη συνέχεια να εκτελέσετε όσες από αυτές επιθυμείτε.

Βασικά σημεία της τεχνικής του δρόμου ταχύτητας

Δοκιμάστε τη **βασική τεχνική τρεξίματος** σε συνθήκες ταχύτητας. Οριοθετήστε έναν χώρο 15 μ. με τα σημεία εκκίνησης και τερματισμού. Μελετήστε την παρακάτω κάρτα εξάσκησης με τα **βασικά σημεία της τεχνικής δρόμου ταχύτητας!** Σε ζευγάρια **τρέξτε τα 15 μ.** Ο ένας εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί την εκτέλεση σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου, **σημειώνει (✓)** και **δίνει ανατροφοδότηση**. Αλλάζετε ρόλους μετά τις τρεις προσπάθειες.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ Βασικά σημεία τεχνικής δρόμου ταχύτητας

Περιγραφή	Εικόνες	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Έχει το κεφάλι σταθερό, ενώ τρέχει, και το βλέμμα κοιτάζει ευθεία μπροστά και μακριά;			
2. Ο κορμός γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός, ενώ τρέχει με ταχύτητα;			
3. Τα χέρια κινούνται προς τα εμπρός, κάθετα με το σώμα και η γωνία στους αγκώνες είναι ορθή; Αιωρούνται αντίθετα με την κίνηση των ποδιών;			
4. Το τρέξιμο γίνεται κυρίως με το μπροστινό μέρος των πελμάτων (όχι πατώντας στη φτέρνα ή στα δάχτυλα του ποδιού);			
5. Το πίσω πόδι (ώθησης) τεντώνει στο γόνατο, ενώ το ελεύθερο πόδι σηκώνεται μέχρι ο μηρός να είναι παράλληλος με το έδαφος;			
6. Τα πέλματα ακολουθούν μια παράλληλη πορεία ευθεία μπροστά (χωρίς να αλλάζει η κατεύθυνση της κίνησης);			

Δραστηριότητα

Αντιδράστε... τσακ μπαμ!

Συζητήστε με τον ΚΦΑ τη σημασία της σωστής εκκίνησης για τα αγωνίσματα των δρόμων και κυρίως για τους δρόμους ταχύτητας.

«**Λάβετε θέσεις**» «**Έτοιμοι**» και «**Μπαμ**» (σύνθημα εκκίνησης). Δοκιμάστε εκκινήσεις από διαφορετικές θέσεις, όπως από στάση προσοχής, από θέση βηματισμού, ακουμπήστε κάτω το αντίθετο χέρι (τριπλή στήριξη), από κάδισμα οκλαδόν, ξαπλωμένοι μπρούμυτα κ.ά., και τρέξιμο 10-15 μ., για να καλλιεργήσετε την εκρηκτικότητά σας, δηλαδή την ταχύτητα αντίδρασης, που είναι πολύ σημαντική για τους δρόμους ταχύτητας. Χωριστείτε σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί και ο άλλος δίνει το σύνθημα εκκίνησης. Κάθε 2-3 επαναλήψεις να αλλάζετε ρόλους.

Μπορείτε να δείτε τα [Σημεία Κλειδιά στους Κανονισμούς της Συσπειρωτικής Εκκίνησης στους Δρόμους Ταχύτητας](#), εάν επισκεφτείτε το διαδραστικό περιβάλλον, με την εικόνα και τις χωροθετημένες πληροφορίες για εξερεύνηση.



Δραστηριότητες

Ανακαλύπτουμε τις εκκινήσεις από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα!

Μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες για τον μηχανισμό εκκίνησης που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές στην αρχαιότητα, την ύσπληγα, και να τη συγκρίνετε με τον σημερινό τρόπο εκκίνησης σε αθλητικούς αγώνες;

.....
.....

Λάβετε θέσεις – Έτοιμοι – Μπαμ!

Παρακολουθήστε την επίδειξη της [συσπειρωτικής εκκίνησης](#) από τον ΚΦΑ, και στη συνέχεια εκτελέστε ατομικά την εκκίνηση εστιάζοντας στα κύρια σημεία της.

Φουλ στο σπριντ!

Οριοθετήστε στον χώρο τα σημεία εκκίνησης και τερματισμού 4-6 παράλληλων διαδρομών (≈25 μ. η καθεμία). Στη συνέχεια, δημιουργήστε 4-6 ισάριθμες μεικτές ομάδες ως προς το φύλο και τις κινητικές δεξιότητες. Τρέξτε δρόμο με μέγιστη ταχύτητα, επιλέγοντας όποια εκκίνηση θέλετε, και ξεκινάτε μόνοι σας όποτε νιώσετε έτοιμοι. Είναι σημαντικό να δώσετε έμφαση στη σωστή τεχνική των εκκινήσεων, του διασκελισμού και της ατομικής προσπάθειας. Μπορείτε, «Φυσικά»... να χρονομετρήσετε με ψηφιακό χρονομέτρο τους δρόμους ταχύτητας που θα εκτελέσετε. Στη συνέχεια, καταγράψτε τους στην κάρτα και υπολογίστε τη μέση τιμή του χρόνου της ατομικής σας προσπάθειας με ακρίβεια δεκάτων του δευτερολέπτου, όπως μάδατε στα μαθήματα των Μαθηματικών και της Φυσικής. Αθροίστε όλες τις τιμές του χρόνου από τις ατομικές σας προσπάθειες και διαιρέστε το άθροισμά τους με το πλήθος των τιμών. Συζητήστε με τον ΚΦΑ την αναγκαιότητα της ακρίβειας της μέτρησης.



Οι ατομικές μετρήσεις μου

1η:

2η:

3η:

Άθροισμα

.....÷3 = ...

ΜΟ:

Δρόμοι ταχύτητας

Μέση τιμή ατομικού χρόνου...

Δραστηριότητα

Μαθαίνοντας Φυσική μέσω των κινητικών δεξιοτήτων του στίβου

Σύμφωνα με τον Ισαάκ Νεύτωνα (Sir Isaac Newton), «Ένα σώμα με μεγάλη μάζα μεταβάλλει την ταχύτητά του δυσκολότερα απ' ό,τι ένα σώμα με μικρή μάζα που τη μεταβάλλει ευκολότερα».

Οι αθλητές δρόμου ταχύτητας χρησιμοποιούν στην προπόνηση έλξη έλκηδρου με πρόσδετες μάζες για τη βελτίωση της δρομικής ταχύτητας και κυρίως για τη βελτίωση της επιτάχυνσής τους. Εσείς δοκιμάστε να τρέξετε τρεις φορές αποστάσεις των 25-30 μ. με τη μέγιστη ταχύτητά σας, αρχικά με το βάρος του σώματός σας, κατόπιν κρατώντας στο κάθε χέρι σας από ένα μπουκάλι μισού λίτρου (μικρή πρόσδετη μάζα) και μετά κρατώντας από ένα μπουκάλι ενάμισι λίτρου (μεγάλη πρόσδετη μάζα).

Εναλλακτικά, φορέστε π.χ. τον σάκο σας ή ζώνη, που προστίθενται μάζες, ώστε να έχετε ελευθερία κινήσεων, ενώ τρέχετε. Κρατήστε στο ζευγάρι σας τους χρόνους του σε κάθε διαδρομή. **Τι παρατηρείτε**, σύμφωνα με αυτά που μάδατε στη Φυσική για την **έννοια της μάζας**; Πώς συνδέεται με την **αδράνεια**;

Σημειώθηκαν αισθητές διαφορές στους χρόνους;

.....

 Μεγαλύτερη μάζα → μεγαλύτερη αδράνεια → μεγαλύτερη δυσκολία στην αύξηση ταχύτητας

Κίνηση σε στροφή και κεντρομόλος δύναμη!

Μαθαίνοντας Φυσική μέσω των κινητικών δεξιοτήτων του στίβου. **Κίνηση σε στροφή!** Με τη βοήθεια της ΚΦΑ σχεδιάστε με κιμωλία στην αυλή δύο ημικύκλια, σχηματίζοντας διάδρομο με στροφή, ώστε να προσομοιώσετε το τρέξιμό σας με αυτό του αθλητή 200 μ. **Δοκιμάστε να τρέξετε με μεγάλη ταχύτητα**. Τι παρατηρείτε; **Αλλάξτε τη γωνία του σώματός σας, ενώ τρέχετε, για να μη βγείτε από τον διάδρομο**;



.....
 Σκεφτείτε, **όταν κάνετε ποδήλατο και έχετε αναπτύξει ταχύτητα, στρίβετε το τιμόνι ή πλαγιάζετε το σώμα σας**; Κοιτάξτε στις διπλανές εικόνες τους αθλητές του στίβου των 200/400 μ. και της ποδηλασίας. Η κλίση του σώματος προς το εσωτερικό της στροφής σε συνδυασμό με την τριβή από τα παπούτσια ή τα λάστιχα του ποδηλάτου βοηθάει να εμφανιστεί μια δύναμη που ονομάζεται **κεντρομόλος δύναμη**.



Η δύναμη αυτή βοηθάει και επιτρέπει (στους αθλητές και) σε εσάς που αναπτύσσετε μεγάλη ταχύτητα να στρίψετε ευκολότερα και να παραμείνετε στον διάδρομό σας. Η δύναμη αυτή θα μελετηθεί αναλυτικά σε μεγαλύτερες τάξεις.

ΑΛΜΑΤΑ

Γενικές πληροφορίες

Στα οριζόντια άλματα, ο στόχος του αθλητή είναι να εκτινάξει το σώμα του οριζόντια όσο πιο μακριά γίνεται. Στα κατακόρυφα άλματα είναι να αναπηδήσει όσο το δυνατόν ψηλότερα. Οι κορυφαιοί άλτες διαθέτουν ταχύτητα, δύναμη, ευκινησία και εξαιρετική τεχνική. Στους επίσημους αγώνες για τα οριζόντια άλματα ισχύει:

- 3 προσπάθειες – οι 8 καλύτεροι συνεχίζουν κάνοντας άλλες 3 προσπάθειες (συνολικά 6).
- Σε περίπτωση που δύο ή περισσότεροι αθλητές έχουν πετύχει την ίδια επίδοση, μετράει η δεύτερη καλύτερη προσπάθεια του αθλητή.
- Όταν ο αθλητής δεν αφήνει αποτυπώματα στην πλαστελίνη της βαλβίδας, το άλμα θεωρείται «έγκυρο».
- Το μήκος του άλματος μετρείται στο σημείο του πλησιέστερου αποτυπώματος από την άκρη της βαλβίδας (π.χ. εάν τα χέρια του αθλητή ακουμπούν πίσω από τα πόδια του κατά την προσγείωση, μετρείται το ίχνος των χεριών). Λεπτομερείς κανονισμούς για τα άλματα στο Εγχειρίδιο των Κανονισμών αγώνων και τεχνικών κανονισμών στίβου που έχει εκδώσει ο ΣΕΓΑΣ (σελ. 141).

Εξασκούμαστε στο άλμα σε μήκος

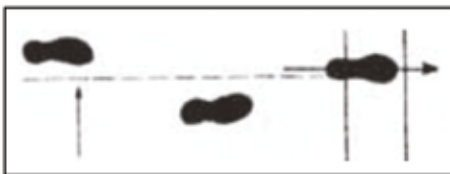
Το άλμα σε μήκος αποτελείται από τις φάσεις: **φορά, πάτημα-απογείωση, αιώρηση και προσγείωση**. Η τεχνική του άλματος σε μήκος χαρακτηρίζεται από τον τρόπο με τον οποίο εκτελείται η φάση της αιώρησης, οι οποίες είναι: (α) η συσπειρωτική τεχνική, (β) η εκτατική τεχνική και (γ) το βήμα στον αέρα (με διασκελισμό, για προχωρημένους αθλητές). Μπορείτε να βρείτε σχετικό υλικό στο αποθετήριο Φωτόδεντρο και να παρακολουθήσετε το βίντεο με τίτλο «Γνωριμία με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού (στίβος) – Άλματα».



Μπορείτε να επισκεφτείτε το διαδραστικό περιβάλλον, με την εικόνα και τις χωροθετημένες πληροφορίες για εξερεύνηση, για το **τι είναι σημαντικό να προσέξετε στο άλμα σε μήκος (εκτατική τεχνική)!**

Δραστηριότητα

Άλμα σε Μήκος: Οδηγός προασκήσεων



Οι δύο τελευταίοι διασκελισμοί και το πάτημα κατά το άλμα σε μήκος (ο προτελευταίος είναι ο μεγαλύτερος και ο τελευταίος ο μικρότερος από όλους).

Χωριστείτε σε 2-3 ισάριθμες μεικτές ομάδες. Οριοθετήστε στον χώρο σημεία εξάσκησης με τη βοήθεια του ΚΦΑ ανάλογα με τη διαδεσιμότητα του εξοπλισμού στο σχολείο. Αν δεν υπάρχει σκάμμα, χρησιμοποιήστε στρώματα καλά στερεωμένα **μόνο** για άλματα που είναι από στάση.

1η άσκηση: Τοποθετήστε 7 χαμηλά εμπόδια σε απόσταση ανά 4-5 μ. Τρέξτε και περάστε από πάνω με άλμα. Δώστε έμφαση στο πόδι **πατήματος και στην άρση του γόνατος**. Στη **συνέχεια** τρέξτε χαλαρά, πατήστε σταθερά και προσγειωθείτε στο σκάμμα.

Εντοπίστε ποιο πόδι πατάτε τελευταίο πριν εκτελέσετε το άλμα. Αυτό θεωρείται το **δυνατό σας πόδι**.

2η άσκηση: Τα ομαδικά άλματα. Ξεκινήστε από μια γραμμή εκκίνησης που μπορεί να είναι ζωγραφισμένη στο έδαφος και πίσω από αυτήν τοποθετείτε όλοι, ο ένας πίσω από τον άλλον χωρισμένοι σε 3-5 ομάδες. Ο πρώτος από κάθε σειρά σε κάθε ομάδα θα κρατήσει τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, τα χέρια βοηθούν στην ώθηση και θα εκτελέσει άλμα σε μήκος από στάση. Ο αμέσως επόμενος θα ξεκινήσει το άλμα του με τον ίδιο τρόπο από το σημείο που προσγειώθηκε ο συμπαίκτης του και έτσι συνεχίζετε όλα τα μέλη της ομάδας. Ο τελευταίος παίκτης της ομάδας κάνει το άλμα του και βάζει το σημάδι των προσπαθειών της ομάδας σας. Μετρήστε το μήκος της απόστασης που διένυσε η ομάδα σας. Αφού μετρήσετε, σημειώστε τη μέση τιμή της απόστασης, όπως μάδατε στα μαθήματα των Μαθηματικών και της Φυσικής. Για να βρείτε τη ***μέση τιμή, δηλαδή τον μέσο όρο (ΜΟ) των μετρήσεων**, χρειάζεται πρώτα να προσθέσετε όλες τις τιμές των αλμάτων σας και μετά να διαιρέσετε το άθροισμα με τον **συνολικό αριθμό των μετρήσεων**. Επαναλάβετε την προσπάθειά σας άλλη μία φορά και ελέγξτε αν καταφέρατε ομαδικά να ξεπεράσετε το αρχικό σας σημάδι.

3η άσκηση: Παρατηρήστε έναν συμμαθητή σας που εκτελεί άλμα χωρίς φορά με δύο πόδια από την άκρη του σκάμματος, κοιτάζοντας προσεκτικά την έκταση του κορμού, την κίνηση των χεριών (αιώρηση των δύο χεριών προς τα πάνω) και την κάμψη των γονάτων πίσω (**σχηματισμός τόξου - εκτατική τεχνική**). Παρατηρήστε ότι **πριν από την προσγείωση** τα δύο πόδια έρχονται παράλληλα τεντωμένα μπροστά, έπειτα, **κατά την επαφή** με την άμμο τα γόνατα λυγίζουν και η λεκάνη ακολουθεί καταλήγοντας πλάγια δίπλα στο σημείο προσγείωσης των ποδιών. Εκτελέστε την άσκηση.

*π.χ.

Μετρήσεις
αλμάτων της
ομάδας μου

1η: 1,80

2η: 1,90

3η: 1,70

4η: 1,70

5η: 1,50

6η: 2,1

Άθροισμα

$10.7 \div 6 = 1.8$

ΜΟ: 1.8 μ.

Οι μετρήσεις μας

1η:

2η:

4η άσκηση: Δοκιμάστε άλμα με φορά μόνο σε σκάμμα. Οριοδητήστε ζώνη πατήματος 1 μ., σε απόσταση 30-50 εκ. από την άκρη του σκάμματος. Ο καθένας και η καθεμία από εσάς να μετρήσει 7 μεγάλα βήματα από τη μέση της βαλβίδας προς τα πίσω και στο τελευταίο πάτημα βάλτε ένα σημάδι. Δοκιμάστε 2-3 φορές το σημάδι σας με τρέξιμο, δυνατό πάτημα στη βαλβίδα και συνέχιση του τρεξίματος στο σκάμμα.

Αν θεωρείτε ότι είναι σωστό το σημάδι σας, **μετρήστε την απόσταση της φοράς** σας με αριθμό παπουτσιών και **σημειώστε τη** στο τετράδιο για να τη χρησιμοποιήσετε σε επόμενα άλματα.

Γράφω το σημείο της φοράς μου
Απέχει ... πέλματα από τη βαλβίδα.

Δραστηριότητες

Το φαινόμενο Τεντόγλου!

Συζητήστε στην ολομέλεια τις τέσσερις φάσεις του άλματος σε μήκος. Για να κατανοήσετε τις παραμέτρους που επηρεάζουν την επίδοση ενός άλτη στο άλμα σε μήκος, χρησιμοποιήστε την **προσομοίωση** που είναι αναρτημένη στο Φωτόδεντρο με τίτλο «Άλμα σε μήκος» και πειραματιστείτε με τις διάφορες μεταβλητές.

Στη συνέχεια, σημειώστε παρακάτω:

Επίδοση Τεντόγλου

Ο Μίλτος Τεντόγλου έκανε ατομικό ρεκόρ στον ανοιχτό στίβο στις 26 Μαΐου 2021 με 8,60 μ., που τότε ήταν η δεύτερη καλύτερη ελληνική επίδοση όλων των εποχών. Προσπαθήστε να βρείτε τους παράγοντες που συνετέλεσαν στην επίδοσή του στα **8,60 μ.** αυξομειώνοντας τις τιμές των μεταβλητών, όπως της γωνίας απογείωσης, της ταχύτητας και του ύψους απογείωσης του κέντρου βάρους (ΚΒ) του αθλητή.

Γωνία απογείωσης	Ταχύτητα	Ύψος απογείωσης ΚΒ	Επίδοση άλμα σε μήκος 8,60 μ.
.....	

• Κάνετε άλματα στη ζωή σας!

Χωριστείτε σε ζευγάρια, δείτε τη σχετική εικόνα στην **κάρτα εξάσκησης** και εκτελέστε άλμα σε μήκος με την εκτατική τεχνική. Ο ένας εκτελεί 4 προσπάθειες και ο άλλος (ο παρατηρητής) ελέγχει το άλμα σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου της δεξιότητας. Αρχικά, στην πρώτη προσπάθεια ο παρατηρητής ελέγχει κυρίως τα δύο πρώτα κριτήρια στο άλμα (φορά-ώθηση), στη δεύτερη προσπάθεια εστιάζει στην «αίωρηση», στην τρίτη την «προσγείωση» και στην τελευταία, την τέταρτη, αξιολογεί όλη την εκτέλεση. Αλλάξτε ρόλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Άλμα σε μήκος

Παρατηρήστε την εκτέλεση της άσκησης, συγκρίνετέ τη με τα σημεία ελέγχου 1 έως 4, αξιολογήστε την κίνηση, δώστε ανατροφοδότηση στο ζευγάρι σας!

1. Φορά από το ατομικό σημείο και σταδιακή επιτάχυνση της ταχύτητας.

Ο προτελευταίος διασκελισμός είναι μεγαλύτερος και ο τελευταίος πριν από το πάτημα είναι μικρότερος.

Σωστό	Προσπάθεια				
	1η		2η	3η	4η
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Θέλει βελτίωση	1η		2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ώθηση και εκτίναξη από τον βατήρα με πάτημα στη βαλβίδα με το «δυνατό» πόδι, πρώτα με τη φτέρνα και ακολουθεί το πέλμα.

Τέλεια έκταση του ποδιού ώθησης, ενεργητική κίνηση χεριών και γόνατου (βήμα άλμα), μπροστά και πάνω.

Σωστό

Θέλει βελτίωση

Προσπάθεια

1η 2η 3η 4η

1η 2η 3η 4η



3. Αιώρηση με έκταση του κορμιού, χέρια στην ανάταση, προβολή της λεκάνης και κάμψη των γονάτων πίσω, εκτατικό άλμα.

Σωστό

Θέλει βελτίωση

Προσπάθεια

1η 2η 3η 4η

1η 2η 3η 4η



4. Προσγείωση με παράλληλα πόδια εμπρός λυγισμένα.

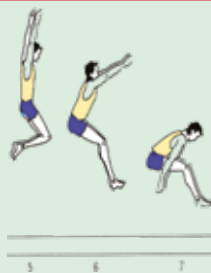
Σωστό

Θέλει βελτίωση

Προσπάθεια

1η 2η 3η 4η

1η 2η 3η 4η



ΡΙΨΕΙΣ

Στον κλασικό αθλητισμό στην τρίτη κατηγορία των αγωνισμάτων ανήκουν οι ρίψεις όπως ο ακοντισμός, η σφαιροβολία, η σφυροβολία και η δισκοβολία. Η υψηλή επίδοση επιτυγχάνεται με καλή τεχνική, δύναμη και ταχύτητα! Η δισκοβολία και ο ακοντισμός είναι αγωνίσματα αρχαιοελληνικής προέλευσης, ενώ η σφαιροβολία και η σφυροβολία είναι βορειοευρωπαϊκής.

Βασικοί κανονισμοί

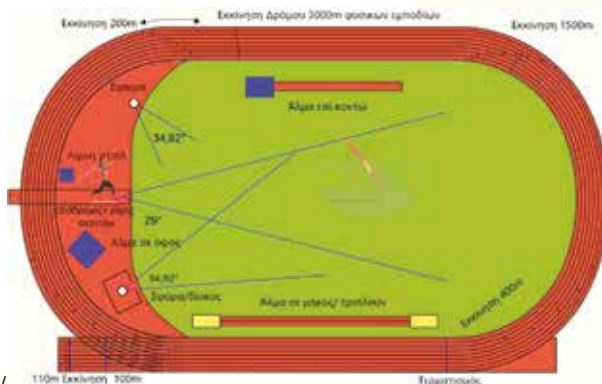
Ο στόχος των ριπτών αθλητών είναι να ρίξουν το ακόντιο, τη σφαίρα, τον δίσκο ή τη σφύρα όσο πιο μακριά γίνεται. Το βάρος των ριπτικών οργάνων διαφέρει σε όλα τα αγωνίσματα ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του αθλητή. Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι αθλητές εκτελούν τρεις βολές. Στη συνέχεια, οι οκτώ καλύτεροι έχουν τρεις επιπλέον βολές. Στην τελική τους κατάταξη, λαμβάνεται υπόψη η καλύτερη βολή από τις έξι συνολικές. Σε περίπτωση ισοπαλίας, το πλεονέκτημα το έχει ο αθλητής με τη δεύτερη καλύτερη επίδοση.



Οι βολές στον ακοντισμό γίνονται από έναν «διάδρομο» ρίψης, ενώ στα υπόλοιπα από μία «βαλβίδα» ρίψης και προσγειώνονται σε έναν «τομέα ρίψης». Αν κάποια βολή βγει εκτός των ορίων του τομέα ρίψης, ακυρώνεται. Ενημερωθείτε για τους αναλυτικούς κανονισμούς για τα αγωνίσματα των ρίψεων, στο Εγχειρίδιο των Κανονισμών αγώνων και τεχνικών κανονισμών στίβου που έχει εκδώσει ο ΣΕΓΑΣ (σελ. 164).

Οδηγίες για τον «εκηβόλο ακοντισμό»* χωρίς φόρα

- Κρατήστε το ελαστικό μπαλάκι/εκπαιδευτικό ακόντιο/πυραυλάκι με το δυνατό σας χέρι ψηλά και πίσω από τη γραμμή των ώμων με την παλάμη γυρισμένη προς τα πάνω και τεντώστε το άλλο σας χέρι προς τη φορά ρίψης μπροστά από το σώμα.
- Σταθείτε ελαφρά στο πλάι, κοιτάζοντας προς την κατεύθυνση που θα κάνετε τη ρίψη.
- Τα πόδια σας είναι σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων με το αντίθετο πόδι μπροστά από το χέρι ρίψης. Το βάρος του σώματός σας βρίσκεται στο πίσω πόδι που είναι λυγισμένο.
- Τραβήξτε προς τα εμπρός το χέρι ρίψης με τον αγκώνα να προηγείται και να οδηγεί την κίνηση του χεριού, ενώ ταυτόχρονα κινήστε προς τα πλάγια και πίσω το μπροστινό σας χέρι, καθώς περνάει μπροστά το χέρι ρίψης.
- Μεταφέρετε το βάρος του σώματος από το πίσω πόδι στο μπροστινό πόδι καθώς απελευθερώνετε το μπαλάκι με όλη σας τη δύναμη.
- Προσέχετε να μην πατήσετε την τελική γραμμή ρίψης και αφού προσγειωθεί το μπαλάκι απομακρυνθείτε από την περιοχή του διαδρόμου.



