

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

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

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Β΄ Γυμνασίου



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Β' Γυμνασίου

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Δημήτριος Μυλώσης

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογητής

Κωνσταντίνος Γκόλτσος

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Σοφία Σπανουδάκη

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Ειρήνη Αθανασιάδου

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Άννα Στεφανία Βαποράκη

Πτυχιούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών

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

Μιχαήλ Μπατάς

Σύμβουλος Β' ΙΕΠ

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

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σπυρίδων Δουκάκης

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνος Πράξης

Διονύσιος Μουρελάτος

Σύμβουλος Α' του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αναπληρωτής Υπεύθυνος Πράξης

Στυλιανός Μαυρατζάς

Σύμβουλος Α' του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

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

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Β΄ 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

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 & Κιλκίς

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

Ιωάννης Σύρμπα, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Χρήστος Θεοδώρου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Ευανδία Παπαδημητρίου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Μαρία Παναγιωτοπούλου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Υάκινθος Σουμπλής, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ– ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑΔ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σίνος Γκιώκας, Φυσικός
Τέτη Παλαιοδοδώρα, 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 6, 7, 8, 12, 13, 17, χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα <https://www.playdrill.com/>. Για την παραχώρηση της άδειας ευχαριστούμε θερμά τον κ. Matteo Lucatti, ιδρυτή της πλατφόρμας Playdrill. Για τη χρήση φωτογραφικού και εκπαιδευτικού υλικού στο Κεφάλαιο 2 ευχαριστούμε θερμά τον Υπεύθυνο Έκδοσης, Γεροδήμο Βασίλειο, για την ευγενική παραχώρηση υλικού από το βιβλίο «Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων» (2013). Σελίδα 126, ID 50495221 © Stephan Bock | Dreamstime.com, ID 163874201 © Prazis | Dreamstime.com

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1.	Φιλοσοφία φυσικής αγωγής... νέοι δρόμοι... νέοι τρόποι!.....	9
Κεφάλαιο 2.	Άσκηση και αγωγή. Η δική σου επιλογή... για υγεία και καλύτερη ζωή!.....	16
Κεφάλαιο 3.	Ευχαρίστηση και διασκέδαση στη φυσική αγωγή.....	26
Κεφάλαιο 4.	Αξίες και ολυμπιακοί αγώνες... σε όλους τους αιώνες.....	32
Κεφάλαιο 5.	Σχεδιάζω και οικοδομώ πρόγραμμα άσκησης... Ατομικό!.....	38
Κεφάλαιο 6.	Παίζοντας με τους άλλους...!.....	47
Κεφάλαιο 7.	Κατάλληλες δόσεις - Άριστες αποδόσεις. Άσκηση και διατροφή.....	51
Κεφάλαιο 8.	Φύλο και εμφάνιση. Μια εικόνα... χίλιες λέξεις.....	61
Κεφάλαιο 9.	Βασική υποστήριξη της ζωής θέμα ασφαλείας καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση	66
Κεφάλαιο 10.	Τρίαθλον: Εν έργω μαζί! Μέρος Α'.....	70
Κεφάλαιο 11.	Ρυθμική... πρό(σ)κληση	79
Κεφάλαιο 12.	Πετοσφαίριση για όλους.....	89
Κεφάλαιο 13.	Χειροσφαίριση	100
Κεφάλαιο 14.	Τρίαθλον: Εν έργω μαζί! Μέρος Β'	106
Κεφάλαιο 15.	Ασκούμε με... στιλ σε αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού	109
Κεφάλαιο 16.	Παίζουμε μπότσια!.....	120
Κεφάλαιο 17.	Όσο πιο δίκαια τόσο πιο... ψηλά!.....	124
Κεφάλαιο 18.	Εσωτερικό πρωτάθλημα συμπερίληψης: «Γέφυρες χτίζουμε, Φράγματα γκρεμίζουμε»	129

Συντομογραφίες

ΚΣ = Καρδιακή Συχνότητα

ΜΚΣ = Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα

κ.ά. = και άλλα

ΚΦΑ = Καθηγητής/Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

ΜΑΕ = Μέγιστος Αριθμός Επαναλήψεων

ΜΕ = Μέγιστη Επανάληψη

ΦΑ = Φυσική Αγωγή

ΟΑ = Ολυμπιακοί Αγώνες

π.χ. = παραδείγματος χάρη

ΠΟΥ = Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΦΔ = Φυσική Δραστηριότητα

ΦΚ = Φυσική Κατάσταση

portfolio = Ατομικός Φάκελος (portfolio)

ΕΣ = Εικόνα Σώματος

Εισαγωγή

Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές της Β΄ Γυμνασίου,

Σας ευχόμαστε καλή σχολική χρονιά, με υγεία, δράση, καθημερινή άδληση, παιχνίδι και χαρά! Όπως γνωρίζετε από την Α΄ Γυμνασίου, 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 είστε σε θέση να γυμνάξετε τακτικά, αποτελεσματικά και ευχάριστα στη διάρκεια των σχολικών χρόνων και διά βίου.

Σκοπός του είναι να σας παρακινήσει να τρέχετε και **να γυμνάξεστε 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, διατάσεις κ.λπ. ή κάθε φορά που εφαρμόζετε μια άσκηση, ίσως σας ενημερώνουν για το πώς οι ασκήσεις που κάνετε συμβάλλουν στην υγεία σας. Επίσης, **έπειτα από κάποιες ασκήσεις γυμναστικής**, μπορεί να απαντάτε συνοπτικά σε κάποιες ερωτήσεις αυτού του βιβλιοτετραδίου, ώστε μετά να κάνετε μια σύντομη συζήτηση για ένα θέμα.

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. Η δομή είναι παρόμοια με αυτή που γνωρίσατε στο βιβλίο της Α΄ Γυμνασίου, όμως θα διδαχθείτε νέα στοιχεία που είναι κατάλληλα προσαρμοσμένα για την ηλικία σας.

Όπως και στο βιβλίο της Α΄ Γυμνασίου, τα κεφάλαια του πρώτου μέρους (για το α΄ τετράμηνο) εστιάζουν στο πώς να οργανώνετε την άσκηση/ΦΔ 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 κατανοήσατε και υιοθετώντας διάφορα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ). Μέρος αυτών των κεφαλαίων είναι και το **πρόγραμμα ΤΡΙΑΘΛΟΝ** που αποσκοπεί στο να αυξήσετε τα επίπεδα ΦΔ εκτός σχολικού ωραρίου, υιοθετώντας αθλήματα και ΦΔ της επιλογής σας.

Σκοπός κάθε κεφαλαίου είναι στο τέλος μιας σειράς μαθημάτων να έχετε πετύχει τα μαθησιακά αποτελέσματα που αναφέρονται στην αρχή του, σε συνεργασία με τους 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, αν το σχολείο διαθέτει γήπεδο χειροσφαίρισης, ο ΚΦΑ μπορεί να ενσωματώσει σχετικές δραστηριότητες στο μάθημα. Αν οι καιρικές συνθήκες ή η έλλειψη εξοπλισμού το επιβάλλουν, μπορεί να προσαρμόσει τη διδασκαλία σε εσωτερικό χώρο ή να επιλέξει εναλλακτικές μορφές φυσικής δραστηριότητας.

Για να απαντάτε σε ερωτήσεις, θα χρειαστεί πάντα να έχετε ένα **στιλό** ή **μολύβι** μέσα σε αυτό το βιβλιοτετράδιο, το οποίο οι ΚΦΑ θα σας υποδεικνύουν πού να το τοποθετείτε την ώρα που θα γυμνάξετε. 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 σας Φάκελο (portfolio).

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

Με αυτή 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 γυμνάξετε αποτελεσματικά ώστε να έχετε καλή υγεία και να χαιρέστε 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, Β Γυμνασίου



ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ... ΝΕΟΙ ΔΡΟΜΟΙ... ΝΕΟΙ ΤΡΟΠΟΙ!

«Μοιραστείτε τις ομοιότητές μας, επευφημήστε τις διαφορές μας!»
Scott Peck

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα κατανοήσετε τα βασικά στοιχεία της φιλοσοφίας και του σκοπού του μαθήματος της φυσικής αγωγής (ΦΑ).
- ✓ Θα γνωρίσετε τη σημασία της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς.
- ✓ Θα αναπτύξετε τη φιλοσοφία της συμμετοχής σε αθλήματα και θα εμπλακείτε στις φυσικές δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.
- ✓ Θα αναγνωρίσετε τον σημαντικό ρόλο της ΦΑ στην επίτευξη του σκοπού για διά βίου φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), για την προαγωγή της υγείας, της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ευημερίας.

Λέξεις κλειδιά

φυσική αγωγή, γνωριμία, κοινωνικοποίηση, φυσική δραστηριότητα, διά βίου άσκηση, σωστή αθλητική συμπεριφορά, συμμετοχή, ικανοποίηση

Παίζω... μαθαίνω... γνωρίζω

Στη σημερινή εποχή οι νέοι διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους αυξάνοντας την αυτονομία τους σε κοινωνικούς χώρους, υιοθετώντας πρότυπα συμπεριφοράς σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα, τη σωματική ικανότητα, τη διατροφή, την κοινωνική συμπεριφορά, τη συμπεριφορά ως προς το αντίθετο φύλο, την αποφυγή ή τη χρήση ουσιών και βίας. Το μάθημα της ΦΑ και το κινητικό περιεχόμενό του προσφέρουν ένα μοναδικά κατάλληλο περιβάλλον στο σχολείο για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα. Συμβάλλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών, ενώ παράλληλα βοηθάει στην **ψυχική και πνευματική** τους καλλιέργεια, καθώς και στην **αρμονική** ένταξή τους στην κοινωνία.

Αυτά η ΦΑ τα πετυχαίνει δημιουργώντας ένα **δετικό και συνεργατικό μαθησιακό περιβάλλον**, το οποίο:

- εστιάζει στη **συναισθηματική υποστήριξη**, στην αυτοέκφραση, στην ενίσχυση της **αυτονομίας**
- προάγει τη **μάθηση** και την **ικανοποίηση** των μαθητών και μαθητριών μέσω επίτευξης στόχων που είναι χρήσιμοι για τον εαυτό και την κοινωνία, και οι οποίοι επιτυγχάνονται με **πρωτοβουλίες, συνεργασίες** και ανάπτυξη **ενάρετης φιλίας**
- καλλιεργεί τον **χαρακτήρα**, τις στρατηγικές αυτορρύθμισης που είναι σημαντικές για την υγεία και τη μελλοντική **ευημερία** των μαθητών
- καλλιεργεί τις **κοινωνικές δεξιότητες** και την ανάπτυξη **δετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης**, τον σεβασμό και την **αποδοχή της διαφορετικότητας**, την εξάλειψη του αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης λόγω εμφάνισης, βιοτικού επιπέδου, καταγωγής ή θρησκείας.

Σε αυτό το πρώτο μάθημα της ΦΑ θα συμμετέχεις σε διάφορες δραστηριότητες που θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου, να συνεργαστείς μαζί τους δημιουργώντας



υγιείς σχέσεις με αμοιβαία εκτίμηση, σεβασμό, αποδοχή σε ένα θετικό και συνεργατικό μαθησιακό περιβάλλον που διαμορφώνεται στο μάθημα της ΦΑ.

Με τις παρακάτω δραστηριότητες σε καλοσωρίζουμε και σου ευχόμαστε καλή διασκέδαση στο μάθημα της ΦΑ!

Δραστηριότητα

Το παιχνίδι του καθρέφτη



Ένας απλός αλλά διασκεδαστικός τρόπος για να συνεργαστείτε και να γνωριστείτε με τους συμμαθητές σας ενώ γυμνάζεστε, είναι ο εξής:

Χωριστείτε σε ζευγάρια. Ένας από εσάς θα έχει τον ρόλο του «καθρέφτη» και θα εκτελεί διάφορες κινητικές ασκήσεις (κάμψεις, άλματα, επιτόπιο τροχάδην, με μπάλα, χωρίς μπάλα κ.λπ.) σε οριοδητημένο χώρο. Το ζευγάρι σας πρέπει να αντιγράψει ακριβώς τις κινήσεις σας για συγκεκριμένο χρόνο, όπως έχει οριστεί από τον ΚΦΑ. Μετά το τέλος του χρόνου, αλλάξετε ρόλους και ζευγάρια.

Ρωτήστε το όνομα του συμμαθητή σας, αν γυμνάζεται/αδλείται συστηματικά εκτός σχολείου και αν ναι πού. Αν δεν γυμνάζεται, ρωτήστε αν ίσως θα μπορούσε να εγγραφεί κάπου να γυμνάζεται και ενθαρρύνετε τον ώστε να νιώσει καλά και ίσως να το κάνει. Απαντήστε:

- (1) Λέγομαικαι γυμνάζομαι εκτός σχολείου φορές την εβδομάδα κάνοντας το άθλημα/ΦΔ
- (2) Ο/Η συμμαθητής/τρια μου λέγεταικαι γυμνάζεται εκτός σχολείου φορές την εβδομάδα κάνοντας το άθλημα/ΦΔ

Δραστηριότητα

Κινούμαστε μαζί

Υπέροχη δραστηριότητα γνωριμίας! Με τυχαία επιλογή ζευγαριών μεταξύ ατόμων που διαφέρουν μεταξύ τους (π.χ. ως προς το φύλο, το ύψος κ.λπ.). Σταθείτε δίπλα στον συμμαθητή σας και κρατηθείτε χέρι με χέρι ή από τους ώμους. Προσπαθήστε να τερματίσετε με το ζευγάρι σας στην απόσταση που έχει οριστεί, καλύπτοντάς τη με βάδην ή ελαφρύ τρέξιμο, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΚΦΑ. *Προσοχή, δεν πρέπει να χάσει την ισορροπία του κανένας. Εάν κάποιος χάσει την ισορροπία του, τότε το ζευγάρι θα πρέπει να ξεκινήσει πάλι από την αρχή! Καλή διασκέδαση! Ακολουθήστε τις οδηγίες του ΚΦΑ, ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια όλων.*

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Πιστεύετε ότι οι παραπάνω δραστηριότητες βοήθησαν στη δημιουργική συνεργασία με τους συμμαθητές σας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Η συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας βοήθησε στο να ευχαριστηθείτε τις συγκεκριμένες δραστηριότητες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Χρειάζεται να ξέρουν οι μαθητές πώς να συνεργάζονται ώστε να ευχαριστιούνται την άδληση για να γυμνάζονται σε όλη τους τη ζωή;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Χρειάζεται να δώσουμε έμφαση στη συνεργασία και στην ευχαρίστηση όλων στο μάθημα της ΦΑ στη διάρκεια της χρονιάς;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Κρατήστε στο μυαλό σας ότι:

Η συνεργασία και η γνώση για το τι μας παρακινεί να αθλούμαστε χαρακτηρίζουν τον φυσικά εγγράμματο άνθρωπο! Αυτές οι έννοιες θα βρίσκονται στον πυρήνα της φιλοσοφίας του μαθήματος της ΦΑ στη διάρκεια της χρονιάς!

Αθλούμαι... φιλοσοφώ... διασκεδάζω

Βασικός στόχος του μαθήματος της ΦΑ είναι η ανάπτυξη του φυσικού γραμματισμού των ανθρώπων. Ο **φυσικός γραμματισμός** προσεγγίζει τη φυσική δραστηριότητα με έναν ολιστικό τρόπο, ο οποίος περιλαμβάνει τη συναισθηματική, τη σωματική και τη νοητική σας εμπλοκή στη φυσική δραστηριότητα:

- Πώς συμπεριφέρεστε.
- Πώς σκέφτεστε.
- Πώς συμμετέχετε.

Στόχος του φυσικού γραμματισμού είναι να παρακινήσει τους ανθρώπους να επιλέξουν τη διά βίου φυσική δραστηριότητα.

Επίσης, να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες και κινητικές δεξιότητες, να αναπτύξουν γνώση και εμπειρίες, κίνητρα και αυτοπεποίθηση, ώστε να προαγάγουν την υγεία και την ποιότητα ζωής των ίδιων και των άλλων. Ο φυσικός γραμματισμός διατηρείται διά βίου ώστε οι άνθρωποι να διατηρούν τη σωματική τους δραστηριότητα σε κατάλληλο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, προάγοντας την προσωπική και κοινωνική ευημερία.

Οι φυσικές δραστηριότητες στο μάθημα της ΦΑ αποτελούν για εσάς σημαντικά εφόδια για την αποτελεσματική συμμετοχή σε χώρους άθλησης - άσκησης, την ευχαρίστηση, την ανάπτυξη της ομαδικότητας, της συνεργασίας, του σεβασμού και της αποδοχής των άλλων ανθρώπων με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες. Αυτά είναι σημαντικά για την προσωπική και κοινωνική ολοκλήρωση του ατόμου και συμβάλλουν στη δημιουργία θετικών στάσεων και συμπεριφορών ως προς τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.



Δραστηριότητα

Εξερευνώντας τις συνήθειές μας στη ΦΑ

Για να διερευνήσεις τις συνήθειές σου στη ΦΑ, απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Γυμνάζεσαι τακτικά;

.....
.....

Αν ναι, πόσες φορές την εβδομάδα ασκείσαι;

.....
.....

Ποια είναι η αγαπημένη σου φυσική δραστηριότητα;

.....
.....

2. Ασκείσαι μαζί με φίλους σου ή/και με μέλη της οικογένειάς σου;

.....
.....

3. Υποστηρίζεις τους φίλους σου ή τα μέλη της οικογένειάς σου, ώστε να γυμνάζονται τακτικά;

.....

4. Ποιες διαφορές παρατηρείς στη διάθεσή σου, στην υγεία σου και στη σχολική σου επίδοση όταν γυμνάζεσαι;

.....

Στη συνέχεια, μπορείτε να συζητήσετε τις ερωτήσεις στην ολομέλεια της τάξης, για να ακούσετε τις εμπειρίες και τις απόψεις των συμμαθητών σας.

Δραστηριότητα

Μπάλα στον αέρα



Υπέροχο παιχνίδι συνεργασίας και συντονισμού, επίτευξης κοινών στόχων. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ δημιουργήστε ομάδες 8-10 παιδιών δημιουργώντας κύκλο, με 2-3 μέτρα απόσταση μεταξύ τους. Προωθήστε μια μπάλα βόλει με πάσα δακτύλων στον διπλανό ή στη διπλανή σας, προς μία κατεύθυνση (δεξιά ή αριστερά). Στόχος είναι, μέσω της επικοινωνίας και της συνεργασίας, να κρατήσετε την μπάλα στον αέρα, πασάροντάς την ο ένας στον άλλον χωρίς να πέφτει στο έδαφος.

Όταν οι συμμαθητές σας βρουν έναν τρόπο να επικοινωνούν και να συνεργάζονται μεταξύ τους, ώστε η μπάλα να μην πέφτει κάτω, προστίθεται δεύτερη και αργότερα τρίτη μπάλα στο παιχνίδι. Θα διαπιστώσετε ότι **οι συμμαθητές σας είναι αποτελεσματικοί στο να κρατάνε τις μπάλες στον αέρα μόνο αφού κατανοήσουν όλοι πως για να πετύχει η δραστηριότητα πρέπει να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μεταξύ σας, προσαρμόζοντας ανάλογα τις δεξιότητές σας.** Το δε αίσθημα της ικανοποίησης και της διασκέδασης όταν καταφέρετε να διαχειρίζεστε όχι μόνο την πρώτη αλλά και μια δεύτερη και μια τρίτη μπάλα είναι μεγάλο. Διαπιστώνετε έτσι πόσο μεγάλη ικανοποίηση σας προσφέρει η επίτευξη κοινών στόχων!

Δραστηριότητα



«Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι»

Με τη βοήθεια ΚΦΑ, ένας μαθητής επιλέγει με τυχαίο τρόπο για ζευγάρι έναν άλλο συμμαθητή του και κάνουν την προδέρμανση παρέα, ενισχύοντας την ομαδικότητα και την αλληλοϋποστήριξη.

Αντί να επικρίνετε, βρείτε έναν έπαινο για τον άλλον!

- Πιστεύετε ότι ο αθλητισμός είναι χώρος ίσων ευκαιριών και φυλετικής ισότητας στον οποίο μπορεί να καλλιεργηθεί ο σεβασμός στη διαφορετικότητα, και εάν ναι, γιατί;
- Θεωρείτε ότι η διαφορετικότητα αποτέλεσε πρόβλημα στις σημερινές αθλητικές δραστηριότητες, και εάν ναι, γιατί;
- Ποια είναι η άποψή σας για την αξία της αποδοχής και της συνεργασίας με άτομα διαφορετικών χαρακτηριστικών ως προς το φύλο, την εμφάνιση, τις ικανότητες και την καταγωγή;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Νιώσατε ευχαρίστηση με τις παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Νιώσατε ικανοποίηση με τη συνεργασία για την επίτευξη των κοινών στόχων με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας στις παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κατανοήσατε τον ρόλο της ΦΑ στην ανάπτυξη του φυσικού γραμματισμού;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Η συνεργασία και η ομαδικότητα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την αποδοχή της διαφορετικότητας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Γηράσκω αεί ασκούμενος... σωστά και με αξίες!

Στις μοντέρνες δυτικές κοινωνίες τα σχολεία δεν μεταδίδουν μόνο γνώση, αλλά απασχολούν τους μαθητές και τις μαθήτριες για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας. Γι' αυτόν τον λόγο, μεγάλος βαθμός της κοινωνικής, ηθικής και συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών και των μαθητριών διαμορφώνεται στο σχολικό περιβάλλον. Η ποιότητα ζωής συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία. Για τον λόγο αυτό, η ΦΑ παραμένει ένα από τα σημαντικότερα μαθήματα του σχολικού προγράμματος. Κεντρικός της στόχος είναι η προαγωγή της προσωπικής και κοινωνικής ευημερίας μέσω της άσκησης και της διά βίου ΦΔ, καθώς και η διαμόρφωση φυσικά εγγράμματων και ηθικά αναπτυγμένων μαθητών και μαθητριών. Οι στόχοι αυτοί αποτελούν ταυτόχρονα και τις σύγχρονες προκλήσεις της ελληνικής πραγματικότητας. Αυτό ισχύει γιατί δυστυχώς υπάρχουν πολλά ερευνητικά δεδομένα τόσο για τα χαμηλά ποσοστά ΦΔ των μαθητών και μαθητριών όσο και την αυξημένη παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα. Αυτά έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία αλλά και στην κοινωνικοψυχική ανάπτυξη των εφήβων. Η ηθική εκπαίδευση των παιδιών μέσω του μαθήματος της ΦΑ δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά για απόκτηση ικανότητας για ηθικές κρίσεις, ανάληψη ρόλων, αίσθηση ευθύνης και ανάπτυξη στοργής (ενδιαφέροντος) για τους άλλους ανθρώπους μέσα από κανόνες ή αρχές και συνέπειες που ρυθμίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά προς τους άλλους ανθρώπους, συμπεριφορά που επηρεάζει την ανθρώπινη ευημερία.

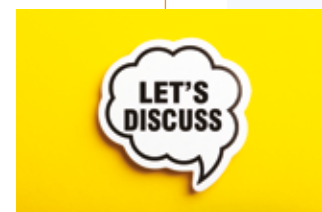


Δραστηριότητα

Δίκαιο παιχνίδι

Μπορείτε σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας και μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων και συζήτησης να πετύχετε την καλύτερη κατανόηση της έννοιας του «δίκαιου παιχνιδιού». Οργανώστε με τον ΚΦΑ ομάδες των 5-6 παιδιών και παίξτε παιχνίδι ποδοσφαίρου ή καλαθοσφαίρισης με τα παρακάτω παιχνίδια ρόλων.

Μετά το παιχνίδι κάθε ομάδα θα πρέπει να συζητήσει το σενάριο που της ανατέθηκε και στη συνέχεια στην ολομέλεια να αναπτύξει με τον ΚΦΑ και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριες τις ερωτήσεις που ακολουθούν σχετικά με τα σενάρια και τις **έννοιες** ως προς το δίκαιο παιχνίδι (fair play) και άλλες ηθικές αξίες.



Ιδιαίτερη αναφορά στο μάθημα της ΦΑ πρέπει να γίνει για τον σεβασμό στους κανόνες και στις συνέπειες όταν αυτοί δεν τηρούνται. *Η διαδικασία του μαθήματος:*

- **παραπέμπει στην υπεύθυνη και ενεργητική συμμετοχή** σύμφωνα με τις υποδείξεις του ΚΦΑ που έχουν συμφωνηθεί από όλους
- **καλλιεργεί τον σεβασμό στους άλλους** με απουσία βλαπτικής και προσβλητικής συμπεριφοράς
- **παρέχει ίσες ευκαιρίες συμμετοχής με συνεργασία, αλληλοβοήθεια, υποστήριξη, επιβράβευση και ενθάρρυνση** όλων των μαθητών.

Ας δούμε τα σενάρια και τους ρόλους!

Σενάριο 1 – Ομάδα 1

Στην ομάδα σας κατά τη διάρκεια παιχνιδιού ποδοσφαίρου ένας από τους συμπαίκτες σας θυμώνει και βρίζει τον αντίπαλο όταν αυτός σκοράρει.

Σενάριο 2 – Ομάδα 2

Ένας από τους συμπαίκτες σας έχει έντονη διαφωνία με τον διαιτητή/κριτή για μια απόφασή του.

Σενάριο 3 – Ομάδα 3

Κατά τη διάρκεια σχολικής αθλητικής εκδήλωσης ένα μέλος της ομάδας σας εντοπίζεται να παραβιάζει τους κανόνες.

Σενάριο 4 – Ομάδα 4

Μία συμπαίκτριά σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού επιμένει να γίνει αλλαγή ένας άλλος συμπαίκτης σας που δυσκολεύεται να τρέξει γρήγορα.

Προτείνετε μία-δύο λύσεις για τις συγκεκριμένες συγκρούσεις.