*Στην αρχαία Ελλάδα, έτσι ονομάζονταν οι αγώνες εκτίναξης του ακοντίου σε μήκος, ενώ σε στόχο ονομαζόταν «στοχαστικός ακοντισμός».

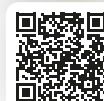
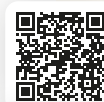


Εκηβόλος ακοντισμός

- ✓ Εξερευνήστε ψηφιακά την **τεχνική του εκηβόλου ακοντισμού με πλήρη φόρα!**

Σημεία κλειδιά στη ρίψη ακοντίου!

- ✓ Μπορείτε να επισκεφτείτε το ψηφιακό διαδραστικό περιβάλλον, για το **τι είναι σημαντικό να προσέξετε στη ρίψη ακοντίου!**



Δραστηριότητα


Αμοιβαία στον ακοντισμό


Χωριστείτε σε ζευγάρια και με τη βοήθεια του ΚΦΑ σχηματίστε με κιμωλία στο έδαφος παράλληλους διαδρόμους όσα είναι τα ζευγάρια. Προτείνεται οι διαδρόμοι να έχουν πλάτος περίπου 2 μ. και μήκος 5-7 μ. για τη φορά και άλλα 20 μέτρα για τη ρίψη. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις διαστάσεις ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο ώστε να πραγματοποιούνται οι ρίψεις με ασφάλεια. Κάθε ζευγάρι μπορεί να χρησιμοποιήσει μία μικρή μπάλα (π.χ. τένις ελαστική κ.ά.) ή εκπαιδευτικό ακόντιο/πυραυλάκι, για την εκτέλεση των ασκήσεων. Μετά την παρακολούθηση της επίδειξης από τον ΚΦΑ των δεξιοτήτων ρίψης του ακοντίου χωρίς φόρα και ρίψη ακοντίου με 3 βήματα φορά, προτείνεται να παρατηρήσετε τις αντίστοιχες εικόνες στις κάρτες εξάσκησης αμοιβαίας διδασκαλίας. Εκτελέστε τη ρίψη του ακοντίου, σύμφωνα με τις φάσεις που περιγράφονται σε κάθε κάρτα, παρατηρήστε την εκτέλεσή τους από το ζευγάρι σας και δώστε του ανατροφοδότηση.

Ο ένας εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί και σημειώνει τις κάρτες που ακολουθούν.

Είναι σημαντικό να εμψυχώνετε το ζευγάρι σας σε κάθε προσπάθεια που καταβάλλει.

* Ζητήστε τη βοήθεια του ΚΦΑ, αν χρειάζεστε περισσότερες διευκρινίσεις.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ					Ρίψη ακοντίου χωρίς φόρα				
<p>Παρατηρήστε την εκτέλεση της άσκησης, συγκρίνετέ τη με τα σημεία ελέγχου 1 έως 3, αξιολογήστε την κίνηση και δώστε ανατροφοδότηση!</p>									
1. Έχει τοποθετήσει τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, με το βάρος του σώματος στο πίσω πόδι;					2. Έχει το χέρι με το μπαλάκι απλωμένο πίσω και το άλλο χέρι με κατεύθυνση προς τη φορά ρίψης;				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η
Σωστό					Σωστό				
Χρειάζεται βελτίωση					Χρειάζεται βελτίωση				
3. Ρίχνει το μπαλάκι με δύναμη και με γωνία περίπου 40°;					ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η					
Σωστό									
Χρειάζεται βελτίωση									

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ					Ρίψη ακοντίου με 3 βήματα φόρα (ή 3ο-4ο βήμα στη φορά των 5 βημάτων)				
<p>Παρατηρήστε την εκτέλεση της άσκησης, συγκρίνετέ τη με τα σημεία ελέγχου 1 έως 4, αξιολογήστε την κίνηση, δώστε ανατροφοδότηση! Η άσκηση περιγράφεται για δεξιόχειρες. Οι αριστερόχειρες θα πρέπει να προσαρμόσουν τις κινήσεις τους ανάλογα.</p>									
1. Ξεκινάει το 1ο βήμα με το αριστερό πόδι. Το δεξί χέρι είναι τεντωμένο πίσω και ο κορμός στραμμένος προς τα δεξιά στις 90°.					2. Το 2ο βήμα γίνεται με το δεξί, πηδητά και σταυρωτά πάνω από το αριστερό; Το πέλμα πατά λοξά προς τα δεξιά στις 45°;				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η
Σωστό					Σωστό				
Χρειάζεται βελτίωση					Χρειάζεται βελτίωση				
3. Τοποθετεί γρήγορα το αριστερό πόδι λοξά αριστερά και έρχεται στην τελική θέση για τη ρίψη; Σχηματίζει τόξο στην πλάτη;					4. Συνδέει τη φορά με τη ρίψη, χωρίς να διακόπτει την κίνηση;				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η
Σωστό					Σωστό				
Χρειάζεται βελτίωση					Χρειάζεται βελτίωση				
Παρατηρήσεις									

Δραστηριότητα

Από τον στίβο του αθλητισμού στον στίβο της ζωής

Σύνδρομο «αυχένα του κινητού»

Για τη βελτίωση της ΦΚ στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν ασκήσεις ενδυνάμωσης που έχουν προηγηθεί σε προηγούμενα κεφάλαια. Κάποιες από αυτές αποτελούν μέσο πρόληψης από το σύνδρομο «αυχένas του κινητού» (**text neck syndrome**) που **μαστιίζει** καθημερινά άτομα όλων των ηλικιών και προκαλείται από την κακή στάση σώματος κατά τη χρήση των νέων τεχνολογιών, την πολύωρη χρήση στα κινητά τηλέφωνα και στους υπολογιστές. Εστιάζοντας στη σωστή στάση σώματος με ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού και άνω άκρων, και κάποιες **επιπρόσθετες** για τον αυχένα (κάρτα εξάσκησης) μπορεί να επιτύχετε πρόληψη, ανακούφιση από τον πόνο για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Ενδεικτικό ασκησιολόγιο για το σύνδρομο «αυχένas του κινητού»

				
Κάμψη και έκταση αυχένα	Στροφή αυχένα	Πλάγια κάμψη αυχένα	Ανασήκωμα ώμων	Στάση cat-cow
3 σετ των 10 επαναλήψεων	3 σετ των 10 επαναλήψεων	3 σετ των 10 επαναλήψεων	3 σετ των 10 επαναλήψεων	3 σετ των 10 επαναλήψεων

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο, γνωρίσατε αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και εξασκηθήκατε στους δρόμους ταχύτητας, στο άλμα σε μήκος και στον ακοντισμό. Διερευνήσατε έννοιες της Φυσικής που σχετίζονται με τον αθλητισμό, όπως ακρίβεια, μάζα, αδράνεια και κεντρομόλος δύναμη. Μέσω ατομικών και συνεργατικών ασκήσεων σε αγωνίσματα του στίβου, ενδυναμώσατε τις φυσικές σας ικανότητες και βελτιώσατε τη ΦΚ σας για υγεία και ευεξία, προλαμβάνοντας προβλήματα, όπως το σύνδρομο «αυχένas του κινητού».

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

- Βρείτε στο **κρυπτόλεξο** αγωνίσματα του κλασικά ωραίου αθλητισμού.
- Ελέγξτε τις γνώσεις σας με το **ψηφιακό κουίζ** που περιλαμβάνει έννοιες και δεξιότητες που αποκτήσατε σε αυτό το κεφάλαιο.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Για εσάς που επιθυμείτε να εμβαδύνετε περισσότερο στα θέματα που εξετάστηκαν στο κεφάλαιο: Γκοτσαρίδης, Χ. (2001). Κάνω Γυμναστική και Μαθαίνω Φυσική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη. Darebee προπόνηση: Διατάσεις σε αμαξίδιο, <https://darebee.gr/seated-stretching-workout.html> Darebee προπόνηση: Ασκήσεις για τον αυχένα, στο <https://darebee.gr/neck-workout.html>

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ... ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΠΑΛΑ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε ιστορικά στοιχεία της καλαθοσφαίρισης και θα μάθετε τους βασικούς κανονισμούς της.
- ✓ Θα εφαρμόσετε τις σημαντικότερες τεχνικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης (ντρίπλα, πάσα, σουτ, άμυνα) και αρχές ατομικής τακτικής.
- ✓ Θα αξιολογήσετε κινητικές δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση.

Λέξεις κλειδιά

καλαθοσφαίριση, ντρίπλα, πάσα, σουτ, άμυνα

Το ταξίδι... της πορτοκαλί μπάλας μέχρι την Ελλάδα!

Την καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) τη δημιούργησε ο Καναδός ΚΦΑ **James Naismith** στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ. Η εξέλιξη του αθλήματος ήταν ραγδαία, με την ίδρυση της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (**FIBA**) να ιδρύεται στις **18 Ιουνίου του 1932**. Η πρώτη παρουσία της καλαθοσφαίρισης σε Ολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 1936 στο Βερολίνο για τους άνδρες και το **1976 στο Μόντρεαλ για τις γυναίκες**. Στην Ελλάδα το μπάσκετ πρωτοεμφανίστηκε το 1918, στο γήπεδο της



ΧΑΝΘ, από τον **Μάικ Στεργιάδη**, που υπήρξε μαθητής του Naismith. Μαζί με φίλους του στερέωσαν δύο καρέκλες ανάποδα σε δύο τοίχους και πρωτόπαιξαν μπάσκετ με μία μπάλα ποδοσφαίρου. Την άνοιξη του 1936, ο ΣΕΓΑΣ ανέθεσε στον Μάικ Στεργιάδη να συγκροτήσει την πρώτη Εθνική Ομάδα, η οποία την **25η Ιουνίου 1936** αντιμετώπισε στο πρώτο της παιχνίδι την Τουρκία στην Κωνσταντινούπολη. Η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ) ιδρύ-



θηκε το **1970** προσφέροντας πολλά στο ελληνικό μπάσκετ, με αποκορύφωμα την κατάκτηση του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος το 1987. Από τότε η Ελλάδα, με πάρα πολλές διακρίσεις σε συλλογικό και εθνικό επίπεδο, συγκαταλέγεται στις κορυφαίες ομάδες στο παγκόσμιο μπάσκετ.

Βασικοί κανονισμοί καλαθοσφαίρισης

Αναλυτικά τους κανόνες καλαθοσφαίρισης μπορείτε να τους βρείτε στην ιστοσελίδα της [Ομοσπονδίας Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος \(ΟΔΚΕ\)](#).

Βασικές τεχνικές δεξιότητες με την πορτοκαλί μπάλα: Στάσεις

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα με κινητικές δεξιότητες που απαιτούν εκκινήσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, σταματήματα, άλματα, στροφές, γλιστρήματα μέσα από έντονες αλλαγές ρυθμού και υψηλές απαιτήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ή χωρίς μπάλα. Ο συντονισμός και η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής των παραπάνω κινητικών δεξιοτήτων εξαρτάται από τις δύο βασικές στάσεις:

1. **Στάση «τριπλής απειλής»** είναι η στάση που επιτρέπει στον παίκτη να ενεργεί γρήγορα κυρίως στον επιθετικό τομέα, **να κάνει ντρίμπλα, να δώσει πάσα, να κάνει σουτ**.

Τα βασικά σημεία της **τριπλής απειλής** είναι:

- Δάχτυλα ανοιχτά για περισσότερη κάλυψη επιφάνειας της μπάλας.
- Χέρι σουτ και χέρι υποστήριξης με τους αντίχειρες να σχηματίζουν «Γ». Μπάλα ανάμεσα σε γόνατο και ώμο (θέση τριπλής απειλής/triple-threat position).
- Παλάμη – πήχης 90°.
- Αγκώνες κοντά στα πλευρά.
- Πήχης παράλληλος με το έδαφος.



Στάση «τριπλής απειλής»

2. Βασική αμυντική στάση είναι η στάση που καθορίζεται από την τοποθέτηση του σώματος σε σχέση με τον αντίπαλο και έχει ως σκοπό να περιορίσει τις επιθετικές ενέργειες του αντιπάλου.

Τα βασικά σημεία της αμυντικής στάσης είναι:

- Πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
- Γόνατα λυγισμένα.
- Πλάτη τεντωμένη, σαγόνι παράλληλο με το έδαφος.
- Χέρια τεντωμένα, το ένα να «παρενοχλεί» την ντρίπλα και το άλλο στο ύψος του ώμου στη γραμμή πασαρίσματος.

Βασικές τεχνικές δεξιότητες με την πορτοκαλί μπάλα: Ντρίπλα

Η ντρίπλα είναι από τα σπουδαιότερα επιθετικά όπλα στην καλαθοσφαίριση γιατί δίνει τη δυνατότητα στους παίκτες να μεταφέρουν την μπάλα σε κάθε σημείο του γηπέδου, σε οποιαδήποτε κατεύθυνση, χωρίς να είναι υποχρεωμένοι να κάνουν περιορισμένο αριθμό βημάτων. Τα σημαντικότερα τεχνικά σημεία του χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα) είναι:

- 1. Αρμονική αντίθεση χεριού και ποδιού:** Κατά τη διάρκεια της ντρίπλας σε κίνηση, σε κάθε επαφή της μπάλας με το έδαφος το αντίθετο πόδι βρίσκεται μπροστά.
- 2. Συνεργασία καρπού και δαχτύλων:** Ανοίγοντας όσο το δυνατόν περισσότερο τα δάχτυλα και καλύπτοντας όσο το δυνατόν περισσότερη επιφάνεια της μπάλας ο παίκτης «σπάει» τον καρπό του **σπρώχνοντας την μπάλα προς τα κάτω με τα δάχτυλα**. Η μπάλα κατά τη διάρκεια της ντρίπλας πρέπει να έρχεται σε επαφή μόνο με τα δάχτυλα και όχι με την υπόλοιπη παλάμη.
- 3. Βλέμμα σε όλο το γήπεδο:** Το κεφάλι πάντα είναι όρθιο με το σαγόνι παράλληλο με το έδαφος και παρατηρεί το γήπεδο για καλύτερο συντονισμό λειτουργίας των ματιών και των χεριών και καλύτερη αντίληψη μετακινήσεων συμπαίκτων και αντιπάλων.
- 4. Προστασία της μπάλας:** Βασική προτεραιότητα είναι η διατήρηση της κατοχής της μπάλας. Οι παίκτες πρέπει να διδάσκονται να προστατεύουν την ντρίπλα τους ανάλογα με την πίεση του αμυντικού **τοποθετώντας το ελεύθερο χέρι και το σώμα τους μεταξύ του αμυντικού και της μπάλας**.
- 5. Αμφιδεξιότητα:** Είναι η δυνατότητα να **χρησιμοποιούνται και τα δύο χέρια με την ίδια ευκολία!** Η ευχέρεια της χρήσης και των δύο χεριών ανήκει στα «βασικότερα» του μπάσκετ και είναι μη διαπραγματεύσιμη βασική τεχνική.

Τα βασικά είδη ντρίπλας στο μπάσκετ είναι: η **στατική**, η **προωθητική**, η **σταυρωτή**, η **ντρίπλα κάτω από τα πόδια**, η **ντρίπλα πίσω από την πλάτη**, η **αντίστροφη**, η **ραχιαία**.



Συνεργασία καρπού και δαχτύλων



Βλέμμα σε όλο το γήπεδο



Προστασία της μπάλας

Δραστηριότητες

Κλέφτες και αστυνόμοι

Με τη συνεργασία του ΚΦΑ δημιουργήστε δύο μεικτές ομάδες 6-8 ατόμων με τον κάθε μαθητή να έχει μπάλα. Η μία ομάδα είναι οι «κλέφτες» και η άλλη ομάδα οι «αστυνόμοι». Η ομάδα των «κλεφτών» ορίζει έπειτα από συνεννόηση έναν χώρο ως «λημέρι», ενώ η ομάδα των «αστυνόμων» ορίζει επίσης έναν χώρο ως «φυλακή». Το παιχνίδι εξελίσσεται σαν κυνηγητό ανάμεσα στα μέλη των δύο ομάδων, με τους «αστυνόμους» να κυνηγούν ντριπλάροντας να πιάσουν τους «κλέφτες» και τους «κλέφτες» να τρέχουν για να αποφύγουν τη σύλληψη επίσης ντριπλάροντας. Όταν οι «κλέφτες» θέλουν να ξεκουραστούν, πηγαίνουν σε έναν συγκεκριμένο χώρο, το «λημέρι», όπου οι αστυνόμοι δεν μπορούν να τους πιάσουν. Οι «αστυνόμοι» συλλαμβάνουν έναν «κλέφτη» όταν ακουμπήσουν την πλάτη του, χωρίς να χάσουν τον έλεγχο της μπάλας. Όταν συμβαίνει αυτό, οι «αστυνόμοι» οδηγούν τον «κλέφτη» στη «φυλακή», η οποία βρίσκεται όσο πιο μακριά γίνεται από το «λημέρι». Ένας «φυλακισμένος κλέφτης» μπορεί να ελευθερωθεί όταν ένας «ελεύθερος κλέφτης» τον ακουμπήσει στο χέρι. Οι αστυνόμοι απαγορεύεται να φρουρούν τους φυλακισμένους. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι οι κλέφτες πιάνονται και φυλακίζονται και στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους!

Ντρίπλα αστραπή

Συνεργαστείτε με τον ΚΦΑ και δημιουργήστε δύο μεικτές ομάδες 10-12 ατόμων η καδεμία, την κόκκινη και τη μαύρη. Η **κόκκινη** ομάδα με δύο μπάλες στέκεται στη γωνία του γηπέδου και πίσω από την τελική γραμμή, ενώ η **μαύρη** ομάδα σκορπίζεται στο γήπεδο όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα. Από την κόκκινη ομάδα που βρίσκεται στη γωνία του γηπέδου με το σύνθημα του ΚΦΑ ένας μαθητής αναλαμβάνει να πετάξει τη μία μπάλα στο γήπεδο και σε όποιο σημείο θέλει.



Από την ίδια ομάδα (**μαύρη**) ο δεύτερος σε σειρά μαθητής με τη δεύτερη μπάλα μόλις ο συμμαθητής πετάξει την μπάλα στο γήπεδο πρέπει να τρέξει κάνοντας προωθητική ντρίπλα στο μήκος του προκαθορισμένου διαδρόμου και να προλάβει να επιστρέψει στη βάση πριν η μαύρη ομάδα που βρίσκεται μέσα στο γήπεδο σκοράρει. Η **μαύρη** ομάδα που βρίσκεται μέσα στο γήπεδο πρέπει πιάνοντας την μπάλα που πετάει ο μαθητής της **κόκκινης** ομάδας να αλλάξει πάσες στήθους περνώντας την μπάλα από όλους τους μαθητές και να προλάβει να σκοράρει με σουτ ή μπάσιμο του τελευταίου παραλήπτη της μπάλας στο καλάθι που βρίσκεται δίπλα στη «βάση» της αντίπαλης ομάδας (**κόκκινης**) πριν επιστρέψει στο συγκεκριμένο σημείο ο παίκτης της **κόκκινης** ομάδας ο οποίος ντριπλάρει στον διάδρομο. **Οι ομάδες αλλάζουν ρόλους κρατώντας το σκορ σε ορισμένο χρόνο που έχετε συμφωνήσει με τον ΚΦΑ.**

Εκτέλεσε τα βασικά είδη ντρίπλας είτε μόνος είτε με το ζευγάρι σου και τσεκάρισε το «ναι» ή το «χρειάζεται βελτίωση» ανάλογα με το εάν εκτελείς σωστά τα παρακάτω σημεία-κλειδιά στη δεξιότητα της ντρίπλας.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ - ΝΤΡΙΠΛΑ

Υπάρχει αρμονική κίνηση χεριού και ποδιού;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Υπάρχει συνεργασία καρπού - δαχτύλων;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Είναι το σαγόνι παράλληλο με το έδαφος και το βλέμμα σε όλο το γήπεδο;

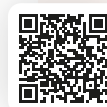
Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Προστατεύεται η μπάλα;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Υπάρχει αμφιδεξιότητα;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση



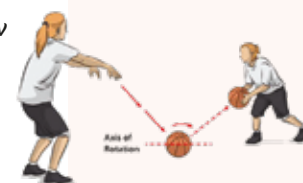
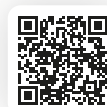
Λαβή της μπάλας – Υποδοχή – Πάσες

Η μπάλα του μπάσκετ πιάνεται καλύτερα με τα δύο χέρια με τα δάχτυλα ανοιχτά και χαλαρά και από τις δύο πλευρές της κατά τέτοιο τρόπο ώστε να έρχονται μόνο τα δάχτυλα σε επαφή με αυτήν (όχι οι παλάμες). Οι αντίχειρες με τους δείκτες τείνουν να σχηματίσουν το λατινικό γράμμα «W» και με λυγισμένους αγκώνες δημιουργούν «στόχο» για την «απορρόφηση» της ταχύτητας της μπάλας για την υποδοχή της.

✓ Πάσα είναι η μεταβίβαση και η μεταφορά της μπάλας από έναν παίκτη σε έναν άλλον. Η πάσα μπορεί να γίνει με το ένα χέρι ή με τα δύο χέρια και ανάλογα με την κατάσταση του παιχνιδιού, μετά από κίνηση ή από σταθερή θέση, και τέλος με ή χωρίς αμυντική πίεση. Υπάρχουν 4 γραμμές πασαρίσματος (πάνω και κάτω από τους ώμους).

Πάσα στήθους: Η πλέον συνηθισμένη πάσα στην καλαθοσφαίριση μπορεί να εκτελεστεί εξίσου καλά από στατική θέση ή μετά από «κίνηση βήμα» προς την κατεύθυνση της πάσας. Κατά τη φάση εκτέλεσης θα πρέπει:

- Να γίνεται βήμα προς την κατεύθυνση της πάσας.
- Να τεντώνουν τα χέρια μπροστά (στο ύψος του στήθους).
- Να ακολουθεί «σπάσιμο» - «τίναγμα» των καρπών.
- Οι παλάμες να είναι στραμμένες προς τα έξω.



Πάσα στήθους

Σκαστή πάσα

Πάσα σκαστή: Χρησιμοποιείται όταν υπάρχει αμυντική πίεση και συνήθως για την τροφοδότηση των ψηλών παικτών κάτω και μέσα στη ρακέτα. Η φάση εκτέλεσης δεν διαφέρει από την πάσα στήθους, απλώς πρέπει η αναπήδηση της μπάλας να γίνεται στα 2/3 περίπου της απόστασης από τον παραλήπτη.

Πάσα πάνω από το κεφάλι: Χρησιμοποιείται όταν υπάρχει αμυντική πίεση ως εισαγωγική για τον αιφνιδιασμό (outlet pass), στη χαμηλή θέση στη ρακέτα (low post), καθώς επίσης και στις επαναφορές. Κατά τη φάση εκτέλεσης θα πρέπει:

- Να γίνεται βήμα προς την κατεύθυνση της πάσας.
- Να τεντώνουν τα χέρια μπροστά (ελαφρώς ψηλότερα από το ύψος του κεφαλιού).
- Να ακολουθεί «σπάσιμο» - «τίναγμα» των καρπών.
- Οι παλάμες να είναι στραμμένες προς τα κάτω.

Μακρινή πάσα (Baseball pass): Χρησιμοποιείται κάθε φορά που ο επιθετικός θέλει να πασάρει σε μακρινή απόσταση, π.χ. στον αιφνιδιασμό ή από την τελική γραμμή (baseline). Κατά τη φάση εκτέλεσης θα πρέπει να γίνεται:



Πάσα πάνω από το κεφάλι



Μακρινή πάσα



Λαβή μπάλας στην υποδοχή

- Βήμα προς την κατεύθυνση της πάσας.
- Ώθηση της μπάλας προς τα εμπρός με το ένα χέρι.
- Τέντωμα του χεριού μπροστά.
- «Σπάσιμο - «τίναγμα» του καρπού.
- Ο αντίχειρας και τα υπόλοιπα δάχτυλα να είναι στραμμένα προς το πάτωμα.

Δραστηριότητες

Πάσα αστραπή



Συνεργαστείτε με τον ΚΦΑ και δημιουργήστε δύο μεικτές ομάδες 10-12 ατόμων η καθεμία, τη **μαύρη** και την **κόκκινη**. Η **μαύρη** ομάδα με δύο μαθητές που έχουν στην κατοχή τους δύο μπάλες βρίσκονται στην αφετηρία της «βάσης» στη γωνία του γηπέδου, ενώ οι άλλοι μαθητές της ίδιας ομάδας (**μαύρης**) στέκονται περιμετρικά του γηπέδου και πίσω από τις γραμμές. Η **κόκκινη** ομάδα σκορπίζεται στο γήπεδο, όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα.

Από τη **μαύρη** ομάδα που βρίσκεται έξω από τις γραμμές του γηπέδου, με το σύνθημα της ΚΦΑ, μία μαθήτρια αναλαμβάνει να πετάξει τη μία μπάλα μέσα στο γήπεδο και σε όποιο σημείο θέλει.

Από την ίδια ομάδα (**μαύρη**), ένας άλλος μαθητής έχει τη δεύτερη μπάλα και ξεκινά να πασάρει την μπάλα στους μαθητές της **μαύρης** ομάδας, οι οποίοι θα πρέπει να προσπαθήσουν να μεταφέρουν την μπάλα περιμετρικά του γηπέδου και να την επιστρέψουν στη «βάση» κάνοντας πάσες και πριν καταφέρει να σκοράρει η **κόκκινη** ομάδα. Η **κόκκινη** ομάδα θα πρέπει να πιάσει την μπάλα, την οποία πετάει ο μαθητής της **μαύρης** ομάδας και αλλάζοντας πάσες να περάσει την μπάλα από τα χέρια όλων των μαθητών και να σκοράρει στο καλάδι που βρίσκεται δίπλα στη «βάση» της **μαύρης** ομάδας. Αυτό πρέπει να γίνει πριν η **μαύρη** ομάδα επιστρέψει στη «βάση» της την μπάλα που κινείται με πάσες περιμετρικά του γηπέδου. Οι ομάδες αλλάζουν ρόλους και είδη πάσας, κρατώντας το σκορ σε ορισμένο χρόνο που έχετε συμφωνήσει με τον ΚΦΑ.

Αστέρι με πολλές μπάλες



Ιδανικό παιχνίδι για εκμάθηση αρκετών ειδών πάσας, το οποίο δίνει έναν πολύ μεγάλο δείκτη συμμετοχής και εξάσκησης όλων των μαθητών και μαθητριών. Με τη συνεργασία του ΚΦΑ σχηματίστε 5 σειρές, όπως στο διπλανό σχήμα. Ο κάθε παίκτης πασάρει στην απέναντι (όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα) και αμέσως τρέχει και μπαίνει τελευταίος στη σειρά που έχει πασάρει. Ξεκινάτε να πασάρετε με στόχο να αυξήσετε την πολυπλοκότητα του παιχνιδιού, ορίζοντας διαφορετικά είδη πάσας και προσδέτοντας σταδιακά περισσότερες μπάλες (έως πέντε).

Δημιουργήστε δυάδες με τον έναν μαθητή να εκτελεί τα είδη πάσας σε σταθερό σημείο (π.χ. τοίχο) που περιγράφονται στο μάθημα και ο ένας παρατηρεί και δίνει σχόλια ανάλογα με το εάν εκτελούν σωστά τα παρακάτω σημεία-κλειδιά στη δεξιότητα της πάσας και τσεκάροντας το «Ναι» ή το «Χρειάζεται βελτίωση». Αλλάξτε ρόλους με τους συμμαθητές σας.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ - ΠΑΣΑ

Γίνεται βήμα προς την κατεύθυνση της πάσας;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Στην πάσα στήθους τεντώνουν τα χέρια μπροστά (στο ύψος του στήθους), ακολουθεί «σπάσιμο» - «τίναγμα» των καρπών με τις παλάμες να είναι στραμμένες προς τα έξω;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Στην πάσα πάνω από το κεφάλι τεντώνουν τα χέρια μπροστά (ελαφρώς ψηλότερα από το ύψος του κεφαλιού), ακολουθεί «σπάσιμο» - «τίναγμα» των καρπών με τις παλάμες να είναι στραμμένες προς τα κάτω;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Στη μακρινή πάσα γίνεται ώθηση της μπάλας προς τα εμπρός με το ένα χέρι τεντωμένο; Γίνεται «σπάσιμο» - «τίναγμα» του καρπού και με τον αντίχειρα και τα υπόλοιπα δάχτυλα στραμμένα προς το έδαφος;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

**ΣΟΥΤ**

Όλες οι τεχνικές δεξιότητες βοηθούν να πλησιάσει η μπάλα στο καλάθι για να εκφραστεί η τεχνική δεξιότητα του σουτ. Υπάρχουν διάφορα είδη σουτ: το στατικό σουτ (ελεύθερη βολή), το μπάσιμο (lay up), το σουτ με άλμα (jump shoot) κ.ά.

Τα βασικά σημεία της τεχνικής στο σουτ είναι:

- Βλέμμα στον στόχο.
- Πόδια στο «άνοιγμα» των ώμων και γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
- Κράτημα της μπάλας ψηλά στο μέτωπο (αντίχειρας στο φρύδι).
- Ο αγκώνας του χεριού που σουτάρει είναι «κλειστός» κοντά στο κορμί και κάτω από την μπάλα.
- Τέντωμα του χεριού μπροστά.
- Το χέρι υποστήριξης με ανοιχτά τα δάχτυλα στα πλάγια της μπάλας.
- Τέντωμα των ποδιών, γονάτων και αγκώνα, και απελευθέρωση της μπάλας στο ψηλότερο σημείο με μπάλα, αγκώνα, γόνατο και πέλμα σε απόλυτη ευθυγράμμιση.
- Σπάσιμο του καρπού-παλάμη προς τα κάτω, τα δύο δάχτυλα ακολουθούν την μπάλα προς τον στόχο (κίνηση follow through).

**Δραστηριότητα****Σουτάρω για καλάθι**

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ δημιουργήστε τέσσερις μεικτές ομάδες 5-6 ατόμων. Κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα και τοποθετείται στις γωνίες («αγκώνες» - «elbows») των δύο ρακετών, όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα. Με το σύνθημα της ΚΦΑ οι πρώτοι κάθε σειράς σουτάρουν από όποιο σημείο θέλουν με σκοπό να πετύχουν καλάθι.

Στη συνέχεια, παίρνοντας το ριμπάουντ, πασάρουν στον επόμενο της σειράς τους και παίζουν στο τέλος της σειράς.

Κάθε εύστοχο καλάθι μετράει 2 πόντους, όταν η μπάλα ακουμπάει το στεφάνι μετράει 1 πόντο και όταν η μπάλα ακουμπάει το ταμπλό μετράει 0,5 πόντο. Όταν μια ομάδα συμπληρώσει συνολικά 21 πόντους αλλάζει θέση κυκλικά, σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού, και οι άλλες ομάδες ακολουθούν στις νέες θέσεις ανεξάρτητα από το εάν συμπλήρωσαν τους 21 πόντους. Ο στόχος κάθε ομάδας είναι να ολοκληρώσει έναν κύκλο σκοράροντας σε κάθε θέση 21 πόντους. Το παιχνίδι απαιτεί συντονισμό και ιδιαίτερα καλή συνεργασία μεταξύ των μελών της κάθε ομάδας.



Όλοι για έναν!

Δημιουργήστε σε συνεργασία με τον ΚΦΑ και τους συμμαθητές σας δύο μεικτές ομάδες (αγόρια - κορίτσια) των 5-8 ατόμων. Οργανώστε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης με όλους τους κανονισμούς, με μόνη διαφοροποίηση ότι θα πρέπει να σκοράρουν όλοι οι παίκτες της ομάδας.



Αυτό σημαίνει ότι, όταν μια ομάδα βρίσκεται στην επίθεση, θα πρέπει οι παίκτες να συνεργάζονται με σκοπό να σκοράρει κάθε φορά διαφορετικός παίκτης. Εφαρμόζοντας το συγκεκριμένο παιχνίδι όλοι οι παίκτες χρησιμοποιούν τις ικανότητές τους για να βοηθήσουν τους υπόλοιπους συμπαίκτες τους να σκοράρουν αποφεύγοντας τη μονοπώληση του παιχνιδιού και του σκοραρίσματος από τους ικανότερους παίκτες. Παράλληλα αναπτύσσεται η δεξιότητα διαμόρφωσης και εφαρμογής τακτικής σχετικά με τις τελικές πάσες.

Δημιουργήστε δυάδες και εκτελέστε τα είδη σουτ που διδαχθήκατε στο μάθημα.

Ο ένας εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί και δίνει σχόλια ανάλογα με το εάν εκτελούνται σωστά τα παρακάτω σημεία-κλειδιά στη δεξιότητα του σουτ τσεκάροντας το «Ναι» ή το «Χρειάζεται βελτίωση». Αλλάξτε ρόλους με τους συμμαθητές σας.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ - ΣΟΥΤ

Είναι σωστή η στάση του σώματος και η ισορροπία;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Γίνεται «τέντωμα» των ποδιών, των γονάτων και του αγκώνα με απελευθέρωση της μπάλας στο ψηλότερο σημείο;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Είναι μπάλα, αγκώνας, γόνατο και πέλμα σε απόλυτη ευθυγράμμιση;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Γίνεται σπάσιμο του καρπού –παλάμη προς τα κάτω– με τα δύο δάχτυλα να ακολουθούν την μπάλα προς τον στόχο (κίνηση follow through);

Ναι Χρειάζεται βελτίωση



Βασική αμυντική στάση

Άμυνα

Η άμυνα στο μπάσκετ είναι η τεχνική ικανότητα στο να χρησιμοποιούμε το σώμα μας και ειδικότερα τα πόδια μας παίρνοντας τέτοια θέση ώστε να εκτρέψουμε ή να πιέσουμε κάθε κίνηση του αντιπάλου με τα χέρια μας. Βασικός της στόχος είναι να κάνει κάθε σουτ, ντριμπλα, πάσα ακόμα και κίνηση να είναι άβολη και δύσκολη για τους αντίπαλους.

Βασικές αρχές ατομικής άμυνας

- Να υποχρεώσει τον αντίπαλο παίκτη να ντριπλάρει.
- Να μην περάσει ο επιθετικός παίκτης αμυντικό στο 1ο βήμα.
- Να μην κάνει φάουλ.

Η βασική τεχνική του «αμυντικού γλιστρήματος» είναι:

- Βήμα του μπροστινού ποδιού (αυτό που είναι στην κατεύθυνση της κίνησης – «πόδι οδηγός») με ώθηση του πίσω ποδιού.
- «Σύρσιμο» του άλλου ποδιού.
- Διατήρηση σταθερού ανοίγματος των ποδιών, τα πόδια δεν σταυρώνουν.
- Κορμός όρθιος, σαγόνι παράλληλο με το έδαφος.
- Χέρια τεντωμένα, το ένα να παρενοχλεί την ντριμπλα και το άλλο στο ύψος του ώμου στη γραμμή πασαρίσματος.



Αμυντικό γλιστρημα

Δραστηριότητες**Team dribble knockout**

Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ αλλά και τους συμμαθητές σας δημιουργήστε δύο μεικτές ομάδες (αγόρια - κορίτσια) των 5-8 ατόμων η καθεμία, με μία μπάλα ο καθένας. Οριοθετήστε ως χώρο του παιχνιδιού το μισό γήπεδο. Σε αυτόν τον χώρο τοποθετούνται οι παίκτες και των δύο ομάδων σε οποιοδήποτε σημείο, όπως φαίνεται στο επόμενο σχήμα.

Με το σύνθημα του ΚΦΑ ξεκινούν όλοι να ντριπλάρουν για συγκεκριμένο χρόνο που έχετε συμφωνήσει με τον ΚΦΑ, έχοντας ως στόχο αρχικά να προστατέψουν την μπάλα τους και εάν μπορούν να «κλέψουν»-διώξουν εκτός ορίων την μπάλα του αντιπάλου.

Κάθε «κλέψιμο» αντιστοιχεί σε 1 πόντο για την ομάδα, ενώ ο παίκτης που έχασε την μπάλα του συνεχίζει να παίζει «άμυνα χωρίς μπάλα» προσπαθώντας να «κλέψει» την μπάλα από κάποιον αντίπαλο σε συνεργασία με τους συμπαίκτες. Συνεργαστείτε με τους συμπαίκτες σας και προσπαθήστε μαζί με την ομάδα σας να κρατήσετε όσες περισσότερες μπάλες «ζωντανές».

**Οι συμπληγάδες**

Χωριστείτε σε δύο ομάδες 8-10 ατόμων η καθεμία και παραταχθείτε σε δύο γραμμές (γραμμές άμυνας), όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα. Σε κάθε παίκτηρια μίας ομάδας δίνεται από ένα νούμερο, ενώ το ίδιο νούμερο δίνεται και στην παίκτηρια που βρίσκεται ακριβώς απέναντι. Τοποθετήστε δύο μπάλες στις άκρες του κεντρικού κύκλου. Η ΚΦΑ καλεί ένα νούμερο και οι δύο παίκτριες στις οποίες αντιστοιχεί πρέπει να τρέξουν προς τις μπάλες. Η παίκτηρια η οποία θα πάρει πρώτη την μπάλα προσπαθεί να πετύχει καλάδι στην αντίπαλη περιοχή.

Οι παίκτριες της αντίπαλης ομάδας μπορούν να προσπαθήσουν να κλέψουν την μπάλα από την παίκτηρια που έρχεται στην περιοχή τους, χωρίς όμως να μπορούν να μετακινηθούν, το κλέψιμο πρέπει να γίνει μόνο με τη χρήση των χεριών χωρίς να υπάρξει επαφή. Η άλλη παίκτηρια που κλήθηκε αρχικά μπορεί να κυνηγήσει την παίκτηρια που πήρε πρώτη την μπάλα ντριπλάροντας με την άλλη μπάλα, αλλά μόνο στη ζώνη μεταξύ κέντρου και γραμμής άμυνας της δικής της ομάδας. Η παίκτηρια η οποία επιχειρεί καλάδι δεν πρέπει να περάσει από το κενό που άφησε στη γραμμή άμυνας της άλλης ομάδας η παίκτηρια που πήγε στο κέντρο για να πάρει την μπάλα. Η παίκτηρια που επιχειρεί καλάδι δικαιούται μόνο μία προσπάθεια. Το επιτυχημένο καλάδι μετράει 3 πόντους, το κλέψιμο από την άλλη παίκτηρια μετράει 2 πόντους, ενώ το κλέψιμο από την αμυντική γραμμή μετράει 1 πόντο.

**Καλή διασκέδαση!**

Δημιουργήστε δυάδες και εκτελέστε αμυντικά «γλιστρήματα». Ο ένας μαθητής εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί την τεχνική κάνοντας σχόλια ανάλογα με το εάν εκτελούνται σωστά τα παρακάτω σημεία-κλειδιά στη δεξιότητα της άμυνας τσεκάροντας το «Ναι» ή το «Χρειάζεται βελτίωση». Αλλάξτε ρόλους με τους συμμαθητές σας.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ - ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ



Στη βασική αμυντική στάση είναι ο κορμός όρθιος με σαγόνι παράλληλο με το έδαφος;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Κατά τη διάρκεια του αμυντικού «γλιστρήματος» τοποθετείται σωστά το «πόδι οδηγός»;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Διατηρείται σταθερό το άνοιγμα των ποδιών χωρίς αυτά να «σταυρώνουν»;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση

Είναι τα χέρια τεντωμένα «παρενοχλώντας» την ντρίπλα και την πάσα;

Ναι Χρειάζεται βελτίωση



ΣΥΝΟΨΗ

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο γνωρίσατε ιστορικά στοιχεία της καλαθοσφαίρισης, τους βασικούς κανονισμούς της, καθώς επίσης και τις σημαντικότερες τεχνικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης όπως η ντρίπλα, η πάσα, το σουτ και η άμυνα.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Στην ολομέλεια της τάξης, μοιραστείτε την εμπειρία σας από το μάθημα και, σε συνεργασία με τον ΚΦΑ σας, αξιολογήστε την απόδοσή σας στις ασκήσεις που κάνατε. Αναρωτηθείτε... Χρειάζεται να βελτιώσετε κάποιο στοιχείο της τεχνικής των δεξιοτήτων που διδαχθήκατε και αν ναι, ποιο; Σας αρέσει να παίζετε μπάσκετ; Αιτιολογήστε και συζητήστε τις απαντήσεις σας.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Διεθνή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (FIBA EUROPE): <https://about.fiba.basketball/en/regions/europe>
2. Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ): <https://www.basket.gr/kanonismoi-kai-dikaio/>

«ΕΝ ΑΡΧΗ ΗΝ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ... ΕΝ ΑΡΧΗ ΚΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ»

Ζωναράδικο χορεύω... και τις ρίζες μου γυρεύω

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αποκτήσετε γνώσεις για τον χορό, τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, τον χορό της Θράκης «Ζωναράδικο» και τη λαϊκή μας παράδοση.
- ✓ Θα δοκιμάσετε να ερμηνεύσετε τα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω της κίνησης και θα εκτιμήσετε τα αισθητικά στοιχεία αυτής.
- ✓ Θα καλλιεργήσετε στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού.
- ✓ Θα επιδεικνύετε ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης στον χορό «Ζωναράδικο» και βασικό επίπεδο σε κινητικά μοτίβα διεθνών λαϊκών χορών όπως αυτά του χορού «Χασάπικο».
- ✓ Θα κατανοήσετε τη σημασία των χορών στα κοινά σημεία της παράδοσης και σύνδεσης διαφορετικών πολιτισμών.
- ✓ Θα έρθετε σε επαφή με αντιπροσωπευτικούς χορούς της περιοχής σας.



Λέξεις κλειδιά

χορός, ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, ζωναράδικος, παράδοση, ρυθμός, μουσική, τραγούδι, αυτοέκφραση

Εισαγωγή στον χορό



Ο χορός, με τις ρυθμικές κινήσεις και συσπάσεις του σώματος, αποτελεί μέσο χαλάρωσης, ψυχαγωγίας, **επικοινωνίας**, εξωτερίκευσης συναισθημάτων και αυτοέκφρασης. Τα οφέλη στην ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου από τη συμμετοχή του σε χορευτικές δραστηριότητες είναι πολλαπλά, ιδίως στη διαχείριση και μείωση του άγχους από τα προβλήματα της καθημερινότητας. Ο άνθρωπος, με το τρίπτυχο μουσική, τραγούδι και χορό, καταφέρνει να εξωτερικεύει και να εκφράζει τα συναισθήματα που τον πλημμυρίζουν, όπως λύπη, χαρά, θυμός, απογοήτευση κ.ά. Ο χορός μπορεί να συμβάλει στη θεραπεία της ψυχής χωρίς να γνωρίζει κάποιος τα θήματα, παρά μόνο με τη δική του ατομική δυναμική αυτοέκφρασης, δημιουργώντας κινήσεις που βασίζονται στη μουσική. Αποτελεί μια σπάνια ανθρώπινη δραστηριότητα στην οποία μπορεί να συμμετέχει ολοκληρωτικά με σώμα, καρδιά και πνεύμα.



Ο χορός δέλει ψυχή.

Δεν αποτελεί πηγή ζωής αλλά είναι η ίδια η ζωή.



Αποτελεί μια από τις αρχαιότερες μορφές τέχνης και οι άνθρωποι σε όλη τους τη ζωή κινούνται αδιάλειπτα μέσα στο γοητευτικό περιβάλλον αυτής της τέχνης. Εκτός από τον εκφραστικό και θεραπευτικό χαρακτήρα του, ο χορός έχει και τελετουργικό χαρακτήρα. Επαναλαμβάνεται, καθώς είναι έθιμο, διασκέδαση, κοινωνική εμπειρία, όπου συμμετέχει και αλληλεπιδρά το σύνολο των μελών μιας κοινωνίας, και μέσα από αυτή την επανάληψη διαιώνεται η παράδοση της κοινωνίας ως μέρος της παιδείας και της κουλτούρας κάθε λαού.

Δραστηριότητες



Εννοιολογικός χάρτης χορού

Ανακαλύψτε στον **εννοιολογικό χάρτη** το εύρος και τα διαφορετικά είδη του χορού. Εξερευνήστε τους διάφορους χορούς και συμπληρώστε στον παρακάτω πίνακα ποιους χορούς γνωρίζετε και ποιους σας ενδιαφέρει να μάθετε.

Χορούς που γνωρίζω	Χορούς που θα με ενδιέφερε να μάθω

Εκφράζομαι Δημιουργικά

Χωριστείτε σε ζευγάρια. Χρησιμοποιήστε μουσικές από το διαδίκτυο και προσπαθήστε αρχικά μόνοι σας και στη συνέχεια με το ζευγάρι σας να εκφραστείτε δημιουργικά. Χαλαρώστε και εκτονωθείτε μέσω της κίνησης. Συνεχίστε την κίνηση προσομοιάζοντας κάθε φορά διαφορετικό συναίσθημα, π.χ. λύπη, χαρά, θυμό, απογοήτευση, μίσος, αγάπη κ.ά.

Σημειώστε τι παρατηρείτε:

.....

.....



Διαφορετικοί λαοί και διαφορετικά είδη χορού

Δραστηριότητες

Χορεύω και επικοινωνώ

Ζητήστε από τους συμμαθητές σας που έχουν καταγωγή από άλλη χώρα να σας επιδείξουν τους δημοφιλέστερους χορούς της χώρας καταγωγής τους ή αυτούς που γνωρίζουν καλά να χορεύουν οι ίδιοι. Ακολουθήστε το ίδιο ή παρόμοιο κινητικό πρότυπο και επιδείξτε χορούς που γνωρίζετε.

Διαπολιτισμικότητα και χορός

Χορέψτε με μουσικές διαφορετικών προελεύσεων χρησιμοποιώντας παρόμοια ή ακόμη και ίδια κινητικά μοτίβα. Ακούστε διασκευασμένα τραγούδια σε δύο γλώσσες, όπως, για παράδειγμα, το «Έχε γεια, πάντα γεια», που έχει τραγουδηθεί στην **ελληνική** αλλά και σε άλλες γλώσσες. Δραματοποιήστε ένα διαπολιτισμικό γλέντι και παρουσιάστε το στην τελική εκδήλωση του σχολείου. Μιλήστε για τα συναισθήματά σας και τις εντυπώσεις σας, και ζωγραφίστε τα σε ομάδες.



Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Δραστηριότητες

Ο χορός στην Ελλάδα

Ανακαλύψτε πληροφορίες σχετικά με τον χορό στην αρχαία Ελλάδα, τις πολιτισμικές κοινότητες και τους παραδοσιακούς χορούς, την παραδοσιακή φορεσιά και την ονοματολογία των χορών. Στη συνέχεια αξιολογήστε τη γενικότερη γνώση σας με την παρακάτω δραστηριότητα.

Συγκρίνω και κρίνω

Συγκρίνετε χορούς από διάφορα μέρη αλλά και λαϊκούς χορούς με απαιτητικές τεχνικά και σύγχρονες φόρμες. Διερευνήστε τους διαφορετικούς τρόπους εκμάθησης χορών στον τόπο διαμονής σας και ποιοι είχαν τη δυνατότητα να τους μάθουν. Συγκρίνετέ τους με τη σύγχρονη εποχή και τη διδασκαλία σε σχολές χορού, αλλά και με τους σημερινούς διαγωνισμούς χορού κ.λπ. Συζητήστε στην ολομέλεια τις σκέψεις σας.

Σαν το «Χοροστάσι»

Χορέψτε με τους συμμαθητές σας παραδοσιακούς χορούς της επιλογής σας (π.χ. **συρτό στα τρία**, **χασαπιά**, **συρτό**) μιμούμενοι κινήσεις ακριβώς όπως θα χορεύατε χορούς στο «χοροστάσι». Το χοροστάσι ήταν ο χορός στον κύκλο στην πλατεία του χωριού την Κυριακή. Έπειτα διερευνήστε και συζητήστε τις ομοιότητες, τις διαφορές, τη δυσκολία, τη δυνατότητα συμμετοχής, τη δυνατότητα επικοινωνίας σε σχέση με τη χωροταξία τους κ.λπ. Αν θέλετε, καταγράψτε τις σκέψεις σας.

Δραματοποίηση και αυτοσχεδιασμός

Δραματοποιήστε και αυτοσχεδιάστε σε ομάδες μουσικοκινητικά εμπνευσμένοι από το υλικό που έχετε παρακολουθήσει έως τώρα. Αποφασίστε ομαδικά και διανέμετε ρόλους τόσο από το χοροστάσι όσο και από την κοινότητα. Μπορείτε να αναλάβετε ρόλους μουσικών και χορευτών. Επίσης, ρόλους θεατών αλλά και διάφορους χαρακτήρες-προσωπικότητες της κοινότητας, όπως ακόμη και περαστικούς, ξένους κ.λπ. Διερευνήστε τους όρους με τους οποίους είναι δυνατή η συμμετοχή στο χοροστάσι, η έννοια της συμμετοχής, συγκρίνοντας παράλληλα και όσα ισχύουν και σε άλλους πολιτισμούς αλλά και σήμερα.