Ποιες είναι οι ηθικές αρχές και τα ηθικά διλήμματα που προκύπτουν σε καθένα από αυτά τα σενάρια;

Είναι σωστό να εδραιώνονται κανόνες και συνέπειες όταν αυτοί δεν τηρούνται στη ΦΑ και στον αθλητισμό γενικότερα; Ποιοι θεωρείτε ότι είναι οι σημαντικότεροι λόγοι;

Μπορείτε να ορίσετε εσείς κάποιους γενικούς κανόνες (π.χ. σεβασμός στα δικαιώματα των άλλων) και συνέπειες όταν αυτοί παραβιάζονται:

Κανόνες:.....
.....
.....

Συνέπειες:.....
.....
.....

Δραστηριότητα

Ολυμπιακοί Αγώνες

Για την καλύτερη κατανόηση των παραπάνω εννοιών μπορείτε σε συνεργασία με τους συμμαθητές, τις συμμαθήτριές σας και τον ΚΦΑ να οργανώσετε «Ολυμπιακούς Αγώνες» δύο-τριών αγωνισμάτων (π.χ. το τρέξιμο 50 μ., σκυταλοδρομία, άλμα εις μήκος). Στο τέλος των αγώνων θα απονεμηθούν έπαθλα ζωγραφισμένα από όλα τα παιδιά που θα απεικονίζουν τις αξίες του ολυμπιακού κινήματος όπως φιλία, αριστεία, σεβασμός, δίκαιο παιχνίδι, αλληλεγγύη, ειρήνη.



Καλή διασκέδαση!

ΣΥΝΩΣΗ

Σκοπός του κεφαλαίου ήταν να γνωριστείτε με τους συμμαθητές σας, να θυμηθείτε ότι σκοπός του μαθήματος ΦΑ είναι η προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία, η καλή συμπεριφορά και η αλληλοβοήθεια όταν αδλούμαστε. Αυτά μας κάνουν χαρούμενους προάγοντας την ποιότητα ζωής μας!

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Κατανοήσατε τον ρόλο της ΦΑ στη διά βίου άσκηση;	ΝΑΙ	ΜΕΤΡΙΑ	ΟΧΙ
Αντιληφθήκατε τη σημασία του δίκαιου παιχνιδιού;	ΝΑΙ	ΜΕΤΡΙΑ	ΟΧΙ
Εντοπίσατε τον ρόλο της ΦΑ στην ηθική εκπαίδευση των παιδιών;	ΝΑΙ	ΜΕΤΡΙΑ	ΟΧΙ
Διαπιστώσατε την ανάγκη εφαρμογής πρωτοκόλλου συμπεριφοράς στο μάθημα της ΦΑ;	ΝΑΙ	ΜΕΤΡΙΑ	ΟΧΙ
Ποιος ο ρόλος της ΦΑ στη διά βίου άσκηση με λίγα λόγια;		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ (ΕΟΕ): <https://www.hoc.gr/>

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗ... ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ!



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αποκτήσετε χρήσιμα στοιχεία για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας/άσκησης στην υγεία.
- ✓ Θα γνωρίσετε πώς να θέτετε προσωπικούς στόχους, να σχεδιάζετε και να εφαρμόζετε, σε συνεργασία με τους συμμαθητές σας, εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης.
- ✓ Θα εξασκηθείτε στις βασικές αρχές της άσκησης και τους δείκτες της φυσικής κατάστασης και θα εφαρμόσετε σχετικές δοκιμασίες (τεστ) αξιολόγησης.
- ✓ Θα ενημερωθείτε για τις προσαρμογές της άσκησης και άλλα ειδικά θέματα για την προαγωγή της υγείας σας (π.χ. διατάσεις, ασκήσεις δύναμης, αντοχής, ταχύτητας κ.ά.).



Λέξεις κλειδιά

υγεία, φυσική δραστηριότητα, άσκηση, στοιχεία φυσικής κατάστασης, προσωπικοί στόχοι, βασικές αρχές

Οφέλη της ΦΔ/άσκησης στην προαγωγή της υγείας και της ποιότητας ζωής

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής συνδέεται με την καρδιακή ζωή, την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, την έλλειψη ελεύθερου χρόνου κ.ά., δηλαδή με παράγοντες που ενδεχομένως είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε ελλιπή ΦΔ και κατ' επέκταση σε συνέπειες στη σωματική, πνευματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μαθητών. Όπως είναι ερευνητικά αποδεδειγμένο, η ΦΔ συμβάλλει στην ισόρροπη και αρμονική ανάπτυξη των ατόμων και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία, την ευεξία και την **ποιότητα ζωής** των νέων!



Θα θέλατε να θυμηθείτε τα οφέλη της άσκησης στην υγεία:

Η άσκηση/δραστηριότητα προσφέρει πολλαπλά οφέλη για την υγεία, όπως η βελτίωση ή η διατήρηση της καρδιακής και πνευμονικής λειτουργίας, η ενίσχυση των οστών, των μυών και των αρθρώσεων, η βελτίωση του κινητικού συντονισμού, η διατήρηση ενός υγιούς βάρους κ.ά.

Η άσκηση συμβάλλει και στην καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση, βελτιώνοντας την απόδοση γνωστικών λειτουργιών, όπως είναι η μνήμη, η προσοχή, η συγκέντρωση κ.ά.

Δραστηριότητα

Κρυπτόλεξο για τα οφέλη της φυσικής άσκησης

Αξιολογήστε τις γνώσεις σας για τα οφέλη της άσκησης μέσω του qr code. Στη συνέχεια, σημειώστε πέντε οφέλη τα οποία θεωρείτε τα πιο σημαντικά για να συμμετέχετε σε ΦΔ.

1.....2.....3.....4.....5.....



Ο **ΠΟΥ** συστήνει 60' μέτριας προς υψηλής έντασης ΦΔ καθημερινά! Έμφαση δίνεται στην αερόβια άσκηση για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και στις ασκήσεις μυϊκής και οστικής ενδυνάμωσης.

Τι σημαίνει φυσική δραστηριότητα και τι άσκηση; Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο;

Σύμφωνα με το **American College of Sports Medicine:**

Ως ΦΔ ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση απαιτεί σύσπαση των σκελετικών μυών και δαπάνη ενέργειας (π.χ. δουλειές στο σπίτι, κηπουρικές εργασίες, περπάτημα κ.ά.).

Ως άσκηση ορίζεται μια προγραμματισμένη και δομημένη υποκατηγορία της ΦΔ, η οποία επαναλαμβάνεται και έχει σκοπό την απόκτηση ή τη βελτίωση της ΦΚ (π.χ. η προπόνηση στο κολυμβητήριο, γυμναστήριο κ.ά.).

Δραστηριότητες

Κρυπτόλεξο για τη ΦΔ και άσκηση

Ανακαλύψτε τις λέξεις που συνδέονται με τη ΦΔ και την άσκηση μέσω του QR code.

Δείκτες φυσικής κατάστασης

Τι σημαίνει φυσική κατάσταση και ποιοι είναι οι δείκτες της;

- ΦΚ είναι η ικανότητα του σώματος να ανταποκρίνεται σε καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα, ποδηλασία κ.ά.) χωρίς ιδιαίτερη κόπωση. Οι πιο σημαντικοί παράγοντες/δείκτες της ΦΚ είναι η καρδιοαναπνευστική ικανότητα (αντοχή), η μυϊκή αντοχή και δύναμη, η ευλυγισία-ευκαμψία, η ισορροπία, η ταχύτητα, ενώ συμβάλλει και η σύσταση του σώματος.
- Γνωρίστε τους δείκτες ΦΚ παίζοντας, προσπαθώντας να αντιστοιχίσετε τον κάθε δείκτη με τον ορισμό του μέσω του QR code.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Πώς μπορείτε να καλλιεργήσετε τη ΦΚ εντός και εκτός σχολείου εναλλακτικά;

- **Ενισχύστε τη ΦΔ σας αξιοποιώντας το σχολικό διάλειμμα και συμμετέχοντας σε ομαδικά παιχνίδια στο γήπεδο, με τη σύμφωνη γνώμη των εκπαιδευτικών.**
- **Συζητήστε μεταξύ σας και με τους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα ενσωμάτωσης μικρών διαλειμμάτων κινητικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του σχολικού χρόνου στην αίθουσα ή/και στο προαύλιο του σχολείου.**
- **Ενισχύστε τη συμμετοχή σας σε ΦΔ και άσκηση με δραστηριότητες, όπως:**
 - το περπάτημα ή την ποδηλασία, προς και από το σχολείο (όταν είναι ασφαλές και εφικτό)
 - τις αθλητικές δραστηριότητες που οργανώνονται από το σχολείο ή την τοπική κοινότητα
 - τους οργανωμένους σχολικούς αγώνες και τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, και
 - τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικούς ομίλους που προάγουν τη ΦΔ και την άδληση.

Σκεφτείτε επιπλέον συνεργατικές δράσεις που θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε τη ΦΔ για υγεία, διαλέξτε αυτές που προτιμάτε και πραγματοποιήστε τις με τους φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας!



Τα βασικά για την άσκηση



Η άσκηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη σωματική, γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων. Δείτε στο σχήμα ένα πλαίσιο για την καθημερινή σας άσκηση!

Ωστόσο, για **αποτελεσματική** και **ασφαλή** άσκηση χρειάζεται να λαμβάνετε υπόψη τις βασικές αρχές FITT και SMARTER.

Οι αρχές **FITT** αναφέρονται στις παραμέτρους:

Συχνότητα (Frequency), Ένταση (Intensity), Χρόνο-Διάρκεια (Time), Τύπο-Είδος (Type) της Άσκησης.

Οι αρχές **SMARTER** αναφέρονται στους στόχους της άσκησης.

Όταν σχεδιάζετε το προσωπικό σας πρόγραμμα εξάσκησης, είναι επωφελές να θέτετε προσωπικούς στόχους, που θα είναι: Συγκεκριμένοι και όχι ασαφείς (Specific), Μετρήσιμοι ποσοτικά (Measurable), Αυτόνομοι (Autonomy), δηλαδή βασισμένοι στα δικά σας ενδιαφέροντα, ικανότητες και ανάγκες, Ρεαλιστικοί (Realistic), τοποθετημένοι χρονικά με σαφήνεια (Time Frame), Συναρπαστικοί (Exciting), Καταγραφόμενοι (Recorded), δηλαδή να προσδιορίζεται πότε θα συμβεί η επίτευξή τους και η χρονική δέσμευση επίτευξης αποτελέσματος.



Ασκήσου με βάση τις αρχές SMARTER!	Σημείωσε εδώ:
Όρισε τι επιθυμείς να πετύχεις (π.χ. ενδυνάμωση ραχιαίων μυών).	
Επίλεξε δοκιμασία (π.χ. ραχιαίων μυών).	
Αξιολόγησε και κατάγραψε την αρχική σου απόδοση (π.χ. μπορώ να κάνω... ραχιαίους σε 30'').	
Καθόρισε τους SMARTER στόχους σου και το χρονικό πλαίσιο για την επίτευξή τους (π.χ. για κάθε ημέρα της επόμενης εβδομάδας θα κάνω... ραχιαίους σε 30'').	
Δεσμεύσου καταγράφοντας τους SMARTER στόχους σου.	
Οργάνωσε ένα δικό σου σχέδιο δράσης, καταγράφοντας ποια από τα στοιχεία ΦΚ επιλέγεις να βελτιώσεις.	
Επαναξιολόγησε την απόδοσή σου (π.χ. στο τέλος της εβδομάδας) και επανακαθόρισε ανάλογα τους SMARTER στόχους σου!	

Πώς μπορείτε να ξεκινήσετε να οργανώνετε το δικό σας σχέδιο δράσης;

Για να μπορέσετε να οργανώσετε ένα δικό σας σχέδιο δράσης για τη βελτίωση της ΦΚ, είναι σημαντικό να γνωρίσετε τα **βασικά στάδια ενός προγράμματος άσκησης** που είναι τα εξής:

- ✓ 1ο στάδιο: Αξιολόγηση της ΦΚ.
- ✓ 2ο στάδιο: Καθορισμός ατομικών στόχων για βελτίωση.
- ✓ 3ο στάδιο: Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης.
- ✓ 4ο στάδιο: Εφαρμογή προγράμματος.
- ✓ 5ο στάδιο: Τελική αξιολόγηση.

1ο στάδιο: Αξιολόγηση της ΦΚ

Μερικά επιμέρους και σημαντικά στοιχεία της ΦΚ είναι η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη και αντοχή, η κινητικότητα, η ικανότητα συντονισμού της κίνησης, η ταχύτητα, η σύσταση σώματος κ.ά.

Δραστηριότητα

Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση

Αρχικά, μπορείτε να ανακαλύψετε και στη συνέχεια να δοκιμάσετε συνεργατικά μερικά τεστ αξιολόγησης της ΦΚ. Έπειτα, μπορείτε να αξιολογήσετε τις αρχικές σας ικανότητες με δύο διαφορετικούς τρόπους, όπως, για παράδειγμα:

- στη δύναμη (π.χ. κοιλιακοί - ραχιαίοι)
- στην ευλυγισία (τετρακέφαλοι - οπίσθιοι μηριαίοι)
- στην αντοχή (ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, δρόμος 1.000 μέτρων)

Στη συνέχεια, καθορίστε τους στόχους για προσωπική βελτίωση σύμφωνα με τις αρχές SMARTER!

2ο στάδιο: Καθορισμός ατομικών στόχων για βελτίωση

Ανάλογα με το επίπεδο των ικανοτήτων και τις προτιμήσεις σας, επιλέξτε με τη βοήθεια του ΚΦΑ, τις ασκήσεις που ταιριάζουν στο δικό σας εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης. Σημειώστε τις στον Πίνακα 1. Προσαρμόστε τις έτσι, ώστε να σας προσφέρουν ευχαρίστηση και να ανταποκρίνονται στις αρχές SMARTER. Δοκιμάστε να παραμείνετε κινητικά δραστήριοι με ποικίλους τρόπους!

S	Specific	Συγκεκριμένοι
M	Measurable	Μετρήσιμοι
A	Assignable	Αυτόνομοι
R	Realistic	Ρεαλιστικοί
T	Time-related	Χρονικά καθορισμένοι
E	Exciting	Συναρπαστικοί
R	Recorded	Καταγραφόμενοι

Άμεσοι στόχοι							
Αερόβια ικανότητα	<input type="radio"/>	Μυϊκή αντοχή	<input type="radio"/>	Ταχύτητα	<input type="radio"/>	Ευκαμψία	<input type="radio"/>
Έμμεσοι στόχοι							
Ισχύς	<input type="radio"/>	Συντονισμός	<input type="radio"/>	Μυϊκή δύναμη	<input type="radio"/>	Ισορροπία	<input type="radio"/>

Πίνακας 1

Αυτοαξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση: Αυτοκαθορίζω τους στόχους μου και δεσμεύομαι!							
Ασκήσεις* για...	Επιλέγω τι θα βελτιώσω	Επιλέγω τεστ ΦΚ	Αρχική αξιολόγηση	Επόμενος στόχος. Πότε;	Τρόπος για επιτυχία. Πώς;	Επανάληψη τεστ ΦΚ. Πότε;	Έχω πετύχει τον στόχο μου;
1. Αερόβια ικανότητα							
2. Ευκαμψία							
3. Μυϊκή αντοχή							
4. Μυϊκή δύναμη							
5. Ισορροπία							

* Μπορούν να γίνουν στο πλαίσιο του σχολικού ωραρίου ή/και εκτός.

Δραστηριότητα

Σταθμοί εξάσκησης

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, δημιουργήστε οκτώ «σταθμούς εξάσκησης» και συνεργαστείτε σε ζευγάρια, βοηθώντας ο ένας τον άλλον, για να εκτελέσετε τις ασκήσεις σε καδέναν από αυτούς. Καθορίστε και σημειώστε τους ατομικούς σας στόχους. Περάστε διαδοχικά από όλους τους σταθμούς!

<p>1ος σταθμός: Προβολές</p> 	<p>2ος σταθμός: Βαδιά καθίσματα</p> 	<p>3ος σταθμός: Κοιλιακοί</p> 	<p>4ος σταθμός: Μισή γέφυρα</p> 
Στόχος:.....	Στόχος:.....	Στόχος:.....	Στόχος:.....
<p>5ος σταθμός: Σανίδα</p> 	<p>6ος σταθμός: Ραχιαίοι</p> 	<p>7ος σταθμός: Κάμπεις</p> 	<p>8ος σταθμός: Σημειώστε εδώ μία δική σας άσκηση</p>
Στόχος:	Στόχος:	Στόχος:	Στόχος:

Δραστηριότητα

Ασκήσεις 3΄

Αφού χωριστείτε σε ζευγάρια, πειραματιστείτε εκτελώντας συγκεκριμένες **ασκήσεις** που **διαρκούν μόλις 3΄**. Εκτελέστε σε **υψηλή ένταση** και ανακαλύψτε εάν η επίδραση στους μύς σας είναι ανάλογη με αυτή που προκύπτει από το τρέξιμο ή την ποδηλασία μέτριας προς υψηλής έντασης. Σε **κάθε άσκηση** χρειάζεται να **αφιερώσετε 20΄΄**, με **διαλείμματα των 10΄΄** μεταξύ τους, ενώ χρειάζεται να την κάνετε μόνο μία φορά. Προσπαθήστε να εφαρμόσετε αυτό το πρόγραμμα (με το ζευγάρι σας ή/και μόνοι) τουλάχιστον **τρεις ημέρες σε μία εβδομάδα**, στο σχολείο ή/και εκτός. Κρατήστε σημειώσεις παρακάτω για την πρόοδό σας. Εάν στο τέλος της εβδομάδας διαπιστώσετε ότι έχετε καταγράψει προσωπική βελτίωση, τότε έχετε πετύχει έναν σημαντικό στόχο!



Τα κατάφερα!	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
--------------	---------	-------	---------	--------	-----------	---------	---------

Το σημαντικότερο στοιχείο που με βοήθησε να καταφέρω να κάνω τις ασκήσεις μου για τουλάχιστον τρεις ημέρες ήταν:

Το σημαντικότερο στοιχείο που με εμπόδισε ήταν:

Μπορείτε να συνεχίσετε να επαναλαμβάνετε τρεις ημέρες την εβδομάδα ή/και καθημερινά τις παραπάνω ασκήσεις/δραστηριότητες, παρέα με τους φίλους σας ή την οικογένειά σας, αφού προηγουμένως έχετε θέσει και καταγράψει τους προσωπικούς στόχους σας για βελτίωση! Επίσης, με τον ίδιο τρόπο, μπορείτε να εκτελέσετε ασκήσεις ενδυνάμωσης, με διάρκεια 4'.

3ο στάδιο: Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης (για παιδιά και εφήβους)

Κατά τον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης με στόχο τη βελτίωση οποιουδήποτε προκαθορισμένου στόχου/στοιχείου της ΦΚ (π.χ. αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη κ.ά.), εκτός από τις βασικές αρχές FITT και SMARTER, χρειάζεται να λάβετε υπόψη τα στοιχεία που υπάρχουν στη διπλανή εικόνα:

Frequency	Συχνότητα	Πόσες φορές ασκείστε (π.χ. 6 φορές/εβδομάδα)
Intensity	Ένταση	Πόσο σκληρά ασκείστε (π.χ. μέτρια ένταση, 50-70% ΜΚΣ)
Time	Χρόνος	Πόσο χρόνο διαρκεί η άσκηση (π.χ. 60 λεπτά)
Type	Τύπος	Τι είδους άσκηση εκτελείτε (π.χ. αερόβια)

- Αφού καθορίσετε τον στόχο, σκεφτείτε πώς θα τον πετύχετε, δηλαδή, ποια μέθοδο εκγύμνασης θα επιλέξετε, ποια άσκηση/δραστηριότητα θα πραγματοποιήσετε, πώς θα οργανώσετε το περιεχόμενο του προγράμματος, καθώς και πώς θα προσδιορίσετε τα στοιχεία της επιβάρυνσης (ένταση, ποσότητα, πυκνότητα).

Παράδειγμα: δραστηριότητα για την ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας με χορό

- ▶ Ένταση: μέτρια 50-70% ΜΚΣ ως υψηλή 70-85% ΜΚΣ.
- ▶ Ποσότητα: διάρκεια 20'-30' ή < 20' σε αρχάριους.
- ▶ Μέθοδος εκγύμνασης: διαλειμματική.
- ▶ Πυκνότητα (διάλειμμα): 4'.
- ▶ Περιεχόμενο/δραστηριότητα: αερόβιος χορός.
- ▶ Συχνότητα: τουλάχιστον τρεις φορές/εβδομάδα.

Σημεία προσοχής: ενυδάτωση, ικανότητα θερμορρύθμισης κ.ά.

Να θυμάστε ότι τα στοιχεία της επιβάρυνσης διαφοροποιούνται ανάλογα με το στοιχείο ή τα στοιχεία ΦΚ που θέλετε να αναπτύξετε, καθώς και το ατομικό σας επίπεδο. Ιδανικά επιλέξτε ασκήσεις ως εξής:

Παράδειγμα: δραστηριότητα για την ανάπτυξη δύναμης (στοιχεία επιβάρυνσης)

- ▶ Ένταση: μέτρια ως υψηλή.
 - ▶ Ποσότητα: 5-10 ασκήσεις ανά σειρά/σετ, σειρές (σετ): 2-4 ανά άσκηση, επαναλήψεις/σετ: 6-12 ανά σετ.
 - ▶ Πυκνότητα (διάλειμμα): 1'-4' (μεταξύ των σετ).
> 48 ώρες διάλειμμα μεταξύ της εξάσκησης για την ανάπτυξη της δύναμης για κάθε μυϊκή ομάδα.
 - ▶ Συχνότητα: τουλάχιστον τρεις φορές/εβδομάδα (ανά μυϊκή ομάδα).
- Σκεφτείτε τι θα επιλέξετε ως περιεχόμενο εξάσκησης, ασκησιολόγιο και μέσα (όργανα) για να πετύχετε τους ατομικούς σας στόχους.
 - Σχεδιάστε το πρόγραμμα εξάσκησης σας για κάθε ημέρα, εβδομάδα και μήνα και δημιουργήστε το αντίστοιχο ατομικό πλάνο.

Αεροβική καρδιοαναπνευστική ικανότητα

Η ικανότητα του οργανισμού να παράγει έργο ή να ασκείται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα χωρίς να εξαντλείται, υπό την παρουσία οξυγόνου.



Σημαντικό: Δώστε έμφαση στην ασφαλή συμμετοχή σας στα προγράμματα άσκησης!



Για να βελτιώσετε την **αερόβια ικανότητά σας**, ασκηθείτε με συχνότητα τουλάχιστον **τρεις φορές την εβδομάδα (έως καθημερινά) με μέτρια έως υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20'-30'**, αξιοποιώντας κυρίως τη **διαλειμματική μέθοδο** (με περιόδους που μπορούν να πραγματοποιηθούν και σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια μίας ημέρας). Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, επιλέξτε:

- Ποικίλες δραστηριότητες που γυμνάζουν μεγάλες μυϊκές ομάδες (π.χ. τρέξιμο, κολύμπι, dance aerobic, aqua aerobic, zumba, αθλοπαιδιές, διάφορα είδη χορού κ.ά.).
- Άλλες δραστηριότητες με παιγνιώδη μορφή (π.χ. παραδοσιακά κινητικά παιχνίδια μεγάλης διάρκειας).

Και ασφαλώς, μην ξεχνάτε τις **βασικές αρχές για αερόβια άσκηση**, που είναι:

- **Προθέρμανση:** πριν από την έναρξη της άσκησης με διατακτικές ασκήσεις.
- **Επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων:** ανάλογα με την ηλικία και την ατομική σας ΦΚ.
- **Προοδευτική αύξηση επιβάρυνσης** (διάρκεια, συχνότητα, ένταση): κατά τη διάρκεια μακροχρόνιου προγράμματος.
- **Ενυδάτωση** (πριν, κατά και μετά την άσκηση): για αποφυγή αφυδάτωσης.

Επιπρόσθετα, θυμηθείτε τον τρόπο που πρέπει να μετράτε την **καρδιακή σας συχνότητα**, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της άσκησης!



Δραστηριότητες

Κινητικά παιχνίδια

Επιλέξτε κινητικά παιχνίδια όπως «Ο κυνηγός» ή άλλα όπως τα εξής:

1. Πόσα αστέρια έχει ο ουρανός, 2. Τα σκαμνάκια ή βαρελάκια ή μακρύς ποταμός ή το άλμα προβάτου, 3. Η διελκυστίνδα, που είναι και ΟΑ. Μπορείτε να βρείτε τις οδηγίες αυτών και άλλων παρόμοιων παιχνιδιών εξερευνώντας στο διαδίκτυο εκπαιδευτικούς ιστότοπους. Εάν θέλετε, μπορείτε να τροποποιήσετε τους κανονισμούς τους και να δημιουργήσετε νέα, δικά σας!

Απλές ασκήσεις

Συμπεριλάβετε στην καθημερινή σχολική σας ρουτίνα διάφορες απλές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε ατομικά και με ασφάλεια πριν μπειτε στη σχολική αίθουσα, όπως διατάσεις, αλματάκια κ.ά.