Μουσικοχορευτικές ενότητες και χοροί της περιοχής της Θράκης

Η Θράκη από τα αρχαία χρόνια ήταν πυλώνας της ελληνικής παράδοσης. Μουσικοχορευτικά διακρίνεται σε τρεις ενότητες ως εξής: (α) Βόρεια Θράκη, (β) Δυτική Θράκη, (γ) Ανατολική Θράκη. Οι χοροί της Βόρειας Θράκης είναι πιο γρήγοροι και μοιάζουν με αυτούς της Δυτικής Θράκης, ενώ οι χοροί της Ανατολικής Θράκης μοιάζουν περισσότερο με τους χορούς της Πόλης και της Μικράς Ασίας. Οι **χοροί στη Θράκη** μπορεί να είναι ξεχωριστοί χοροί όπως **μπογδάνος**, **μηλίσσω**, **σφαρλής** κ.ά., ή ενότητες χορών όπως: **μπαϊτούσκες**, **χασαπιές**, **συρτοί συγκαδιστοί** και **συγκαδιστοί**, **ζω-**



ναράδικα κ.ά. Προτείνεται να δείτε το σχετικό **βίντεο** όπου παρουσιάζεται δρακιώτικο αντάμωμα με χορούς, ήδη και έδιμα της περιοχής της Θράκης.

Δραστηριότητα

Μουσικοχορευτικό ταξίδι στη Θράκη

Ταξιδέψτε στον χάρτη της Θράκης και ανακαλύψτε διαθεματικά και διαδραστικά τις μελωδίες και τους χορούς της περιοχής. Επισημάνετε τις διαφορές του χορευτικού μοτίβου και του ύφους από τόπο σε τόπο και αναφέρετε ομοιότητες και διαφορές.

Ομοιότητες	Διαφορές



Ζωναράδικος

Ο ζωναράδικος είναι ένας από τους βασικότερους χορούς της Θράκης, τον οποίο έφεραν πρόσφυγες από την Ανατολική Ρωμυλία. Έχει εξάσημο ρυθμό (**σύνθετος ρυθμός 6/8** χωρισμένος σε 3 + 3 όγδοα). Τον συναντάμε στην πιο διαδεδομένη του μορφή του με **6 βήματα**, αλλά και με παραλλαγές (π.χ. 12 βήματα), ανάλογα με τις διαφοροποιήσεις μεταξύ των εθνοτικών ομάδων της κάθε περιοχής και τη διαμόρφωση της τοπικής πολιτισμικής τους ταυτότητας. Είναι **μεικτός χορός** (χορεύεται από άνδρες και γυναίκες), **κυκλικός** και δημοφιλής σε όλη την περιοχή της Θράκης. Το όνομά του το οφείλει στη λαβή των χορευτών από τα ζωνάρια. Στο μπροστινό μέρος του κύκλου χορεύουν οι άνδρες και πίσω οι γυναίκες, ενώ πιάνονται μεταξύ τους μόνο εάν έχουν συγγενική σχέση. Τον συναντάμε με πολλές ονομασίες ανάλογα με τον τρόπο (παραλλαγές) που χορεύεται, όπως π.χ. **ντουζικός** (με συρτά βήματα), **τσέστος** (με γρήγορα και πηδηχτά βήματα σε ευθεία). Με τις δύο τελευταίες ονομασίες χορεύεται μόνο από άνδρες.

Δραστηριότητες

Σταυρόλεξο για τον ζωναράδικο

Λύστε το σταυρόλεξο για τον χορό **ζωναράδικο**.

Παρτιτούρα «Δω στα λιανοχορταρούδια»

Ανακαλύψτε στο διαδίκτυο την παρτιτούρα της μελωδίας «Δω στα λιανοχορταρούδια»

Ανάλυση βημάτων ζωναράδικου

Ανακαλύψτε τον πίνακα με την **ανάλυση των βημάτων** του χορού «ζωναράδικος».

1η μορφή (απλή μορφή – βήματα στη φορά όπου απεικονίζεται το βασικό κινητικό μέρος του χορού με τις έξι κυρίαρχες κινήσεις). Δοκιμάστε, αρχικά μόνοι σας και στη συνέχεια σε ζευγάρια χωρίς συνοδεία μουσικής, να ακολουθήσετε το κινητικό πρότυπο. Εάν τα καταφέρετε, δοκιμάστε και τη **2η μορφή**.

2η μορφή (σύνθετη μορφή – όπου απεικονίζεται παραλλαγή του χορού με 12 κυρίαρχες κινήσεις 6 βήματα εμπρός και 6 βήματα πίσω).



Καλλιέργεια ρυθμού

Αξιοποιώντας τις γνώσεις σας από τη μελέτη των δύο παραπάνω πινάκων προσπαθήστε, αρχικά χωρίς τη συνοδεία μουσικής, να μιμηθείτε αρχικά τις 6 βασικές κινήσεις του χορού, και έπειτα τις 12 κινήσεις (παραλλαγή), στην αρχή μόνο μετρώντας από το 1 έως το 6 και στη συνέχεια χτυπώντας παλαμάκια στον ρυθμό.

Διδασκαλία σε τρία μέρη

Η διδασκαλία του χορού παρουσιάζεται σε τρία μέρη, όπου διαδέχεται συνεχόμενα το ένα το άλλο, με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας όπως παρακάτω: (α) παρουσίαση με έναν χορευτή με μέτρημα χωρίς μουσική, (β) παρουσίαση του χορού με έναν χορευτή με μουσική, (γ) παρουσίαση του χορού με ομάδα χορευτών με μουσική. Προσπαθήστε να ανακαλύψετε βίντεο με το χορό Ζωναράδικο, να μιμηθείτε τις κινήσεις και να ανταποκριθείτε στο κινητικό πρότυπο που ακολουθεί κάθε φορά. Συγχρονίστε την οπτική, ακουστική και κινητική λειτουργία του σώματός σας, σε συνάρτηση με το βίντεο. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, συζητήστε στην ολομέλεια τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του κινητικού μέρους. Ο ΚΦΑ μπορεί να σας λύσει ενδεχόμενες απορίες με το βίντεο που επιλέξατε.

Δραστηριότητες

Διδασκαλία στο απλό και σύνθετο μέρος

Ανακαλύψτε ολοκληρωμένη τη διδασκαλία του χορού «ζωναράδικο» στο απλό και στο σύνθετο μέρος. Αξιοποιώντας και συνδυάζοντας την αποκτηθείσα γνώση από τις προηγούμενες δύο ασκήσεις, αξιολογήστε τη γενικότερη γνώση σας για την κατανόηση των βημάτων του χορού, προσπαθώντας να τα μιμηθείτε και να χορέψετε. Επαναλάβετε τη διαδικασία, σταματώντας και ξεκινώντας το βίντεο, όπου κρίνετε ότι είναι σκόπιμο. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε πιστά τη μεθοδολογία που παρουσιάστηκε προηγουμένως, αυξάνοντας διαδοχικά τον βαθμό δυσκολίας.

«Δω στα Λιανοχορταρούδια»

Κάντε επανάληψη στα σημεία κλειδιά του χορού και παράλληλα αξιολογήστε τις γνώσεις παρακολουθώντας στο διαδικτυό το βίντεο «Δω στα Λιανοχορταρούδια».

Κινητική εκτέλεση του χορού – αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης

Κινητική εκτέλεση του χορού – αξιολόγηση της χορευτικής απόδοσης.

Παρακολουθήστε με τους συμμαθητές σας στο βίντεο την κινητική εκτέλεση του χορού και προσπαθήστε να επαναλάβετε όλοι μαζί τα βήματα του χορού. Έπειτα προσπαθήστε να αξιολογήσετε αντικειμενικά την απόδοσή σας στον χορό ζωναράδικο με τη βοήθεια της παρακάτω ρουμπρίκας. Μην ξεχάσετε να αυτοαξιολογηθείτε χρησιμοποιώντας την κριτική σας σκέψη.

Ερωτήσεις	Καθόλου Βαθμός 1	Κάπως Βαθμός 2	Μέτρια Βαθμός 3	Πολύ καλά Βαθμός 4	Άριστα Βαθμός 5	Σκορ
1 Αναγνώριση χορού. Κατά πόσο μπορείτε να αναγνωρίσετε και να ονοματίσετε τον χορό από το άκουσμα της μελωδίας;						
2 Ανταπόκριση στο ρυθμικό πρότυπο. Κατά πόσο μπορείτε να ανταποκριθείτε με κρούσεις παλαμών στο ρυθμικό πρότυπο του χορού;						
3 Συγχρονισμός. Κατά πόσο μπορείτε να ακολουθείτε τον ρυθμό της μουσικής κατά την εκτέλεση του χορού;						
4 Ακολουθία βημάτων χορού. Κατά πόσο γνωρίζετε τη σειρά των διδαχθέντων βημάτων του χορού;						
5 Κατεύθυνση – Σχήμα, λαβή χορού. Κατά πόσο μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον χώρο (κατευθύνσεις, επίπεδα) κατά την εκτέλεση του χορού ώστε να διατηρείται το ιδιαίτερο σχήμα του;						
6 Κατεύθυνση – Σχήμα, λαβή χορού. Κατά πόσο μπορείτε να επιδείξετε τη διδαχθείσα λαβή του χορού;						
7 Θέση και στάση του σώματος. Κατά πόσο μπορείτε να επιδείξετε τη χαρακτηριστική θέση και στάση του σώματος κατά την εκτέλεση του χορού;						
8 Εκφραστικότητα. Κατά πόσο μπορείτε να μεταφέρετε την κίνηση και σε άλλα μέρη του σώματος (κεφάλι, ώμοι, κορμός, χέρια);						

13. «Εν αρχή ην ο άνθρωπος... Εν αρχή και ο χορός»
Ζωναράδικο χορεύω... και τις ρίζες μου γυρεύω

9	Ποιοτικά στοιχεία κίνησης. Κατά πόσο μπορείτε να εκτελείτε τον χορό τονίζοντας τα ιδιαίτερα ποιοτικά δυναμικά στοιχεία του (βάρος, χρόνος, χώρος, ροή της κίνησης);						
	ΣΥΝΟΛΟ					/45

Το ερωτηματολόγιο είναι από: Πίτση, Α. κ.ά., 2013, *Αναζητήσεις στη Φ.Α. Ποιοτικά Στοιχεία Κίνηση και τον Αθλητισμό*, 11, 79-98.

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο ασχοληθήκατε με τον χορό, τους ΕΠΧ, τον χορό της Θράκης «ζωναράδικο» και τη λαϊκή μας παράδοση. Επίσης, με τα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω της κίνησης και τα αισθητικά στοιχεία αυτής. Καλλιιεργήσατε στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού και επιδείξατε ικανοποιητικό επίπεδο τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης στον χορό «ζωναράδικο» και βασικό επίπεδο σε κινητικά μοτίβα διεθνών λαϊκών χορών. Επιπρόσθετα, γνωρίσατε τα κοινά σημεία της παράδοσης διαφορετικών πολιτισμών και ήρθατε σε επαφή με αντιπροσωπευτικούς χορούς της περιοχής σας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

- Ακούστε το **1ο μουσικό αρχείο** και το **2ο** που ακολουθεί τα οποία περιλαμβάνουν διαφορετικές εκτελέσεις του χορού ζωναράδικος. Αφού ακούσετε το περιεχόμενό τους, επιλέξτε αυτό της προτίμησής σας και έπειτα προσπαθήστε χρησιμοποιώντας την ίδια μεθοδολογία να εφαρμόσετε εσείς τη διδασκαλία των έξι βασικών βημάτων του χορού, στην ομάδα σας.
- Χρησιμοποιώντας αντικειμενικά την κριτική σας σκέψη και λαμβάνοντας υπόψη όλα τα προηγούμενα προσπαθήστε αιτιολογώντας:

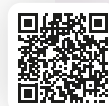
1. Να αξιολογήσετε τις θεωρητικές και κινητικές γνώσεις σας για τον χορό γενικότερα, τους χορούς της Θράκης και τον χορό ζωναράδικος.

2. Να αναφέρετε τα συναισθήματα που εισπράξατε από αυτή την εμπειρία, π.χ. εάν το διασκεδάσατε κ.λπ.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί



ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: ΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα μάθετε βασικά στοιχεία για την ενόργανη γυμναστική και τα όργανα στα οποία αγωνίζονται οι άνδρες και οι γυναίκες στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- ✓ Θα συνεργαστείτε για να ασκηθείτε σε βασικές δεξιότητες εδάφους του αθλήματος.
- ✓ Θα δημιουργήσετε μία ατομική γυμναστική σύνδεση (ακολουθία κινήσεων και ασκήσεων) εδάφους.



Λέξεις κλειδιά

ενόργανη γυμναστική, συνεργασία, κυβίστηση με συσπείρωση, κατακόρυφη στήριξη, πλευρικός τροχός, ανακυβίστηση, τριγωνική στήριξη

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα εντυπωσιακό άθλημα, με πλούσια ιστορία, που ξεκινάει από τα αρχαία χρόνια, καθώς υπάρχουν αρχαιολογικά ευρήματα που υποδεικνύουν μορφές αγωνισμάτων τα οποία μοιάζουν με τις σημερινές δεξιότητες του αθλήματος. Για παράδειγμα, στη μινωική Κρήτη υπήρχαν οι δεξιότητες ακροβασίας πάνω στη ράχη των ταύρων, τα «Ταυροκαθάψια», που προσομοιάζουν με τα σημερινά άλματα σε ίππο. Η ενόργανη συμπεριλήφθηκε στο πρόγραμμα των σύγχρονων ΟΑ από την 1η Ολυμπιάδα του 1896 που έγινε στην Αθήνα.

Αγωνίσματα και όργανα

Στους **άνδρες** το πρόγραμμα των ΟΑ στην ενόργανη γυμναστική περιλαμβάνει **συνολικά 8 αγωνίσματα**, που είναι τα εξής: τα 6 ατομικά οργάνων (έδαφος, άλμα, πλάγιος ίππος, μονόζυγο, δίζυγο, κρίκοι), το ατομικό σύνθετο και το ομαδικό σύνθετο. Στις **γυναίκες** το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει **6 αγωνίσματα**, δηλαδή τα 4 ατομικά οργάνων (έδαφος, άλμα, ασύμμετροι ζυγοί, δοκός ισορροπίας), το ατομικό σύνθετο και το ομαδικό σύνθετο. Τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, σε όλα τα **όργανα** απαιτείται η ακριβής εκτέλεση σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων. Ως αποτέλεσμα, εκτός από την κινητική ικανότητα, αναπτύσσονται το θάρρος, η αυτοπεποίθηση, η αυτοπειθαρχία, η αυτοσυγκέντρωση και η αποφασιστικότητα των αθλητών και αθλητριών!

Προδέρμανση, αποθεραπεία και προασκήσεις

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε την κατάλληλη **προδέρμανση** και **αποθεραπεία** πριν και μετά την εκτέλεση δεξιοτήτων της ενόργανης! Δείτε στην εικόνα μερικές ενδεικτικές ασκήσεις και σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, καθορίστε ποιες από αυτές θα κάνετε. Η εναλλαγή μεταξύ τους προτείνεται να γίνεται με σήμα του ΚΦΑ.



Μπορείτε άραγε να προτείνετε κάποιες επιπλέον ασκήσεις ή/και να αντικαταστήσετε μερικές από αυτές;

Δραστηριότητα**Ασκούμαι και βοηθάω**

Στη δραστηριότητα αυτή θα συνεργασθείτε σε ομάδες των 3 ατόμων για να ασκηθείτε στις δεξιότητες της **κυβίστησης με συσπείρωση** και της **κατακόρυφης στήριξης**. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, τοποθετήστε στρώματα γυμναστικής, έτσι ώστε όλες οι ομάδες να μπορούν να ασκηθούν με ασφάλεια και άνεση. Αφού παρακολουθήσετε την επίδειξη των δεξιοτήτων από τον ΚΦΑ, μπορείτε να δείτε τις σχετικές εικόνες στις **κάρτες εξάσκησης αμοιβαίας διδασκαλίας 1 και 2** στις παρακάτω αντίστοιχες κάρτες εξάσκησης και να μελετήσετε προσεκτικά τα **σημεία ελέγχου** που περιλαμβάνουν. Στη συνέχεια, οι **ρόλοι** στους οποίους θα **εναλλάσσετε** κατά τη διάρκεια της εξάσκησης είναι: Ο **«παρατηρητής»** (μαθητής Α), που συγκρίνει την εκτέλεση της **ασκούμενης** (μαθήτρια Β) με τα κριτήρια που υπάρχουν στις κάρτες, βγάζει συμπεράσματα και σημειώνει την ανατροφοδότηση. Όταν οι δεξιότητες εκτελούνται σωστά κυκλώνει το «Ναι», αλλιώς κυκλώνει το «Χρειάζεται βελτίωση». Στο πεδίο «Παρατηρήσεις» γράφει σε ποιο σημείο ή σημεία ελέγχου και τι χρειάζεται να βελτιωθεί. Πιο συγκεκριμένα, στο **στάδιο της αξιολόγησης**, ο μαθητής που παρατηρεί, έχοντας τη σχετική κάρτα εξάσκησης, ακολουθεί τα εξής βήματα:

- **Παρατηρεί** την ασκούμενη κατά την εκτέλεση της δεξιότητας.
- **Συγκρίνει** και **αντιπαραβάλλει** την εκτέλεση με τα κριτήρια και **αποφασίζει** αν η εκτέλεση είναι σωστή.
- Δίνει **ανατροφοδότηση** στην ασκούμενη (κατά τη διάρκεια ή μετά την ολοκλήρωση της εκτέλεσης).
- **Επικοινωνεί** με τον ΚΦΑ όταν χρειάζεται να ζητήσει επιπλέον διευκρινίσεις.

Ο τρίτος ρόλος είναι ο **«βοηθός»**, που βοηθάει την ασκούμενη κατά την εκτέλεση των δεξιοτήτων σύμφωνα με τον τρόπο που θα υποδείξει ο ΚΦΑ. Μπορείτε να ξεκινήσετε να ασκείστε αξιοποιώντας την **παρακάτω κάρτα εξάσκησης**. Συνεχίστε με την **επόμενη κάρτα** και μην ξεχνάτε:

Ενθαρρύνετε, παρακινήστε και βοηθήστε την κάθε προσπάθεια!

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Κυβίστηση με συσπείρωση**1. Ακουμπάει το πιγούνι στο στέρνο και κυρτώνει η σπονδυλική στήλη;**

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια	Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια
Σωστό	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Σωστό	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Θέλει βελτίωση	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. Ωθεί τα πόδια και με την κατάλληλη δύναμη;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια	Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια
Σωστό	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Σωστό	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Θέλει βελτίωση	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

3. Μαζεύει τα πόδια πολύ κοντά στο σώμα κατά την περιστροφή;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια	Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια
Σωστό	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Σωστό	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Θέλει βελτίωση	1η 2η 3η 4η <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Παρατήρησε την εκτέλεση της άσκησης, κάνε σύγκριση σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου 1 έως 4, αποφάσισε για την ορθότητα (ή μη) της κίνησης, σημείωσε και δώσε ανατροφοδότηση στο ζευγάρι σου!

Έτσι
βοηθάμε!



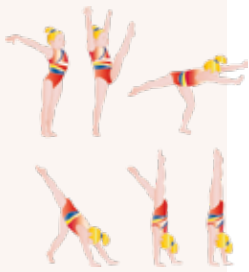
4. Επανέρχεται σε βαθύ κάδισμα και σηκώνεται χωρίς τη βοήθεια των χεριών;									
Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η
Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μαθητής/ήτρια Α:

Μαθητής/ήτρια Β:

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: «Κατακόρυφη στήριξη»



1. Έχει τα χέρια στην ανάταση και εκτελεί ένα προπαρασκευαστικό βήμα προς τα εμπρός;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η
Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Τοποθετεί τα χέρια τεντωμένα στο έδαφος και αρκετά μπροστά, σε σχέση με τη θέση εκκίνησης;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η
Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Κάνει γρήγορη αιώρηση τους ενός ποδιού προς τα πάνω, ως την κατακόρυφη θέση;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η
Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ωθεί το σκέλος στήριξης και κάνει γρήγορη αιώρησή του προς τα πάνω μέχρι να συναντήσει το σκέλος αιώρησης;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η
Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μαθητής/ήτρια Α:

Μαθητής/ήτρια Β:

Παρατήρησε την εκτέλεση της άσκησης, κάνε σύγκριση σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου 1 έως 4, αποφάσισε για την ορθότητα (ή μη) της κίνησης, σημείωσε και δώσε ανατροφολογία στο ζευγάρι σου!

Έτσι
βοηθάμε!



Δραστηριότητα

Ασκούμαστε μαζί

Με τον ίδιο τρόπο όπως και στην προηγούμενη δραστηριότητα, μπορείτε να **συνεργασθείτε σε ομάδες των 3 ατόμων** για να ασκηθείτε αυτή τη φορά σε μία άλλη δεξιότητα, τον **πλευρικό τροχό**. Αφού κάνετε τις προασκήσεις προετοιμασίας που θα υποδείξει ο ΚΦΑ, αξιοποιήστε την **κάρτα εξάσκησης «Πλευρικός τροχός»** και ξεκινήστε! Σε επόμενα μαθήματα, μπορείτε να αξιοποιήσετε με τον ίδιο τρόπο και τις παρακάτω κάρτες εξάσκησης, που αφορούν άλλες δεξιότητες.

- Κάρτα εξάσκησης **«Ανακυβίστηση»**.
- Κάρτα εξάσκησης **«Τριγωνική στήριξη»**.

Εναλλακτικά, μπορείτε να δημιουργήσετε τόσους **«σταθμούς εξάσκησης»** όσες και οι δεξιότητες στις οποίες θέλετε να εξασκηθείτε (για παράδειγμα, 3 σταθμούς). Σε κάθε σταθμό θα ασκείστε σε διαφορετική δεξιότητα, αξιοποιώντας την αντίστοιχη κάρτα εξάσκησης. Τοποθετήστε τον ανάλογο αριθμό στρωμάτων γυμναστικής στους σταθμούς, λαμβάνοντας υπόψη ότι στον καθένα θα εξασκούνται ταυτόχρονα περισσότερες ομάδες. Ο σταθμός έναρξης θα είναι διαφορετικός για κάθε ομάδα, ενώ (ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων στο τμήμα σας) σε έναν σταθμό μπορούν να ασκούνται ταυτόχρονα πολλές ομάδες. Αφού ολοκληρώσετε την εξάσκηση της δεξιότητας του σταθμού έναρξης, μετακινηθείτε στον επόμενο, έπειτα από ηχητικό σήμα του ΚΦΑ. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν όλες οι ομάδες έχουν μετακινηθεί διαδοχικά σε όλους τους σταθμούς.



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Πλευρικός τροχός

1. Έχει τα χέρια τεντωμένα σε διάσταση από όρθια θέση και το ένα πόδι να αιωρείται πλάγια, προς την κατεύθυνση κίνησης;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
Σωστό	1η	2η	3η	4η	Σωστό	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Τοποθετεί τα χέρια και τα πόδια διαδοχικά στο έδαφος σε μία ευθεία;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
Σωστό	1η	2η	3η	4η	Σωστό	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Περνά το σώμα και τα πόδια από την κατακόρυφο, σε σχέση με το έδαφος;

Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια			
Σωστό	1η	2η	3η	4η	Σωστό	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η	Θέλει βελτίωση	1η	2η	3η	4η
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Παρατήρησε την εκτέλεση της άσκησης, κάνε σύγκριση σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου 1 έως 4, αποφάσισε για την ορθότητα (ή μη) της κίνησης, σημείωσε και δώσε ανατροφοδότηση στο ζευγάρι σου!



4. Έχει τα πόδια τεντωμένα και με άνοιγμα;									
Μαθητής/ήτρια Α	Προσπάθεια				Μαθητής/ήτρια Β	Προσπάθεια			
	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η
Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Σωστό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει βελτίωση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Θέλει βελτίωση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μαθητής/ήτρια Α:

Μαθητής/ήτρια Β:

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Προκειμένου να προετοιμαστείτε ακόμη καλύτερα για την εκτέλεση των δεξιοτήτων της ενόργανης γυμναστικής, προτείνεται να ξεκινήσετε κάνοντας ειδικές προασκήσεις, όπως ρολαρίσματα μπρος-πίσω σε συσπείρωση και κρατώντας τα γόνατα, ρολαρίσματα μπρος-πίσω και ανόρθωση, από όρδια δέση κάδισμα-ρολαρίσμα με συσπείρωση και ανόρθωση, στήριξη χεριών σε πάγκο και πέρασμα διαδοχικά των ποδιών στην άλλη πλευρά κ.ά., τις οποίες θα σας υποδείξει ο ΚΦΑ.

Δραστηριότητα

Δημιουργώ και ασκώμαι Στο σχολείο...

Στη δραστηριότητα αυτή θα δημιουργήσετε **ατομικά** μία μικρή **γυμναστική σύνδεση** (ακολουθία κινήσεων και ασκήσεων), στην οποία θα εντάξετε με τη σειρά που θέλετε τις δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής τις οποίες έχετε ήδη μάθει, καθορίζοντας μόνοι σας τον τρόπο μετάβασης μεταξύ τους, με διάφορες μορφές κίνησης ή μετακίνησης, όπως είναι οι κυματισμοί με τα χέρια και το σώμα, το περπάτημα στις μύτες των ποδιών, τα αλματάκια, τα κυλίσματα στο έδαφος κ.ά. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, μπορείτε να πλαισιώσετε τη γυμναστική σας σύνδεση και με **μουσική** και να την παρουσιάσετε σε επόμενο μάθημα ΦΑ ή σε κάποια εκδήλωση του σχολείου σας!



ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό μάθατε μερικά σημαντικά στοιχεία για την ενόργανη γυμναστική και τα όργανα που περιλαμβάνει στους σύγχρονους ΟΑ, ασκηθήκατε συνεργατικά σε βασικές δεξιότητες εδάφους και δημιουργήσατε μία ατομική γυμναστική σύνδεση εδάφους.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Στην ολομέλεια του τμήματος και σε συνεργασία με τον ΚΦΑ του σχολείου, μελετήστε τις συμπληρωμένες κάρτες εξάσκησης που έχετε στο τετράδιό σας και συζητήστε σχετικά με τις πιθανές δυσκολίες που αντιμετωπίσατε και τους τρόπους βελτίωσης της απόδοσής σας στις δεξιότητες που ασκηθήκατε. Επιπλέον, μπορείτε να κάνετε την άσκηση συμπλήρωσης κενών **«Βασικά στοιχεία για την ενόργανη γυμναστική»** για να ελέγξετε τις νέες σας γνώσεις!



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- <https://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1366>
- <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1059>

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε ιστορικά στοιχεία για το ποδόσφαιρο και θα μάθετε τους βασικούς κανονισμούς του.
- ✓ Θα εφαρμόσετε διάφορες τεχνικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου (πάσα, οδήγημα της μπάλας, κεφαλιά, σουτ) και αρχές της ατομικής τακτικής.
- ✓ Θα αξιολογήσετε κινητικές δεξιότητες στο ποδόσφαιρο.



Λέξεις κλειδιά

ποδόσφαιρο, τέρμα, πάσα, σουτ, οδήγημα της μπάλας, κεφαλιά

Συνοπτική ιστορία του ποδοσφαίρου

Το ποδόσφαιρο έχει μεγάλη ιστορία. Από την αρχαιότητα υπήρχαν παιχνίδια, όπως το επίσκυρον στην αρχαία Ελλάδα, που είχαν στοιχεία του ποδοσφαίρου. Από τον 12ο αιώνα που εμφανίστηκε στην Αγγλία ξεκίνησε η εξέλιξή του. Τον 19ο αιώνα δημιουργήθηκαν οι πρώτοι κανόνες και στις αρχές του 20ού αιώνα ιδρύεται η Διεθνής Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FIFA). Στην Ελλάδα ο πρώτος ποδοσφαιρικός αγώνας οργανώθηκε πιθανώς στην Κέρκυρα το 1866. Η πιο σημαντική επιτυχία της εθνικής ομάδας ποδοσφαίρου ανδρών είναι η **κατάκτηση του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος το 2004** στην Πορτογαλία. Για να διασκεδάσετε ενώστε όλα τα κομμάτια του διαδραστικού παζλ και σχηματίστε την εθνική ομάδα που συμμετείχε στο Euro 2012. Το **γυναικείο ποδόσφαιρο** παίζεται σε πολλές χώρες και κάθε χρόνο φαίνεται να αποκτά όλο και μεγαλύτερη δημοτικότητα στον κόσμο του αθλητισμού. Μπορείτε να διαβάσετε στο διαδραστικό κείμενο περισσότερα **ιστορικά στοιχεία για το ποδόσφαιρο**.



Βασικοί κανονισμοί του ποδοσφαίρου



Το ποδόσφαιρο είναι από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στον πλανήτη. Παίζεται σε όλες τις ηπείρους και σε διάφορα επίπεδα. Επιπλέον, είναι σημαντικό ότι οι κανονισμοί του είναι ίδιοι σε όλο τον κόσμο. Βέβαια, τους κανόνες μπορείτε να τους διαμορφώσετε ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες, τον χώρο και τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, κ.ά. Δηλαδή, **μπορείτε να παίξετε ποδόσφαιρο στην αυλή του σχολείου, στην αλάνα, σε κλειστούς χώρους** και αλλού. Επίσης, μπορείτε να επιλέξετε τον αριθμό των παικτών από τους οποίους θα αποτελείται η κάθε ομάδα, πόσο χρόνο θα διαρκέσει το παιχνίδι, να σχηματίσετε την κάθε εστία με δύο σχολικές τσάντες κ.ά. Για μπάλα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια πλαστική, της πετοσφαίρισης κ.ά. Για τις ηλικιακές κατηγορίες κάτω των 12 ετών, οι αγώνες διεξάγονται 9 x 9, σε δύο ημίχρονα των 30 λεπτών, σε γήπεδο μικρότερων διαστάσεων. Για τις κατηγορίες κάτω των 14 ετών, οι αγώνες διεξάγονται 11 x 11, σε δύο ημίχρονα των 35 λεπτών. Στους επίσημους αγώνες ο αγωνιστικός χώρος έχει σχήμα **ορθογώνιου παραλληλογράμμου** και διεξάγεται από δύο ομάδες των 11 ατόμων, εκ των οποίων ο ένας είναι ο τερματοφύλακας.



Ο αγώνας διαρκεί δύο ημίχρονα των 45 λεπτών και για την εφαρμογή των κανόνων υπεύθυνος είναι ο διαιτητής. Γκολ σημειώνεται όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη από τη γραμμή τέρματος ανάμεσα από την εστία. Οι ανάρμοστες συμπεριφορές και η χρήση των χεριών (εκτός από τον τερματοφύλακα που βρίσκεται μέσα στη δική του περιοχή πέναλτι) τιμωρούνται με φάουλ ή πέναλτι. Συνοπτικά τους κανόνες ποδοσφαίρου μπορείτε να τους βρείτε στο [ψηφιακό κείμενο](#).

Οδήγημα της μπάλας

Είναι σημαντικό για το ποδόσφαιρο να καλύπτετε αποστάσεις οδηγώντας και ελέγχοντας την μπάλα. Τα κύρια σημεία προσοχής στο οδήγημα της μπάλας είναι:

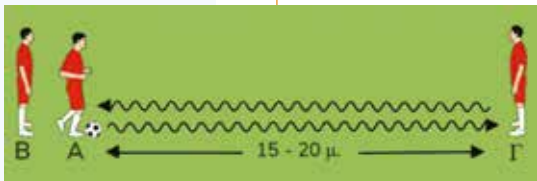
- Το σώμα να γέρνει ελαφρώς μπροστά και η επαφή του ποδιού με την μπάλα να είναι απαλή με μικρές ωθήσεις και όχι με έντονα χτυπήματα.
- Το οδήγημα της μπάλας να πραγματοποιείται κυρίως με το κουντεπιέ για ευθεία κατεύθυνση και με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ταρσού για αλλαγή κατεύθυνσης.
- Το βλέμμα είναι σημαντικό να επικεντρώνεται στον χώρο, ώστε να ελέγχετε πού βρίσκονται οι συμπαίκτες και οι αντίπαλοι.
- Να αποφεύγετε την κατάχρηση, όταν έχετε τη δυνατότητα να πασάρετε και όταν το μαρκάρισμα της αντίπαλης ομάδας είναι έντονο και υπάρχει κίνδυνος να χάσετε την κατοχή της μπάλας.



Μπορείτε να επιλέξετε κάποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες, για να βελτιώσετε την τεχνική σας στο οδήγημα της μπάλας. Επιπλέον δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε στην [ψηφιακή παρουσίαση](#).

Δραστηριότητα

Οδηγήστε την μπάλα απέναντι!



Χωριστείτε σε τετράδες. Ο ένας συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης και οι δύο μαθητές (Α και Β) με μια μπάλα τοποθετούνται απέναντι από έναν μαθητή (Γ) σε απόσταση 15-20 μέτρα περίπου. Ο Α ξεκινάει να οδηγεί την μπάλα με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ταρσού προς την απέναντι πλευρά.

Μόλις φτάσει απέναντι, την παραδίδει στον μαθητή ή στη μαθήτριά που περιμένει (Γ) και παίρνει τη θέση του. Αυτός που παραλαμβάνει την μπάλα (Γ) ξεκινάει το οδήγημα της μπάλας προς την απέναντι πλευρά κ.ο.κ. Κάθε 5 προσπάθειες να αλλάξετε ρόλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση του οδηγήματος της μπάλας με το κουντεπιέ

1. Το σώμα γέρνει ελαφρώς μπροστά;

	Μαθητής Α					Μαθητής Β					Μαθητής Γ				
	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η
Προσπάθεια															
Σωστό															
Χρειάζεται βελτίωση															



2. Το βλέμμα επικεντρώνεται στον χώρο και όχι στην μπάλα;

	Μαθητής Α					Μαθητής Β					Μαθητής Γ				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό															
Χρειάζεται βελτίωση															

3. Η επαφή με την μπάλα πραγματοποιείται κυρίως με το κουντεπιέ για ευθεία κατεύθυνση και με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ταρσού για αλλαγή κατεύθυνσης;

	Μαθητής Α					Μαθητής Β					Μαθητής Γ				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό															
Χρειάζεται βελτίωση															

4. Η επαφή του ποδιού με την μπάλα είναι απαλή με μικρές ωθήσεις;

	Μαθητής Α					Μαθητής Β					Μαθητής Γ				
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό															
Χρειάζεται βελτίωση															

Παρατηρήσεις για τον:

Μαθητή Α:

Μαθητή Β:

Μαθητή Γ:

Δραστηριότητα**Οδηγήστε την μπάλα διαγώνια!**

Χωριστείτε σε τέσσερις μικτές ομάδες 2-4 μαθητών και η κάθε ομάδα να τοποθετηθεί σε μία από τις γωνίες ενός τετραγώνου με διαστάσεις 20-25 x 20-25 μέτρα. Από τις ομάδες που βρίσκονται διαγώνια, η μία από τις δύο έχει την μπάλα. Ο πρώτος μαθητής κάθε ομάδας που έχει την μπάλα ξεκινάει να την οδηγεί σε ευθεία γραμμή, περνάει από το κέντρο του τετραγώνου και την παραδίδει στον μαθητή που περιμένει στην απέναντι διαγώνια πλευρά και παραμένει στον χώρο παράδοσης. Ο μαθητής που παραλαμβάνει την μπάλα την οδηγεί προς την απέναντι θέση εκκίνησης, αφήνει την μπάλα στον μαθητή και παραμένει στη νέα θέση κ.ο.κ.

Όλες οι ομάδες εξασκούνται ταυτόχρονα. Να αλλάζετε κατάλληλα την ταχύτητα και την πορεία του οδηγήματος της μπάλας, ώστε να βρίσκετε ελεύθερο διάδρομο και να περνάτε με την μπάλα. Είναι σημαντικό να σηκώνετε το βλέμμα σας από την μπάλα, για να ελέγχετε τον χώρο και να αποφεύγετε τις συγκρούσεις!



Δραστηριότητες

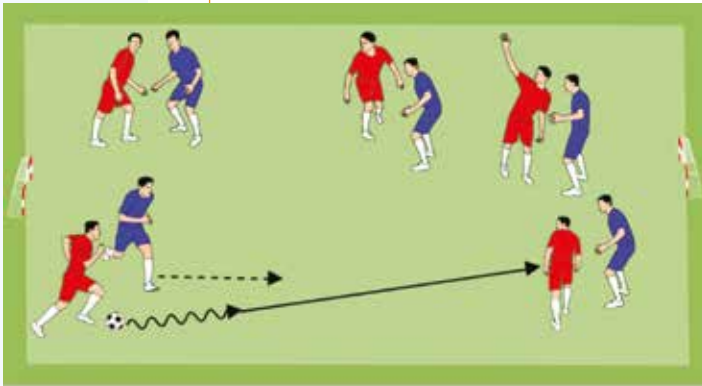
Οι 5 ζώνες



Δημιουργήστε 5 ζώνες συνεχόμενες με διαστάσεις 5 x 10 μέτρα περίπου η καθεμία. Μέσα σε κάθε ζώνη βρίσκεται και αμύνεται ένας μαθητής. Από την 1η ζώνη ξεκινούν ταυτόχρονα 5 επιθετικοί, με μία μπάλα ο καθένας, και προσπαθούν να αποφύγουν όλους τους αμυντικούς και να φτάσουν στην τελική γραμμή (μετά την 5η ζώνη).

Όποιος φτάσει στην τελική γραμμή κερδίζει 1 πόντο και ξεκινάει πάλι την προσπάθεια από την 1η ζώνη. Ο αμυνόμενος προσπαθεί να κλέψει στη ζώνη του όσες περισσότερες μπάλες μπορεί. Ο επιθετικός που χάνει την μπάλα ξεκινάει πάλι από την 1η ζώνη. Ύστερα από 3 λεπτά αλλάζετε ρόλους.

Τουλάχιστον 3 επαφές!



Χωριστείτε σε 4 μεικτές ομάδες 4-7 μαθητών και πραγματοποιήστε δύο παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Το κάθε γήπεδο έχει διαστάσεις 20 x 30 μέτρα περίπου με μία εστία, με πλάτος δύο μέτρα, για κάθε ομάδα. Επιτρέπεται η πάσα σε συμπαίκτη ή η προσπάθεια για επίτευξη τέρματος, ύστερα από τουλάχιστον 3 επαφές από τον μαθητή ή τη μαθήτριά που έχει στην κατοχή του την μπάλα. Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.

Μεταβιβάσεις

Η μεταβίβαση (πάσα) θεωρείται μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες στο ποδόσφαιρο. Οι παίκτες με τη χρήση της προσπαθούν να περάσουν την μπάλα από τον έναν παίκτη στον άλλον και να διατηρήσουν την κατοχή της. Υπάρχουν πολλών ειδών πάσες: με το εσωτερικό μέρος του ταρσού (πλασέ), με το πάνω μέρος του ταρσού (κουντεπιέ) κ.ά. Η πιο βασική πάσα θεωρείται η πάσα με το εσωτερικό μέρος του ταρσού η οποία πραγματοποιείται ως εξής:

- Το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα στην μπάλα, με τη μύτη να «βλέπει» το σημείο όπου επιθυμείτε να μεταβιβάσετε την μπάλα.
- Το πόδι αιώρησης είναι λυγισμένο και στραμμένο, ώστε το εσωτερικό του να «βλέπει» την μπάλα και κινείται λίγο προς τα πίσω.
- Το χτύπημα της μπάλας πραγματοποιείται στο κέντρο και λίγο πάνω από αυτό, ώστε η πορεία της να διατηρηθεί στο έδαφος.
- Το πόδι αιώρησης, μετά το χτύπημα της μπάλας, ακολουθεί την τροχιά της προς το σημείο του στόχου για να επιτευχθεί μεγαλύτερη ακρίβεια στη μεταβίβαση.

Όσο σημαντικό είναι να εκτελέσετε μια σωστή μεταβίβαση άλλο τόσο σημαντικό είναι να καταφέρετε να υποδεχθείτε την μπάλα. Ανάλογα με την πορεία, το ύψος, τη δύναμη της μπάλας κ.ά. χρησιμοποιούνται διάφοροι τρόποι υποδοχής: με το κουντεπιέ, με τον μηρό κ.λπ. Η πιο συνηθισμένη υποδοχή της μπάλας από συρτές μπαλιές είναι με το εσωτερικό του ποδιού:



- Να κατευθυνθείτε προς την μπάλα και να τοποθετήσετε το σώμα σας στην πορεία της.
- Το πόδι υποδοχής της μπάλας σηκώνεται ελαφρώς από το έδαφος, με το εσωτερικό του να βλέπει την μπάλα.
- Το πόδι έρχεται σε επαφή με το κέντρο της μπάλας και υποχωρεί λίγο προς τα πίσω για να την ακινητοποιήσει.

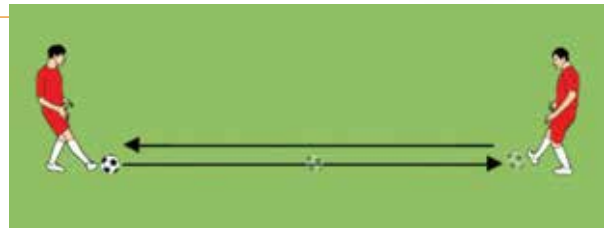
Μπορείτε να επιλέξετε κάποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες για να βελτιώσετε την τεχνική σας στην πάσα. Επιπλέον δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε στην [ψηφιακή παρουσίαση](#).



Δραστηριότητα

Πασάρετε απέναντι

Χωριστείτε σε τριάδες. Ο ένας συμπληρώνει τις παρακάτω κάρτες εξάσκησης. Οι άλλοι δύο τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλον σε απόσταση 5-8 μέτρων και εκτελούν **συρτές πάσες και υποδοχή της μπάλας** με το εσωτερικό.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τα δύο πόδια τόσο για την πάσα όσο και για την υποδοχή της μπάλας! Κάθε 4 προσπάθειες να αλλάζετε ρόλους.



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της πάσας πλασέ

1. Το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα στην μπάλα με τη μύτη να «βλέπει» το σημείο στο οποίο μεταβιβάζεται η μπάλα;

2. Το πόδι αιώρησης είναι λυγισμένο και στραμμένο ώστε το εσωτερικό του να «βλέπει» την μπάλα;

	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								

3. Η επαφή του ποδιού με την μπάλα πραγματοποιείται στο κέντρο της και λίγο πάνω από αυτό;

4. Το πόδι αιώρησης, μετά το χτύπημα της μπάλας, ακολουθεί την τροχιά της προς το σημείο του στόχου;

	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								

Παρατηρήσεις για τον:

Μαθητή Α:

Μαθητή Β:



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Κριτήρια για τη σωστή υποδοχή της μπάλας με το εσωτερικό

1. Το σώμα τοποθετείται στην πορεία της μπάλας;

2. Το πόδι υποδοχής της μπάλας σηκώνεται ελαφρώς από το έδαφος, με το εσωτερικό να βλέπει την μπάλα;

	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								

3. Η επαφή του ποδιού με την μπάλα πραγματοποιείται στο κέντρο της;

4. Το πόδι που έρχεται σε επαφή με την μπάλα υποχωρεί λίγο προς τα πίσω;

	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								

Παρατηρήσεις για τον:
 Μαθητή Α:
 Μαθητή Β:

Δραστηριότητα



Πάσες σε τρίγωνο

Πάσες σε τρίγωνο με συνεχείς αλλαγές θέσεων. Να χωριστείτε σε τετράδες και να πάρετε θέση σε σχηματισμό τριγώνου με διάσταση 10 μέτρα η κάθε πλευρά. Στη θέση Α βρίσκονται δύο άτομα, το ένα από τα οποία μεταβιβάζει την μπάλα στον μαθητή ή στη μαθήτριά που βρίσκεται στη θέση Β, ακολουθεί την πάσα και παίρνει τη θέση του μαθητή ή της μαθήτριάς που τροφοδοτήσε. Ο μαθητής που βρίσκεται στη θέση Β τροφοδοτεί τον μαθητή στη θέση Γ κ.ο.κ.

Δραστηριότητα

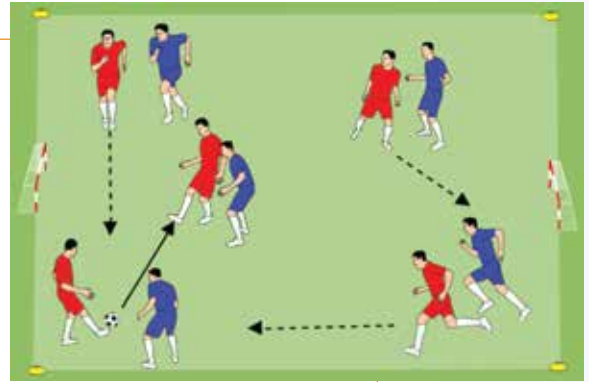
Πρώτα το όνομα!



Τοποθετηθείτε 8 μαθητές ή μαθήτριες μέσα σε ένα τετράγωνο με διαστάσεις 20-25 x 20-25 μέτρα. Οι 4 έχουν από μία μπάλα. Οι μαθητές ή μαθήτριες χωρίς μπάλα κινούνται ελεύθερα μέσα στον οριοδητημένο χώρο και με το κάλεσμα του ονόματός τους από οποιονδήποτε κάτοχο της μπάλας τροφοδοτούνται από εκείνον με χαμηλή κοντινή πάσα. Ο αποδέκτης της πάσας την υποδέχεται και την επιστρέφει στον πασαδόρο. Ανά δύο λεπτά να αλλάζετε ρόλους.

Δραστηριότητα**Η μπάλα να περάσει από όλους**

Χωριστείτε σε 4 ομάδες από 5-7 άτομα και να πραγματοποιήσετε δύο παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Το κάθε γήπεδο να έχει διαστάσεις 20x30 μέτρα περίπου με μία εστία για κάθε ομάδα. Για να μετρήσει το τέρμα της κάθε ομάδας θα πρέπει πρώτα να αλλάξουν μεταξύ τους οι μαθητές τουλάχιστον 4-6 πάσες (ανάλογα με τον αριθμό μαθητών των ομάδων). Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.



Ορισμένες από τις παραπάνω δραστηριότητες μπορείτε να τις εντάξετε, αν θέλετε στο πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ και να αλληθείτε με την παρέα σας.

Το σουτ

Το σουτ αποτελεί την πλέον εντυπωσιακή κατάληξη μιας επιθετικής ενέργειας. Είναι μια αγαπημένη δεξιότητα όσων ασχολούνται με το ποδόσφαιρο, διότι αποτελεί τον πιο συνηθισμένο τρόπο επίτευξης ενός γκολ. Υπάρχουν διάφορα είδη σουτ: με το κουντεπιέ, με το εσωτερικό του ταρσού, με το εξωτερικό του ταρσού κ.ά. Η τεχνική του σουτ κουντεπιέ με σταθερή μπάλα είναι:

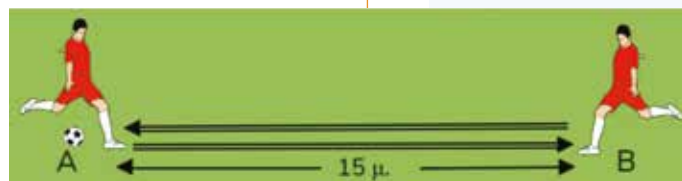
- Τοποθετήστε το πόδι στηρίξης δίπλα στην μπάλα, ελαφρά λυγισμένο, σε απόσταση 10 εκατοστά περίπου, με τη μύτη να βλέπει το σημείο όπου επιθυμείτε να σουτάρετε. Το πόδι δεν εγκαταλείπει το έδαφος μέχρι να φύγει η μπάλα, για να εφαρμόσετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη δύναμη.
- Λυγίστε το πόδι που θα πραγματοποιήσει το λάκτισμα και εκτείνετε το προς τα πίσω όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Χτυπήστε την μπάλα με το κουντεπιέ και τα δάχτυλα του ποδιού στραμμένα προς τα κάτω στο κέντρο και λίγο πάνω από αυτό, ώστε η πορεία της μπάλας να διατηρηθεί στο έδαφος.
- Το σώμα τη στιγμή της επαφής λυγίζει ελαφρά προς τα εμπρός για να διατηρηθεί η τροχιά της μπάλας κοντά στο έδαφος.
- Το πόδι που λακτίζει την μπάλα, μετά το χτύπημά της, ακολουθεί την τροχιά της προς το σημείο του στόχου.



Μπορείτε να επιλέξετε κάποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες για να βελτιώσετε την τεχνική σας στο σουτ. Επιπλέον δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε στην ψηφιακή παρουσίαση.

Δραστηριότητα**Σουτάρετε απέναντι**

Χωριστείτε σε τριάδες. Ο ένας συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης και οι άλλοι δύο τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλον σε απόσταση 15 μέτρων περίπου. Ο μαθητής Α που έχει την μπάλα την τοποθετεί μπροστά του και προσπαθεί με σουτ να σημαδεύσει τον μαθητή Β.

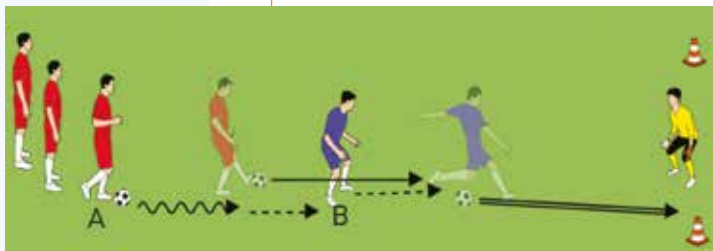




Ο μαθητής Β παραλαμβάνει την μπάλα και εκτελεί σουτ προς τον μαθητή Α κ.ο.κ. Δώστε μεγαλύτερη σημασία στη σωστή τεχνική και στην ακρίβεια, και όχι στη δύναμη του σουτ. Κάθε 4 προσπάθειες να αλλάζετε ρόλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ		Κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση του σουτ με το κουντεπιέ.																	
1. Το πόδι στήριξης τοποθετείται δίπλα στην μπάλα με τη μύτη να «βλέπει» το σημείο στο οποίο κατευθύνεται η μπάλα;						2. Το πόδι στήριξης δεν εγκαταλείπει το έδαφος μέχρι να φύγει η μπάλα;													
		Μαθητής Α				Μαθητής Β						Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η		
Σωστό									Σωστό										
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση										
3. Το πόδι που πραγματοποιεί το λάκτισμα λυγίζει και εκτείνεται προς τα πίσω;						4. Το χτύπημα της μπάλας πραγματοποιείται με το κουντεπιέ και τα δάχτυλα του ποδιού στραμμένα προς τα κάτω;													
		Μαθητής Α				Μαθητής Β						Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η		
Σωστό									Σωστό										
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση										
5. Το σώμα τη στιγμή της επαφής και στη συνέχεια λυγίζει ελαφρά προς τα εμπρός;						6. Το πόδι που λακτίζει την μπάλα, μετά το χτύπημά της, ακολουθεί την τροχιά της προς το σημείο του στόχου;													
		Μαθητής Α				Μαθητής Β						Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η		
Σωστό									Σωστό										
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση										
Παρατηρήσεις για τον:																			
Μαθητή Α:																			
Μαθητή Β:																			

Δραστηριότητα



Η μπάλα ανάμεσα από τα πόδια!