Σκυταλοδρομίες

Οργανώστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας διάφορες μορφές σκυταλοδρομίας. Για παράδειγμα, δημιουργήστε μια δεξαμενή λέξεων αθλητικού περιεχομένου, τις οποίες θα γράψετε σε ξεχωριστά χαρτάκια. Οι λέξεις χρειάζεται να είναι όσες και οι μαθητές και οι μαθήτριες του τμήματος. Στη συνέχεια, χωριστείτε σε μεικτές ομάδες των 4-5 ατόμων και διαλέξτε με τυχαίο τρόπο από ένα χαρτάκι-λέξη. Κάθε ομάδα θα έχει τις δικές της λέξεις. Ξεκινήστε τη σκυταλοδρομία, με στόχο στο τέλος της διαδρομής να έχουν τοποθετηθεί στο έδαφος τα χαρτάκια, έτσι ώστε κάθε ομάδα να έχει συμπληρώσει σωστά ορισμούς ή φράσεις ή προτάσεις με τις λέξεις της. Η διαδρομή τελειώνει όταν έχουν τοποθετηθεί σωστά όλα τα χαρτάκια μιας ομάδας. Μερικά παραδείγματα λέξεων είναι ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ, ΑΕΡΟΒΙΑ, ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ, ΜΥΣ κ.ά.

Και τώρα, ήρθε η στιγμή να μάθετε για τις κύριες **μορφές δύναμης**, που είναι:

- ✓ **Μέγιστη δύναμη:** η μεγαλύτερη δύναμη που μπορεί να παράγει ένα άτομο σε μία μόνο προσπάθεια. Στην εφηβεία δεν επιδιώκεται η ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης για βιολογικούς λόγους, καθώς ο οργανισμός βρίσκεται σε στάδιο ανάπτυξης.
- ✓ **Ταχυδύναμη (ισχύς):** η ικανότητα του μυϊκού συστήματος να παράγει τη μέγιστη δυνατή δύναμη σε όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο.
- ✓ **Αντοχή στη δύναμη:** είναι η ικανότητα ενός ατόμου να παράγει και να διατηρεί δύναμη επανειλημμένα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Βασικά χαρακτηριστικά της είναι: (α) η χαμηλή έως μέτρια ένταση, (β) ο μεγάλος αριθμός επαναλήψεων και (γ) ο μικρός χρόνος αποκατάστασης μεταξύ των σετ.

Μελετήστε τον Πίνακα 2 για να μάθετε τα στοιχεία επιβάρυνσης για την ανάπτυξη της ταχυδύναμης και της αντοχής στη δύναμη.

Πίνακας 2 Στοιχεία επιβάρυνσης για την ανάπτυξη της δύναμης

Στοιχεία επιβάρυνσης	Ταχυδύναμη**	Αντοχή στη δύναμη**
Ένταση (αντίσταση)	Με εξωτερική αντίσταση: Άνω άκρα: 30-60% της μέγιστης δύναμης (ΜΔ) Κάτω άκρα: 30-60% της ΜΔ	Με εξωτερική αντίσταση: 30-50% της ΜΔ
Ταχύτητα εκτέλεσης	Γρήγορη	Μέτρια
Αριθμός ασκήσεων	3-5	5-10
Σετ/άσκηση	1-3	1-4
Επαναλήψεις/σετ	6-10	12-25
Διάλειμμα/σετ	2'-4'	1'-2'
Μορφές οργάνωσης		

* ΜΔ: μέγιστη δύναμη.

** Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και το βάρος του σώματος.

Η δύναμη συμβάλλει θετικά:

- ✓ στην απόκτηση μέγιστης οστικής πυκνότητας (στην παιδική-εφηβική ηλικία) και την πρόληψη της οστεοπόρωσης
- ✓ στην αποτελεσματική εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων
- ✓ στη μείωση της πιθανότητας πρόκλησης πτώσεων.

Είναι σημαντικό να θυμάστε πάντα τις **βασικές οδηγίες για την άσκηση/δραστηριότητα δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία!** Δείτε ένα ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης



για την εφηβική ηλικία, ως παράδειγμα με βάση το οποίο μπορείτε να σχεδιάσετε το δικό σας. Λάβετε υπόψη ότι στο παράδειγμα αυτό ο ασκούμενος εκτελεί όλες τις επαναλήψεις σε κάθε άσκηση (με τα αντίστοιχα διαλείμματα) και μετά προχωρά στην επόμενη.

Δραστηριότητα

Ανακαλύψτε **ενδεικτικές ασκήσεις** και, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, προσπαθήστε να σχεδιάσετε το **δικό σας πρόγραμμα εξάσκησης**, εφαρμόζοντάς το παρά με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας, σε ζευγάρια, βοηθώντας ο ένας τον άλλον. Ασκηθείτε κυκλικά, με ολιγόλεπτη διάρκεια και με επαναλήψεις και χρόνο διαλείμματος που πιστεύετε ότι μπορείτε προσωπικά να υποστηρίξετε. Δώστε έμφαση σε συγκεκριμένα στοιχεία της ΦΚ και να θυμάστε: **μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους, αλλά βοηθήστε τους άλλους!**



- Ασκήσεις με μάντες TRX ή λάστιχα γυμναστικής.
- Ασκήσεις με μπάλες ισορροπίας.
- Ασκήσεις με μπάλες Bosu ή Step αεροβικής.



Διατάσεις, ευλυγισία, κινητικότητα... Τι είναι, όμως, οι διατάσεις;

Είναι **ασκήσεις** για τη φυσιολογική ενεργοποίηση των μυών και των αρθρώσεων, με στόχο να αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Επίσης, η αύξηση της μυϊκής ελαστικότητας και του εύρους κίνησης των αρθρώσεων (ευλυγισία/ευκαμψία, κινητικότητα) είναι μερικά από τα κύρια οφέλη των διατάσεων. Οι μέθοδοι και οι βασικές κατηγορίες τους είναι οι:

- **στατικές** (κυρίως μετά την προπόνηση για χαλάρωση, αποκατάσταση/ενίσχυση ευλυγισίας)
- **βαλλιστικές** ή **δυναμικές** (όσες περιλαμβάνουν δυναμική κίνηση, όπως ταλαντεύσεις, αιωρήσεις κ.ά.).

Διαβάστε μερικές **συμβουλές για διατάσεις** και με την επίβλεψη του ΚΦΑ πάρτε ιδέες από τα ενδεικτικά πλάνα και κάντε ασκήσεις διατάσεων!



4ο στάδιο: Εφαρμογή

Το πρόγραμμα άσκησης που ακολουθείτε χρειάζεται να το τροποποιείτε ανάλογα με τις προσαρμογές που συμβαίνουν στον οργανισμό σας κατά τη διάρκειά του, καθώς και σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες ή τις δυσκολίες που παρουσιάζονται κατά την εκτέλεσή του. Τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων άσκησης, χρειάζεται να λαμβάνετε υπόψη και να τηρείτε τις παρακάτω οδηγίες, με στόχο την ασφαλή εξάσκηση και την αποτελεσματική βελτίωση της ΦΚ για την προαγωγή της υγείας σας.

- ✓ Οδηγίες πριν την άσκηση.
- ✓ Οδηγίες κατά τη διάρκεια της άσκησης.



5ο στάδιο: Αξιολόγηση

- Σε τακτά χρονικά διαστήματα, κατά την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης, πραγματοποιείται αξιολόγησή τους, με συγκεκριμένες δοκιμασίες (τεστ) που γίνονται για να διαπιστωθούν: (α) η αποτελεσματικότητά τους και (β) τυχόν αποκλίσεις από τους αρχικούς στόχους.
- Σε περίπτωση που παρατηρηθούν αποκλίσεις ή διαφοροποιήσεις, σε σχέση με τους αρχικούς στόχους του προγράμματος άσκησης και κριθεί απαραίτητο, τροποποιείται τόσο ο σχεδιασμός όσο και ο αρχικός προγραμματισμός σε επίπεδο στόχων.
- Η αυτοπαρατήρηση και η αυτοαξιολόγηση παρακινεί τους ασκούμενους για περαιτέρω συνέχιση της άσκησης.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε ποια είναι τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας/άσκησης στην υγεία και πώς να θέτετε τους ατομικούς σας στόχους για τον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης, σε συνάρτηση με τους δείκτες ΦΚ για υγεία και απόδοση. Επίσης, γνωρίσατε τις βασικές αρχές άσκησης, τα τεστ αξιολόγησης και άλλα ειδικά θέματα για την προαγωγή της υγείας σας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Είστε έτοιμοι να σχεδιάσετε το προσωπικό σας πρόγραμμα άσκησης για πέντε δείκτες φυσικής κατάστασης για υγεία;

1ο στάδιο Αξιολόγησε την υπάρχουσα ΦΚ	2ο στάδιο Καθόρισε ατομικούς στόχους	3ο στάδιο Σχεδίασε προσωπικό πρόγραμμα	4ο στάδιο Εφάρμοσε το πρόγραμμά σου	5ο στάδιο Αξιολόγησε συνολικά
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____
5. _____	5. _____	5. _____	5. _____	5. _____

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Φωτοδέντρο. (n.d.). Φυσική Δραστηριότητα και Φυσική Άσκηση. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-ugc-8525-3015>

Φωτοδέντρο. 2024, Ιουνίου, 05. Δείκτες Φυσικής Κατάστασης για Υγεία και Απόδοση. <https://photodentro.edu.gr/ugc/r/8525/3004>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε χρήσιμα στοιχεία για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.
- ✓ Θα αναγνωρίσετε τη σημασία της ευχαρίστησης για συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και στις φυσικές δραστηριότητες.
- ✓ Θα κατανοήσετε τη σημασία της παρακίνησης και της διαμόρφωσης θετικού κλίματος παρακίνησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- ✓ Θα ενημερωθείτε για τα είδη της παρακίνησης και θα διαπιστώσετε τον σημαντικό ρόλο της στην καλλιέργεια της εκτίμησης της διά βίου άσκησης.
- ✓ Θα οργανώσετε ευχάριστες και διασκεδαστικές φυσικές δραστηριότητες.

Λέξεις κλειδιά

εξωτερική παρακίνηση, εσωτερική παρακίνηση, έλλειψη παρακίνησης, κίνητρα, θετικό κλίμα παρακίνησης, ευχαρίστηση στη Φυσική Αγωγή



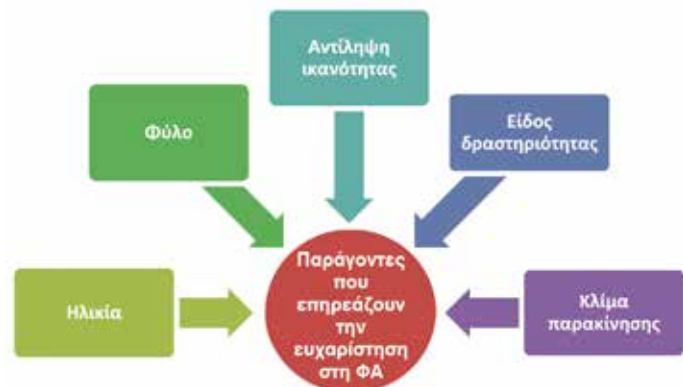
Η διασκέδαση και η ευχαρίστηση είναι από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες για συμμετοχή σε ΦΔ. Είναι βασικά συναισθήματα που ενσωματώνουν έννοιες όπως **ικανοποίηση**, **ενδιαφέρον**, **κίνητρο**. Ο σημαντικότερος στόχος της ΦΑ είναι να σχεδιάσει, να καθοδηγήσει και να υποστηρίξει τη συμμετοχή των παιδιών σε ωφέλιμες-ευχάριστες, γεμάτες νόημα εμπειρίες, που δημιουργούν βέλτιστη ψυχολογική κατάσταση. Οι αθλητικές δραστηριότητες αναπτύσσουν θετικά συναισθήματα χαράς, αυτοεκτίμησης, αλλά κυρίως εμπνέουν τα άτομα για υγιείς συμπεριφορές και επηρεάζουν την ποιότητα ζωής διά βίου.



Με το πέρασμα των ετών, παρατηρείται σταδιακή αλλά αισθητή μείωση της ευχαρίστησης και της παρακίνησης που νιώθουν οι μαθητές από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της ΦΑ. Αυτή η μείωση οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, οι οποίοι παρουσιάζονται στο διπλανό σχήμα.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό, χρειάζεται η κατανόηση από τους ίδιους τους μαθητές και τις μαθήτριες στο τι προξενεί **ευχαρίστηση** και παρακίνηση στους χώρους άθλησης.

Επιπλέον, η δημιουργία κλίματος ενδυνάμωσης και ο σχεδιασμός νέων, προκλητικών δραστηριοτήτων φαίνεται να ενισχύουν το άμεσο ενδιαφέρον και την ευχαρίστηση των μαθητών που συμμετέχουν. Παράλληλα, προωθούν και μακροπρόθεσμα οφέλη, όπως τη διά βίου αθλητική τους συμμετοχή και την ποιότητα της ζωής τους, γενικότερα.



Δραστηριότητα

Στίβος περιπέτειας

Ο «Στίβος περιπέτειας» είναι ένα παιχνίδι ψυχαγωγίας, δράσης και αυτονομίας. Μία ευχάριστη και γεμάτη νόημα διαδικασία, ένα φυσικό μέσο επικοινωνίας - συνεργασίας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας. Δημιουργήστε με τη βοήθεια των συμμαθητών και των συμμαθητριών σας και του ΚΦΑ έναν στίβο/διαδρομή εμποδίων στον προαύλιο χώρο του σχολείου σας, αλλά και σε ασφαλή χώρο εκτός σχολείου (φύση) χρησιμοποιώντας αθλητικό εξοπλισμό του σχολείου καθώς και φυσικά αντικείμενα του χώρου που θα περιλαμβάνει τρέξιμο, άλματα, εμπόδια, παιχνίδια ισορροπίας, ευστοχίας, ταχύτητας, γρίφους.

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ για την τήρηση της διακριτικότητας δημιουργήστε ομάδες με τυχαίο τρόπο και προσπαθήστε να τερματίσετε τον στίβο/διαδρομή που δημιουργήσατε απολαμβάνοντας στιγμές χαλάρωσης, αναζωογόνησης και κεφιού.

Οι ομάδες έτοιμες! Ο αγώνας αρχίζει!



Δραστηριότητα

Πώς αισθάνεστε;

Οργανώσαμε σήμερα, όπως και άλλες φορές, μια εντελώς νέα δραστηριότητα με στόχο να ευχαριστηθούμε και να διασκεδάσουμε παίζοντας, προσπαθώντας να ενισχύσουμε τη διάθεσή σας, αλλά και των συμμαθητών και συμμαθητριών σας, για διασκέδαση και εξερεύνηση. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να διαπιστώσουμε και να αξιολογήσουμε τον βαθμό ευχαρίστησης των ομάδων που συμμετέχουν στις ΦΔ για να ενισχύσουμε την ικανοποίηση και την παρακίνηση.



Γιατί είναι σημαντικό όλοι να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες;

Θεωρείτε ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα ενίσχυσε την αυτονομία σας, και εάν ναι, γιατί;

Συνεργαστήκατε με την ομάδα σας για να τερματίσετε τον «Στίβο περιπέτειας»;

Μάδατε να προσαρμόζετε τις ικανότητές σας στη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα;

Η παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή

«Πιο γρήγορα, πιο ψηλά, πιο δυνατά!» Pierre de Coubertin

Ποια από τις δύο εικόνες πιστεύετε ότι αντιπροσωπεύει τον εαυτό σας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο και γιατί;



Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι:

- ✓ Όταν κάποιος συμμετέχει σε μια δραστηριότητα γιατί του αρέσει, γιατί το διασκεδάει, τότε αναφερόμαστε σε **εσωτερική παρακίνηση**.
- ✓ Όταν κάποιος συμμετέχει σε μια δραστηριότητα γιατί θέλει να κερδίσει ένα έπαθλο ή μια αμοιβή ή γιατί τον πιέζουν σημαντικοί άλλοι (γονείς, προπονητής, φίλοι, δάσκαλος), τότε αναφερόμαστε σε **εξωτερική παρακίνηση**.
- ✓ Όταν κάποιος δεν ξέρει για ποιον λόγο να συμμετάσχει σε μια δραστηριότητα, τότε θεωρείται ότι υπάρχει έλλειψη κινήτρου, ότι έχει **έλλειψη παρακίνησης**.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω, υπάρχουν τρία είδη παρακίνησης:



Ειδικότερα, σε σχέση με την ευχαρίστηση που αναφέρθηκε νωρίτερα, έχει βρεθεί ότι:

- Τα άτομα που διέπονται από εσωτερική παρακίνηση συμμετέχουν μακροπρόθεσμα στη ΦΔ.



- Τα άτομα που διέπονται από εξωτερική παρακίνηση συμμετέχουν για λίγο στη ΦΔ, όσο διαρκεί το εξωτερικό κίνητρο.
- Όσοι έχουν έλλειψη παρακίνησης σταματούν να συμμετέχουν σε ΦΔ (National Association for Sport and Physical Education, 2004). Από τη συμμετοχή έφηβων μαθητών και μαθητριών στο μάθημα της ΦΑ, και ειδικά από την άντληση ευχαρίστησης από τη φυσική δραστηριότητα, προκύπτουν πολυάριθμα ψυχολογικά οφέλη. Έχει αποδειχθεί ότι η συστηματική συμμετοχή στη ΦΑ βελτιώνει την ακαδημαϊκή επίδοση και ενισχύει τα μαθησιακά αποτελέσματα.

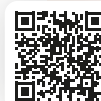
Ας παρακι...κουνηθούμε!

Δραστηριότητα

Ομαδικό καλάθι/Team-basket

Εξαιρετικό παιχνίδι βελτίωσης ΦΚ και δημιουργίας κλίματος παρακίνησης. Πολύ εύκολο να οργανωθεί και χωρίς την ανάγκη ιδιαίτερου εξοπλισμού. Η επίτευξη πόντων είναι ίσως το σημαντικότερο στοιχείο ευχαρίστησης για τους μαθητές και τις μαθήτριες που συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.

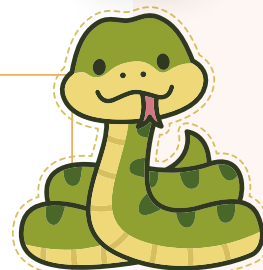
Επίσης, είναι πολύ σημαντικό σε μια ομάδα όλοι οι παίκτες να συμμετέχουν και να συνεργάζονται στην επιθετική προσπάθεια για να σκοράρουν και να νιώδουν ευχαρίστηση. Συνεργαστείτε με τον ΚΦΑ και δημιουργήστε δύο ομάδες 5-8 ατόμων, την **κόκκινη** και την **κίτρινη** για παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με μια μπάλα με όλους τους κανονισμούς. Η μόνη διαφοροποίηση είναι ότι στο τέλος του καθορισμένου χρόνου που θα διαρκέσει το παιχνίδι δίνονται **5 βαθμοί ποινής στην ομάδα για κάθε παίκτη ο οποίος δεν σκόραρε**. Εάν, για παράδειγμα, η Ομάδα Α πέτυχε 20 πόντους και σκόραραν όλοι οι παίκτες, και η Ομάδα Β πέτυχε 23 πόντους αλλά ένας παίκτης της δεν σκόραρε, τότε νικήτρια είναι η Ομάδα Α.



Δραστηριότητα

Το φίδι

Παιχνίδι για την εξάσκηση της ντρίπλας στην καλαθοσφαίριση, αλλά με κύριο στόχο την ανάπτυξη συνεργασίας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ οριοθετήστε έναν χώρο στο προαύλιο του σχολείου ως **«ζούγκλα»**. Στη συνέχεια, ένα παιδί ορίζεται ως **«Φίδι»**. Όλα τα άλλα παιδιά έχουν από μία μπάλα μπάσκειτ στα χέρια τους. Στο σύνθημα του ΚΦΑ τα παιδιά ξεκινούν να ντριπλάρουν στον οριοθετημένο χώρο, ενώ το **«Φίδι»** προσπαθεί να τους «τσιμπήσει» ακουμπώντας τους με το χέρι του. Όποιον μαθητή ακουμπάει το «Φίδι» αφήνει την μπάλα του και γίνεται και αυτός ουρά του φιδιού, τοποθετώντας το ένα του χέρι στον ώμο του μπροστινού συμμαθητή. Περισσότερα «τσιμπήματα», «μακρύτερο» το **«Φίδι»** που τώρα θα πρέπει να κινεί το σώμα του με συνεργασία, εμπιστοσύνη, καλή ισορροπία και συντονισμό προσπαθώντας να «τσιμπήσει» και τον τελευταίο. Τελειώνοντας ο πρώτος γύρος μπορείτε να ορίσετε ένα άλλο παιδί ως **«Φίδι»** και να ξεκινήσει πάλι το κυνήγι στη «ζούγκλα»!



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε καλά και απαντήστε...

Τι κερδίσατε από τις παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες;

Γιατί είναι σημαντικό όλοι οι παίκτες και οι παίκτριες να συμμετέχουν στην επίδεση;

Πιστεύετε ότι υπήρχε αλληλοβοήθεια στο παιχνίδι «Φίδι» και γιατί;

Συνεργαστήκατε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας στις παραπάνω ΦΔ, και αν ναι, με ποιον τρόπο και γιατί;



Κλίμα παρακίνησης... μαθαίνω... βελτιώνομαι



Είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζετε ότι οι κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως είναι η **σχολική τάξη**, οι **αθλητικές ομάδες**, οι **ΚΦΑ**, οι **προπονητές**, οι **γονείς**, οι **φίλοι** και οι **φίλες**, δημιουργούν μια «**ατμόσφαιρα**», ένα «**κλίμα παρακίνησης**», όπως λέγεται, που επηρεάζει την ανάπτυξη του ανθρώπινου χαρακτήρα. Αυτό το κλίμα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στο πώς λειτουργούν και συμπεριφέρονται οι αθλητές ή μαθητές και επηρεάζει την ποιότητα της συμμετοχής τους στη ΦΑ. Έχει διαπιστωθεί ότι το κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση:

- στην προσπάθεια και την προσωπική βελτίωση ονομάζεται «κλίμα προσανατολισμένο στη μάθηση» (mastery climate), και βοηθάει όλους τους μαθητές να αισθάνονται ευχάριστα στο μάθημα
- στην κοινωνική σύγκριση και την προσωπική διάκριση -γνωστό ως «κλίμα παρακίνησης που ενισχύει το εγώ»- δεν κάνει όλους τους μαθητές να αισθάνονται ευχάριστα και αποδεκτά μέσα στην τάξη, ούτε ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή τους.



Σκοπός του μαθήματος της ΦΑ είναι η δημιουργία ενός **θετικού κλίματος παρακίνησης που θα εστιάζει:**

- ✓ στην προώθηση της αυτονομίας
- ✓ στην υποστήριξη και βελτίωση καλών σχέσεων, και
- ✓ στην πρόοδο όλων των μαθητών και μαθητριών και στη βελτίωση των ικανοτήτων τους με βάση προσωπικά κριτήρια προόδου.

Ας βελτιωθούμε παίζοντας... όλοι μαζί!

Δραστηριότητες

Το παιχνίδι μας

Επιλέξτε ένα παιχνίδι που σας αρέσει. Σε μεικτές ομάδες αγοριών και κοριτσιών, οργανώστε το βάζοντας ή τροποποιώντας κανόνες και παίξτε το έτσι ώστε να μειώνει την κοινωνική σύγκριση και να δίνει ευκαιρία για προσπάθεια, συμμετοχή, βελτίωση και ευχαρίστηση όλων. Κάντε το ακούγοντας τις απόψεις όλων, ειδικά αυτών που φαινομενικά δεν συμμετέχουν στη ΦΑ. Αφού το παίξετε, συζητήστε αν πραγματικά νιώσατε όλοι ευχάριστα. Πώς θα μπορούσατε να το βελτιώσετε ακόμη περισσότερο;

Ανθρώπινο καλάδι/Human hoop (με κουτιά)

Θαυμάσιο παιχνίδι δημιουργίας θετικού κλίματος παρακίνησης, αλληλεπίδρασης και ευχαρίστησης. Κατάλληλο για μαθητές σε αθλητικό και τεχνικό επίπεδο αρχαρίων. Πρόκειται για σύνθετο παιχνίδι εξάσκησης δεξιοτήτων όπως η ντρίπλα και η πάσα, με στόχο την ανάπτυξη της συνεργασίας με τη συμμετοχή όλων των μαθητών και μαθητριών με κατανομή ρόλων ανεξαρτήτως ικανότητας. Δημιουργήστε σε συνεργασία με τον ΚΦΑ αλλά και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας δύο μεικτές ομάδες (αγόρια – κορίτσια) των 5-10 ατόμων και οργανώστε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης με όλους τους κανονισμούς, με το εξής: αντί για κανονικά καλάδια χρησιμοποιούνται δύο μεγάλα ελαφριά κουτιά. Αυτά τα κρατούν δύο μαθητές από κάθε ομάδα (συνολικά τέσσερις) οι οποίοι βρίσκονται μέσα στις ρακέτες και μπορούν να κινούνται ελεύθερα σε αυτόν τον χώρο.



Κανένας από τους υπόλοιπους μαθητές δεν επιτρέπεται να εισέλθει στη ρακέτα. Οι μαθητές που κρατούν τα κουτιά μπορούν να κινηθούν μέσα στη ρακέτα, να προβλέψουν από πού θα γίνει η προσπάθεια για καλάθι ή να συνεννοηθούν με την ομάδα τους για τη σωστή τοποθέτηση. Έτσι, η επίτευξη του πόντου εξαρτάται άμεσα από τη συνεργασία όλων. Χωρίς την αλληλεπίδραση και τη σωστή δέση των μαθητών που κρατούν τα κουτιά, η προσπάθεια για σκοράρισμα γίνεται πολύ δύσκολη ή και αδύνατη.

Δέκα πάσες

Η πρόκληση συνεχίζεται! Με τη βοήθεια των συμμαθητών και συμμαθητριών σας δημιουργήστε δύο ομάδες μεικτές για τη διεξαγωγή ενός αγώνα χειροσφαίρισης κατά τη διάρκεια του οποίου θα ισχύσει ο εξής περιορισμός:

Κάθε ομάδα θα έχει το δικαίωμα να σκοράρει, μόνο αν προηγουμένως πραγματοποιήσει δέκα πάσες κατά τις οποίες η μπάλα θα πρέπει να περάσει υποχρεωτικά από τα χέρια όλων των παικτών τουλάχιστον μία φορά.