Παραταχθείτε σε σειρά ανά 5-6 μαθητές και μαθήτριες με 3-4 μπάλες σε απόσταση 25 μέτρων περίπου από μια εστία με κώνους (θέση Α). Στην εστία τοποθετείται ένας τερματοφύλακας. Σε απόσταση 15 μέτρων από την εστία τοποθετείται ένας μαθητής ή μία μαθήτρια με τα πόδια στη διάσταση και το βλέμμα προς την εστία (θέση Β).

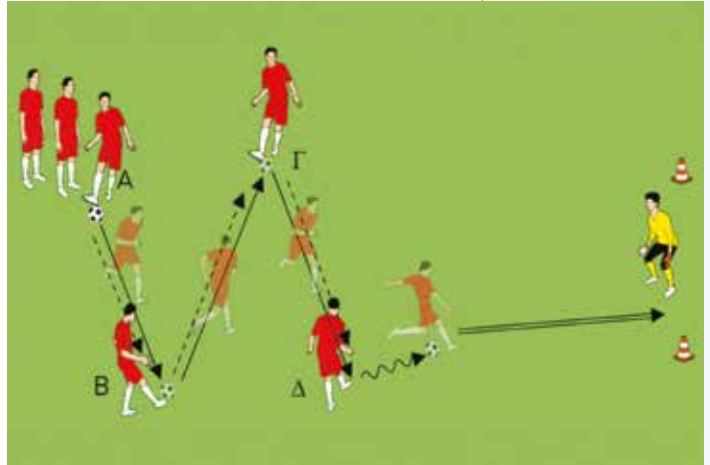
Ο πρώτος μαθητής της δέσης Α οδηγεί την μπάλα προς την εστία και όταν φτάσει κοντά στον μαθητή Β τού πασάρει την μπάλα ανάμεσα από τα πόδια του. Μόλις ο μαθητής Β αντιληφθεί την μπάλα, κατευθύνεται με ταχύτητα προς αυτήν και σουτάρει προς την εστία. Ο μαθητής Α παίρνει τη δέση του μαθητή της δέσης Β.

Ο κάθε σουτέρ μαζεύει την μπάλα και τη μεταφέρει στον μαθητή της σειράς από τη θέση Α που δεν έχει μπάλα και πηγαίνει στο τέλος της σειράς. Κάθε 10 σουτ πραγματοποιείται αλλαγή τερματοφύλακα. **(Παραλλαγή: Το βλέμμα του μαθητή στη θέση Β είναι στραμμένο προς τον μαθητή Α και μόλις περάσει η μπάλα ανάμεσα από τα πόδια του γυρίζει και τρέχει ταχύτατα προς την μπάλα για να σουτάρει.)**

Δραστηριότητα

Πάσες και σουτ

Παραταχθείτε σε σειρά ανά 5-6 μαθητές και μαθήτριες με 3-4 μπάλες σε απόσταση 25 μέτρων περίπου από μια εστία με κώνους (θέση Α). Επίσης, σύμφωνα με το διπλανό σχήμα, τοποθετείται από έναν μαθητή ή μαθήτρια ανά 5 μέτρα απόσταση περίπου στις θέσεις Β, Γ και Δ. Ο πρώτος μαθητής της θέσης Α πασάρει στον μαθητή της θέσης Β και τρέχει να πάρει τη θέση του. Ο μαθητής Β υποδέχεται την μπάλα και με τη σειρά του την πασάρει στον μαθητή της θέσης Γ και τρέχει να πάρει τη θέση του.

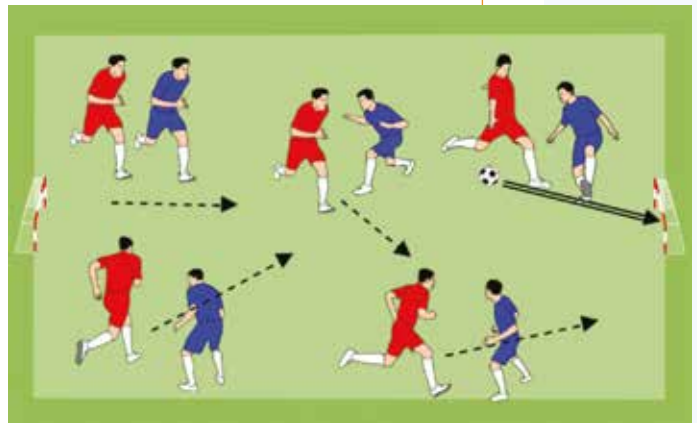


Ο μαθητής Γ υποδέχεται την μπάλα και με τη σειρά του την πασάρει στον μαθητή της θέσης Δ και τρέχει να πάρει τη θέση του. Ο μαθητής Δ υποδέχεται την μπάλα, γυρίζει προς την εστία και σουτάρει. Ο κάθε σουτέρ μαζεύει την μπάλα και τη μεταφέρει στον μαθητή ή στη μαθήτρια της σειράς από τη θέση Α που δεν έχει μπάλα και πηγαίνει στο τέλος της σειράς. Κάθε 10 σουτ πραγματοποιείται αλλαγή τερματοφύλακα.

Δραστηριότητα

Σουτ κουντεπιέ

Χωριστείτε σε 4 μικτές ομάδες 5-7 μαθητών και πραγματοποιήστε δύο παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Το κάθε γήπεδο να έχει διαστάσεις 20 x 30 μέτρα περίπου, με μια μικρή εστία για κάθε ομάδα. Τέρματα μπορούν να σημειωθούν μόνο με σουτ κουντεπιέ. Επίσης, για να μετρήσει το τέρμα, πρέπει όλοι οι συμπαίκτες και συμπαίκτριες να δώσουν το χέρι στον σκόρερ μέσα σε 5". Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.



Η κεφαλιά



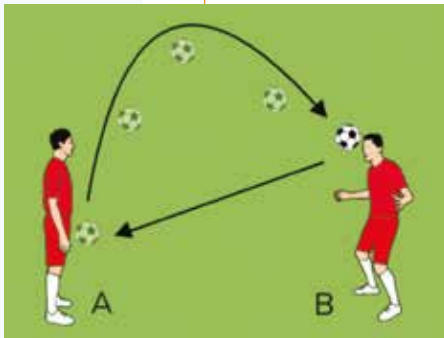
Ο πιο συνηθισμένος τρόπος, μετά τη χρήση των ποδιών, για να ελέγχουν οι ποδοσφαιριστές την μπάλα είναι με το κεφάλι. Χρησιμοποιούν την κεφαλιά για να απομακρύνουν ή να μεταβιβάσουν την μπάλα και για να σκοράρουν. Αποτελεί ιδιαίτερα δεαματικό τρόπο παιχνιδιού και αναδεικνύει τους επιθετικούς που γνωρίζουν να επιτυγχάνουν τέρματα με το κεφάλι. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμών κατά την εκτέλεση ασκήσεων κεφαλιάς, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελαφρύτερη μπάλα (π.χ. πετοσφαίρισης). Οι κεφαλιές διακρίνονται στις ακόλουθες: από στατική θέση, στον αέρα, επιθετικές, αμυντικές κ.ά. Η τεχνική της κεφαλιάς από στατική θέση είναι:

- Τοποθετήστε το ένα πόδι εμπρός, το άλλο πίσω, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. **Το κεφάλι και το στήθος «βλέπουν» την μπάλα.**
- Το κεφάλι, με τη βοήθεια του κορμού και των ισχύων, **κατευθύνεται από πίσω προς τα εμπρός**, εκτείνοντας τον αυχένα, για να χτυπήσει την μπάλα.
- Η επαφή της μπάλας με το κεφάλι **πραγματοποιείται με το μέτωπο** και στο μέσο και πάνω μέρος της μπάλας για να κατευθυνθεί χαμηλά ή στο μέσο και κάτω μέρος για να κατευθυνθεί ψηλά. **Τα μάτια παραμένουν ανοιχτά** κατά τη διάρκεια της επαφής με την μπάλα και το μέτωπο ακολουθεί την πορεία της.



Μπορείτε να επιλέξετε κάποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες για να βελτιώσετε την τεχνική σας στην κεφαλιά. Επιπλέον δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε στην **ψηφιακή παρουσίαση**.

Δραστηριότητα



Κεφαλιά χωρίς άλμα

Χωριστείτε σε τριάδες. Ο ένας συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης και οι άλλοι δύο τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλο σε απόσταση 5 μέτρων περίπου. Ο μαθητής στη θέση Α πετάει την μπάλα με τα χέρια του προς τη μαθήτρια στη θέση Β. Η μαθήτρια Β εκτελεί κεφαλιά και επιστρέφει την μπάλα στα χέρια του μαθητή Α. Κάθε 4 προσπάθειες να αλλάζετε ρόλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της κεφαλιάς

1. Τοποθετείται το ένα πόδι εμπρός και το άλλο πίσω, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα;

2. Το κεφάλι και το στήθος «βλέπουν» την μπάλα;

	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η		1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Προσπάθεια									Προσπάθεια								
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								

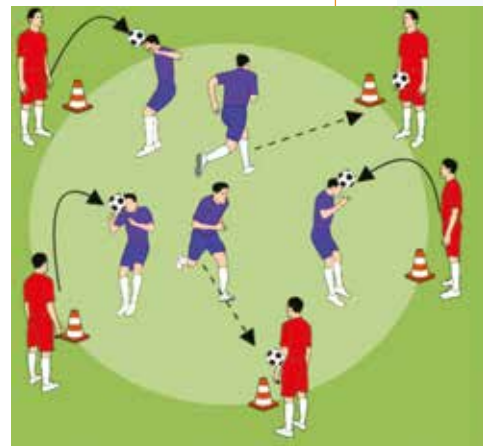


3. Το κεφάλι, με τη βοήθεια του κορμού και των ισχύων, κατευθύνεται από πίσω προς τα εμπρός, εκτεινώντας τον αυχένα, για να χτυπήσει την μπάλα;					4. Η επαφή της μπάλας με το κεφάλι πραγματοποιείται με το μέτωπο;												
	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								
5. Τα μάτια παραμένουν ανοιχτά κατά τη διάρκεια της επαφής με την μπάλα;					6. Το μέτωπο ακολουθεί την πορεία της μπάλας μετά την επαφή;												
	Μαθητής Α				Μαθητής Β					Μαθητής Α				Μαθητής Β			
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	1η	2η	3η	4η
Σωστό									Σωστό								
Χρειάζεται βελτίωση									Χρειάζεται βελτίωση								
Παρατηρήσεις για τον:																	
Μαθητή Α:																	
Μαθητή Β:																	

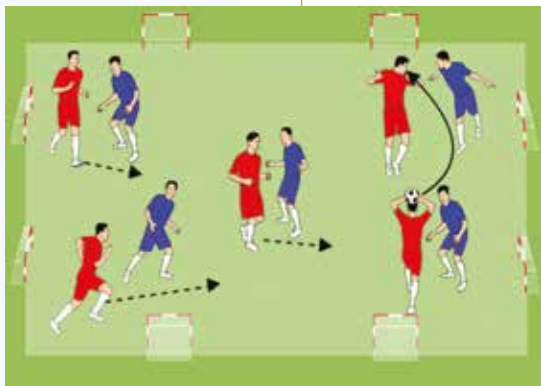
Δραστηριότητα

Κεφαλίες σε κύκλο

Χωριστείτε σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα τοποθετείται αραδιά πάνω στην περίμετρο ενός κύκλου, με διάμετρο 30 μέτρα περίπου, και ο κάθε μαθητής έχει μια μπάλα στα χέρια του (πασαδόρος). Η άλλη ομάδα τοποθετείται μέσα στον κύκλο και ο κάθε μαθητής κινείται στον χώρο και κατευθύνεται μπροστά από οποιονδήποτε μαθητή ή μαθήτρια έχει μια μπάλα, ο οποίος του τη μεταβιβάζει με τα χέρια. Ο μαθητής ή η μαθήτρια που δέχεται την μπάλα την επιστρέφει στον πασαδόρο με το κεφάλι και κατευθύνεται προς άλλον μαθητή ή μαθήτρια που έχει μπάλα, για να εκτελέσει μια ακόμα κεφαλιά κ.ο.κ. Ύστερα από 2 λεπτά να αλλάξετε ρόλους.



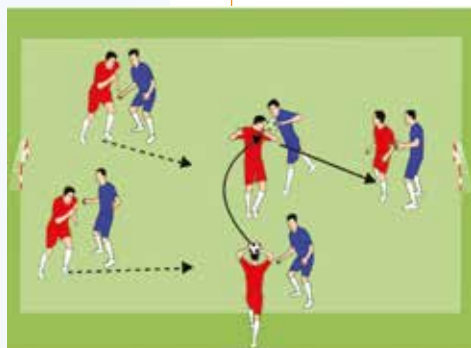
Δραστηριότητα



Τέρμα μόνο με κεφαλιά!

Χωριστείτε σε δύο μεικτές ομάδες των 5-7 ατόμων και τοποθετηθείτε σε ένα ορθογώνιο παραλληλεπίπεδο 20 x 30 μέτρα περίπου και σε κάθε πλευρά του να τοποθετήσετε δύο μικρές εστίες με πλάτος δύο μέτρα η καθεμιά. **Η κάθε ομάδα μεταφέρει την μπάλα με τα χέρια, μόνο με πέταγμα και πιάσιμο, και προσπαθεί να επιτύχει τέρμα μόνο με κεφαλιά σε οποιαδήποτε εστία.** Μπορείτε να πραγματοποιήσετε μέχρι 5 βήματα πριν κάνετε πάσα σε έναν συμμαθητή ή συμμαθητριά σας. Ύστερα από κάθε γκολ η μπάλα περνάει στην κατοχή της άλλης ομάδας.

Δραστηριότητα



Διπλό τέρμα η κεφαλιά!

Χωριστείτε σε 4 ομάδες των 5-7 ατόμων και πραγματοποιήστε 2 παιχνίδια σε δύο γήπεδα. Το κάθε γήπεδο να έχει διαστάσεις 20 x 30 μέτρα περίπου, με μία εστία για κάθε ομάδα. Μετά την έξοδο της μπάλας στα πλάγια, **η πρώτη επαφή μετά την επαναφορά (αράουτ) γίνεται με το κεφάλι.** Αν δεν πραγματοποιηθεί κεφαλιά, η μπάλα περνάει στην άλλη ομάδα. Επίσης, **το τέρμα που θα επιτευχθεί με κεφαλιά μετράει διπλό.** Δεν υπάρχουν τερματοφύλακες.

Μην παραλείψετε να χρησιμοποιήσετε ορισμένες από τις παραπάνω δραστηριότητες με την παρέα σας στο πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ. Είναι σημαντικό για την υγεία σας να αφιερώνετε καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά σε μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάστηκαν βασικά ιστορικά στοιχεία και κανονισμοί του ποδοσφαίρου. Επίσης, συμμετείχατε σε δραστηριότητες με αντικείμενο το οδήγημα της μπάλας, την πάσα, το σουτ και την κεφαλιά και συμπληρώσατε τις αντίστοιχες κάρτες εξάσκησης για να αξιολογήσετε τις προσπάθειες των συμμαθητών σας.



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μπορείτε να ελέγξετε τις γνώσεις σας στο ποδόσφαιρο απαντώντας στις ερωτήσεις του ψηφιακού διαδραστικού **κουίζ**.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Μπορείτε να βρείτε τους αναλυτικούς κανόνες ποδοσφαίρου στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (ΕΠΟ) https://www.epo.gr/sites/default/files/file-content-card/2025-09/Kanones_paixnidιου_2025_26_greek.pdf

Μπορείτε να βρείτε τους κανόνες αναπτυξιακών ηλικιών στην ιστοσελίδα της ΕΠΟ

<https://www.epo.gr/el/kanones-anaptyxiakon-ilikion>

Φωτόδεντρο: Μαθαίνω ποδόσφαιρο - Βασικές τεχνικές (έλεγχος της μπάλας)

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1076>

Φωτόδεντρο: Μαθαίνω ποδόσφαιρο - Βασικές τεχνικές (μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας)

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1075>

ΑΠΟ ΤΟ «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ» ΣΤΟ «ΕΥ ΖΗΝ»

«Όπου άμιλλα ενταύδα και νίκη εστί»,

Αριστοτέλης

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα κατανοήσετε την έννοια «ευ αγωνίζεσθαι».
- ✓ Θα ανακαλύψετε τις διαστάσεις της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς (τήρηση κανόνων, δικαιοσύνη κ.λπ.).
- ✓ Θα χρησιμοποιήσετε την τεχνική του διλήμματος για την αποφυγή της βίας, της εξαπάτησης και άνομων πρακτικών για την αποκόμιση οφέλους.
- ✓ Θα προβληματιστείτε αναφορικά με τις ηθικές αρετές και τα ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό και τη ζωή.
- ✓ Θα γνωρίσετε τον ρόλο της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού στην αρχαία Ελλάδα για την εκπαίδευση των νέων, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη.



Λέξεις κλειδιά

«ευ αγωνίζεσθαι», τίμιο παιχνίδι, διαιτητές, θεατές, βία, φαρμακοδιέγερση, ηθικά διλήμματα

Το «ευ αγωνίζεσθαι» περικλείει τις ιδέες της καλής συμπεριφοράς, της αξιοπρέπειας, της αλληλεγγύης, των ίσων ευκαιριών, της φιλίας και ευρύτερα εννοιών, οι οποίες σχετίζονται με την ευγενή άμιλλα, την αρετή και την αριστεία σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Περιλαμβάνει, επίσης, το φίλαδλο πνεύμα, το οποίο, σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, αποτελεί έναν τρόπο σκέψης και όχι μόνο συμπεριφοράς. Φίλαδλο πνεύμα σημαίνει έντιμο παιχνίδι και εκφράζεται με τον αλληλοσεβασμό, την επικοινωνία, την αλληλοκατανόηση και τη συνεργασία μεταξύ ατόμων και ομάδων. Συνακόλουθα, συνδέεται άμεσα με δεματικές που αφορούν μη αποδεκτές συμπεριφορές, όπως το «κλέψιμο», τη βία (λεκτική και σωματική), τη φαρμακοδιέγερση (ντόπινγκ) και ευρύτερα τη διαφθορά.

Το «ευ αγωνίζεσθαι» αποτελεί βασικό άξονα του Ολυμπισμού, ο οποίος ως ιδέα έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα και στο πνεύμα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων, περικλείει την καλλιέργεια δεμελιωδών αξιών στο πνεύμα και στην ψυχή των ανθρώπων και δείχνει τους δρόμους, οι οποίοι μέσα από τον αθλητισμό μπορούν να επηρεάσουν την κοινωνία.

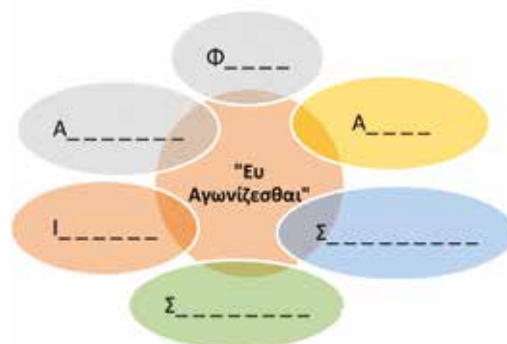


Δραστηριότητα

Ευ αγωνίζεσθαι!

Στο διπλανό σχήμα να συμπληρώσετε στα κενά Βασικές αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι». Μπορείτε να πάρετε βοήθεια στην ψηφιακή εκδοχή της δραστηριότητας!

Ο δρόμος αυτός, της καλλιέργειας του πνεύματος και της ψυχής και η αναζήτηση και κατάκτηση της αρετής και της αριστείας, αποτέλεσε ένα από τα αντικείμενα της φιλοσοφικής πραγματείας του Αριστοτέλη (384-322 π.Χ.), ο οποίος δίδαξε στην Ακαδημία του Πλάτωνα για 20



χρόνια και στη συνέχεια ίδρυσε τη δική του φιλοσοφική σχολή, το **Λύκειο**, γνωστή ως **Περίπατος** ή **Περιπατητική Σχολή**. Είναι χαρακτηριστικό ότι, παρόλο που σε όλα τα γυμνάσια της κλασικής Αθήνας υπήρχε μακρόστενος χώρος με κιονοστοιχία δεξιά και αριστερά και στέγαστρο, γνωστός ως «περίπατος», στον οποίο κατέφευγαν οι επισκέπτες τους όταν υπήρχε ανάγκη λόγω των καιρικών συνθηκών, μόνο οι μαθητές του Αριστοτέλη ονομάστηκαν «**περιπατητικοί**». Αποτελεί, άλλωστε, ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ότι συνήθιζε να διδάσκει κάνοντας περιπάτους με μαθητές του κάθε πρωινό, οι οποίοι περιλάμβαναν συζήτηση και παρατήρηση της φύσης (ζητήματα φυσικής, μεταφυσικής κ.λπ.) και απογευματινό, με διαφορετική θεματολογία και ευρύτερη συμμετοχή μαθητών (ρητορική, πολιτική κ.λπ.). Οι **περίπατοι** δηλαδή συνδέονταν με **συζητήσεις** φιλοσοφικής και επιστημονικής θεματολογίας **κοινού ενδιαφέροντος** με τους μαθητές του και αφορούσαν την ολοκλήρωση του ατόμου και συνακόλουθα της πολιτείας.

Για τον Αριστοτέλη η **παιδεία** είναι συλλογικό αγαθό. Αναπόσπαστο μέρος της θεωρείται ο **αθλητισμός**, ένα από τα βασικά μαθήματα στα γυμνάσια και μέρος της ηθικής και κοινωνικής διαπαιδαγώγησης των νέων. Σκοπός της παιδείας για τον Αριστοτέλη είναι να κατακτήσει ο πολίτης τις **ηθικές αρετές**, μία συνειδητή **συλλογική ηθική**, και να οδηγηθεί στην πνευματική και κοινωνική τελειώσή του, η οποία θα στοχεύει στην ολοκλήρωση της κοινωνίας. Με τον τρόπο αυτό η κοινωνία θα οδηγείται στην τέλεια μορφή της, την πραγμάτωση του «**ευ ζην**», τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Δραστηριότητα

Στα χνάρια του Αριστοτέλη

Οργανώστε και συμμετάσχετε σε έναν περίπατο με έντονο ρυθμό. Κατά τη διάρκειά του μπορείτε να συζητάτε με τους φίλους σας θέματα κοινού ενδιαφέροντος αποσκοπώντας στην ενίσχυση των φιλικών δεσμών σας, την ενάρετη φιλία και ταυτόχρονα την ανάπτυξη της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Αθλητική εντιμότητα

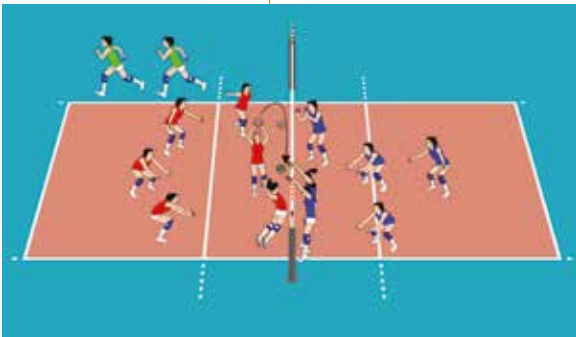
Δραστηριότητα

Πετοσφαίριση και αερόβια ικανότητα

Χωρίζετε σε δύο μεικτές ομάδες π.χ. 9 μαθητών. Οι 6 μαθητές και μαθήτριες της κάθε ομάδας παίζουν πετοσφαίριση στο γήπεδο. Από τους υπεράριθμους, δύο τρέχουν γύρω από το γήπεδο (π.χ. για 3') και ένας μαθητής της κάθε ομάδας είναι διαιτητής. Μόλις συμπληρωθεί ο χρόνος που ορίστηκε για τη δρομική δραστηριότητα, οι υπεράριθμοι μαθητές κάνουν «αλλαγή» με τους παίκτες που παίζουν εκείνη τη στιγμή στην πίσω ζώνη του γηπέδου. Οι μαθητές της πίσω ζώνης που βγαίνουν από το παιχνίδι αναλαμβάνουν τους ρόλους των υπεράριθμων κ.ο.κ.

Κάθε μαθητής περνά από τη θέση του διαιτητή μία μόνο φορά.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις συνθήκες του παιχνιδιού ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών του τμήματός σας (π.χ. παιχνίδι 3 x 3, με λιγότερους ή περισσότερους παίκτες σε κάθε ομάδα κ.λπ.), πάντα όμως θα πρέπει να υπάρχουν υπεράριθμοι για αλλαγές.



Αυτοαξιολόγηση/παρατήρηση της συμπεριφοράς στο παιχνίδι

Αντιμετωπίσατε ή παρατηρήσατε να υπάρχει κάποιο ηθικό δίλημμα στη δραστηριότητα που προηγήθηκε; Αν ναι, σε ποιο σημείο;

Στο παιχνίδι που προηγήθηκε...	ΠΑΝΤΑ	Συχνά	Κάποιες φορές	Σπάνια	ΠΟΤΕ
Σεβόμουν τους κανόνες του παιχνιδιού.					
Υποστήριζα τους συμπαίκτες μου.					
Επαινούσα τους αντιπάλους για τις καλές ενέργειες.					
Εναλλασσόμουν στη σειρά σύμφωνα με τους κανόνες.					
Δεχόμουν τις αποφάσεις των διαιτητών.					
Προσπαθούσα όσο περισσότερο μπορούσα.					
Είχα σωστές αντιδράσεις στη νίκη και την ήττα.					

Χρειάζεται να βελτιωθείτε σε κάποιους τομείς; Αν ναι, σε ποιους;

Είναι σημαντικό να παίξουμε τίμια; Γιατί;

Να συζητήσετε τις απόψεις σας στην ολομέλεια της τάξης.

Δραστηριότητα

Πετοσφαίριση vs ποδοβόλει

Παιχνίδι 6 x 6. Σχηματίζετε τέσσερις ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και μαθητριών του τμήματος. Οι δύο ομάδες ξεκινούν να παίζουν πετοσφαίριση. Μετά από κάθε πόντο, η ομάδα που τον κέρδισε έχει δικαίωμα να ζητήσει αλλαγή του αθλήματος σε ποδοβόλει!

Η τρίτη ομάδα αναλαμβάνει τον ρόλο των παρατηρητών/κριτών και οι μαθητές συμπληρώνουν την καρτέλα που ακολουθεί (ο καθένας για τους μαθητές που ανέλαβε να παρατηρήσει).

Η τέταρτη ομάδα τρέχει γύρω από το γήπεδο (δραστηριότητα ΦΚ). Ύστερα από π.χ. 5' (μπορείτε να αποφασίσετε τον χρόνο των αλλαγών) αντικαθιστά την ομάδα που βρίσκεται μπροστά στο σκορ.

Οι μαθητές περνούν από όλους τους ρόλους εκ περιτροπής. Για παράδειγμα, η ομάδα που βγαίνει από το παιχνίδι στην αλλαγή μπορεί να αναλάβει την παρατήρηση και οι μαθητές που ήταν παρατηρητές να ξεκινήσουν με τη δρομική δραστηριότητα κ.ο.κ.

Ετεροαξιολόγηση της συμπεριφοράς στο παιχνίδι

Στις στήλες του πίνακα που ακολουθεί να σημειώσετε τα ονόματα των συμμαθητών σας που θα παρατηρήσετε και για κάθε συμπεριφορά τους να σημειώσετε: (+) αν την παρουσιάζει με συνέπεια, (;) αν την παρουσιάζει μερικές φορές ή δεν είστε σίγουροι και (-) αν την παρουσιάζει σπάνια ή καθόλου.

	Ονόματα μαθητών/μαθητριών							
Ο μαθητής/Η μαθήτρια:								
Σέβεται τους κανόνες.								
Υποστηρίζει τους συμπαίκτες του.								
Συγχαίρει τους αντιπάλους για τις καλές ενέργειες.								
Σέβεται τη διαιτησία.								
Δίνει τον καλύτερο εαυτό του.								
Έχει σωστές αντιδράσεις στη νίκη και την ήττα.								

- ▶ Να συζητήσετε τη συμπεριφορά του τμήματος στο παιχνίδι.
- ▶ Σκεφτείτε και σημειώστε, αν θέλετε, και τη δική σας συμπεριφορά στο παιχνίδι (αυτοαξιολόγηση).
- ▶ Να αναστοχαστείτε αναφορικά με τη συμπεριφορά σας στο παιχνίδι.
- ▶ Με βάση τις προηγούμενες δραστηριότητες να εξάγετε τα συμπεράσματά σας αναφορικά με τις διαστάσεις του «ευ αγωνίζεσθαι» ή, απλώς, της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς. **Να σημειώσετε ποιες συμπεριφορές περιλαμβάνει:**

ΠΡΟΤΑΣΗ: Μπορείτε να εναλλάσσετε το ποδοβόλει με άλλο άθλημα (π.χ. αντιπέρση).

Η ακεραιότητα στον αθλητισμό και στη ζωή

Η ανάπτυξη της ακεραιότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και της ικανότητας λήψης αποφάσεων αποτελούν βασικά στοιχεία του μαθήματος της ΦΑ. Η αθλητική ακεραιότητα βασίζεται σε αθλητικές αξίες, οι οποίες στοχεύουν στη σωστή συμπεριφορά όχι μόνο στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα. Οι αξίες του αθλητισμού προωδούνται μέσω τεσσάρων πυλώνων: της ευγενούς άμιλλας, του σεβασμού, της ανεκτικότητας και της ανάπτυξης των κοινωνικών δεξιοτήτων. Στο ενεργό ινφογράφημα **Φυσική Αγωγή και ακεραιότητα στον αθλητισμό** μπορείτε να εντοπίσετε και να εξερευνήσετε τους βασικούς όρους που σχετίζονται με την αθλητική ακεραιότητα. Στη συνέχεια, να συζητήσετε με τους συμμαθητές σας εφαρμογές στον αθλητισμό και στη ζωή.



Το «δίλημμα» στον αθλητισμό και στη ζωή

Να μελετήσετε τις υποθετικές καταστάσεις που περιγράφονται παρακάτω και στη συνέχεια να συμπληρώσετε τον πίνακα που ακολουθεί.

- A.** Είσαι διαιτητής ποδοσφαίρου. Σε προσεγγίζει κάποιος και σου ζητά να ευνοήσεις την ομάδα του, προσφέροντάς σου οικονομικά ανταλλάγματα. Θα προχωρήσεις σε συμφωνία μαζί του;
- B.** Είσαι πρωταθλητής/τρια στο άλμα εις μήκος. Κάποιος σου προτείνει να χρησιμοποιήσεις ένα φαρμακευτικό σκεύασμα, με σκοπό την αύξηση της απόδοσής σου. Με τη χρήση του υπάρχει πιθανότητα να κερδίσεις έναν πολύ σημαντικό αγώνα. Θα το χρησιμοποιήσεις;

- Γ. Είσαι θεατής σε έναν σχολικό αγώνα. Έπειτα από μία απόφαση του διαιτητή δημιουργείται ένταση και οι συμμαθητές σου τον προπηλακίζουν. Θα συμμετέχεις στη φραστική επίθεση εναντίον του διαιτητή;

Επίλεξε μία από τις ακόλουθες απαντήσεις (1,2,3) για καθεμία από τις παραπάνω υποθετικές καταστάσεις; Να είσαι ειλικρινής!	Υποθετική κατάσταση		
	A	B	Γ
1. Ναι, αν δεν κινδυνεύω να με «πιάσουν».			
2. Όχι, τέτοιες ενέργειες δεν επιτρέπονται στον αθλητισμό.			
3. Όχι, ακόμα και αν δεν υπήρχαν οι σχετικοί κανόνες. Θα ήταν καλύτερο για τον καθένα αλλά και για το κοινωνικό σύνολο να μην υπάρχουν τέτοιες συμπεριφορές.			

Να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης.

Να θυμάστε

Η ηθική ανάπτυξη διαφέρει μεταξύ των ατόμων. Άλλοι δίνουν προτεραιότητα στις προσωπικές τους ανάγκες, άλλοι παίρνουν αποφάσεις με βάση εξωτερικούς κανόνες και ρυθμίσεις, ενώ υπάρχουν και εκείνοι που επιδιώκουν ηθικές ισορροπίες, οι οποίες αποσκοπούν στο κοινό όφελος.



Ποια στάση θεωρείτε ότι είναι η περισσότερο ωφέλιμη στον αθλητισμό και στη ζωή; Μπορείτε να συζητήσετε τις απόψεις σας στην ολομέλεια της τάξης με βάση τα υποθετικά διλήμματα που τέθηκαν παραπάνω.

Στην ψηφιακή δραστηριότητα **Ηθική Ανάπτυξη** θα διαπιστώσετε αν κατανοήσατε τα βασικά στοιχεία της.

Η προσπάθεια για προσωπική βελτίωση δεν σταματά! Επιλέξτε κάποια από τις προτεινόμενες δραστηριότητες για την ενίσχυση της αθλητικής εντιμότητας και παρουσιάστε στην τάξη τις εργασίες σας. Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη θεματολογία με δικές σας ιδέες!

ΣΥΝΟΨΗ

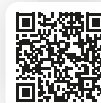
Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε την έννοια «ευ αγωνίζεσθαι» και ανακαλύψατε τις διαστάσεις της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς. Επίσης, γνωρίσατε και εφαρμόσατε την τεχνική του διλήμματος για την ηθική ανάπτυξη και την ακεραιότητα στον αθλητισμό και τη ζωή.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ακολουθεί το σταυρόλεξο «Από το ευ αγωνίζεσθαι στο ευ ζην!». Μπορείτε να το λύσετε; Αν ναι, έχετε κατανοήσει τις βασικές έννοιες του κεφαλαίου!

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Εθνική Πλατφόρμα Αθλητικής Ακεραιότητας - Ε.Π.ΑΘΛ.Α.: <https://epathla.gov.gr/>
- «Ευ αγωνίζεσθαι» – Ηθική, κοινωνική και ψυχοπαιδαγωγική: <https://www.astynomia.gr/file/2012/04/270eyagwn.pdf>



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τα απαιτούμενα βήματα για τη διοργάνωση ενός εσωτερικού σχολικού πρωταθλήματος με κύριο στόχο το «ευ αγωνίζεσθαι».
- ✓ Θα εφαρμόσετε στην πράξη τη συμπερίληψη και την αποδοχή της διαφορετικότητας στον αθλητισμό.



Λέξεις κλειδιά

σχολικό πρωτάθλημα, ευ αγωνίζεσθαι, fair play, συμμετοχή, ομαδικότητα, συνεργασία, συμπερίληψη

Η διοργάνωση ενός εσωτερικού πρωταθλήματος στο σχολείο με τη συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας (μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών) μπορεί να προσφέρει εξαιρετικές ευκαιρίες για ανάληψη πρωτοβουλιών, συνεργασία, ομαδική δουλειά και κοινωνική συνοχή, τόσο κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους όσο και με αφορμή τη λήξη του. Είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να αθληθείτε, να διασκεδάσετε, να νιώσετε τη μαγεία του συναγωνισμού με τους συμμαθητές σας και να εξοικειωθείτε με τη διαχείριση της ήττας και της νίκης. Μπορείτε όμως να πετύχετε ακόμη μεγαλύτερα οφέλη για όλους εάν σχεδιάσετε και οργανώσετε ένα πρωτάθλημα διαφορετικό από τα συνηθισμένα. Ένα πρωτάθλημα το οποίο δεν θα έχει ως κύριο στόχο τη νίκη ή την ανάδειξη ενός πρωταθλητή, **αλλά τη συμμετοχή και την προσπάθεια όλων για την ανάδειξη του τίμιου παιχνιδιού (fair play)**. Μία γιορτή του αθλητισμού, στην οποία οι συμμετέχοντες με οποιοδήποτε τρόπο σε αυτή θα επιδιώξουν στοχευμένα **να εφαρμόσουν στην πράξη τις αρχές και τη φιλοσοφία του «ευ αγωνίζεσθαι»**. Να επιδείξουν δηλαδή τιμιότητα, αξιοπρέπεια, σεβασμό, δικαιοσύνη, καλή συμπεριφορά και ευγενή άμιλλα (βλέπε Κεφάλαιο 16).

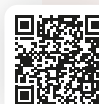
Βήματα πριν από τη διοργάνωση

1. **Οργανωτική επιτροπή:** Αρκετά νωρίτερα από την ημερομηνία διεξαγωγής, χρειάζεται να σχηματίσετε την οργανωτική επιτροπή του πρωταθλήματος, στην οποία καλό είναι να συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες όλων των τμημάτων του σχολείου, ο ΚΦΑ, εκπρόσωποι των εκπαιδευτικών και του συλλόγου γονέων.
2. **Στοχοθεσία:** Διατυπώστε με σαφήνεια τους στόχους του πρωταθλήματος, τα κριτήρια επίτευξης και το χρονοδιάγραμμα υλοποίησής τους, με βάση τις αρχές καθορισμού στόχων SMARTER. Για παράδειγμα, κύριος σκοπός: η εφαρμογή του ευ αγωνίζεσθαι από όλους τους συμμετέχοντες αθλητές και επιμέρους στόχοι: η συμμετοχή και η συμπερίληψη όλων των μαθητών. Κριτήρια επιτυχίας: (α) η μηδενική εμφάνιση βίαιων συμπεριφορών (λεκτικής, σωματικής ή ψυχολογικής βίας) και αντιαθλητικού παιχνιδιού κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος, (β) η συμμετοχή όλων των μαθητών και μαθητριών στο πρωτάθλημα και ειδικά ατόμων με αναπηρία και με μειωμένες ευκαιρίες άθλησης.
3. **Διάρκεια και αθλήματα:** Καθορίστε τη διάρκεια του πρωταθλήματος, τις ημερομηνίες, τον τόπο διεξαγωγής και τα αθλήματα της διοργάνωσης. Διερευνήστε τις προτιμήσεις των συμμαθητών σας με κάποιο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Φροντίστε να συμπεριλάβετε, ορθολογικά καταναμημένα στον χρόνο της εκδήλωσης, ποικιλία ομαδικών αθλημάτων και παιχνιδιών που απαιτούν συνεργασία και ομαδικό πνεύμα, λιγότερο διαδεδομένα και παραολυμπιακά αθλήματα, αθλήματα σε ζεύγη και ατομικά αθλήματα.

4. Υλικά μέσα – Εγκαταστάσεις: Προσδιορίστε τα εκτιμώμενα απαιτούμενα υλικά μέσα (αθλητικό υλικό, σφυρίχτρες, φαρμακείο, πόσιμο νερό, χρονόμετρα, βραβεία φύλλα αγώνων (βλέπε υπόδειγμα για το βόλεϊ), τα διαδίσσιμα γήπεδα και τις υποδομές του σχολείου (ή κοντινών αθλητικών κέντρων). Βεβαιωθείτε για τη διαθεσιμότητα όλων των υλικών πόρων και υπολογίστε το εκτιμώμενο κόστος του πρωταθλήματος. Για την κάλυψη των υλικών αναγκών μπορείτε να απευθυνθείτε στη διεύθυνση του σχολείου, στον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων και στην τοπική αυτοδιοίκηση.



5. Ανθρώπινοι πόροι – Εδελοντές: Σε μία αθλητική διοργάνωση, εκτός από την οργανωτική επιτροπή, απαιτείται ένας μεγάλος αριθμός ατόμων που είναι απαραίτητα για την επιτυχή έκβαση της εκδήλωσης (αθλητές, προπονητές, διαιτητές, κριτές, γραμματεία, γιατρός, εκφωνητές). Καθορίστε τους υπεύθυνους για κάθε κομμάτι της διοργάνωσης ξεχωριστά (υπεύθυνοι εκδήλωσης, υπεύθυνοι αθλημάτων, βραβείσεων κ.λπ.) και αναθέστε συγκεκριμένες αρμοδιότητες. Είναι πολύ σημαντικό να αναλάβουν όλοι οι μαθητές από έναν τουλάχιστον ρόλο, ώστε να υπάρχει καθολική συμμετοχή, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους.



6. Προώθηση: Αναρτήστε προκήρυξη των αγώνων με όλες τις προϋποθέσεις και περιορισμούς συμμετοχής, τους κανονισμούς καθώς και το πρωτόκολλο του «ευ αγωνίζεσθαι» που θα ακολουθήσουν οι συμμετέχοντες στην εκδήλωση. Διαφημίστε την εκδήλωση με ποικίλα μέσα (π.χ. στην ιστοσελίδα του σχολείου, στα κοινωνικά δίκτυα ή με δημιουργία αφισών κ.λπ.) και προωθήστε το κυρίαρχο σύνθημά της: «Πρωταθλητές στο ευ αγωνίζεσθαι». Αυτό θα βοηθήσει όλους τους συμμετέχοντες να μπουν στο κλίμα, να κατανοήσουν από την αρχή το πνεύμα του πρωταθλήματος και να προγραμματίσουν τη συμμετοχή τους. Προσκαλέστε τους γονείς, συγγενείς και επισήμους στο πρωτάθλημα.



7. Συμμετοχή και συμπερίληψη: Ο αθλητισμός είναι για όλους, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τη σωματική διάπλαση, τις φυσικές ικανότητες και το επίπεδο των αθλητικών ικανοτήτων. Δημιουργήστε τις προϋποθέσεις για τη συμμετοχή του συνόλου των μαθητών, με μεγάλο ενεργό χρόνο παιχνιδιού και ισότιμη συμμετοχή όλων, ειδικά των ατόμων με χαμηλές ευκαιρίες για άθληση και των ατόμων με διαφορετικές ικανότητες και με αναπηρία.

Ιδέες για να αυξήσουμε τη συμμετοχή

- ✓ Διεξαγωγή αγώνων σε ομίλους και όχι με αποκλεισμό.
- ✓ Τροποποιήστε τους κανόνες (μεικτές ομάδες αγοριών κοριτσιών, ελεύθερες αλλαγές, υποχρεωτικές αλλαγές).
- ✓ Τροποποιήστε τον εξοπλισμό και δώστε ευκαιρίες για ισότιμη συμμετοχή όλων (μικρότερα γήπεδα, χαμηλότερο φιλέ και καλάθι, ελαφρύτερα όργανα, μικρότερες μπάλες).
- ✓ Εξασφαλίστε την προσβασιμότητα σε άτομα με αναπηρία.
- ✓ Δημιουργήστε περισσότερες κατηγορίες αθλημάτων (ανά ηλικία, για αθλητές και μη αθλητές).
- ✓ Περιορίστε τον αριθμό των αθλημάτων που μπορεί να συμμετάσχει κάποιος, ώστε να μένουν θέσεις για όλους.
- ✓ Μειώστε τη διάρκεια κάθε παιχνιδιού για τη διεξαγωγή περισσότερων αγώνων μεταξύ των ομάδων.
- ✓ Συμπεριλάβετε αθλήματα λιγότερο διαδεδομένα ή παρολυμπιακά στα οποία οι συμμετέχοντες θα έχουν μικρή έως καθόλου προηγούμενη εμπειρία.

- ✓ Αναγράψτε όλους τους κανόνες, τις προϋποθέσεις και περιορισμούς συμμετοχής στην προκήρυξη των αγώνων.
- ✓ Αναλάβετε έναν άλλο ρόλο, πέραν του αθλητή. Γίνετε γραμματεία, διαιτητές, παρατηρητές.



Πάνω από όλα η υγεία:
Εξασφαλίστε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αθλητές στο πρωτάθλημα έχουν έγκυρο Αθλητικό Δελτίο Υγείας Μαθητή.



Υλοποίηση του πρωταθλήματος

8. Εφαρμογή του «ευ αγωνίζεσθαι»: Κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος, οι συμμετέχοντες αναμένεται να εφαρμόζουν σε κάθε αγώνα το πρωτόκολλο του «ευ αγωνίζεσθαι», το οποίο συμπεριλαμβάνεται στην προκήρυξη των αγώνων. Σε κάθε άθλημα, εκτός από τους διαιτητές και τη γραμματεία που συμπληρώνει το φύλλο αγώνος, υπάρχουν **δύο μαθητές, παρατηρητές fair play**, που σημειώνουν **το φύλλο του «ευ αγωνίζεσθαι»**, ένας για κάθε ομάδα. Το φύλλο αυτό περιλαμβάνει συγκεκριμένες συμπεριφορές που δείχνουν κατά πόσο οι ομάδες εφαρμόζουν στην πράξη το «ευ αγωνίζεσθαι» και **επιδεικνύουν σεβασμό: (α) προς την αθλητική διαδικασία, (β) προς τον αντίπαλο, (γ) προς τους συμπαίκτες, (δ) προς τους κανόνες και (ε) προς τη διαιτησία**. Οι διαιτητές και οι παρατηρητές του fair play, συνεργαζόμενοι μεταξύ τους, υπενθυμίζουν στις ομάδες το πρωτόκολλο και τις ενθαρρύνουν να το εφαρμόσουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.



Φύλλο του «ευ αγωνίζεσθαι»

ΟΜΑΔΑ Α			ΟΜΑΔΑ Β	
ΝΑΙ	ΟΧΙ		ΝΑΙ	ΟΧΙ
		1. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ		
1	0	Πριν από τον αγώνα οι παίκτες της ομάδας χαιρέτησαν με τη σειρά όλους τους αντιπάλους, τον προπονητή και τους διαιτητές.	1	0
0	1	Οι παίκτες της ομάδας επιδίωξαν τη νίκη με παράνομα μέσα.	0	1
1	0	Μετά τον αγώνα οι παίκτες της ομάδας χαιρέτησαν με τη σειρά όλους τους αντιπάλους, τον προπονητή και τους διαιτητές.	1	0
		2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ		
0	1	Οι παίκτες της ομάδας έπαιξαν με επικίνδυνο για τον αντίπαλο τρόπο.	0	1
0	1	Χρησιμοποιούσαν σωματική, λεκτική βία ή προκλητική συμπεριφορά προς τον αντίπαλο.	0	1
1	0	Συνομιλούσαν ευγενικά και έδειχναν σεβασμό στους αντιπάλους.	1	0
1	0	Οι νικητές δέχτηκαν τη νίκη με μετριοπάθεια/οι ηττημένοι συγχάρηκαν τον νικητή.	1	0



ΝΑΙ	ΟΧΙ	3. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	0	Παραχωρούσαν, όταν έπρεπε, τη θέση τους σε συμπαίκτη χωρίς διαφωνία.	1	0
0	1	Χρησιμοποιούσαν σωματική λεκτική ή ψυχολογική βία σε συμπαίκτες.	0	1
ΝΑΙ	ΟΧΙ	4. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	0	Αποδέχονταν με ηρεμία τις αποφάσεις του διαιτητή. Σε περίπτωση διαφωνίας, ο αρχηγός της ομάδας συνομιλούσε με ευγένεια και ηρεμία με τον διαιτητή.	1	0
1	0	Σε περίπτωση που έκαναν κάποιο σφάλμα (φάουλ) σήκωναν το χέρι και αποδέχονταν το σφάλμα.	1	0
1	0	Έπειτα από κάποιο φάουλ οι εμπλεκόμενοι παίκτες έδιναν τα χέρια.	1	0
ΝΑΙ	ΟΧΙ	5. ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (εάν έχει συμβεί)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	0	Οι παίκτες, εις βάρος της ομάδας τους, διόρθωσαν λανθασμένη απόφαση του διαιτητή.	1	0
1	0	Όταν η ομάδα τους κέρδιζε με μεγάλη διαφορά, πραγματοποίησαν αλλαγές παικτών.	1	0
1	0	Διέκοπταν τον αγώνα σε περίπτωση τραυματισμού του αντιπάλου.	1	0
1	0	Όταν έχαναν, δεν εγκατέλειψαν τον αγώνα αλλά ενέτειναν την προσπάθειά τους για να βελτιώσουν την απόδοσή τους.	1	0
1	0	Χειροκροτούσαν τις εξαιρετικές προσπάθειες των αντιπάλων τους.	1	0
		ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΣΚΟΡ (ΑΘΡΟΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΥΚΛΩΜΕΝΟΥΣ ΑΡΙΘΜΟΥΣ)		
ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (βλέπε πεδίο 5)				

Ιδέες για ανάδειξη του Fair Play

- ✓ Προσκαλέστε κάποιο σημαντικό και αναγνωρισμένο πρόσωπο του αθλητισμού για να μιλήσει για το «ευ αγωνίζεσθαι».
- ✓ Τραβήξτε βίντεο και φωτογραφίες με τις ωραίες στιγμές του fair play, κατά τη διάρκεια των αγώνων. Χρησιμοποιήστε το υλικό για να δημιουργήσετε διαφημιστικό βίντεο για την εκδήλωση.
- ✓ Κατά τη διάρκεια των αγώνων ανακοινώνετε στα μεγάφωνα σύντομες επεξηγήσεις για τους κανονισμούς των αθλημάτων.
- ✓ Εκπαιδεύετε ως διαιτητές, παρατηρητές και αθλητές στο πρωτόκολλο του «ευ αγωνίζεσθαι». Εάν είναι δυνατόν να συμμετέχετε και με τους τρεις ρόλους.
- ✓ Δημιουργήστε αφίσες και διεξαγάγετε παράλληλα με την εκδήλωση διαγωνισμούς φωτογραφίας και ζωγραφικής με θέμα το «ευ αγωνίζεσθαι» και τα ολυμπιακά ιδεώδη.
- ✓ Δημιουργήστε ψηφιακά διπλώματα συμμετοχής και εικαστικά (π.χ. γλυπτά) βραβεία «ευ αγωνίζεσθαι».