Το συγκεκριμένο παιχνίδι ωθεί τους παίκτες να σκεφτούν ότι θα πρέπει να εφαρμόσουν συγκεκριμένες τακτικές για να δεχτούν πάσα, αλλά και να βοηθήσουν τους άλλους παίκτες να πάρουν την μπάλα. Επίσης, παρέχει μια θαυμάσια ευκαιρία εκμάθησης δεξιοτήτων, όπως η αλλαγή κατεύθυνσης και το «ξεμαρκάρισμα» με δημιουργία χώρου.



Αφού απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα, συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια του τμήματος.

Τι στρατηγική πρέπει να ακολουθήσετε για να συνεργαστείτε με τα «ανθρώπινα καλάδια»;

Τι πρέπει να κάνετε για να βοηθήσετε τους συμπαίκτες και τις συμπαίκτριές σας να πάρουν την μπάλα;

Νιώσατε μεγαλύτερη δημιουργικότητα στα παιχνίδια και γιατί;

Πιστεύετε ότι υποστηρίχθηκε η βελτίωση των καλών σχέσεων μέσα από τα συγκεκριμένα παιχνίδια; Με ποιον τρόπο και γιατί;



ΣΥΝΩΣΗ

Στο παρόν κεφάλαιο γνωρίσατε χρήσιμα στοιχεία για τα οφέλη της ΦΔ/άσκησης στην υγεία, αναγνωρίσατε τη σημασία της ευχαρίστησης για συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ και στις ΦΔ, κατανοήσατε και ενημερωθήκατε για τα είδη της παρακίνησης και τη σημασία της διαμόρφωσης θετικού κλίματος παρακίνησης στο μάθημα της ΦΑ και διαπιστώσατε τον σημαντικό της ρόλο στην καλλιέργεια της εκτίμησης της διά βίου άσκησης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Νιώσατε ικανοποίηση και ευχαρίστηση με τις δραστηριότητες του κεφαλαίου;	NAI	OXI
Βοηθήσατε τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας στην επίτευξη των κοινών στόχων των παιχνιδιών;	NAI	OXI
Πιστεύετε ότι η συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας έκανε τις παραπάνω δραστηριότητες πιο ευχάριστες;	NAI	OXI
Ωφελήθηκαν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σας από τις δραστηριότητες;	NAI	OXI

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Φωτόδεντρο: Όλοι μπορούμε να γυμναστούμε
<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10872?locale=el>
- Φωτόδεντρο: Άσκηση και καλή υγεία
<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10743?locale=el>



ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ... ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα και την προέλευση των αγώνων.
- ✓ Θα εξερευνήσετε την ιστορία των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ) και την εξέλιξή τους.
- ✓ Θα ανακαλύψετε τα αγωνίσματα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.
- ✓ Θα κατανοήσετε τα ολυμπιακά ιδεώδη.



Λέξεις κλειδιά

αθλητισμός, αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες, ολυμπιακά αγωνίσματα, ιστορία Ολυμπιακών Αγώνων, ολυμπιακή εκχειρίδα, ολυμπιακά ιδεώδη, κοινοί στόχοι

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες και το Ολυμπιακό ιδεώδες είναι από τα σημαντικότερα κληροδοτήματα της αρχαίας Ελλάδας στον σύγχρονο πολιτισμό.

1. Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα - Η προέλευση των αγώνων

Στη διεθνή ιστορία η γυμναστική και ο αθλητισμός συναντώνται για πρώτη φορά σε μεγάλη έκταση και ως αναπόσπαστο μέρος της παιδείας και του πολιτισμού, στην αρχαία Ελλάδα. Η γυμναστική ήταν ένα από τα βασικά μαθήματα, διδασκόταν στα γυμνάσια και ως μέρος της ηθικής και κοινωνικής διαπαιδαγώγησης των νέων. Η Ακαδημία του Πλάτωνα ήταν ένα από τα γνωστότερα γυμνάσια, όπου οι μαθητές εισάγονταν με βιωματικό τρόπο σε αρχές της Φιλοσοφίας πριν αυτές συζητηθούν εκτενέστερα με τον φιλόσοφο. Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα είναι συνυφασμένος με διάφορους αθλητικούς αγώνες και εκδηλώσεις. Οι πρώτες αθλητικές διοργανώσεις συναντώνται στη μινωική Κρήτη και είναι συνυφασμένες με θρησκευτικές τελετές, ενώ στη μυκηναϊκή Ελλάδα οι αθλητικοί αγώνες είναι συνυφασμένοι με επικήδειες τελετές επιφανών νεκρών, κυρίως ηρώων που είχαν πέσει στη μάχη. Χαρακτηριστικές είναι οι αναφορές στην *Ιλιάδα* του Ομήρου, που περιγράφουν αγωνίσματα όπως η δισκοβολία, η πάλη, η τοξοβολία, η πυγμαχία, η αρματοδρομία, ο δρόμος και ο ακοντισμός. Αγώνες «φιλοξενίας» με ψυχαγωγικό χαρακτήρα χωρίς έπαθλα και με μοναδική ανταμοιβή τη χαρά της νίκης αναφέρονται στην *Οδύσσεια*. Επίσης, στα ομηρικά έπη οι αγωνιστικές δραστηριότητες φαίνεται να αποτελούν κομμάτι τόσο της καθημερινής ζωής όσο και της στρατιωτικής προετοιμασίας. Μυθολογικές αναφορές περιγράφουν πώς άρχισαν οι σημαντικότεροι αθλητικοί αγώνες στην αρχαιότητα, όπως τα Πύθια στους Δελφούς, τα Νέμεα στη Νεμέα, τα Ίσθμια στον Ίσθμο της Κορίνθου και ασφαλώς **πώς άρχισαν οι ΟΑ** στους αρχαίους ελληνικούς χρόνους.



Δραστηριότητα

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα

Σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας δραματοποιήστε **μύθους σχετικούς με τις παραπάνω κινητικές ή/και πολεμικές δραστηριότητες** των αρχαίων ΟΑ, όπως «τα άδλα επί Πατρόκλω» και αποσπάσματα της *Ιλιάδας*. Συμπεριλάβετε πανελλήνιους χορούς όπως ο «συρτός» και πολεμικούς χορούς όπως ο «πυρρίχιος», που έχουν ρίζες στην αρχαιότητα.

2. Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες - Ιστορία

Το σπουδαιότερο αθλητικό γεγονός της ελληνικής αρχαιότητας ήταν οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**, που διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια στην **Ολυμπία** στις όχθες του Αλφειού ποταμού, στη δυτική Πελοπόννησο. Απώτερος σκοπός τους ήταν να αποδώσουν τιμή στον θεό Δία, προάγοντας το θρησκευτικό στοιχείο ως το κυρίαρχο των αγώνων. Το 776 π.Χ. καταγράφεται η πρώτη επίσημη Ολυμπιάδα, κοντά στα μέσα Ιουλίου, στην πρώτη πανσέληνο μετά το θερινό ηλιοστάσιο. Πρώτος ολυμπιονίκης αναφέρεται ο **Ηλείος Κόροιβος** στο ένα και μοναδικό αγώνισμα του **σταδίου (αγώνας δρόμου)**. Από εκεί και έπειτα καταγραφόταν κάθε φορά ο νικητής του σταδίου και η κάθε Ολυμπιάδα έπαιρνε το όνομα αυτού. Μην ξεχνάτε ότι οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν «Ολυμπιάδα» τόσο τη διοργάνωση όσο και την περίοδο μεταξύ των αγώνων. Οι Ολυμπιάδες γίνονταν από το 776 π.Χ. έως το 393 μ.Χ., αριθμώντας έτσι 293 συνεχόμενες διοργανώσεις. **Η οργάνωση των αγώνων** ήταν από τα σημαντικότερα πολιτιστικά γεγονότα στην αρχαία Ελλάδα. Ήταν τόσο σημαντικό γεγονός που τους χρησιμοποιούσαν ως σημείο αναφοράς στα ημερολόγια.

Η **έναρξη των αρχαίων ΟΑ** γινόταν με μια πομπή καθοδηγούμενη από τους Ελλανοδίκες-κριτές, η οποία ξεκινούσε από την **Ήλιδα** και κατέληγε στην Ολυμπία. Εκεί αθλητές και υπεύθυνοι των αγώνων με την άφιξη τους έδιναν ιερό όρκο ότι θα τηρήσουν όλους τους κανόνες των αγώνων και θα αγωνιστούν με τιμή και σεβασμό. Η **λήξη των αγώνων** γινόταν στο τέλος των αθλητικών διοργανώσεων με την εκατόμβη, τη σημαντικότερη θρησκευτική τελετή της διοργάνωσης που περιλάμβανε θυσιά 100 βοδιών στον βωμό του θεού Δία.



Δραστηριότητα

Τελετή έναρξης και λήξης των αρχαίων ΟΑ

Σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας μιμηθείτε την τελετή έναρξης και λήξης των αρχαίων ΟΑ συμμετέχοντας σε παρελάσεις, αφή της ολυμπιακής φλόγας, όρκο τήρησης των κανονισμών κ.ά. Προσθέστε χορούς, προγράμματα ρυθμικής γυμναστικής και άλλες δραστηριότητες της επιλογής σας.

3. Οι θεατές και η «ολυμπιακή εκχειρία»

Η αναγγελία της έναρξης των αγώνων γινόταν από τους κήρυκες (σπονδοφόρους), οι οποίοι ξεκινούσαν από την Ήλιδα και στέλνονταν σε όλη την Ελλάδα. Ο αριθμός των θεατών ήταν περίπου 45.000, προέρχονταν από όλα τα μέρη της Ελλάδας και κατέφθαναν στην Ολυμπία για να παρακολουθήσουν τους αγώνες από τα αναχώματα του σταδίου. **Συμμετείχαν ενεργά στα δρώμενα υποστηρίζοντας τους αθλητές και προσφέροντας στους νικητές φύλλα δάφνης και λουλούδια**. Για τη διευκόλυνση της μετακίνησης θεατών και αθλητών, αλλά και ως ένδειξη σεβασμού στον θρησκευτικό

χαρακτήρα των αγώνων, κηρυσσόταν πανελλαδικά η «ολυμπιακή εκχειρία», η οποία στην αρχή ίσχυε μόνο για έναν μήνα, αλλά με την πάροδο των αιώνων επεκτάθηκε η ισχύς της σε τρεις μήνες. Κατά τη διάρκεια αυτής, απαγορεύονταν οι εχθροπραξίες.



4. Ο ρόλος των γυναικών στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες – Καλλιπάτειρα

Δικαίωμα συμμετοχής και παρακολούθησης των Ολυμπιακών Αγώνων **είχαν μόνο οι άνδρες**. Ωστόσο, η Ροδίτισσα **Καλλιπάτειρα**, που ήταν κόρη του ολυμπιονίκη της πυγμαχίας Διαγόρα του Ροδίου, τόλμησε και κατάφερε να παρακολουθήσει τους αγώνες παραβιάζοντας τον νόμο.



Δραστηριότητες

Καλλιπάτειρα

Αναπαραστήστε το γεγονός αναθέτοντας ρόλους αθλητών, θεατών, Ελλανοδικών και της Καλλιπάτειρας. Διαβάστε το κείμενο του Λορέντζου Μαβίλη για την **Καλλιπάτειρα**. Μια ομάδα μαθητών και μαθητριών μπορεί να τραγουδήσει στον ρυθμό κάποιο τραγούδι για την **Καλλιπάτειρα**.

Ήραια

Μπορείτε να διοργανώσετε αγώνες κατά το πρότυπο των γυναικείων αγώνων Ηραιών. Τα κορίτσια να συμμετάσχουν σε δρομικά αγωνίσματα και τα αγόρια ως κριτές των αγώνων. Στη συνέχεια αλλάξτε ρόλους.

5. Οι αθλητές

Οι **αθλητές** πήγαιναν στην Ολυμπία έναν μήνα πριν από την έναρξη των αγώνων. Αγωνίζονταν γυμνοί και μπορούσαν να συμμετάσχουν μόνο Έλληνες άνδρες που ήταν ελεύθεροι και όχι σκλάβοι. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, επιτρεπόταν η συμμετοχή και ξένων αθλητών. Νικητής θεωρούνταν αυτός που κέρδιζε όλους τους άλλους διαγωνιζόμενους. Δεν ενδιαφέρονταν να κρατήσουν ρεκόρ χρόνων και αποστάσεων, τα οποία ενδεχομένως στη πορεία θα καταρρίπτονταν από άλλους αθλητές, καθώς δεν ήταν τόσο σημαντικά στην αντίληψή τους. Η επικρατούσα αντίληψη ήταν **να βγει κανείς πρώτος μεταξύ των υπολοίπων και όχι να καταρρίψει ρεκόρ**. Στους ολυμπιονίκες αποδίδονταν **τιμές** και απολάμβαναν καθολικό σεβασμό και αναγνώριση.

Δραστηριότητα

Ανακαλύψτε παίζοντας ποιοι ήταν οι **διάσημοι ολυμπιονίκες**.



6. Τα αγωνίσματα και το πρόγραμμα των αρχαίων ΟΑ

Διάσημοι ολυμπιονίκες

Τα αγωνίσματα και οι ημερομηνίες που εισήχθησαν στους ΟΑ αναφέρονται παρακάτω.

1η: 776 π.Χ. δρόμος σταδίου 200 μ.
 14η: 724 π.Χ. δίαυλος (2 στάδια) 400 μ.
 15η: 720 π.Χ. δόλιχος (7-24 στάδια) 2.000 μ.
 18η: 708 π.Χ. πένταθλο και πάλη
 23η: 688 π.Χ. πυγμή
 25η: 680 π.Χ. τέθριππο
 33η: 648 π.Χ. παγκράτιο και αγώνας ίππου κέλητος (ή κέλως)
 37η: 632 π.Χ. δρόμος και πάλη παιδών
 38η: 628 π.Χ. πένταθλο παιδών (μοναδική φορά)

41η: 616 π.Χ. πυγμή παιδών
 65η: 520 π.Χ. οπλίτης δρόμος (2-4 στάδια)
 70η: 500 π.Χ. απήνη (αρματοδρομία) (444 π.Χ.) (84η κατάργηση)
 93η: 408 π.Χ. συνωρίς ίππων
 96η: 396 π.Χ. αγώνας σαλπικτών και κηρύκων
 99η: 384 π.Χ. τέθριππο πώλων
 128η: 268 π.Χ. συνωρίς πώλων
 128η: 256 π.Χ. αγώνας πώλου κέλως
 145η: 200 π.Χ. παγκράτιο παιδών

Στο πρόγραμμα των αγώνων συμπεριλαμβάνονταν ολυμπιακά αγωνίσματα, μεταξύ αυτών και γυμνικά, όπως οι δρόμοι και το άλμα, η πάλη, η πυγμαχία και το παγκράτιο, η δισκοβολία και ο ακοντισμός, αλλά και πολλοί ιππικοί και αρματοδρομικοί αγώνες.

Δραστηριότητα

Αρχαία ολυμπιακά αθλήματα

Ανακαλύψτε τα αρχαία ολυμπιακά αθλήματα στο διπλανό QR code. Επιδείξτε στους συμμαθητές σας τις γνώσεις σας, παρουσιάζοντας ένα ή δύο από τα αθλήματα που επιλέξατε. Κάνετε την παρουσίαση με πρακτικό ή/και ευφάνταστο τρόπο. Εργαστείτε σε ζευγάρια ή σε ομάδες.



7. Οι κανόνες των αγώνων και οι Ελλανοδικές (κριτές)

Τη γενική εποπτεία όλων των αθλητικών εκδηλώσεων είχαν οι Ελλανοδικές. Αυτοί ήταν αρμόδιοι και υπεύθυνοι για τη διεξαγωγή των αγώνων, καθώς και οι αποκλειστικοί κριτές. Οι αποφάσεις αυτών ήταν σεβαστές και αμετάκλητες, και η αμεροληψία, η ορθή κρίση και ο τρόπος που απένειμαν δικαιοσύνη ήταν γνωστά σε όλο τον κόσμο εντός και εκτός Ελλάδας. Η Βουλή των Ηλείων μπορούσε να αποδώσει τιμωρία σε Ελλανοδική για λανθασμένη απόφαση, δεν μπορούσε όμως να ακυρώσει την απόφασή του. Τα βραβεία απονέμονταν από τους ίδιους τους Ελλανοδικές, όπως και οι σωματικές και χρηματικές ποινές που επέβαλλαν στις περιπτώσεις που οι αθλητές δεν τηρούσαν τους κανονισμούς. Από τα χρήματα των ποινών που έπρεπε να πληρώσουν οι αθλητές ή οι πόλεις τους κατασκευάζονταν αγάλματα του Δία (Ζάνες) από ορείχαλκο, τα οποία τοποθετούνταν στην είσοδο του σταδίου της Ολυμπίας. Στη βάση αυτών αναγράφονταν τα ονόματα των παραβατών ώστε να υπενθυμίζουν διαχρονικά στους αιώνες τους παραβάτες του «ευ αγωνίζεσθαι». Ήταν η προειδοποίηση και το παράδειγμα προς αποφυγήν για όσους ενδεχομένως σκέφτονταν να αγωνιστούν χρησιμοποιώντας αδέμιτα μέσα και μεθόδους ασύνδετες με το ολυμπιακό πνεύμα και ιδέες.

Δραστηριότητες

Κανόνες και Ολυμπιακοί Αγώνες

Συζητήστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας και καταγράψτε τους κανόνες που θα διέπουν το μάθημα της ΦΑ με ενδεδειγμένες συμπεριφορές, σε συγκεκριμένα αθλήματα (αρχαία και σύγχρονα). Έπειτα διαλέξτε ένα άθλημα από αυτά των οποίων τους κανόνες καταγράψατε και προσπαθήστε να το παίξετε εφαρμόζοντας και προωθώντας την αίσθηση του «εμείς» και της ομαδικότητας. Μπορείτε να το παρουσιάσετε στους εκπαιδευτικούς και γονείς του σχολείου σας.

1.	3.
2.	4.

Τα αρχαία αγωνίσματα

Ανακαλύψτε πώς παίζονταν τα ολυμπιακά αθλήματα. Έπειτα ανά ομάδες δημιουργήστε νέα παρόμοια κινητικά πρότυπα ή παιχνίδια μεταφέροντας ή τροποποιώντας τους «κανόνες» τεχνικής ή τακτικής. Σημειώστε επιγραμματικά το όνομα και τους κανόνες του αρχαίου/νέου αγωνίσματος και παρουσιάστε το ή αναπαραστήστε το κινητικά με την ομάδα σας στους φίλους και συμμαθητές εντός και εκτός σχολείου. Κάθε φορά θα μπορείτε να παίξετε ένα διαφορετικό παιχνίδι.



8. Τα έπαθλα των αγώνων

Ο νικητής κάθε αγωνίσματος έπαιρνε από τους Έλληνοδίκες τον **κότινο**, **ένα στεφάνι από φύλλα αγριελιάς**, και **ένα κλαδί ελιάς**. Το δέντρο της ελιάς στην Ολυμπία ήταν ιερό δέντρο, καθώς υπήρχε η πεποίθηση ότι είχε φυτευτεί από τον Ηρακλή.

Δραστηριότητες



Τα έπαθλα των αγώνων

Ανακαλύψτε τα έπαθλα των αγώνων και αξιολογήστε τη γνώση σας με το σταυρόλεξο που θα ανακαλύψετε στο διπλανό Qr code.

Ο κότινος της νίκης

Ζωγραφίστε τον κότινο της νίκης ή πλέξτε «στεφάνι αγριελιάς» και χαρίστε το ως έπαθλο σε φιλικές συναντήσεις αθλητικού ή πολιτιστικού περιεχομένου με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας/άλλες τάξεις/σχολεία της περιοχής.

Επίσκεψη στο Μουσείο

Προγραμματίστε διδακτική επίσκεψη στο κοντινότερο ολυμπιακό ή αθλητικό μουσείο της περιοχής σας ως σχολείο ή σε συνεργασία με άλλο σχολείο της περιοχής και μάθετε περισσότερα για τα έπαθλα και τις εγκαταστάσεις των αγώνων.

Επίσκεψη στην Αρχαία Ολυμπία

Επισκεφτείτε με τους φίλους/συμμαθητές ή την οικογένειά σας την Αρχαία Ολυμπία και το στάδιο των Δελφών.



9. Το τέλος των αγώνων

Κατά την ελληνιστική περίοδο εξακολουθούν να διεξάγονται αγώνες. Στην Ολυμπία πλέον υπάρχουν περισσότερες κτιριακές εγκαταστάσεις που προσφέρουν περισσότερες ανέσεις στους θεατές. Επίσης, αυξάνεται η εξειδίκευση των αθλητών και ο επαγγελματισμός τους. Κατά τη διάρκεια της ρωμαϊκής εποχής πραγματοποιούνται αλλαγές στην παράδοση των αγώνων. Παράδειγμα μιας τέτοιας αλλαγής ήταν η μεταφορά των αγώνων από την Ολυμπία στη Ρώμη το 80 π.Χ. με εντολή του Σύλλα. Οι αγώνες όμως εξακολουθούν να είναι πολύ δημοφιλείς. Ενισχύεται ακόμη περισσότερο το κύρος τους όταν την εξουσία αναλαμβάνουν ελληνόφιλοι αυτοκράτορες, όπως ο Αδριανός. Τελικά, όμως, ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος, ο οποίος θεώρησε πως οι αγώνες ήταν ειδωλολατρικοί αφού συνδέονταν με τη λατρεία του θεού Δία, πήρε την απόφαση να σταματήσουν όλες οι πρακτικές λατρείες μέσα στις οποίες ήταν και οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Έτσι λοιπόν το 393 μ.Χ. πραγματοποιήθηκαν οι τελευταίοι ΟΑ.

Οι αξίες του ολυμπισμού – Ολυμπιακή παιδεία

Ο ολυμπισμός ως ιδέα έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα και στο πνεύμα των αρχαίων ΟΑ, που ήταν συνυφασμένοι με την ευγένεια, την αγνότητα, την αγωνιστικότητα, τη λιτότητα, το κάλλος, την εκεχειρία και γενικότερα το πνευματικό ήθος και την ιερότητα για την ανθρώπινη ύπαρξη. Οι αξίες του Ολυμπισμού βασίζονται πάνω σε δύο άξονες:

1. Στο **«ευ αγωνίζεσθαι»**, στο οποίο εντοπίζονται η αξία του σεβασμού των κανόνων και της εντιμότητας, της ισότητας και της δικαιοσύνης, και τέλος του σεβασμού των συναθλητών και της ισοτιμίας.
2. Στην **«ευγενή άμιλλα»**, έννοια η οποία εμπεριέχει την αξία του ευγενούς συναγωνισμού και της φιλίας ανάμεσα σε άτομα και λαούς, την ανάδειξη της προσωπικής αριστείας (δηλαδή της συνεχούς προσπάθειας για προσωπική βελτίωση και διάκριση), με βάση τον σεβασμό και το ήθος, ως αποτέλεσμα θετικής προσπάθειας και αμοιβαίας αναγνώρισης.

Ο Ολυμπισμός είναι φιλοσοφία ζωής που ενώνει αρμονικά αρετές σώματος και ψυχής, πολιτισμό, παιδεία και αθλητισμό. Προάγει την αναγνώριση ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την αλληλεγγύη και τις αξίες του αθλητισμού. Στόχος του είναι να καλλιεργήσει έναν τρόπο ζωής βασισμένο στη χαρά της συμμετοχής, την προσπάθεια και τον σεβασμό προς τις οικουμενικές αξίες και τα δετικά πρότυπα. Μέσα από αυτό, επιδιώκεται η ευημερία και η αρμονική ανάπτυξη του ανθρώπου σε ένα ειρηνικό και δίκαιο κοινωνικό πλαίσιο.

Η ολυμπιακή παιδεία προωθεί το ολυμπιακό πνεύμα μέσα από βιωματικές και αθλητικές δράσεις σε δημιουργικό εκπαιδευτικό περιβάλλον. Στοχεύει στην κοινωνικοποίηση, την επικοινωνία, τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τη δημοκρατική συνύπαρξη. Στο σύγχρονο, διαπολιτισμικό σχολείο, προβάλλονται αξίες όπως η αριστεία (ως αρετή), η **ενάρετη φιλία**, η **ενάρετη ηγεσία**, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα, η αλληλεγγύη και ο εθελοντισμός, όλα μέσω της συνεργασίας και των **κοινών στόχων**.

Δραστηριότητα

Ο Ολυμπιακός ύμνος

Ανακαλύψτε τον **Ολυμπιακό ύμνο**, ο οποίος ακούστηκε για πρώτη φορά στους ΟΑ του 1896. Η μουσική του είναι δημιουργήμα του Σπ. Σαμάρα και οι **στίχοι** του Κ. Παλαμά. Συζητήστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας σε ποια εκδήλωση θα μπορούσατε να τους παρουσιάσετε στη σχολική σας κοινότητα (π.χ. εκδήλωση αναπαράστασης των αρχαίων ΟΑ) και καταγράψτε παρακάτω την απόφαση της ολομέλειας.

1.	2.
3.	4.
	5.