9. Οι πράσινες κάρτες του fair play: Ο διαιτητής και οι δύο παρατηρητές fair play έχουν από μία πράσινη κάρτα. Κάθε φορά που οι παίκτες εφαρμόζουν την αναμενόμενη συμπεριφορά σύμφωνα με το πρωτόκολλο ή επιδεικνύουν εξαιρετικό αθλητικό πνεύμα κατά τη διάρκεια του αγώνα, λαμβάνουν μία πράσινη κάρτα από τον διαιτητή και επικουρικά από τους παρατηρητές, οι οποίοι στο τέλος του παιχνιδιού σημειώνουν το ειδικό φύλλο με τη βαθμολογία στο fair play. Σε περίπτωση ανεπιθύμητης συμπεριφοράς ακολουθούνται οι επίσημοι κανονισμοί του παιχνιδιού. Εάν υπάρξει αποβολή για αντιαθλητική ενέργεια, ο παίκτης εγκαταλείπει το παιχνίδι για καθορισμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 5΄) και επανέρχεται στο παιχνίδι αφού έχει ηρεμήσει.

10. Όλοι αθλητές – Όλοι νικητές: Στο πρωτάθλημα του «ευ αγωνίζεσθαι» νικητές είναι όλοι οι συμμετέχοντες που αγωνίστηκαν με σκοπό να προαγάγουν τις αρχές του τίμιου παιχνιδιού και του υγιούς αθλητισμού. Στο τέλος της εκδήλωσης, η απονομή ενός αναμνηστικού διπλώματος από τους διοργανωτές θα θυμίζει πάντα στους συμμετέχοντες την ξεχωριστή αυτή ημέρα. Επιπλέον οι ομάδες που είχαν υψηλή βαθμολογία στο φύλλο fair play και οι αθλητές που επέδειξαν εξαιρετική αθλητική συμπεριφορά, θα τιμηθούν με το ειδικό βραβείο του «ευ αγωνίζεσθαι».



Αξιολόγηση του πρωταθλήματος

Μετά την ολοκλήρωση του πρωταθλήματος μπορείτε να αξιολογήσετε κατά πόσο επιτεύχθηκαν οι αρχικοί στόχοι σας ελέγχοντας: (α) τα φύλλα αγώνων του «ευ αγωνίζεσθαι», (β) το ποσοστό συμμετοχής των μαθητών και την αναλογία αγοριών κοριτσιών. Συμπληρώστε το κουίζ και διαπιστώστε πόσο καλά έχετε κατανοήσει τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι».

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για τη διοργάνωση ενός εσωτερικού σχολικού πρωταθλήματος, με κύριο στόχο την πρακτική εφαρμογή του «ευ αγωνίζεσθαι». Γνωρίσατε, επίσης, συγκεκριμένες πρακτικές με τις οποίες μπορείτε να εξασφαλίσετε τη μαζική συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών του σχολείου σε ένα εσωτερικό σχολικό πρωτάθλημα, με γνώμονα τη συμπερίληψη και την αποδοχή της διαφορετικότητας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Πόσο καλά έχετε κατανοήσει τις αρχές του τίμιου παιχνιδιού»; Μπορείτε να γίνετε κι εσείς πρωταθλητές στο «ευ αγωνίζεσθαι»; Για να το διαπιστώσετε, μπορείτε να συμπληρώσετε το σχετικό κουίζ που θα βρείτε σκανάροντας το διπλανό QR code.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Ιστοσελίδα της Διεθνούς Επιτροπής για την προαγωγή του «ευ αγωνίζεσθαι»: <https://www.fairplayinternational.org/what-is-fair-play->
- Χάρτης του Συμβουλίου της Ευρώπης για το σχεδιασμό και την εφαρμογή από τις κυβερνήσεις των χωρών, νομικών και πολιτικών πλαισίων στον αθλητισμό, τα οποία αναδεικνύουν τα πολλαπλά ατομικά και κοινωνικά του οφέλη (ιδίως για την υγεία, την ένταξη και την εκπαίδευση) και τηρούν και προάγουν τις αξίες των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, δημοκρατίας και του κράτους δικαίου: <https://rm.coe.int/revised-european-sports-charter-web-a6/1680a7534b>

ΚΟΛΥΜΠΑΩ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΜΑΙ «ΦΥΣΙΚΑ» ΣΤΟ ΝΕΡΟ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα μάθετε βασικά στοιχεία για την κολύμβηση και τα αγωνίσματά της στους Ολυμπιακούς Αγώνες.
- ✓ Θα μάθετε για τους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς, ασφάλειας και παροχής βοήθειας στο υγρό περιβάλλον.
- ✓ Θα ασκηθείτε ατομικά και ομαδικά σε δεξιότητες του αθλήματος (ελεύθερο στιλ).
- ✓ Θα συνεργαστείτε για να παίξετε υδατοσφαίριση με προσαρμοσμένους κανονισμούς.



Λέξεις κλειδιά

κολύμβηση, υδατοσφαίριση, ελεύθερο στιλ, ασφάλεια

Το κολύμπι είναι μια ΦΔ που ως μέσο ψυχαγωγίας είναι από τις πρώτες που δοκίμασε ο άνθρωπος και που βελτιώνει όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Ιδιαίτερα στην αρχαία Ελλάδα οι άνθρωποι έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν απαραίτητη την ικανότητα κολύμβησης, καθώς το υγρό στοιχείο ήταν ιδιαίτερα εκτεταμένο γεωγραφικά. Η κολύμβηση ως άθλημα αφορά την κίνηση μέσα στο νερό με διαφορετικούς τρόπους (στιλ) και είναι επινόηση των νεότερων χρόνων. Στους πρώτους σύγχρονους ΟΑ (Αθήνα, 1896) συμπεριλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και από τότε είναι ένα από τα πιο αγαπητά.

Οφέλη της κολύμβησης στην υγεία

Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα ιδανικό για όλους και όλες, ανεξάρτητα από την ηλικία. Η συστηματική ενασχόληση με το κολύμπι, ως μια ψυχαγωγική μορφή ΦΔ σε υδάτινο περιβάλλον, συστήνεται από τους ειδικούς επειδή:

- αναπτύσσει αρμονικά το σώμα, καθώς συμμετέχουν ενεργά όλες οι μυϊκές ομάδες του σώματος
- βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία, λόγω της υδροστατικής πίεσης
- βοηθά στην αρμονική ανάπτυξη του σκελετικού συστήματος
- προλαμβάνει και ανακουφίζει από πιθανές παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης, καθώς δεν επιβαρύνεται κατά την κολύμβηση
- ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και τις φυσικές άμυνες του οργανισμού, αφού όσοι κολυμπούν όλη τη χρονιά δεν αρρωσταίνουν εύκολα από ιώσεις
- γυμνάζει την καρδιά και βελτιώνει την αερόβια ικανότητα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Το καλό κολύμπι προφυλάσσει από τον κίνδυνο πνιγμού!



Βασικοί κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας σε υδάτινο περιβάλλον

Η χώρα μας χαρακτηρίζεται ως «θαλάσσια» επειδή αποτελείται από πάρα πολλά χιλιόμετρα ακτογραμμών. Δυστυχώς, ο πνιγμός αποτελεί τη δεύτερη κύρια αιτία θανάτου έως την ηλικία των 14 ετών. Η έλλειψη κολυμβητικών ικανοτήτων αποτελεί, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, έναν από τους κυριότερους παράγοντες που οδηγεί σε πνιγμό. Είναι σημαντικό, λοιπόν, όλοι να παρακολουθήσουν οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης! Επίσης, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της χώρας μας δεν γνωρίζει πώς να τηρεί τους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς και ασφάλειας στο υδάτινο περιβάλλον για την πρόληψη και αποφυγή των πνιγμών.

- Να κολυμπάτε πάντα υπό την **επίβλεψη** ενήλικα και, ιδανικά, ναυαγοσώστη.
- Όταν κάνετε **βουτιά**, να έχετε **το κεφάλι ανάμεσα στα τεντωμένα χέρια σας**, που θα το προστατεύουν, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού του κεφαλιού και της σπονδυλικής στήλης. Επίσης, η βουτιά να είναι πάντα σε νερά που γνωρίζετε και έχετε ελέγξει ότι δεν υπάρχει κάτι μεταξύ επιφάνειας και πυθμένα.
- Κολυμπάτε πάντα **παράλληλα με την ακτή** χωρίς να απομακρύνεστε από τα **ρηχά** και όχι μέχρι εξάντλησης.
- Αν τυχόν πάτε πιο βαθιά, έχετε πάντα μαζί σας ένα **πλευστό μέσο** (σωσίβιο κ.ά.). Γενικά, μην απομακρύνεστε από την ακτή και μη βγαίνετε εκτός των ορίων που ορίζονται για κολύμβηση, ενώ ακόμη κι εντός των ορίων να προσέχετε για πλοιάρια.
- Μη μένετε μεγάλο χρονικό διάστημα σε κρύο νερό, επειδή κινδυνεύετε από **υποθερμία**.
- **Μην κολυμπάτε έπειτα από φαγητό και ποτό** (πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες).
- Μη **βγαίνετε ή μπαίνετε** απότομα στο νερό, αλλά **προοδευτικά** και με στάσεις.
- Αποφεύγετε τα **ριφοκίνδυνα παιχνίδια** που θέτουν εσάς ή/και τους γύρω σας σε κίνδυνο.
- Αν μέσα στο νερό αισθανθείτε οποιοδήποτε σύμπτωμα (κράμπα κ.ά.), **ζητήστε βοήθεια** από όποιον βρίσκεται κοντά και προσπαθήστε να βγείτε από το νερό ήρεμα και αργά, διατηρώντας την **ψυχραιμία** σας.

Γνωρίζετε ποιος είναι ο «αλγόριθμος» των μικρών ναυαγοσωστών;



Εάν νομίζετε ότι κάποιος κινδυνεύει μέσα στο νερό, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να **ειδοποιήσετε τον ναυαγοσώστη** ή κάποιον **ενήλικα**. Ωστόσο, μερικές φορές, ίσως μπορείτε και εσείς να προσφέρετε μια αρχική βοήθεια! Για τον λόγο αυτό, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε τον «αλγόριθμο» των **μικρών ναυαγοσωστών**, που περιλαμβάνει τα εξής διαδοχικά βήματα:

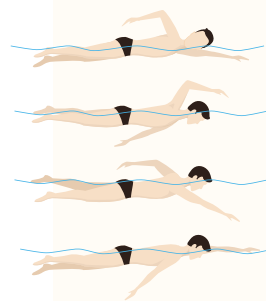
1. Διατηρώ την **ψυχραιμία** μου.
2. Φωνάζω αμέσως για **βοήθεια**.
3. Βρίσκω ένα κατάλληλο **αντικείμενο** (σχονί, κοντάρι ομπρέλας, σανίδα, κάτι άλλο που επιπλέει κ.ά.).
4. **Πλησιάζω με ασφάλεια** αυτόν που κινδυνεύει, έχοντας και κάποιον ακόμη μαζί μου, **φωνάζω δυνατά** για να με ακούσει και δίνω **να πιάσει το αντικείμενο** προσέχοντας **να μην έρθω σε άμεση επαφή** μαζί του.
5. Έπειτα, προσπαθώ να τον **τραβήξω έξω** στην ακτή.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην υπερεκτιμάτε τις **δυνάμεις σας!**

Αγωνίσματα και βασικά χαρακτηριστικά των στιλ κολύμβησης

Το **ελεύθερο**, το **πρόσθιο**, η **πεταλούδα** και το **ύπτιο** είναι τα στιλ μετακίνησης στο νερό και, παράλληλα, τα **ατομικά αγωνίσματα** της κολύμβησης που περιλαμβάνονται στο επίσημο αγωνιστικό πρόγραμμα των ΟΑ. Σε αυτά, οι αθλητές κολυμπούν σε διάφορες αποστάσεις, όπως, για παράδειγμα, 100, 200, 400, 1.500 μέτρα κ.ά. Τα ομαδικά αγωνίσματα στην κολύμβηση είναι οι **σκυταλοδρομίες** και η **μεικτή ομαδική**, που αποτελείται από τέσσερα στιλ (ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα, ελεύθερο). Στο ελεύθερο,

στην πεταλούδα και στο πρόσθιο η εκκίνηση των αθλητών γίνεται πάνω από βαθύρα. Αντίθετα, στο ύπτιο γίνεται από τον βαθύρα μέσα από την πισίνα. Για να δείτε αναλυτικά τα αγωνίσματα και ειδικούς κανονισμούς της κολύμβησης, μπορείτε να επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα της **Ελληνικής Κολυμβητικής Ομοσπονδίας**, <https://koe.org.gr/>
 Στο ελεύθερο στιλ (ή αλλιώς κρούουλ), το σώμα βρίσκεται σε επίπεδη θέση μέσα στο νερό, με το πρόσωπο προς τα κάτω. Τα χέρια κινούνται κάνοντας κυκλικές κινήσεις εναλλάξ, μέσα και έξω από το νερό. Μέσα στο νερό, η κίνηση κάθε χεριού σχηματίζει το σχήμα S. Στο πρόσθιο η μετακίνηση μέσα στο νερό μοιάζει με αυτή του βάτραχου, ενώ στην πεταλούδα το σώμα αναπηδά στο νερό, δίνοντας την εντύπωση του πετάγματος ενός δελφινιού. Τέλος, στο ύπτιο οι κολυμβητές μετακινούνται με την πλάτη στην επιφάνεια του νερού και με τα χέρια να κινούνται εναλλάξ προς τα πίσω και πλάγια από το κεφάλι. Μπορείτε να σκανάρετε τους κωδικούς QR για να δείτε την τεχνική αυτών των στιλ!



Δραστηριότητες

Καταλαμβάνουμε το νησί

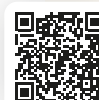
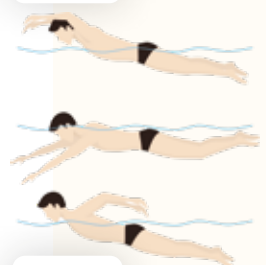
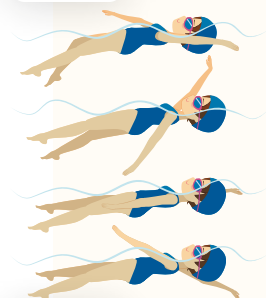
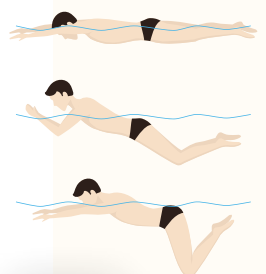
Με τη βοήθεια του ΚΦΑ και αφού έχετε προετοιμαστεί κατάλληλα για την είσοδό σας στην πισίνα εκμάθησης σύμφωνα με τις οδηγίες του, χωριστείτε σε 5-6 μεικτές (αγόρια - κορίτσια) και ισάριθμες ομάδες. Τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται, το ένα δίπλα στο άλλο, στην υπερχειλίση της πισίνας (μέσα στο νερό), σε διαφορετικά σημεία που έχει καθορίσει ο ΚΦΑ. Κατά την εκκίνηση του παιχνιδιού θα πρέπει να βρίσκεστε σε όρθια θέση, με πλάτη ως προς το κέντρο της πισίνας, ακουμπώντας τις παλάμες σας στην άκρη της (δηλαδή, στην υπερχειλίση). Στη μέση της πισίνας θα πρέπει να υπάρχει ένα «νησί» φτιαγμένο από μερικά επιπλέοντα πλαστικά χρωματιστά στεφάνια (όσα και ο αριθμός των ομάδων) στερεωμένα ελαφρά μεταξύ τους με κορδέλες, ώστε να μη διαχωρίζονται εύκολα. Αρχικά, η απόσταση όλων των ομάδων από το «νησί» θα πρέπει να είναι ίδια. Στη συνέχεια, όμως, είναι πιθανό το «νησί» να μετακινείται από τις κινήσεις σας στο νερό. Είναι και αυτό μέρος του παιχνιδιού! Με το ηχητικό σήμα του ΚΦΑ, τα μέλη κάθε ομάδας περπατούν, τρέχουν ή κολυμπούν με όποιον τρόπο επιθυμούν, προσπαθώντας να φτάσουν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα στο «νησί», να πάρουν από ένα στεφάνι και να επιστρέψουν με αυτό στην αρχική θέση της ομάδας τους. Κάθε παιδί μπορεί να πάρει μόνο ένα στεφάνι. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει καταλάβει το μεγαλύτερο μέρος του «νησιού», δηλαδή αυτή με τα πιο πολλά στεφάνια! Μπορείτε να κάνετε περισσότερους γύρους, επαναλαμβάνοντας το παιχνίδι όσες φορές επιθυμείτε, αρκεί να έχετε προκαθορίσει τον αριθμό τους. Στην περίπτωση αυτή, κερδίζει η ομάδα που έχει κατακτήσει το «νησί» τις περισσότερες φορές.

Μαθαίνω το ελεύθερο στιλ»

Ξεκινήστε ατομικά...

Ξαπλώστε μέσα στο νερό, έχοντας το σώμα σας με τα πόδια τεντωμένα στην επιφάνεια του νερού και ένα πλωτό βοήθημα (βαρελάκι) ανάμεσά τους. Το αριστερό χέρι να πιάνει την υπερχειλίση και το δεξί χέρι ελεύθερο και τεντωμένο μέσα στο νερό. Το κεφάλι πρέπει να βρίσκεται στο πλάι με το πρόσωπο έξω από το νερό και το αφτί σας κολλημένο στον ώμο του αριστερού χεριού. Αρχικά, εκτελέστε συνεχόμενα την κίνηση του ελεύθερου στιλ με το δεξί χέρι. Με το ηχητικό σήμα του ΚΦΑ αλλάζετε χέρι/πλευρά.

Σημαντικά σημεία:



- Το χέρι που εκτελεί την κίνηση μέσα στο νερό πρέπει να κινείται τεντωμένο διαγώνια προς τα έξω, κάτω (ελάχιστα έξω από τη γραμμή του ώμου), να λυγίζει στον αγκώνα, αλλάζοντας κατεύθυνση προς τα μέσα και πίσω (περνώντας δίπλα από τη νοητή κεντρική γραμμή του σώματος).
- Το χέρι να τεντώνει δίπλα στα ισχία και να βγαίνει πρώτα ο αγκώνας λυγισμένος έξω από το νερό.
- Η είσοδος του χεριού μέσα στο νερό γίνεται με λυγισμένο χέρι στον αγκώνα και την παλάμη ελαφρά στραμμένη ελαφρά προς τα έξω. Μέσα στο νερό το χέρι τεντώνει προοδευτικά μπροστά.
- Τη στιγμή που το ένα χέρι ετοιμάζεται να κάνει είσοδο στο νερό το άλλο χέρι ξεκινά την κίνησή του μέσα στο νερό.

Συνεχίστε ομαδικά...

- ✓ Αφού χωριστείτε σε **ζευγάρια συνεργασίας**, θα αναλάβετε διαφορετικούς ρόλους ο καθένας. Μία θα πάρει τον ρόλο της **ασκούμενης και ο άλλος του βοηθού**. Θα εξασκηθείτε ως εξής: η ασκούμενη ξαπλώνει μπρούμυτα επάνω στο ειδικό «μακαρόνι» (κατά μήκος του κορμού), το οποίο ασφαλίξει ανάμεσα στα πόδια της. Ο βοηθός κάθεται επάνω στο «μακαρόνι» του (αλογάκι) μπροστά από την ασκούμενη και ενώνει τις παλάμες του με τις παλάμες της ασκούμενης. Η ασκούμενη εκτελεί διαδοχικούς κύκλους με τα χέρια, με σημείο αρχής και τέλους κάθε κύκλου την επαφή του με τα χέρια του βοηθού. Έπειτα από μερικούς κύκλους, επαναλάβετε το ίδιο με χτύπημα ποδιών. Στη συνέχεια, μπορείτε να εκτελέσετε το ίδιο και με το κεφάλι μέσα στο νερό, κάνοντας μία αναπνοή ανά χεριά στην αρχή και έπειτα ανά έναν κύκλο χεριάς. Με το ηχητικό σήμα του ΚΦΑ αλλάζετε ρόλους. Σημαντικά σημεία:
 - Όταν το κεφάλι είναι έξω από το νερό, η αναπνοή γίνεται πάντα μπροστά, με τα χέρια σταματημένα στην έκταση.
 - Στην κίνηση του χεριού ισχύουν τα σημεία που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη άσκηση. Τα πόδια δεν σταματούν όταν τα χέρια κάνουν κύκλο.
 - Οι βοηθοί παροτρύνουν τους ασκούμενους για μεγάλο (ευρύ) κύκλο χεριών.
- ✓ Παρόμοια, μπορείτε να συνεργασθείτε και σε **ομάδες των 3 ατόμων**. Αυτή τη φορά, το ένα μέλος της ομάδας θα είναι η **ασκούμενη**, το άλλο ο **βοηθός**. Ο ρόλος τους θα είναι όπως έχει περιγραφεί προηγουμένως. Το τρίτο μέλος της ομάδας θα έχει τον ρόλο του **παρατηρητή**, που θα πρέπει να δίνει ανατροφοδότηση στον ασκούμενο κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της δεξιότητας, σύμφωνα με τα κριτήρια 1 έως 4 της παρακάτω κάρτας εξάσκησης.

Περιγραφή	Εικόνες	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Κινήθηκε το χέρι που εκτελεί την κίνηση μέσα στο νερό τεντωμένο διαγώνια προς τα έξω και κάτω;			
2. Μετά, λύγισε το χέρι στον αγκώνα, αλλάζοντας κατεύθυνση προς τα μέσα και πίσω, περνώντας δίπλα από τη νοητή κεντρική γραμμή του σώματος;			

<p>3. Στο τέλος της κίνησής του μέσα στο νερό, τέντωσε το χέρι δίπλα στα ισχία και βγήκε έξω από το νερό πρώτα ο αγκώνας λυγισμένος;</p>			
<p>4. Έγινε η είσοδος του χεριού μέσα στο νερό με λυγισμένο τον αγκώνα και την παλάμη ελαφρά στραμμένη προς τα έξω, τεντώνοντας (στη συνέχεια) προοδευτικά προς τα εμπρός;</p>			
<p>5. Τη στιγμή που το ένα χέρι ετοιμάζεται να κάνει είσοδο στο νερό, ξεκινά το άλλο χέρι τη δική του κίνηση μέσα στο νερό;</p>			

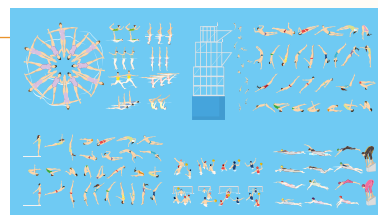
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, προσπαθήστε να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες του ΚΦΑ!

Δραστηριότητα

Υδατοσφαίριση... αλλιώς!

Στη δραστηριότητα αυτή θα χωριστείτε σε **δύο μεικτές** (αγόρια - κορίτσια), **ισάριθμες ομάδες** και θα παίξετε υδατοσφαίριση, αλλά με **προσαρμοσμένους κανονισμούς**. Συγκεκριμένα, για να μετακινηθείτε με την μπάλα μέσα στο νερό, θα πρέπει να περπατάτε ή να τρέχετε, χωρίς να την πιάνετε, αλλά οδηγώντας τη με κινήσεις χεριών, όπως στο ελεύθερο στιλ.

Επιτρέπεται να πιάσετε την μπάλα μόνο όταν θέλετε να δώσετε πάσα σε συμπαίκτη σας ή να σουτάρετε για να πετύχετε τέρμα (γκολ). Κερδίζει η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, καθορίστε τους τερματοφύλακες των ομάδων, τη διάρκεια του παιχνιδιού και ξεκινήστε!



ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό μάθατε μερικά βασικά στοιχεία για την κολύμβηση και τα επιμέρους αγωνίσματά της, τους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς, ασφάλειας και παροχής βοήθειας στο υγρό περιβάλλον, ασκηθήκατε ατομικά και ομαδικά σε δεξιότητες του αθλήματος και συνεργασθήκατε παίζοντας υδατοσφαίριση με προσαρμοσμένους κανονισμούς.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Στην ολομέλεια της τάξης, μοιραστείτε την εμπειρία σας από το μάθημα και, σε συνεργασία με τον ΚΦΑ σας, αξιολογήστε την απόδοσή σας στις ασκήσεις που κάνατε. Αναρωτηθείτε... Χρειάζεται να βελτιώσετε κάποιο στοιχείο της τεχνικής του ελεύθερου στιλ και αν ναι, ποιο; Σας αρέσει να κολυμπάτε; Αιτιολογήστε και συζητήστε τις απαντήσεις σας.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1361>
- <http://photodentro.edu.gr/aggregator/node/25618?lang=el>