ΣΥΝΟΨΗ

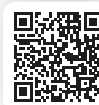
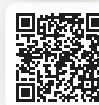
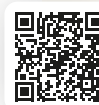
Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάστηκε ο αθλητισμός και η ιστορία των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. Επίσης, τα ολυμπιακά αθλήματα της αρχαίας Ελλάδας και τα ολυμπιακά ιδεώδη.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ του σχολείου σας, οργανώστε και διεξαγάγετε ένα εσωτερικό σχολικό πρωτάθλημα με τίτλο: «Γνωρίζω τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα», θέτοντας από κοινού στόχους και επιλέγοντας, μέσω ψηφοφορίας της ολομέλειας, τα πιο δημοφιλή. Συνεργαστείτε, επίσης, με άλλες τάξεις, τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων ή και τοπικούς φορείς, πάντα με κοινό στόχο, όπως το «ευ αγωνίζεσθαι». Ακόμη, σε συνεργασία με φίλους, συμμαθητές/συμμαθήτριάς και με κοινό σκοπό, διοργανώστε μια ανοιχτή στο κοινό εκδήλωση ολυμπιακής παιδείας, παρουσιάζοντας τις δραστηριότητες όλης της σχολικής χρονιάς. Η συνεργασία μπορεί να επεκταθεί και με άλλα σχολεία ή φορείς της περιοχής σας.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Επιπλέον διαστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.



ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ... ΑΤΟΜΙΚΟ!

Στη δική μου ιστορία υγείας...

ήρθε ο καιρός να λάμπω και συνήθεις να αλλάξω...

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα καθορίσετε τους στόχους σας σύμφωνα με τις αρχές SMARTER και τις δεξιότητες αυτορρύθμισης.
- ✓ Θα αξιολογήσετε τη φυσική σας κατάσταση με την εφαρμογή δοκιμασιών στις πέντε φυσικές ικανότητες.
- ✓ Θα σχεδιάσετε το ατομικό σας πρόγραμμα, για να βελτιώσετε τουλάχιστον μία φυσική ικανότητα που σχετίζεται με την υγεία.
- ✓ Θα ανακαλύψετε τρόπους, ώστε να παραμένετε φυσικά δραστήριοι στο καθημερινό σας πρόγραμμα, προάγοντας την υγεία και αειφορία εφαρμόζοντας αρχές ασφαλούς άσκησης.
- ✓ Θα σχεδιάζετε εναλλακτικές επιλογές σε φυσική δραστηριότητα, σε περίπτωση δυσκολιών ή εμποδίων.



Λέξεις κλειδιά

άσκηση, στόχοι, SMARTER, αυτοέλεγχος, αυτορρύθμιση τεστ φυσικής κατάστασης, αυτοαξιολόγηση, αρχές ασφαλούς άσκησης, υγεία

Οφέλη άσκησης/φυσικής δραστηριότητας και συστάσεις του ΠΟΥ



Μπορείτε να αναφέρετε επιπλέον οφέλη από την ενασχόληση με τη ΦΔ; Ελέγξτε στη συνέχεια τις γνώσεις σας γυρίζοντας στις σελίδες των προηγούμενων κεφαλαίων ή/και [ψηφιακά!](#)

Μμμ... έχω απορία!

Πόσο πρέπει να ασκηθώ και τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγραμμά μου; Μπορείτε ανατρέχοντας στα προηγούμενα κεφάλαια αλλά και [ψηφιακά να λύσετε την απορία σας!](#)



Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική ικανότητα!

Προωθεί την υγεία!

Μειώνει το άγχος!

Βελτιώνει τη σχολική επίδοση!

Αυξάνει τη μυϊκή αντοχή και δύναμη!

60' κάθε μέρα;
Ααα! Δεν προλαβαίνω!
Έχω πολλές δουλειές!



Και όμως, υπάρχει τρόπος!
Μοιράστε τα 60' άσκησης/ΦΔ στη μέρα σας όπως και όποτε θέλετε, με προσήλωση στον ημερήσιο στόχο σας! Θυμηθείτε ότι κάθε βήμα μετράει στην υγεία σας!

Πριν από το σχολείο
Πηγαίνετε με τα πόδια, εφόσον είναι ασφαλές. Χρησιμοποιήστε τις σκάλες, ακούστε το αγαπημένο σας τραγούδι και κουνηθείτε στον ρυθμό!

Μετά το σχολείο
Βγείτε βόλτα με τον σκύλο σας!
Συμμετέχετε σε δουλειές του σπιτιού ή βοηθήστε στα ψώνια της οικογένειάς σας!
Ασκηθείτε μόνοι ή με παρέα!

Στο διάλειμμα
Τρέξτε και παίξτε με τους φίλους σας!

Διαλέξτε όποια φυσική δραστηριότητα/άσκηση σας ευχαριστεί!
Περπατήστε... Κάντε ποδήλατο... Τρέξτε... Παίξτε... Χορέψτε!

Δημιουργήστε θετικό κλίμα και ενθαρρύνετε φίλους και συγγενείς να ασκούνται μαζί σας, προάγοντας υγεία και ευεξία.

Η ΦΔ με παρέα είναι πιο διασκεδαστική, αποτελεσματική και βοηθά στην επίτευξη των στόχων σας.

Ο δρόμος προς τη βελτίωση

Δραστηριότητα

Ξεκινώντας το ταξίδι προς την υγεία και ευεξία

Είστε έτοιμοι να καθορίσετε το δικό σας μονοπάτι προς την υγεία και την ευεξία; Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα.

Σημειώστε τη σχέση σας με την άσκηση!	
Ερώτηση	Απάντηση
Συμμετέχετε συστηματικά σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. στίβο, χορό, αθλοπαιδιά κλπ.);	
Πόσες φορές ασκείστε την εβδομάδα;	
Ποια είναι η χρονική διάρκεια κάθε δραστηριότητας;	

Καθώς ξεκινάτε αυτό το ταξίδι, είναι σημαντικό να ορίσετε τις ανάγκες σας και να θέσετε τους στόχους σας σύμφωνα με τις αρχές SMARTER που ήδη γνωρίζετε.

Η βελτίωση δεν συμβαίνει μέσα σε μία νύχτα. Είναι ένα σταθερό ταξίδι που απαιτεί προσπάθεια, επιμονή και υπομονή!

Να θυμάστε ότι ο αυτοδιάλογος με θετικές σκέψεις επηρεάζει θετικά τόσο τα συναισθήματα όσο και την απόδοση και την επίδοσή σας.

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

Εβδομαδιαίο ημερολόγιο αυτοπαρατήρησης της ΦΔ μου

Το παρακάτω εβδομαδιαίο ημερολόγιο μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για αρχική αξιολόγηση του χρόνου που αφιερώνετε σε ΦΔ. Να καταγράφετε πόση ώρα ασχοληθήκατε με καρδιακές δραστηριότητες (π.χ. κινητό, τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια κ.ά.). Να υπολογίσετε τις ώρες του ύπνου. Στο τέλος της εβδομάδας να αδρoίσετε τις ώρες της άσκησης/ΦΔ και των καρδιακών δραστηριοτήτων για κάθε μέρα. Προτείνετε τρόπους μείωσης της υποκινητικότητας. Να θυμάστε ότι ο ΠΟΥ συνιστά ενασχόληση με καρδιακές δραστηριότητες λιγότερο από δύο ώρες ημερησίως για διατήρηση της υγείας.

Εβδομαδιαίο ημερολόγιο αυτοπαρατήρησης της δραστηριότητάς μου

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Επιθυμητός Στόχος	Ενέργειες που θα κάνω για να πετύχω τον στόχο μου!
Άσκηση μέτριας έως υψηλής έντασης								1 ώρα την ημέρα	
Φυσικές δραστηριότητες χαμηλής έντασης								> 2 ώρες την ημέρα	
Χρόνος ΦΔ									
Καρδιακές δραστηριότητες (π.χ. κινητό, τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια)								≤ 2 ώρες την ημέρα	
Ώρες ύπνου								8-10 ώρες την ημέρα	



Μην ξεχνάτε να ελέγχετε τον σφυγμό σας!

Αυτοαξιολόγηση με τις δοκιμασίες (τεστ) ΦΚ

Η **αξιολόγηση** των επιδόσεων σε βασικές φυσικές ικανότητες είναι σημαντική. Για να αξιολογήσετε τις επιδόσεις σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ειδικές **δοκιμασίες (τεστ)**. Θα δουλέψετε σε ζευγάρια (ο ένας εκτελεί και ο άλλος καταγράφει τις επιδόσεις, ελέγχει αν πραγματοποιήθηκε σωστά η διαδικασία και ενθαρρύνει την προσπάθεια). Οι επιδόσεις σας καταγράφονται στην καρτέλα ατομικών επιδόσεων και μετρήσεων ΦΑ που σας ακολουθεί από την Α΄ Γυμνασίου. Ο καθένας από εσάς χρειάζεται να δέσει ατομικό στόχο και να προσδιορίσει πώς θα τον πετύχει. Μπορείτε, άραγε, να γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας;

..... ΓΥΜΝΑΣΙΟ							
ΚΑΡΤΑ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ							Θέση φωτο
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ							
Τ ΜΑΘΗΤ							
	ΤΑΞΗ	Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ		Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ		Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
		Ημερομ.	Μέτρηση	Ημερομ.	Μέτρηση	Ημερομ.	Μέτρηση
ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ	ΒΑΡΟΣ						
	ΥΨΟΣ						
	Δ.Μ.Σ./ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ						
ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	ΕΙΔΟΣ ΤΕΣΤ	Ημερομ.	Μέτρηση	Ημερομ.	Μέτρηση	Ημερομ.	Μέτρηση
	ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ						
	ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ						
	ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ						
	ΕΥΛΥΓΙ ΣΙΑ						
	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ						
	ΑΛΛΟ						

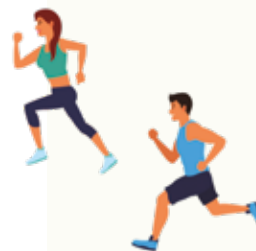
Για κάθε παράγοντα (π.χ. αερόβια αντοχή, μυϊκή αντοχή στη δύναμη, μυϊκή δύναμη, ευκαμψία, ισορροπία κ.ά.) της ΦΚ μπορείτε να επιλέξετε μία από τις παρακάτω δοκιμασίες, για να τον αξιολογήσετε.

1. Αερόβια αντοχή

Εξάλεπτο τρέξιμο. Θα χρειαστείτε: στίβο 200 ή 400 μέτρων, ή γήπεδο που μπορεί να μετρηθεί η απόσταση, ένα χρονόμετρο, μία σφυρίχτρα, έναν βοηθό. **Στόχος:** Να τρέξετε 6' προσπαθώντας να καλύψετε τη μέγιστη δυνατή απόσταση σε αυτόν τον χρόνο. **Διαδικασία:** (1) Σημειώστε στο έδαφος τη γραμμή εκκίνησης, και στο τέλος των 6' το σημείο τερματισμού. Υπολογίστε και καταγράψτε την επίδοση που πετύχατε (χρόνος και απόσταση) στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων. (2) Η εκκίνηση γίνεται από όρδια θέση και πίσω από τη γραμμή μετά το ηχητικό σήμα.

▶ Εναλλακτικά τεστ:

- Εξάλεπτο περπάτημα
- Συνεχόμενο τρέξιμο 800 μέτρα
- Παλίνδρομο τρέξιμο 20 μέτρων
- Ανεβοκατέβασμα για 3' σε σκαλοπάτι 30 cm



2. Μυϊκή αντοχή στη δύναμη

- **Σανίδα στους πήχεις.** Θα χρειαστείτε: επίπεδη, καθαρή επιφάνεια, χρονόμετρο, βοηθό. **Στόχος:** Να διατηρήσετε τη θέση της σανίδας για όσο περισσότερο μπορείτε. **Διαδικασία:** Ξαπλώστε μπρούμυτα και λυγίστε τους αγκώνες σε γωνία 90°, κάτω από τους ώμους. Στηριχτείτε στους πήχεις και στα δάχτυλα των ποδιών. Διατηρήστε το σώμα σας σε ευθεία γραμμή από το κεφάλι ως τις φτέρνες, σφίγγοντας τους κοιλιακούς και τους γλουτούς. Η λεκάνη πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τον κορμό, χωρίς να ανασηκώνεται ή να «βυθίζεται». Φροντίστε για σταθερότητα στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Μείνετε στη θέση για όσο αντέχετε και καταγράψτε τον χρόνο στην ατομική κάρτα επιδόσεων.

▶ Εναλλακτικά τεστ:

- Αναδιπλώσεις κοιλιακών σε 30''
- Κάμψεις-εκτάσεις αγκώνων για 30'' (μέγιστο)

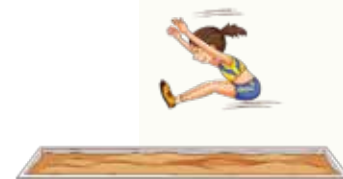


3. Μυϊκή δύναμη

- **Άλμα σε μήκος χωρίς φορά.** Θα χρειαστείτε: Στρώμα ή σκάμμα, μετροταινία, βοηθό. **Στόχος:** Να εκτελέσετε άλμα χωρίς φορά, όσο πιο μακριά μπορείτε. **Διαδικασία:** Σταθείτε πίσω από τη γραμμή εκκίνησης, με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά. Λυγίστε τα γόνατα, ταλαντέψτε τα χέρια και πηδήξτε μπροστά με τα δύο πόδια ταυτόχρονα, δίνοντας ώθηση προς τα εμπρός. Προσγειωθείτε σταθερά και στα δύο πέλματα, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων και τον κορμό ελαφρώς μπροστά για ισορροπία. Μετρήστε την απόσταση από τη γραμμή μέχρι το τελευταίο ίχνος στο σκάμμα ή το στρώμα. Εκτελέστε τρεις προσπάθειες και καταγράψτε την καλύτερη επίδοση (σε εκατοστά) στην ατομική σας κάρτα.

▶ Εναλλακτικά τεστ:

- Κατακόρυφο (κάθετο) άλμα



4. Ευκαμψία

Δίπλωση από εδραία θέση με τεντωμένα γόνατα. Θα χρειαστείτε: κιβώτιο ή ανεστραμμένο πάγκο, στρώμα, χάρακα με ένδειξη μεγαλύτερη ή ίση των 30 εκατ.,



βοηδό. **Στόχος:** Η αξιολόγηση της ευκαμψίας των οπίσθιων μηριαίων και ραχιαίων. **Διαδικασία:** Επάνω σε ένα κιβώτιο (ύψους 30 εκατ.) να τοποθετήσετε σταθερά έναν χάρακα. Η αρίθμησή του να ξεκινά από τη δική σας μεριά. Για να μετρήσετε την ευκαμψία σας, καθίστε στην εδραία θέση και τοποθετήστε τα πέλματα των ποδιών σας χωρίς παπούτσια κόντρα προς το κιβώτιο, με τα γόνατα να είναι καλά τεντωμένα. Τοποθετήστε το ένα σας χέρι πάνω από το άλλο και εκτείνετέ τα προς το κιβώτιο πάνω στον χάρακα όσο πιο μακριά μπορείτε, διατηρώντας τη θέση των ποδιών. Επαναλάβετε τέσσερις φορές και στην τελευταία επανάληψη παραμείνετε για 3". Η ένδειξη στον χάρακα είναι η επίδοσή σας και καταγράψτε τη στην ατομική σας κάρτα επιδόσεων.

► **Εναλλακτικά τεστ:**

- Αξιολόγηση κινητικότητας ώμων
- Αξιολόγηση κινητικότητας ώμων (περιφορά ώμου)
-

5. **Ισορροπία**



Δοκιμασία ισορροπίας στάση πελαργού. Θα χρειαστείτε: επίπεδη, αντιολισθητική επιφάνεια, χρονόμετρο, χαρτί και μολύβι. **Στόχος:** Να αξιολογηθεί η ισορροπία του σώματος. **Διαδικασία:** Ευπόλυτοι, τοποθετήστε τα χέρια μπροστά στο στήθος λυγισμένα και στη συνέχεια λυγίστε το γόνατο του ενός ποδιού και ακουμπήστε το στο εσωτερικό γόνατο του άλλου (πόδι στήριξης). Αρχικά ισοροπήστε και στη συνέχεια σηκώστε τη φτέρνα του ποδιού στήριξης για να ισοροπήσετε στα δάχτυλα. Το χρονόμετρο ξεκινά μόλις η φτέρνα σηκωθεί από το πάτωμα και διακόπτεται όταν χαθεί η ισορροπία.

► **Εναλλακτικά τεστ:**

- [Δοκιμασία ισορροπίας Φλαμίνγκο σε δοκό στήριξης](#)

► Η τακτική άσκηση και η συστηματική ΦΔ βοηθούν τον οργανισμό να προσαρμόζεται και τις φυσικές ικανότητες να βελτιώνονται. Αξιολογώντας τις φυσικές σας ικανότητες κάθε δύο μήνες, μπορείτε να αναπροσαρμόσετε την προπόνησή σας και να επιτυγχάνετε συνεχή βελτίωση για υγεία.

Ασφαλής άσκηση

Πριν και μετά τις δοκιμασίες ΦΚ χρειάζεται να επιλέξετε τρόπο προθέρμανσης και αποθεραπείας. Μπορείτε να περπατήσετε ή να τρέξετε με χαμηλή ή μέτρια ένταση 5'-10' και έπειτα να εκτελέσετε 5' διατάξεις για τις κύριες μυϊκές ομάδες (15"-20" σε κάθε θέση). Να ενυδατώνετε τον οργανισμό σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Να φοράτε αθλητικά ρούχα και παπούτσια και να αποφεύγετε την άσκηση όταν δεν νιώθετε καλά στην υγεία σας. Επίσης, να φροντίσετε το τελευταίο σας γεύμα να είναι 2-4 ώρες πριν από την άσκηση (ανάλογα με την ένταση, την εξωτερική θερμοκρασία και τις τροφές που περιλαμβάνει το γεύμα).

Θυμηθείτε ότι η ανάπτυξη της ΦΚ για την υγεία σας

στηρίζεται στις αρχές FITT!

Για να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα εκγύμνασης, μπορείτε να επιλέξετε ορισμένες από τις ασκήσεις που παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Αν επιθυμείτε, μπορείτε επίσης

Frequency	Συχνότητα	Πόσες φορές ασκείστε (π.χ. 6 φορές/εβδομάδα)
Intensity	Ένταση	Πόσο σκληρά ασκείστε (π.χ. μέτρια ένταση, 50-70% ΜΚΣ)
Time	Χρόνος	Πόσο χρόνο διαρκεί η άσκηση (π.χ. 60 λεπτά)
Type	Τύπος	Τι είδους άσκηση εκτελείτε (π.χ. αερόβια)

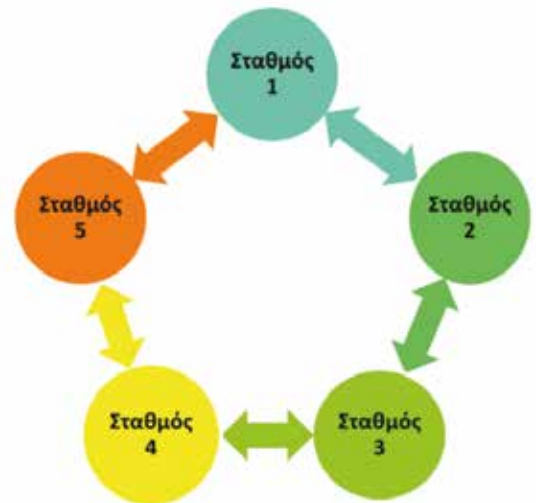
να αναζητήσετε έτοιμα προγράμματα, κατεβάζοντας κάποιο από τα εγχειρίδια ασκήσεων του DAREDEE.

Να θυμάστε ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και δυνατότητες, επομένως είναι σημαντικό να προσαρμόζετε τη φυσική δραστηριότητα στις δικές σας προσωπικές ανάγκες.

Δραστηριότητα

Δημιουργούμε με την ομάδα μας τον δικό μας σταθμό εξάσκησης

Να δημιουργήσετε μεικτές ομάδες των 4-5 ατόμων. Η κάθε ομάδα με τη βοήθεια του ΚΦΑ να σχεδιάσει έναν «σταθμό εξάσκησης» με τρεις ασκήσεις επιλογής από τον Πίνακα 2. Οι σταθμοί εξάσκησης να είναι όσοι και οι ομάδες που δημιουργήσατε (διπλανή εικόνα), με στόχο τους παράγοντες ΦΚ (αερόβια αντοχή, μυϊκή δύναμη κ.ά.) και να εξασκηθείτε κυκλικά περνώντας από όλους τους σταθμούς. Η κάθε ομάδα μπορεί να επιλέξει τις ασκήσεις από τις παρακάτω προτάσεις. Ύστερα από κάθε πρόγραμμα να ακολουθεί διάλειμμα 1:30''-2'. Να καθορίσετε όλες οι ομάδες από κοινού τον χρόνο άσκησης και διαλείμματος. Επίσης, στον Πίνακα 1 να καταγράψετε επιγραμματικά οδηγίες και σχετικές πληροφορίες για την κάθε άσκηση και να τον τοποθετήσετε σε κάθε «σταθμό εξάσκησης» ώστε όλες οι ομάδες να γνωρίζουν το περιεχόμενο των ασκήσεων. Μην ξεχάσετε να ελέγχετε τακτικά τον σφυγμό σας!



Πίνακας 1

Ημερομηνία	Ασκήσεις / ΦΔ	Επαναλήψεις ανά άσκηση	Χρονική διάρκεια
Σταθμός/Οδηγίες			

Σχεδιασμός προγράμματος φυσικής δραστηριότητας

Πίνακας 2

Αερόβιες δραστηριότητες

- 3-5 φορές την εβδομάδα, μέτριας έως υψηλής έντασης για τουλάχιστον 20-30 λεπτά/μέρα.
- 20-30 λεπτά συνεχόμενα ή 2-3 σετ των 10 λεπτών (ακόμη και σε διαφορετικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας).
- ✓ Θα μπορούσες να διαλέξεις 3 από τις παρακάτω δραστηριότητες και να τις εκτελέσεις για 3 λεπτά την καθεμία;

<p>Δυναμικό περπάτημα</p> 	<p>Χαλαρό/μέτριας έντασης τρέξιμο</p> 	<p>Σχοινάκι</p> 	<p>Στατικό ποδήλατο</p> 
<p>Ελλειπτικό ποδήλατο</p> 	<p>Σύγχρονο και παραδοσιακό χορό</p> 	<p>Άσκηση στο νερό</p> 	<p>Αθλοπαιδιές</p> 

Ταχύτητα

- 1-3 φορές/εβδομάδα.
- Ταχύτητα αντίδρασης/εκρηκτικότητα (εκκινήσεις από διάφορες θέσεις)-Ταχύτητα-Ριπτικές ασκήσεις (διάφορες πάσες/ρίψεις), Ένταση 100%, Αποστάσεις 5μ-30μ, Επαναλήψεις 4-6, Σετ 2-3. Διάλειμμα στις επαναλήψεις πλήρες.
- ✓ Θα μπορούσες να διαλέξεις 3 από τις παρακάτω δραστηριότητες και να τις εκτελέσεις σύμφωνα με τις αρχές FITT (όπως έμαδες από την Α΄ Γυμνασίου);

<p>Ταχύτητα</p> 	<p>Δρομικές ασκήσεις</p> 	<p>Ριπτικές ασκήσεις</p> 
<p>Burpees</p> 	<p>Καδίσματα με άλμα</p> 	<p>Εκκινήσεις</p> 



Μυϊκή δύναμη (αντοχή στη δύναμη / ταχυδύναμη)

→ 2-3 φορές/εβδομάδα.

→ 2-4 σετ ανά άσκηση, με 12-25 επαναλήψεις για την αντοχή στη δύναμη και 6-10 επαναλήψεις για την ταχυδύναμη, με έμφαση στη σωστή τεχνική, στη γρήγορη αλλά ελεγχόμενη εκτέλεση της κίνησης με ελαφριά επιβάρυνση ή με το βάρος του σώματος.

Σημαντική υπενθύμιση: Οι ασκήσεις δύναμης είναι ασφαλείς όταν εκτελούνται με σωστή τεχνική, κατάλληλη επιβάρυνση και υπό την επίβλεψη του ΚΦΑ.

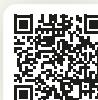
Ισομετρικές ασκήσεις:

Σε αυτές τις ασκήσεις, οι μύες συσπώνται χωρίς να μεταβάλλεται το μήκος τους και χωρίς να πραγματοποιείται κίνηση στις αρθρώσεις. Δηλαδή, διατηρείτε μια στάση σταθερά για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, χωρίς να εκτελείτε κίνηση. Κάποιες από τις ασκήσεις που μπορείτε να επιλέξετε είναι: σανίδα, πλάγια σανίδα (ανά πλευρά), μισή γέφυρα, κάδισμα με την πλάτη στον τοίχο, τετραποδική δέση - άρση αντίθετου χεριού-ποδιού, κοιλιακοί με κράτημα, βυθίσεις με στατική δέση.

Οδηγίες:

- Ξεκινήστε με 10-15 δευτ. και αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια έως 30 δευτ.
- Εκτελέστε 1-2 σετ με διάλειμμα 30-60 δευτ. ανάμεσα στα σετ.
- Διατηρήστε σωστή στάση σώματος και σταθερή αναπνοή.
- Αν νιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση, διακόψτε την άσκηση αμέσως.

<p>Σανίδα</p> 	<p>Κοιλιακοί με μπάλα πιλάτες</p> 	<p>Ραχιαίοι</p> 	<p>Κοιλιακοί με άρση κορμού</p> 	
<p>Έλξεις</p> 	<p>Καδίσματα</p> 	<p>Βυθίσεις σε πάγκο</p> 	<p>Bulgarian προβολές μπροστά εναλλάξ</p> 	
<p>Προβολές ποδιών εναλλάξ</p> 	<p>Τετραποδική δέση άρση αντίθετου χεριού-ποδιού</p> 	<p>Μισή Γέφυρα</p> 	<p>Κάδισμα ακουμπώντας την πλάτη στον τοίχο</p> 	
<p>Πλάγια σανίδα</p> 	<p>Εκτάσεις στήθους στο Pec Deck</p> 	<p>Κάμψεις δικεφάλου</p> 	<p>Άσκηση ωμικής ζώνης</p> 	<p>Push Ups</p> 



Κινητικότητα (ευλυγισία/ευκαμψία)

- 2-3 φορές/εβδομάδα.
- Στατικές διατάσεις: 20-30 δευτ./σειρά. Δυναμικές διατάσεις: 10-30 επαναλήψεις/σειρά. Ποσότητα 2-4 σειρές ανά άσκηση, Συνολική διάρκεια προπόνησης: τουλάχιστον 10 min. Πυκνότητα 10-30 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των σειρών (ανάλογα με τη διάταση). 15-60 δευτ. διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων.
- Διατατικές ασκήσεις για μεγάλες μυικές ομάδες με τη χρήση βοηθητικών οργάνων (ράβδους, λάστιχα, μπάλες ισοροπίας, στεφάνια κ.λπ.).

✓ Θα μπορούσες να προσδέσεις ή να αφαιρέσεις ασκήσεις, για να εκτελέσεις!

Στάση κάτω σκύλος	Στάση γοργόνα	Στάση πολεμιστή 2	Στάση κορμού
			
<p>Διατάσεις για όλο το σώμα</p>  	<p>Διατατικές ασκήσεις με τη χρήση της μπάλας ισοροπίας</p> 	<p>Διατατικές ασκήσεις με τη χρήση ράβδου</p> 	

ΣΥΝΟΨΗ

Ανακεφαλαιώνοντας, έχετε πλέον αποκτήσει εφόδια για να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα άσκησης με στόχους επίτευξης, να αξιολογήσετε τη φυσική σας κατάσταση και την εβδομαδιαία σας ΦΔ. Γνωρίζετε στρατηγικές που μπορείτε να υιοθετήσετε, για να ενσωματώσετε καθημερινά τη ΦΔ στη ζωή σας για υγεία και ευεξία, σύμφωνα με τις συστάσεις των ειδικών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά, μέσα απο συζήτηση να εντοπίσετε τρόπους ενσωματώσεις της ΦΔ στη ζωή σας και να προαγάγετε την υγεία και την ευεξία σας.

- Τι εμπόδια μπορεί να συναντούν κάποιοι συμμαθητές σας ή φίλοι σας και δεν γυμνάζονται (π.χ. έλλειψη ενδιαφέροντος, κόστος, κούραση κ.ά.);
- Αν αντιμετωπίζετε κι εσείς κάποια από αυτά, ποια είναι και τι μπορείτε να προτείνετε για να τα ξεπεράσετε και να εντάξετε τη ΦΔ στη ζωή σας (π.χ. λιγότερος χρόνος μπροστά στην οδόνη, άσκηση στο σπίτι ή σε πάρκο με παρέα);



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Μπορείτε να βρείτε περισσότερα κινητικά παιχνίδια-δραστηριότητες στο ψηφιακό αρχείο για να συμμετέχετε εκτός σχολείου σε ΦΔ που προάγουν την υγεία και την αειφορία.
- Για εσάς που επιθυμείτε να εμβαδύνετε περισσότερο στα τεστ ΦΚ: ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ από το topendsports, <https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-run.htm>
 ΤΕΣΤ ΔΥΝΑΜΗΣ & ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ από το topendsports, <https://www.topendsports.com/testing/strength-tests.htm>
 ΤΕΣΤ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ/ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ από το topendsports, <https://www.topendsports.com/testing/flex.htm>
 ΤΕΣΤ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ από το topendsports, <https://www.topendsports.com/testing/balance.htm>
 Darebee Προπονήσεις: <https://darebee.gr/workouts.html>

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα διαπιστώσετε τη σημαντική προσφορά της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού γενικότερα σε επίπεδο ψυχικής ισορροπίας και κοινωνικής συνείδησης του πολίτη.
- ✓ Θα κατανοήσετε πώς ο αθλητισμός συμβάλλει στην επίτευξη συλλογικών σκοπών, π.χ. στη διατήρηση της δημοκρατίας.
- ✓ Θα ανακαλύψετε ότι η σχέση μεταξύ δημοκρατίας και αθλητισμού είναι αμφίδρομη, με τον αθλητισμό να παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των κοινωνιών.
- ✓ Θα αναπτύξετε περισσότερη ενσυναίσθηση και κοινωνική υπευθυνότητα.
- ✓ Θα ανακαλύψετε τη σημασία του προσδιορισμού και της επίτευξης κοινών στόχων.



Λέξεις κλειδιά

συνεργασία, φιλία, κοινοί στόχοι, συναδελφικότητα, δημοκρατία, αλληλοϋποστήριξη

Παίζοντας... βρίσκω καλούς φίλους!



Ο αθλητισμός ανέκαθεν αποτελούσε μια προσπάθεια του ανθρώπου να κάνει τη ζωή του πιο ισορροπημένη και πιο ενδιαφέρουσα. Είναι ευρέως γνωστό ότι το αθλητικό ιδεώδες θεμελιώνεται σε αρχές δημοκρατικότητας, ηθικής και ισοτιμίας, καθώς με άξονα τον αθλητισμό οι αρχαίοι Έλληνες δίδαξαν μερικές από τις σημαντικότερες αξίες της ζωής.

Ο αθλητισμός συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση, στην εξωστρέφεια και ταυτόχρονα ενισχύει τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη.

Βοηθά, επίσης, το άτομο να προσαρμόζεται στην έννοια της ομάδας, να σέβεται τους γύρω του και να μην είναι αλαζονικό. Προάγει τη συμπάθεια και την εκτίμηση όχι μόνο του εαυτού μας αλλά και του άλλου.



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία

Διαμορφώνει ηθική και κοινωνική συνείδηση

Ενδυναμώνει τους δημοκρατικούς θεσμούς

Δραστηριότητα**Μπάλα.. ασπίδα!**

Σκορπιστείτε στο γήπεδο. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ ορίστε δύο παίκτες που θα κρατούν από μία μπάλα μπάσκετ – αυτές λειτουργούν ως «**μπάλες-ασπίδες**». Ένας παίκτης ορίζεται ως **Κυνηγός**, ενώ οι υπόλοιποι είναι οι παίκτες που προσπαθούν να αποφύγουν την επαφή. Με το σφύριγμα του ΚΦΑ, ο **Κυνηγός** τρέχει να ακουμπήσει τους υπόλοιπους. Δεν μπορεί όμως να «πιάσει» κάποιον παίκτη που κρατά τη **μπάλα-ασπίδα** – αυτός ο παίκτης θεωρείται **Ασφαλής Παίκτης**.

Κανόνες:

- Κανείς δεν μπορεί να κρατήσει την μπάλα πάνω από **τρία δευτερόλεπτα**.
- Επιτρέπεται η ντρίμπλα για να βελτιώσει τη θέση πάσας, αλλά μετά πρέπει να πασάρει αμέσως.
- Αν κάποιος πιαστεί, γίνεται και αυτός Κυνηγός. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλοι οι παίκτες να γίνουν Κυνηγοί.

Το παιχνίδι ενισχύει τη συνεργασία, αφού όποιος κρατάει την **μπάλα-ασπίδα** μπορεί να την πασάρει σε κάποιον που κινδυνεύει, βοηθώντας την ομάδα του να αποφύγει τη σύλληψη. Ο παίκτης που δέχεται την μπάλα πρέπει να παρατηρεί ντριπλάροντας στο γήπεδο και να πασάρει με ακρίβεια στον επόμενο που χρειάζεται βοήθεια.

Παίζοντας... βρίσκω καλούς φίλους!

Τα **παιδιά** ωφελούνται πολύ από στενές φιλικές σχέσεις στις οποίες υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη. Οι φίλιες τα βοηθούν να συνειδητοποιήσουν κοινωνικές έννοιες, να συνυπάρχουν αρμονικά με άλλους και να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, οι φίλιες ενισχύουν και σταθεροποιούν τους κανόνες, τις στάσεις και τις αξίες κάθε ομάδας συνομηλίκων, ενώ λειτουργούν και ως υπόβαθρο για τον ατομικό και τον ομαδικό συναγωνισμό.

Επιπρόσθετα, ένας **στενός φίλος** μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αντιμετωπίσει τις αρνητικές συνέπειες της αντιπάθειας και της **απομόνωσης** από τους συνομηλίκους.

**Δραστηριότητα****Οι... τρελοπαρέες**

Με τη συνεργασία του ΚΦΑ χωριστείτε σε μεικτές δυάδες (αγόρια - κορίτσια). Κάθε μέλος της δυάδας έχει από μία μπάλα μπάσκετ. Σε κάθε δυάδα ο ΚΦΑ μοιράζει από ένα μπαλόνι (φούσκα). Όλες οι δυάδες βρίσκονται στην τελική γραμμή του γηπέδου. Με το σύνθημα του ΚΦΑ οι παίκτες ξεκινούν ντριπλάροντας να μετακινούνται προς την άλλη τελική γραμμή προσπαθώντας να κρατήσουν στον αέρα το μπαλόνι τους χτυπώντας το με το ελεύθερο χέρι, ενώ δεν πρέπει να σταματήσουν την ντρίμπλα.

Σε περίπτωση που το μπαλόνι πέσει στο έδαφος, οι παίκτες χωρίς να σταματήσουν την ντρίμπλα το «ξανασηκώνουν» στον αέρα και συνεχίζουν καθώς οι δυάδες πρέπει να τερματίσουν μαζί κρατώντας το μπαλόνι στον αέρα και την μπάλα «ζωντανή».

Δραστηριότητα**Ντριπλάροντας... στα τυφλά**

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, χωριστείτε σε ομάδες των 3-4 μαθητών. Τα μέλη κάθε ομάδας σχηματίζουν μία σειρά. Ο πρώτος μαθητής της κάθε ομάδας έχει τα μάτια ανοιχτά και αναλαμβάνει τον ρόλο του οδηγού. Οι υπόλοιποι στέκονται πίσω του, ο ένας πίσω από τον άλλον, με τα μάτια κλειστά, τοποθετώντας το ένα τους χέρι στον ώμο του μπροστινού. Οι ομάδες ξεκινούν από το κέντρο του γηπέδου. Με το σύνθημα του ΚΦΑ, ο πρώτος μαθητής αρχίζει να περπατά και καθοδηγεί την ομάδα προς την τελική γραμμή. Στη δεύτερη φάση, οι μαθητές με κλειστά μάτια εκτελούν ντριπλά με μπάλα χειροσφαίρισης (ή άλλες μικρές μπάλες με καλή αναπήδηση), καθώς ο οδηγός τους κατευθύνει προς ένα προκαθορισμένο σημείο (π.χ. 6 μ. από το τέρμα χειροσφαίρισης). Από εκεί, ο οδηγός καθοδηγεί προφορικά τα μέλη της ομάδας του, ώστε να εκτελέσουν σουτ προς το τέρμα, προσπαδώντας να σκοράρουν (χωρίς την παρουσία τερματοφύλακα). Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται, με τους μαθητές να αλλάζουν ρόλο οδηγού κάθε φορά. Για κάθε απώλεια μπάλας αφαιρείται 1 βαθμός, ενώ κάθε γκολ δίνει 3 βαθμούς.



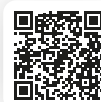
Η ντριπλά με κλειστά μάτια ενισχύει την τεχνική και τον έλεγχο της μπάλας, ενώ η εκτέλεση του σουτ αποκλειστικά με προφορικές οδηγίες καλλιεργεί την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και την αποτελεσματική επικοινωνία μέσα στην ομάδα.

Αφού απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα, συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια του τμήματος.

	NAI	OXI
Σας επηρέασαν οι φίλοι σας για την ενασχόλησή σας με τον αθλητισμό;		
Έχετε διαμορφώσει νέες παρέες μέσα από τη συμμετοχή σας στην άθληση;		
Θεωρείτε ότι οι συγκεκριμένες δραστηριότητες ενίσχυσαν τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη, και εάν ναι, γιατί;		
.....		
.....		
.....		

Παίζοντας... με ομαδικότητα και κοινούς στόχους**Η σημασία των κοινών στόχων**

Οι κοινοί στόχοι αποτελούν τους πιο σημαντικούς στόχους για μια κοινωνία και θεωρούνται απαραίτητοι ώστε τα άτομα να λειτουργούν συλλογικά. Οι κοινοί στόχοι επιδιώκουν έναν ενιαίο κοινό σκοπό για όλους (π.χ. η δημοκρατία, η νίκη της ομάδας), οπότε δεν διαχωρίζονται και δεν μπορεί κάποιος και κάποια να ωφεληθεί ατομικά. Αντιθέτως, επιτυγχάνονται μέσω της διαρκούς συμμετοχής σε κοινές δραστηριότητες.



Δραστηριότητα

Παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με στρατηγική άμυνας και αιφνιδιασμού

Με τη συνεργασία του ΚΦΑ χωριστείτε σε μεικτές ομάδες των πέντε ατόμων για ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης στο οποίο ισχύουν οι κανονισμοί του παιχνιδιού. Η διαφορά είναι ότι συμφωνείται από την αρχή η ομάδα που αμύνεται ή να παίζει άμυνα κανονικά με πέντε παίκτες ή να παίζει άμυνα με τέσσερις παίκτες και να τοποθετήσει έναν παίκτη στο αντίπαλο καλάθι με την προοπτική να επιχειρήσει αιφνιδιασμό με αυτόν τον παίκτη μόλις αποκτήσει κατοχή της μπάλας. Στην περίπτωση που η ομάδα καταφέρει να σκοράρει με αιφνιδιασμό με τον συγκεκριμένο παίκτη ο οποίος δεν μετέχει στην άμυνα, τότε ο πόντος μετράει διπλός. Το παιχνίδι συνδυάζει ομαδικότητα, ομοιογένεια και κοινούς στόχους.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο διαπιστώσατε τη σημαντική προσφορά της ΦΑ και του αθλητισμού γενικότερα σε επίπεδο ψυχικής ισορροπίας και κοινωνικής συνείδησης του πολίτη, κατανοήσατε πώς ο αθλητισμός συμβάλλει στην επίτευξη συλλογικών σκοπών, π.χ. στη διατήρηση της δημοκρατίας, ανακαλύψατε ότι η σχέση μεταξύ δημοκρατίας και αθλητισμού είναι αμφίδρομη, με τον αθλητισμό να παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των κοινωνιών, αναπτύξατε περισσότερη ενσυναίσθηση και κοινωνική υπευθυνότητα, και ανακαλύψατε τη σημασία του προσδιορισμού και της επίτευξης κοινών στόχων.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Αφού απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα, συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια του τμήματος.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι απαραίτητη η οργάνωση κοινών στόχων σε μια ομάδα;		
Πώς ήταν η συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας στην παραπάνω δραστηριότητα;		
Με ποιον τρόπο πήρατε αποφάσεις και οργανώσατε τους κοινούς στόχους;		
Με ποιον τρόπο θα αποτρέψετε τον στόχο και τον σκοπό των αντιπάλων;		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- The Council of Europe : <https://www.coe.int/en/web/sport>
- European Commission <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-integrity>

ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΑΡΙΣΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τον σημαντικό ρόλο της ισορροπημένης διατροφής, της άσκησης και του ενεργειακού ισοζυγίου στην υγεία.
- ✓ Θα σχεδιάσετε και θα αξιολογήσετε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της διατροφής σας, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- ✓ Θα κατανοήσετε πώς επηρεάζει ο τύπος, η διάρκεια και η ένταση της φυσικής δραστηριότητας τη χρησιμοποίηση διαφορετικών πηγών παραγωγής ενέργειας του οργανισμού.
- ✓ Θα εκτελέσετε σε ικανοποιητικό βαθμό έναν παραδοσιακό χορό για υγεία.



Λέξεις κλειδιά

διατροφή, φυσική δραστηριότητα, άσκηση, αυτοπαρατήρηση, στόχοι, ενεργειακό ισοζύγιο, πηγές ενέργειας, υγεία

Πολλοί άνθρωποι δεν δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην κατάλληλη ποσότητα τροφής που προσλαμβάνουν σε σχέση με την ημερήσια ποσότητα ενέργειας που δαπανούν. Αυτό σταδιακά μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας και χρόνια νοσήματα. Συνεπώς, θα ήταν ωφέλιμο να **διερευνήσετε** το ενεργειακό ισοζύγιο, τον ζωτικό ρόλο των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων στην ανάπτυξη, στη σύσταση του σώματος, στην απόδοση και στην αποκατάσταση των βλαβών του οργανισμού, καθώς και τη συνδρομή της τακτικής ΦΔ στη βελτίωση της υγείας και ευεξίας σας.

«Κάντε, λοιπόν, την κάθε μπουκιά και το κάθε βήμα να μετράνε θετικά στην υγεία σας!»

Δραστηριότητα

Η διπλή πυραμίδα της διατροφής

Συζητήστε στην ολομέλεια και σημειώστε τι νομίζετε ότι απεικονίζει η διπλή πυραμίδα της διατροφής. Ποια πυραμίδα αντικατοπτρίζει, με βάση την προϋπάρχουσα γνώση, με τον σωστό τρόπο τη συχνότητα με την οποία χρειάζεται να καταναλώνετε τις διάφορες τροφές, ώστε να διασφαλίζεται η καλή ανάπτυξη και η υγεία σας;



Δραστηριότητα

Η απόλυτη συνταγή υγείας: Άσκηση και σωστή διατροφή


Συζητήστε στην ολομέλεια για τα οφέλη της άσκησης, τις ομάδες τροφίμων, τον ρόλο των θρεπτικών συστατικών και τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και άσκησης για την υγεία σας, μελετώντας τις παρακάτω αφίσες. Επιπλέον, μπορείτε ατομικά ή ομαδικά να δημιουργήσετε τις δικές σας αφίσες υγιεινής διατροφής με το PosterMyWall!



Οι σωστές δόσεις για την υγεία μου!

1 Μορφές Φυσικής Δραστηριότητας

Μερικοί εύκολοι τρόποι για να προσθέσετε τη σωματική άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα.



Πηγαίνετε για τρέξιμο



Δοκιμάστε τα ομαδικά σπλήματα



Κάνετε ποδήλατο



Αποφύγετε τη μετακίνηση με αυτοκίνητο



Ασκηθείτε με τις δουλειές του σπιτιού



Ανεβείτε σκάλες



Κινηθείτε στα διαλείμματα



Ασκηθείτε στο σπίτι



Σχεδιάστε πλάνο άσκησης



Αθληθείτε με φίλους/ες



Περπατήστε



Χορέψτε

2 Η άσκηση συνδέεται με καλύτερες σχολικές επιδόσεις

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι μαθητές/τριες που ασκούνται τακτικά τα πηγαίνουν καλύτερα στα μαθήματα.

Στην κλίμακα του 20, οι μαθητές/τριες που ασκούνται κάθε μέρα, έχουν κατά μέσο όρο 2 μονάδες υψηλότερη βαθμολογία από εκείνους/ες που δεν ασκούνται.

Οι μαθητές/τριες που μελετούν +3 ώρες την ημέρα έχουν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να συμμετάσχουν σε μέτρια σωματική δραστηριότητα, σε σύγκριση με εκείνους/ες που μελετούν λιγότερο από 1 ώρα κάθε μέρα.

Οι μαθητές/τριες που ασκούνται, έχουν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης, καλύτερη οπτική απομνημόνευση, καθώς και καλύτερη ικανότητα εκμάθησης και επίλυσης προβλημάτων. Επιπλέον, έχουν λιγότερο άγχος, μικρότερη κόπωση και λιγότερη υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας.

3 Υγιεινές συμβουλές

Το φαγητό και η σωστή ενυδάτωση είναι τα καύσιμα που χρειάζεται ο εγκέφαλός σας για να σας βοηθήσει να σκεφτείτε. Η κατανάλωση υγιεινών τροφών είναι πολύ σημαντική.

Αποφύγετε να πίνετε μεγάλες ποσότητες καφεΐνης (καφές, ενεργειακά ποτά). Μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με φυσικούς χυμούς και γάλα χωρίς λιπαρά.



Πίνετε νερό και μείνετε ενυδατωμένοι/ες για υγιές δέρμα και όργανα

ΓΙΑ ΣΝΑΚ ΝΑ ΕΧΕΤΕ



Φρέσκα φρούτα



Γρανόλα ή ενεργειακές μπάρες, ή κράκερ.



Σνακ με βρώμη, ποπ κορν ή ξηρούς καρπούς

4 Τροφικές ομάδες και συμβουλές

ΟΜΑΔΑ Α

ΟΜΑΔΑ Β

ΟΜΑΔΑ Γ

ΟΜΑΔΑ Δ

ΟΜΑΔΑ Ε

Τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν πρωτεΐνες και βιταμίνες

Συμπεριλάβετε μήλα, μπρόκολο, αχλάδια, καρότα

Δοκιμάστε να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα

Τα δημητριακά παρέχουν ενέργεια στους μύες και στον εγκέφαλο

Συμπεριλάβετε δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά ή ψωμί

Επιλέγτε συχνά ολικής αλέσεως

Τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά παρέχουν ασβέστιο για γερά οστά

Ένα ποτήρι γάλα, τυρί ή γιαούρτι 3 φορές την ημέρα

Οι πρωτεϊνούχες τροφές παρέχουν ενέργεια και διατηρούν τους μύες

Συμπεριλάβετε ψάρια, φασόλια, φυστικοβούτυρο, αυγά ή κρέας σε 2 γεύματα την ημέρα

Τα καλά λιπαρά μπορούν να σας κρατήσουν χορτάτους

Συμπεριλάβετε ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς σε κάθε γεύμα

Οι μαθητές/τριες που βλέπουν τηλεόραση ή παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια πολλές ώρες, μπορεί να εμφανίσουν επεισόδια αϋπνίας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, νωθρότητα και δυσκολία συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων. Μια σωστή ρουτίνα ύπνου είναι σημαντική για υγεία και ευεξία.

Να αποφεύγετε διεγερτικά όπως καφεΐνη και νικοτίνη. Τα διεγερτικά μπορεί να χρειαστούν έως και 8 ώρες για να εξαλειφθούν.

Να απαλλαγείτε από πειρασμούς, όπως θόρυβο, τηλεόραση, χρήση κινητού και παιχνιδιομηχανές ή έντονα φώτα, για να έχετε ένα καλό περιβάλλον ύπνου.

Να κρατήσετε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου. Να πηγαίνετε για ύπνο και να ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε ημέρα.

Να κάνετε αναπνευστικές ασκήσεις χαλάρωσης και θετικές σκέψεις.

Ηρεμώστε! Κλείστε τα μάτια σας... Αύριο, ξεκινά μια καινούρια μέρα με νέες προκλήσεις!

Πηγές:
ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ, ΙΚΠΙ, ΕΥΖΗΝ, ALBERTA HEALTH SERVICES, YOUNG WOMENS HEALTH, CDC, JDRF

Δραστηριότητα

Το αλφάβητο της υγιεινής διατροφής

Αφού χωριστείτε σε μεικτές, ισάριθμες ομάδες των 4-5 ατόμων, επιλέξτε έναν από τους παρακάτω τρόπους μετακίνησης:

α. δυναμικό βάδισμα ή β. χαμηλό/ μέτριας έντασης τρέξιμο

Οδηγίες

Ξεκινάει π.χ. η πρώτη ομάδα και ένα μέλος της (Μ) αρχίζει να λέει από μέσα του την αλφαβήτα φωνάζοντας δυνατά μόνο το πρώτο γράμμα, το «Α». Ο καθένας σας αρχίζει να μετακινείται προσεκτικά στον χώρο με τον τρόπο που διάλεξε η ομάδα του. Κάποιος τον διακόπτει, όποτε θέλει, λέγοντας δυνατά τη λέξη «ΣΤΟΠ». Τότε ο (Μ) **ανακοινώνει το γράμμα της αλφαβήτας** που έτυχε να λέει μέσα του την ώρα που τον διέκοψε ο συμμαθητής του, όπως π.χ. το «Κ».

Όποιος από όλες τις ομάδες σας φωνάξει πρώτος **ένα υγιεινό τρόφιμο** από το γράμμα επιλογής «Κ» (π.χ. καρότο) και στη συνέχεια **την ομάδα τροφίμων όπου ανήκει** (π.χ. λαχανικό) **κερδίζει για την ομάδα του 1 πόντο για το υγιεινό τρόφιμο και 1 επιπλέον πόντο** εάν το κατατάξει στην ομάδα που ανήκει. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται με μια επόμενη ομάδα να ξεκινάει την αλφαβήτα από το γράμμα στο οποίο είχαν πριν σταματήσει. **Κερδίζει η ομάδα που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους** συνολικά πόντους/βαθμούς από τα τρόφιμα και τις ομάδες που θα ανακαλύψει.



Δραστηριότητα

Να κατατάξετε τις τροφές σε κατηγορίες

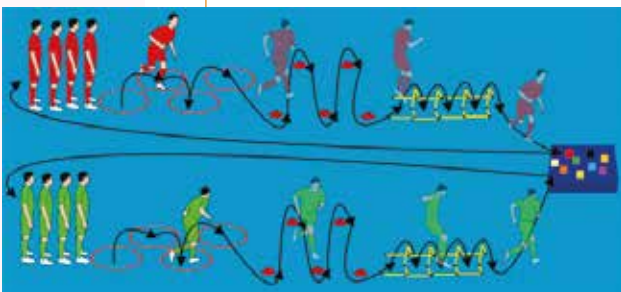
Προεργασία: Να δημιουργήσετε κάρτες (διαδεματικά στα μαθήματα των εικαστικών ή των εργαστηρίων δεξιοτήτων):

- με αντιπροσωπευτικές τροφές από τις 5 ομάδες τροφίμων
- με διατροφικές συνήθειες π.χ. 5 γεύματα την ημέρα (καλή συνήθεια), φαγητό μπροστά στην τηλεόραση (κακή συνήθεια)
- με ανθυγιεινά τρόφιμα.

Μπορείτε να πάρετε ιδέες από τις αφίσες στην αρχή του κεφαλαίου.

Χωριστείτε σε 4-5 μεικτές ισάριθμες ομάδες. Δημιουργήστε 4-5 πανομοιότυπες «**διαδρομές δράσης**», τους «**στίβους περιπέτειας**», χρησιμοποιώντας στεφάνια, κώνους και εμπόδια, από τη μία τελική γραμμή έως την άλλη. Στην τελική γραμμή κάθε διαδρομής, τοποθετήστε ένα κουτί (μια δεξαμενή) με κάρτες. Οι παίκτες της κάθε ομάδας στοιχηθείτε στη γραμμή εκκίνησης. Με το σύνθημα της ΚΦΑ, ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας ξεκινά: κάνετε αλματάκια με τα δύο πόδια από στεφάνι σε στεφάνι, περνάτε ανάμεσα από τους κώνους σε ζιγκ ζαγκ, φτάνετε στην τελική γραμμή, παίρνετε μία κάρτα, γυρίζετε πίσω από την ίδια διαδρομή, τοποθετείτε την κάρτα στην κατηγορία της και χτυπάτε το χέρι του συμπαίκτη σας, πηγαίνοντας στο τέλος της σειράς σας για να ξεκινήσει ο επόμενος.

Ο γύρος συνεχίζεται μέχρι να τελειώσουν οι κάρτες. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα έχει κατατάξει σωστά τις περισσότερες κάρτες στις αντίστοιχες κατηγορίες. Η λάθος κατάταξη επιφέρει 1 βαθμό μείωσης (επιτρέπεται στα μέλη της ομάδας σας να διορθώσουν μια κάρτα που μπήκε σε λάθος κατηγορία πριν από τη λήξη του παιχνιδιού).



Σχεδιάστε το ατομικό πρόγραμμα υγιεινής διατροφής σας

Οι παρακάτω δραστηριότητες προορίζονται για υλοποίηση εκτός του μαθήματος ΦΑ. Μπορείτε να εκτυπώσετε και να συμπληρώσετε τις δύο ψηφιακές καρτέλες, προκειμένου να τις συζητήσετε στην ολομέλεια και να τις προσθέσετε στο portfolio σας.

Δραστηριότητες

Τα μικρά μου θήματα

Ανακαλύψτε τις διατροφικές σας συνήθειες και καθορίστε τους ατομικούς σας στόχους βελτίωσης για τις επόμενες 15 ημέρες, συμπληρώνοντας σταδιακά την **Καρτέλα Αυτοελέγχου Διατροφικών Συνηθειών**, την οποία μπορείτε να κατεβάσετε μέσω QR code και να εκτυπώσετε.

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής

Συζητήστε με την οικογένειά σας και συμπληρώστε το ατομικό σας εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, με βάση την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας που θα βρείτε σκανάροντας το QR code.

Ρίξτε το ζάρι και αδράξτε το φρούτο ή/και λαχανικό σας!

Ανακαλύψτε ρίχνοντας το ζάρι «πόσο τυχεροί είστε»! Ο αριθμός που θα πετύχετε θα καθορίσει πόσες επιπλέον δόσεις φρούτων και λαχανικών θα ενσωματώσετε σε εβδομαδιαία βάση στα γεύματά σας για τις επόμενες δύο εβδομάδες. Αν το ζάρι φέρει 4 π.χ. μπορείτε να διαλέξετε 2 φρούτα και 2 λαχανικά! Αν φέρει 5 π.χ. μπορείτε να διαλέξετε 2 φρούτα και 3 λαχανικά! Αν φέρει 6 π.χ., μπορείτε να διαλέξετε 2 φρούτα και 4 λαχανικά.

Φρούτα και λαχανικά στο σχολείο

Ποια είναι τα αγαπημένα σας φρούτα και λαχανικά; Μπορείτε να παίρνετε καθημερινά ένα στο σχολείο;



Προτάσεις

- ✓ Μελετήστε και συζητήστε με τους γονείς σας για τις νέες τάσεις της σωστής διατροφικής αγωγής.
- ✓ Συνοδεύστε την οικογένειά σας στην αγορά τροφίμων. Μετά τα ψώνια και πριν τακτοποιήσετε τα τρόφιμα στη δέση τους, αξιολογήστε τις οικογενειακές διατροφικές σας συνήθειες σύμφωνα με τις αγορές στο καλάθι σας!
- ✓ Ετοιμάστε μία σαλάτα ή ένα υγιεινό γεύμα στους γονείς σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ!

Πριν από την κατάναλωση συσκευασμένων προϊόντων να διαβάσετε προσεκτικά τις ετικέτες με τα συστατικά τους!

Δραστηριότητες

Ετικέτες τροφίμων

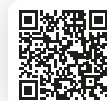
Μάθετε να διαβάζετε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων.

Ποιες είναι οι αναλογίες στις ομάδες τροφίμων;

Πειραματιστείτε ψηφιακά με το ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ: «Βρείτε τις αναλογίες των ομάδων τροφίμων».

Συμπληρώστε ψηφιακά τα κενά με τις λέξεις στο: **«Διά Τροφήν & Ευ Ζην»**.

- ✓ **Τροφή για σκέψη: Έχετε αναλογιστεί πόση ώρα ανά ημέρα ασχολείστε με καρδιακές δραστηριότητες**, όπως π.χ. κινητό, τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, υπολογιστή, χωρίς να συνυπολογίσετε τις ώρες του ύπνου; Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την οικογένειά σας συζητώντας σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό και με την άσκηση.



- Στο τέλος της εβδομάδας, αν θέλετε, υπολογίστε κατά προσέγγιση και αθροίστε συνολικά τις ώρες καρδιακών δραστηριοτήτων/μέρα μπροστά στις οδόνες και προσπαθήστε να τις μειώσετε σε λιγότερο από 2 ώρες ημερησίως, σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ, οργανώνοντας μικρά διαλείμματα άσκησης μέσα στη μέρα σας, π.χ. κάνοντας κοιλιακούς και ραχιαίους λίγο πριν από το φροντιστήριο ή ενδιάμεσα από την αλλαγή μαθημάτων κατά τη μελέτη σας στο σπίτι.

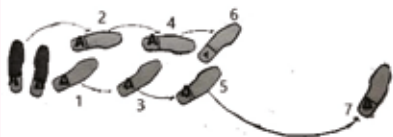
Δραστηριότητα

Στοχεύστε σε υγιεινές τροφές και συνήθειες

Παίξτε σε μικτές ισάριθμες ομάδες «βελάκια», αφού προηγουμένως έχετε κολλήσει: δεξιά του στόχου καρτέλες με τις **υγιεινές τροφές και καλές διατροφικές συνήθειες** και αριστερά τις **ανθυγιεινές τροφές και κακές διατροφικές συνήθειες**. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις καρτέλες που ήδη είχατε δημιουργήσει από το προηγούμενο παιχνίδι της δραστηριότητας «**Να κατατάξετε τις τροφές σε κατηγορίες**».

Κάθε φορά που κάποιος πετυχαίνει βαθμό **μικρότερο του ΙΙ (χαμηλής διατροφικής αξίας τροφές)**, δεν προσμετρείται στη βαθμολογία της ομάδας του, ενώ **μεγαλύτερο του ΙΙ (τροφές υψηλής διατροφικής αξίας)** προστίθεται στη βαθμολογία. Κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους συνολικά πόντους. **Παραλλαγή του παιχνιδιού:** Τοποθετήστε, σε απόσταση που θα επιλέξετε, τις καρτέλες στη σειρά ανακατεμένες (υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές) και με μπαλάκια προσπαθήστε με βολή (σουτ με χέρι, πόδι ή κεφάλι) να πετύχετε τις υγιεινές τροφές και καλές διατροφικές συνήθειες, γιατί οι χαμηλής διατροφικής αξίας τροφές επιφέρουν χαμηλότερη βαθμολογία στην ομάδα σας.

Δραστηριότητα



Πρώτο μισό χορευτικό μοτίβο του Α΄ μέρους

Φρουτοχορέψτε στον ρυθμό: Μήλο μου κόκκινο

Βιώστε τη χαρά της συμμετοχής εξερευνώντας τα βήματα του συρτού χορού, διασκεδάζοντας παρέα με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας σε ανοιχτό κύκλο, με λαβή από τις παλάμες με λυγισμένους ή τεντωμένους αγκώνες και ρυθμό 7/8.



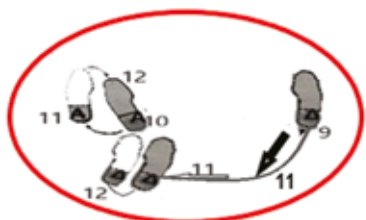
Αρχικά, ο ΚΦΑ θα σας προτείνει κάποια παραδοσιακά ακούσματα, ώστε να επιλέξετε όλοι μαζί το τραγούδι που σας αρέσει περισσότερο για να το συνοδεύσετε με τον χορό. Για περισσότερη διερεύνηση των ελληνικών παραδοσιακών χορών, μπορείτε να ανατρέξετε σε πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό (βλ. Πρόσθετες παραπομπές). Προαιρετικά, πριν από την επίδειξη του ΚΦΑ, μπορεί να προβληθεί σύντομο εκπαιδευτικό βίντεο με τα βασικά βήματα του συρτού, το οποίο θα επιλέξει ο ίδιος. Παρακολουθήστε την επίδειξη από τον ΚΦΑ τα 12 βήματα του συρτού, όπου στο τελευταίο σταύρωμα το πόδι πάει πίσω αντί μπροστά.

Μετά, σε ζευγάρια μελετήστε προσεκτικά τα σημεία ελέγχου των χορευτικών κινήσεων και τα κριτήρια στην **Κάρτα εξάσκησης αμοιβαίας διδασκαλίας** που θα σας δώσει εκτυπωμένη ο ΚΦΑ. Στη συνέχεια, θα εκτελέσετε το κάθε χορευτικό (κινητικό) μοτίβο της κάρτας και θα παρατηρήσετε την εκτέλεση από το ζευγάρι σας. Ο ένας αναλαμβάνει ρόλο «παρατηρητή» και ο άλλος του «ασκούμενου». Μετά αλλάζουν οι ρόλοι (τρεις προσπάθειες ο καθένας).

Ως παρατηρητής, συγκρίνετε την εκτέλεση με τα κριτήρια. Κυκλώστε τη σωστή προσπάθεια και σημειώστε ό,τι χρειάζεται βελτίωση στο αντίστοιχο σημείο ελέγχου. Ενθαρρύνετε το ζευγάρι σας. Αν χρειαστείτε, επιπλέον, βοήθεια, ζητήστε την από τον ΚΦΑ. Τέλος, χορέψτε όλοι μαζί.



Πρώτο μισό χορευτικό μοτίβο του Β΄ μέρους



Δεύτερο μισό χορευτικό μοτίβο του Β΄ μέρους



Το ισοζύγιο της ενέργειας

Το «ενεργειακό ισοζύγιο» επιτυγχάνεται όταν η ενεργειακή πρόσληψη ισούται με την ενεργειακή δαπάνη. Η σταδιακή αύξηση της ΦΔ σας σε τουλάχιστον 60' καθημερινά αυξάνει ταυτόχρονα και τον ενεργό μεταβολικό σας ρυθμό (Active Metabolic Rate), δηλαδή την ενέργεια που απαιτείται προκειμένου ο οργανισμός να διατηρήσει τις φυσιολογικές του λειτουργίες, όπως τη μυϊκή δραστηριότητα, την πέψη, την αναπνοή και τον καρδιακό παλμό.

Στην Α΄ Γυμνασίου είχατε μάθει πώς να υπολογίζετε την κατανάλωση χιλιοθερμίδων ανά 1 λεπτό, κατά τη διάρκεια εκτέλεσης συγκεκριμένων ΦΔ.

Πολλαπλασιάζετε τον χρόνο (σε λεπτά) που εκτελέσατε τη δραστηριότητα με την αντίστοιχη δαπάνη ενέργειας ανά λεπτό, σύμφωνα με τον Πίνακα 1. Π.χ. για 30' παιχιδιού ποδοσφαίρου μέτριας/υψηλής έντασης δαπανήσατε 30' x 8 kcal/ λεπτό = 240 Kcal.

Συστήνεται λοιπόν στο ατομικό διατροφικό πρόγραμμα που σχεδιάσατε να ενσωματώσετε ισορροπημένη διατροφή, για να ανταποκριθεί αποτελεσματικά ο οργανισμός σας στις αυξημένες ενεργειακές δαπάνες χωρίς να μειωθεί η μυϊκή σας μάζα. Σύμφωνα με τον οδηγό του Dietary guidelines (2015, σελ. 76-78), ανάλογα με το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας και με το φύλο στις ηλικίες 13-15 ετών, αναφέρονται οι εξής ανάγκες σε χιλιοθερμίδες (kcal)*:

Πίνακας 2		Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας		
Ηλικία	Φύλο	Χαμηλό	Μέτριο	Υψηλό
13-15 ετών	Αγόρια	2000-2200	2200-2600	2600-3000
	Κορίτσια	1600-1800	2000	2200-2400

Πίνακας 1	
Υπολογισμός δαπάνης ενέργειας σε ΦΔ	
Είδος φυσικής δραστηριότητας	Δαπάνη ενέργειας Kcal/λεπτό
Περπάτημα αργό (3 χλμ./ώρα)	2,5
Διατάσεις	2,5
Περπάτημα μέτριας έντασης (4-5 χλμ./ώρα)	3
Αργός χορός	3
Πετοσφαίριση χαμηλή ένταση	5
Περπάτημα πολύ γρήγορα (6/7 χλμ./ώρα)	5,5
Γρήγορος χορός	8
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

* Η χιλιοθερμίδα (kcal) αντιπροσωπεύει την ποσότητα θερμίδων που απαιτείται για να αυξηθεί η θερμοκρασία ενός λίτρου νερού κατά έναν βαθμό Κελσίου. Στο πλαίσιο της διατροφής, η χιλιοθερμίδα χρησιμοποιείται για να μετρήσει την ενέργεια που παρέχει ένα τρόφιμο. Είναι ένας τρόπος να εκτιμήσουμε την ενέργεια που προσλαμβάνουμε ή καταναλώνουμε μέσω της τροφής και των ποτών.

Βιολογικές διερευνήσεις μέσω της ΦΑ

- ✓ Πώς επηρεάζει η διάρκεια και η ένταση της άσκησης τη χρήση διαφορετικών ενεργειακών συστημάτων;

Με υψηλότερης έντασης άσκηση σε σύντομη χρονική διάρκεια, ο οργανισμός εξαρτάται από τα αναερόβια ενεργειακά συστήματα για την παραγωγή ενέργειας, ενώ με άσκηση χαμηλότερης έντασης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα βασίζεται, κυρίως, στα αερόβια ενεργειακά συστήματα (Πίνακας 3).

- ✓ Ποιες είναι οι πηγές ενέργειας για διαφορετική ένταση, διάρκεια άσκησης/ΦΔ στη χρήση διατροφικού στοιχείου-«καυσίμου»;

Μελετήστε με τη βοήθεια του ΚΦΑ τον Πίνακα 3 και συζητήστε το ερώτημα στην ολομέλεια.

Πίνακας 2

Ένταση ΦΔ	Διάρκεια	Καύσιμο	Απαιτείται οξυγόνο;	Παράδειγμα ΦΔ
Υπερμέγιστη	1''-6''	Φωσφαγόνα (ΑΤΡ/φωσφοκρεατίνη)	Όχι	Σπριντ 5-80 μ.
Μέγιστη	6''-30''	Φωσφαγόνα (ΑΤΡ/φωσφοκρεατίνη) και γλυκόζη	Περιορισμένο	Σπριντ 100-200 μ.
Πολύ υψηλή	30''-1'	Γλυκόζη	Περιορισμένο – αναερόβια κυρίως	Τρέξιμο με μέγιστο ρυθμό
Υψηλή	1'-20'	Γλυκόζη	Ναι - αερόβια	Τρέξιμο με μέτριο ρυθμό
Χαμηλή έως μέτρια	> 20 λεπτά	Λίπος	Ναι - αερόβια	Γρήγορο περπάτημα

Δραστηριότητα

Ανακαλύψτε τις ζώνες εξάσκησής σας

Μπορείτε να πειραματιστείτε στον καθορισμό της ζώνης αερόβιας και αναερόβιας εξάσκησης με βάση τους καρδιακούς σας παλμούς, την ηλικία και το επίπεδο της προπονητικής σας κατάστασης, αξιοποιώντας γραφικές αναπαραστάσεις στο Φωτό-δεντρο. Έτσι, θα γνωρίσετε πώς να καθορίσετε τη σωστή ζώνη άσκησης.

- ✓ **Πώς η ένταση της άσκησης αλλάζει τον τύπο «καυσίμου» που χρησιμοποιεί το σώμα;**

Για τις περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης, ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί έναν **συνδυασμό υδατανθράκων και λίπους για την παραγωγή ενέργειας**. Όταν η άσκηση/ΦΔ είναι χαμηλής ή μέτριας έντασης και διαρκεί πάνω από 20 λεπτά, ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί κυρίως **το λίπος ως πηγή ενέργειας**, ενώ οι υδατάνθρακες συμμετέχουν σε μικρότερο βαθμό. Όσο η ένταση της άσκησης αυξάνεται (π.χ. όταν τρέχουμε γρήγορα ή καταβάλλουμε μεγαλύτερη προσπάθεια), ο οργανισμός **βασίζεται περισσότερο στους υδατάνθρακες** για την παραγωγή ενέργειας. Σε πολύ έντονες και σύντομες διάρκειας ασκήσεις, όπου η πρόσληψη οξυγόνου δεν επαρκεί, ενεργοποιείται ο **αναερόβιος μεταβολισμός**, ένας διαφορετικός τρόπος παραγωγής ενέργειας. Σε αυτή τη διαδικασία, οι υδατάνθρακες διασπώνται γρήγορα για να παραχθεί άμεσα ενέργεια, αλλά παράλληλα παράγεται γαλακτικό, που σχετίζεται με την εμφάνιση κόπωσης στους μύες. Για τον λόγο αυτό, η **αναερόβια παραγωγή ενέργειας** ενεργοποιείται κυρίως σε **ασκήσεις υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας**, όπως τα σπριντ ή οι σύντομες εκρηκτικές κινήσεις (π.χ. εκκινήσεις στους δρόμους ταχύτητας, άρση βαρών).



Δραστηριότητα

Αξιολογήστε ψηφιακά τις γνώσεις σας

Αυτοαξιολογήστε ψηφιακά τις γνώσεις σας στις πηγές καυσίμου κατά την άσκηση/ΦΔ ελέγχοντας τη μία εναλλακτική λύση σωστής απάντησης ανά ερώτηση.



Δραστηριότητα

Ομαδικό εξπρές άσκησης για καύση λίπους!

Σχηματίστε ομάδες των 4-5 ατόμων και επιλέξτε μία από τις παρακάτω ΦΔ χαμηλής ή μέτριας έντασης:

1. Δυναμικό βάδισμα (χαμηλής έντασης 50-60% και ΚΣ 103-124 παλμούς)
2. Τρέξιμο (μέτριας έντασης 60-70% και ΚΣ 124-144 παλμούς).

Εκτελέστε τη δραστηριότητα για 12 με 18 λεπτά x 2 επαναλήψεις, με 1 λεπτό ξεκούρασης στο ενδιάμεσο. Το διάλειμμα αποτρέπει την κόπωση και διατηρεί την ένταση στο κατάλληλο επίπεδο για καύση λίπους.

Η εναλλαγή μεταξύ των δύο δραστηριοτήτων (βάδισμα και τρέξιμο) προσφέρει ποικιλία στην άσκηση/ΦΔ και ενισχύει την καύση λίπους, βοηθώντας τον οργανισμό σας να χρησιμοποιεί λίπος, αλλά και υδατάνθρακες σε μικρότερο βαθμό για ενέργεια.

Η μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ) είναι η μεγαλύτερη τιμή της ΚΣ σας και μπορείτε να την υπολογίσετε: $(220 - \text{ηλικία})$, δηλαδή είναι $220 - 14 = 206$.

Το 50% της ΜΚΣ ενός 14χρονου υπολογίζεται ως εξής: $206 \text{ (ΜΚΣ } 14\text{χρονου)} \times 50\% = 103$ κτύποι ανά λεπτό.

Δραστηριότητα

Κάψτε υδατάνθρακες παίζοντας... με την ένταση!

Ενεργοποιήστε την «καύση» υδατανθράκων, με παιδαγωγικά παιχνίδια και αθλοπαιδιές μέτριας προς υψηλής έντασης σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων ως εξής:

1. Τρέξιμο υψηλής έντασης 70-85% και ΚΣ 144-175 παλμούς, διάρκειας: 2-3 λεπτά, με 1-2 λεπτά διάλειμμα για αποκατάσταση.
2. Κινηγητό μέτριας-υψηλής έντασης ή παιχνίδια σκυταλοδρομίας, διάρκειας: 7-8 λεπτά, με 2 λεπτά περίπου διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
3. Διαλειμματική άσκηση (7-8 λεπτά). Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, οργανώστε ασκήση/ΦΔ με εναλλαγές υψηλής έντασης (διάρκειας 30-40 δευτερόλεπτα), όπως σπριντ, άλματα ή ορειθασίες, και σύντομα διαλείμματα αποκατάστασης (30-60 δευτερολέπτων). Η συνολική διάρκεια είναι 7-8 λεπτά. Αυτός ο τύπος άσκησης ενισχύει την καρδιοαγγειακή αντοχή και προάγει την καύση υδατανθράκων.
4. Αθλοπαιδιές (π.χ. ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση κ.ά.) σε ζευγάρια ή ομάδες των 3 ατόμων, ή παραδοσιακοί και μοντέρνοι χοροί υψηλής έντασης (12-15 λεπτά), με διαλείμματα 2-3 λεπτών κατά τη διάρκεια ή ανάμεσα στις επαναλήψεις της δραστηριότητας.

Η αναλογία έντασης, διάρκειας και διαλειμμάτων βοηθά στη διατήρηση του οργανισμού στην «κατάσταση καύσης» υδατανθράκων, ενισχύοντας την καρδιοαγγειακή αντοχή και επιτυγχάνοντας τα καλύτερα αποτελέσματα στη βελτίωση της ΦΚ.

Καλές πηγές υδατανθράκων περιλαμβάνουν δημητριακά ολικής άλεσης (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, πλιγούρι βρώμης και καστανό ρύζι), αμυλούχα λαχανικά (γλυκοπατάτα, πατάτα, καλαμπόκι, καρότα) και φρούτα (μπανάνα, μήλο, φράουλες).

Η σημασία των πρωτεϊνών στην ανάπτυξη και τη δραστηριότητα

Κατά την εφηβεία, ο οργανισμός αναπτύσσεται γρήγορα και χρειάζεται ισορροπημένη διατροφή για να υποστηρίξει αυτή τη διαδικασία. Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην ανάπτυξη των μυών, την αποκατάσταση μετά από άσκηση ή τραυματισμούς και τη συνολική υγεία, βελτιώνοντας τη δύναμη και την αντοχή.

Η δραστηριότητα μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης αυξάνει ακόμα περισσότερο τις ανάγκες του οργανισμού σε πρωτεΐνη. Εάν ασκείστε συστηματικά, είναι σημαντικό να τρέφεστε ισορροπημένα, ώστε να διατηρείτε την ενέργειά σας, να ενισχύετε τη μυϊκή δύναμη και να διευκολύνετε την αποκατάσταση του σώματος.

Δραστηριότητα

Κύριες πηγές πρωτεΐνης περιλαμβάνουν ζωικές τροφές, όπως αυγά, γαϊουρτι, γάλα, κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, γαλοπούλα, καθώς και φυτικές επιλογές, όπως όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια), ξηρούς καρπούς, ταχίνι, κινόα, προϊόντα σόγιας (π.χ. τόφου). Ο συνδυασμός αυτών των τροφών προσφέρει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός.

Ο ρόλος των πρωτεϊνών στην άσκηση. Χτίστε δύναμη με φυσικό τρόπο!

Παραδείγματα αθλημάτων ή φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης, με τα οποία μπορείτε να ασχοληθείτε, είναι:

1. Γρήγορο τρέξιμο, άλματα, ρίψεις: 20-30 δευτερόλεπτα.
2. Ασκήσεις δύναμης με βάρος σώματος (κάμψεις, καθίσματα) ή με εξοπλισμό (αλτήρες, λάστιχα, ιατρική μπάλα) σε κύκλους των 30-45 δευτερολέπτων.
3. Ομαδικά αθλήματα (χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση) μικρής διάρκειας των 5-10 λεπτών με ολιγομελείς ομάδες.
4. Κυκλική ή διαλειμματική άσκηση – 3-5 διαφορετικές ασκήσεις με λίγες επαναλήψεις και σύντομα διαλείμματα.
5. Παιχνίδια ταχύτητας και αντίδρασης (σκυταλοδρομίες, κυνηγητό).

Χρήσιμη υπενθύμιση: Δεν χρειάζεστε ειδικά σκευάσματα πρωτεΐνης! Οι καθημερινές τροφές καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες σας. **Η ισορροπημένη διατροφή με υδατάνθρακες πρωτεΐνες και λίπη, σε συνδυασμό με συστηματική άσκηση, είναι απαραίτητη για καλή υγεία και αθλητική απόδοση.**

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο, μελετήσατε τον σημαντικό ρόλο της ισορροπημένης διατροφής και άσκησης, καθώς και του ενεργειακού ισοζυγίου στην υγεία σας. Μπορείτε να οργανώνετε το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ και να κατανοείτε πώς ο τύπος, η διάρκεια και η ένταση της ΦΔ επηρεάζουν την χρήση πηγών ενέργειας του οργανισμού. Συμμετείχατε σε ποικίλες ΦΔ και εκτελέσατε έναν παραδοσιακό χορό, ενισχύοντας την υγεία σας μέσω της άσκησης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης τις εμπειρίες και τις σκέψεις σας σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και την άσκηση. Αναλογιστείτε τα εξής:

- ✓ Σχεδιάσατε και ακολουθήσατε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής καταναλώνοντας τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων;
- ✓ Οργανώσατε και εφαρμόσατε μικρά διαλείμματα άσκησης/ΦΔ μέσα στη μέρα σας;
- ✓ Γνωρίζετε τι είναι κατάλληλο να φάτε μετά από ΦΔ μέτριας/υψηλής έντασης;
- ✓ Μπορείτε να εφαρμόσετε ισορροπημένη διατροφή και άσκηση στην καθημερινή σας ζωή;

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Για σχετικό εκπαιδευτικό υλικό για τον χορό, μπορείτε να αναζητήσετε στη βάση του Φωτόδεντρου – Εθνικό Αποθετήριο Εκπαιδευτικού Περιεχομένου τους όρους «χορός» ή «παραδοσιακοί χοροί».

- Συγκρίνουμε χορούς – Φωτόδεντρο (μαθησιακό αντικείμενο· απαιτεί λήψη αρχείου και τοπική αναπαραγωγή) <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3579>

Για περαιτέρω μελέτη και εμβάθυνση, μπορείτε να ανατρέξετε στις εξής πηγές:

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) – Οδηγίες για την υγιεινή διατροφή και άσκηση: WHO - Healthy Diet <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Υπουργείο Υγείας – Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφή και τη Σωματική Δραστηριότητα: Υπουργείο Υγείας - Διατροφή και Άσκηση <https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-draseis-gia-thn-ygeia/ethnika-sxedia-drashs/95-ethnika-sxedia-drashs?fdl=231>
- Ebooks- Βιολογία Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου - Βιβλίο Μαθητή: 3.2 Ένζυμα και Μεταβολισμός http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2210/Biologia_B-G-Gymnasiou_html-empl/index3_2.html

ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ... ΧΙΛΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

«Δεν υπάρχουν ούτε δύο άνθρωποι στον κόσμο που να βλέπουν τη ζωή με τον ίδιο ακριβώς τρόπο»
Γιόχαν Βόλφγκανγκ φον Γκαίτε (Johann Wolfgang von Goethe)



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα καλλιεργήσετε στάσεις και συμπεριφορές για τη δημιουργία της θετικής εικόνας σώματος.
- ✓ Θα διακρίνετε τους όρους της ισοτιμίας και της ισότητας ως προς το φύλο.
- ✓ Θα μάθετε να συνεργάζεσθε ισότιμα και να επιλύετε διαφορές όταν αδλείστε, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες πρακτικές με τη βοήθεια και τις οδηγίες του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.
- ✓ Θα αναγνωρίζετε τη διαφορετικότητα, θα επιδεικνύετε ενσυναίσθηση και θα διασκεδάσετε με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων, εμφάνισης και διαφορετικού φύλου.



Λέξεις κλειδιά

εικόνα-εμφάνιση σώματος, συνεργασία, επίλυση διαφορών, αυτοεκτίμηση, ενσυναίσθηση, φύλο και διαφορετικότητα, διαφορετικές ικανότητες, ισότητα, ισοτιμία

Το σώμα μας!

Η «**Εικόνα σώματος (ΕΣ)...**» αποτελεί μια πολυσύνθετη έννοια, η οποία συνδέεται με τις πεποιθήσεις, τις ιδέες, τα συναισθήματα και την αντίληψη που έχει κάθε άνθρωπος για το σώμα του. Διαμορφώνεται από τα πρώτα στάδια της ζωής. Η σωματική εικόνα μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική και εξαρτάται από παράγοντες όπως:



- ✓ **Ατομικούς-προσωπικούς**, οι οποίοι σχετίζονται με τους γονείς, δηλαδή το άτομο βλέπει και μαθαίνει το σώμα του μέσα από την οικογένειά του και τους συνομηλίκους. Επίσης, σημαντικό ρόλο έχουν οι «προσωπικές εμπειρίες», π.χ. ασθένειες κ.ά.
- ✓ **Βιολογικούς**, δηλαδή το φύλο, η ηλικία κ.ά.
- ✓ **Ψυχολογικούς**, όπως η έλλειψη αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης κ.ά.
- ✓ **Κοινωνικο-πολιτισμικούς**, οι οποίοι αναφέρονται στα «πρότυπα» που προβάλλονται ως «ιδανικοί σωματότυποι» από τα ΜΜΕ και επικρατούν στην κοινωνία.

Δραστηριότητα

Το σώμα μας: Ένας διάλογος με τον εαυτό μας

Να απαντήσετε σε μία ή δύο από τις ερωτήσεις που βρίσκονται στη διπλανή εικόνα.

(Η απάντηση να γραφεί στα κουτάκια της εικόνας)





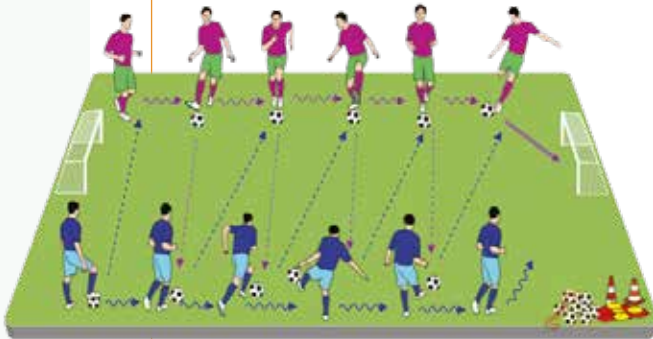
Η ΕΣ μπορεί να εξελίσσεται με τον χρόνο και είναι υποκειμενική, καθώς – μεταξύ άλλων– εξαρτάται από τις προσωπικές αντιλήψεις, τις εμπειρίες και το πολιτιστικό περιβάλλον κάθε ατόμου.

Η αυξημένη έκθεση στην ιδεατή ΕΣ μέσα από τα ΜΜΕ (π.χ. το διαδίκτυο) μπορεί να οδηγήσει σε διαστρεβλωμένη ιδέα για το σώμα.

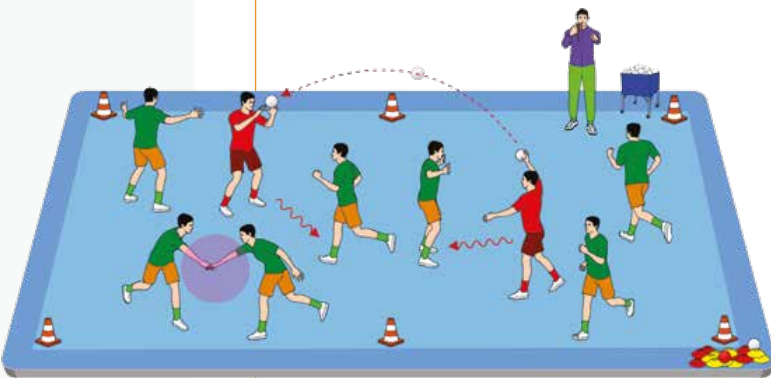
Δραστηριότητα

Φροντίζουμε το σώμα μας

Παρατηρήστε τις παρακάτω προτάσεις και ασκηθείτε: (α) «Για να αποκτήσω δυνατά πόδια, μπορώ να ασχοληθώ με το ποδόσφαιρο». Για παράδειγμα, με τον συμμαθητή σας ανταλλάσσετε πάσες σε ζευγάρια κατά μήκος του προαυλίου και μόλις φτάσετε στο τέρμα, ο ένας κάνει σουτ. Επαναλαμβάνετε την ίδια άσκηση, αλλά στο τέλος της διαδρομής σουτάρει ο άλλος μαθητής, που δεν είχε κάνει σουτ.



(β) «Για να αποκτήσω δυνατά χέρια και πόδια, μπορώ να παίξω με τους φίλους μου το παιχνίδι αλλιώτικο κυνηγητό». Για παράδειγμα, σε οριοθετημένο χώρο στο προαύλιο του σχολείου ένα ή δύο παιδιά ορίζονται ως κυνηγοί, οι οποίοι προσπαθούν ακολουθώντας τους κανονισμούς της χειροσφαίρισης να ανταλλάσσουν τη βασική πάσα μεταξύ τους, να κάνουν βασική ρίψη και να τηρούν τον κανόνα των τριών βημάτων με στόχο να «ακουμπήσουν» τους άλλους παίκτες. Όταν ένας παίκτης χτυπηθεί από τον κυνηγό, δεν βγαίνει από το παιχνίδι, παραμένει στο σημείο που χτυπήθηκε και περιμένει τον συμμαίκτη του να έρδει κοντά του και να ακουμπήσουν τους αγκώνες τους (μπορείτε με τους συμμαθητές σας να ορίσετε άλλο μέλος του σώματος που να αποτελεί τον τρόπο απελευθέρωσης, π.χ. παλάμη με παλάμη, γόνατο με γόνατο κ.λπ.).



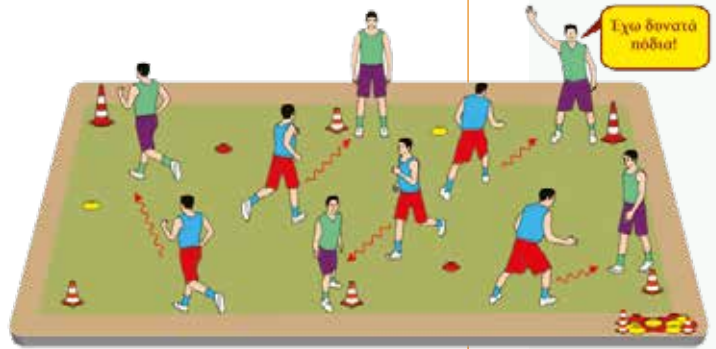
Επίσης, μπορείτε να γράψετε στο ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια τα οποία συμβάλλουν στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (π.χ. δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία κ.ά.). Θα περνάτε πιο όμορφα όταν ασκείστε με παρέα!

Επίσης, μπορείτε να γράψετε στο **ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας της τάξης σας** κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια, τα οποία συμβάλλουν στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (π.χ. δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευλυγισία κ.ά.). Θα περνάτε πιο όμορφα όταν ασκείστε με παρέα!

Δραστηριότητα

Κυνηγότο με θετικές δηλώσεις

Αρχικά, χρειάζεται να χωριστείτε σε δύο ομάδες και σε οριοθετημένο χώρο, εσωτερικό ή εξωτερικό. Ακολουθώντας, η μία ομάδα ορίζεται κυνηγός, ύστερα από κλήρωση. Παράλληλα, είναι τοποθετημένοι διάσπαρτα στον χώρο κώνοι και πιατάκια, τα οποία αποτελούν τα «σημεία ασφαλείας». Όταν οι παίκτες βρίσκονται στα συγκεκριμένα «σημεία ασφαλείας», οι κυνηγοί δεν μπορούν «να ακουμπήσουν ή να πιάσουν» τους παίκτες της άλλης ομάδας.



Όμως, για να παραμείνει κάποιος ασφαλής στον κώνο και να μην τον «πιάσει» ο κυνηγός, χρειάζεται να διατυπώνει θετικές δηλώσεις, π.χ. «Έχω δυνατά πόδια!» «Είμαι δυνατός!» «Μπορώ να τα καταφέρω!». Σημασία έχει να καλλιεργηθεί η θετική αντίληψη των ικανοτήτων του σώματός σας και να διασκεδάσετε όλοι! Παίζει σημαντικό ρόλο να δοθεί έμφαση στο υγιές σώμα, το οποίο συντελεί στη διαμόρφωση της θετικής εικόνας σώματος.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Πώς πιστεύετε ότι μπορούν να βελτιωθούν κάποια σημεία του σώματός σας που σχετίζονται με την κίνηση; Ποιο είναι το υγιές σώμα;

.....

Θεωρείτε ότι το υγιές σώμα συμβάλλει στην ενίσχυση της θετικής εικόνας σώματος και γιατί;

.....



Δραστηριότητες

Ποικίλες προτάσεις

Ενδεικτικά, προτείνονται δραστηριότητες οι οποίες συμβάλλουν στη σωματική σας ευεξία. Επιλέξτε, για παράδειγμα: (α) τον χορό, διότι «Ο χορός είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή, την κιναισθηση κ.ά.» «Ακόμη, μπορεί να συμβάλει στην καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης και να ενισχύσει την «αυτοέκφραση», (β) το τένις, «καθώς αποτελεί ένα διασκεδαστικό άθλημα, που βελτιώνει την αντοχή και την ταχύτητα αντίδρασης». Μπορείτε και εσείς να προτείνετε παιχνίδια και να ασχοληθείτε με αυτά.

Το φύλο στον αθλητισμό

Το φύλο αποτελεί ένα ατομικό χαρακτηριστικό και επιδρά ή συμβάλλει στη διαμόρφωση ανισοτήτων στο κοινωνικό πλαίσιο (περιβάλλον). Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων δεν οφείλονται μόνο στη «βιολογική διαφοροποίηση» αλλά και σε «κοινωνικά κριτήρια». Υπάρχουν δύο έννοιες που σχετίζονται με τα δύο φύλα, η **ισοτιμία** και η **ισότητα**. Η **ισοτιμία** των δύο φύλων αναφέρεται στις «διαφορετικές ανάγκες» που υπάρχουν

μεταξύ των ανδρών και των γυναικών. Οι ανάγκες αυτές χρειάζεται να επισημανθούν προκειμένου να αντιμετωπιστούν «οι ανισότητες» μεταξύ των δύο φύλων. Από την άλλη πλευρά, η **ισότητα** αναφέρεται στη «δυνατότητα ή στο δικαίωμα ίσης ευκαιρίας για πρόσβαση σε αγαθά».

Παρ' όλα αυτά, τα στερεότυπα και οι διακρίσεις παραμένουν. Η ισότητα των φύλων δεν αποτελεί μόνο δικαίωμα αλλά είναι και προϋπόθεση για την προαγωγή «της ευημερίας της κοινωνίας». Αξίζει να σημειωθεί ότι ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει το μέσο για την άρση αυτών των ανισοτήτων εάν εντάσσει και προβάλλει ισότητα και τα δύο φύλα.

Δραστηριότητα

Μαντεύω

Να παρατηρήσετε προσεκτικά τη διπλανή εικόνα και να συζητήσετε με τους συμμαθητές σας εάν πρόκειται για έναν αγώνα ανδρών ή γυναικών. Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.



Δραστηριότητα

Αγώνας ποδοσφαίρου για όλους



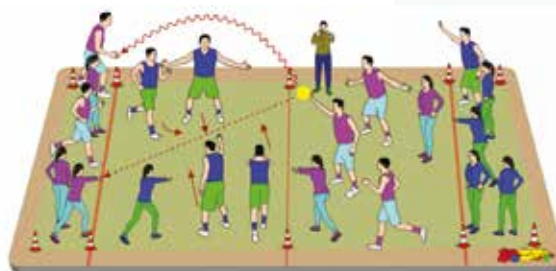
Αφού χωριστείτε σε δύο ισάριθμες μεικτές ομάδες (προσπαθήστε να έχετε κατά το δυνατόν ίσο αριθμό κοριτσιών και αγοριών στην ομάδα σας), θα παίξετε τροποποιημένο ποδόσφαιρο σε οριοθετημένο χώρο. Στο συγκεκριμένο παιχνίδι ισχύουν τα εξής: (α) η κάθε ομάδα έχει από έναν τερματοφύλακα, (β) πίσω ακριβώς από τον κάθε τερματοφύλακα και σε ίση απόσταση μεταξύ τους είναι τοποθετημένοι 5-6 κώνοι κατά μήκος της τελικής γραμμής του οριοθετημένου χώρου, οι οποίοι προστατεύονται από τον τερματοφύλακα, αλλά ενίοτε και από τους παίκτες όταν αμύνονται, (γ) ανταλλάσσετε με τους συμπαίκτες και τις συμπαίτριες σας πάσες μόνο με τα πόδια, με στόχο να ρίξετε τους κώνους (γκολ) της άλλης ομάδας, (δ) τίθεται ως απαραίτητη προϋπόθεση ότι, για να μετράει το γκολ, χρειάζεται όλοι οι παίκτες να πάρουν πάσα, (ε) οι αντίπαλοι παίκτες αμύνονται σε όλο το γήπεδο, (στ) αναδεικνύεται νικήτρια η ομάδα που θα ρίξει πρώτη τους κώνους της άλλης ομάδας.

Εφόσον έπεσαν όλοι οι κώνοι, οι βαθμοί για κάθε κώνο διπλασιάζονται (π.χ. ο μονός [1] πόντος γίνεται [2] διπλός. Βέβαια, σημειώνεται ότι χρειάζεται να καλλιεργηθεί η ομαδικότητα, η συνεργασία και ο σεβασμός μεταξύ των παικτών και των δύο φύλων. Μετά το παιχνίδι να απαντήσετε μία ή δύο από τις ερωτήσεις της διπλανής εικόνας.



Δραστηριότητα**Πάσες των φύλων**

Για τη διεξαγωγή του παιχνιδιού επιλέγεται οριοθετημένος χώρος. Σημειώνεται η κεντρική γραμμή και οι τελικές γραμμές κατά το μήκος των οποίων σχεδιάζεται και μία επιπλέον γραμμή εσωτερικά, η οποία απέχει 1-1,5 μέτρο από την κάθε τελική γραμμή. Έτσι, δημιουργείται η «ζώνη της τελικής γραμμής», μία για κάθε ομάδα. Οι ομάδες είναι μεικτές και ισάριθμες.



Με κλήρωση κάθε ομάδα τοποθετεί 4-5 δικούς της παίκτες στη «ζώνη της τελικής γραμμής». Οι υπόλοιποι παίκτες των δύο ομάδων τοποθετούνται μεταξύ της κεντρικής γραμμής και της «ζώνης της τελικής γραμμής» της αντίπαλης ομάδας, όπως φαίνεται στο σχήμα. Επισημαίνεται ότι όλοι οι παίκτες χρειάζεται να παραμένουν στους συγκεκριμένους χώρους και να μεταβιβάζουν την μπάλα με τα χέρια τόσο στους παίκτες της ομάδας τους όσο και σε εκείνους που βρίσκονται στη «ζώνη της τελικής γραμμής». Μπορούν να μεταβιβάσουν πάσα (π.χ. βασική πάσα χειροσφαίρισης και ακολουθώντας τους κανονισμούς των βημάτων της εν λόγω αθλοπαιδιάς) στους παίκτες που βρίσκονται στον ίδιο χώρο με αυτούς. Η ομάδα κερδίζει έναν πόντο όταν οι παίκτες καταφέρουν να δώσουν πάσα σε συμπαίκτη τους που βρίσκεται στη «ζώνη της τελικής γραμμής». Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι αντίπαλοι μπορούν να «κλέψουν» την μπάλα, χωρίς να βγαίνουν από τον χώρο δράσης τους. Και σε αυτό το παιχνίδι χρειάζεται να ακολουθούνται οι αρχές της ομαδικότητας, της συνεργασίας, της αλληλεγγύης και της ισότητας μεταξύ των δύο φύλων.

Επίσης, προτείνεται να παίξετε τα παραπάνω παιχνίδια με την οικογένειά σας!

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε στάσεις και συμπεριφορές για τη διαμόρφωση της δετικής εικόνας σώματος. Επίσης, διακρίνατε τις έννοιες της ισότητας και της ισοτιμίας ως προς το φύλο και αναγνωρίσατε την αξία της διαφορετικότητας καλλιεργώντας παράλληλα την ενσυναίσθηση και την αποδοχή. Ακόμη, αντιληφθήκατε τον ρόλο της συνεργασίας στην ισότιμη επίλυση διαφορών κατά την άθληση.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ενθαρρύνετε τα αγόρια και τα κορίτσια του τμήματός σας να λάβουν μέρος σε όλα τα παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς;

Επιδείξατε τον απαιτούμενο σεβασμό σε όλους τους συμμαθητές σας ανεξαιρέτως; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.

Πώς πιστεύετε ότι μπορούν να αντιμετωπιστούν τα στερεότυπα φύλου στη ΦΑ;

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Να πληροφορηθείτε από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου α) για την επίδραση που ασκούν τα ΜΜΕ στη διαμόρφωση της εικόνας σώματος και β) τις απόψεις των νέων για την εικόνα σώματος.

ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αναγνωρίσετε τις ενέργειες που χρειάζονται για να βοηθηθεί ένα θύμα που έχει τις αισθήσεις του.
- ✓ Θα εφαρμόσετε τη διαδικασία καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) για να βοηθηθεί ένα θύμα που δεν αναπνέει.



Λέξεις κλειδιά

προσέγγιση θύματος, εκτίμηση κατάστασης, θέση ασφάλειας, καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση

Είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ποιες είναι οι απαραίτητες ενέργειες που απαιτούνται για να βοηθήσετε ένα άτομο το οποίο έχει καταρρεύσει ή έχει τάσεις λιποθυμίας ή αισθάνεται δυσφορία κ.λπ. Διότι είναι πιθανόν κάποια στιγμή ένας συγγενής, φίλος, γνωστός ή ακόμα και άγνωστός σας να μην αισθανθεί καλά και να χρειαστεί τη βοήθειά σας. Πριν ή κατά τη μελέτη της ενότητας, μπορείτε να αξιοποιήσετε το ψηφιακό γλωσσάρι για τη διευκρίνιση βασικών όρων που αφορούν τις Πρώτες Βοήθειες στο διπλανό qr code. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε αν χρειαστεί να βοηθήσετε ένα άτομο που βρίσκεται σε μία από τις παραπάνω καταστάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις χρησιμοποιήστε την παρακάτω δραστηριότητα αφού πρώτα δείτε το διπλανό qr code.







Δραστηριότητα

Εκμάθηση προσέγγισης ενός θύματος που έχει πέσει στο έδαφος και ελέγχου της κατάστασής του

Χωριστείτε σε τριάδες. Διαβάστε τις οδηγίες στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης. Ο ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του θύματος (ένα άτομο το οποίο χρειάζεται να τοποθετηθεί σε θέση ασφάλειας). Ο άλλος αναλαμβάνει τον ρόλο του διασώστη (να τοποθετήσει το θύμα στη θέση ασφάλειας) και ο τρίτος τον ρόλο του παρατηρητή (συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης). Ύστερα από δύο προσπάθειες αλλάζετε ρόλους.



Κάρτα εξάσκησης

Περιγραφή	Ναι	Όχι
Προσέγγισε με ασφάλεια το θύμα και έλεγξε για πιθανούς κινδύνους;		
Έσκυψε και γονάτισε δίπλα στο άτομο που κινδυνεύει κουνώντας τους ώμους και φωνάζοντας αν είναι καλά;		
Απελευθέρωσε τον αεραγωγό χρησιμοποιώντας το ένα χέρι για να πιέζει το μέτωπο και το άλλο για να ανασηκώσει το πιγούνι (έκταση του αυχένα);		
Έκανε έλεγχο της αναπνοής τοποθετώντας για 10'' το αφτί του πάνω από το στόμα του θύματος για να ακούσει την αναπνοή του, να αισθανθεί τα χνότα του στο μάγουλο και να ελέγξει αν ανεβοκατεβαίνει ο θώρακάς του;		
Πήρε τηλέφωνο το 166 για να ενημερώσει για την κατάσταση του θύματος (ανέπνεε ή δεν ανέπνεε) και για να δώσει τα ακριβή στοιχεία της διεύθυνσης προκειμένου να έρθει το ΕΚΑΒ;		

Εκτίμηση απόδοσης – Σημειώσεις

.....

Αφού το άτομο που προστρέχει σε βοήθεια προβεί στις παραπάνω ενέργειες και διαπιστώσει ότι το θύμα έχει τις αισθήσεις του, τότε πρέπει να το τοποθετήσει σε θέση ασφάλειας/ανάνηψης.

Εκμάθηση τοποθέτησης ενός θύματος σε θέση ασφάλειας/ανάνηψης





Δραστηριότητα

Εξάσκηση στην τοποθέτηση θύματος σε θέση ασφάλειας/ ανάνηψης)

Χωριστείτε σε τριάδες. Διαβάστε τις οδηγίες στην παρακάτω κάρτα εξάσκησης. Μία μαθήτρια αναλαμβάνει τον ρόλο του θύματος (ένα άτομο το οποίο χρειάζεται να τοποθετηθεί σε θέση ασφαλείας/ανάνηψης). Η άλλη του διασώστη (να τοποθετήσει το θύμα στη θέση θέσης ανάνηψης) και η τρίτη μαθήτρια αναλαμβάνει τον ρόλο του παρατηρητή (συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης). Ύστερα από μια προσπάθεια αλλάζετε ρόλους.



Κάρτα εξάσκησης

Περιγραφή	Ναι	Όχι
Τοποθέτησε το χέρι του θύματος που βρίσκεται προς την πλευρά του, έτσι ώστε να σχηματίζει ορθή γωνία με το σώμα του και να είναι στραμμένο προς τα πάνω; 		
Κράτησε με τη δική του παλάμη την παλάμη του άλλου χεριού του θύματος, έφερε το χέρι του πάνω από το στήθος του και τοποθέτησε την παλάμη δίπλα στο μάγουλο; Με το άλλο χέρι έπιασε λίγο πάνω από το γόνατο το πόδι του θύματος, που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά από εκείνον, και το σήκωσε διατηρώντας το πέλμα σε επαφή με το έδαφος; 		
Κράτησε το χέρι του θύματος σε επαφή με το μάγουλό του, τραβώντας το απομακρυσμένο πόδι του θύματος, έτσι ώστε να κυλήσει στο πλάι προς το μέρος του και βεβαιώθηκε ότι ο αγκώνας του απομακρυσμένου χεριού του θύματος ακουμπά στο άλλο χέρι ή στο έδαφος; 		
Τοποθέτησε το κεφάλι του θύματος ελαφρώς προς τα πίσω για να διασφαλίσει ότι ο αεραγωγός θα παραμένει ανοικτός και διόρθωσε τη θέση του χεριού του θύματος κάτω από το μάγουλο; 		

Εκτίμηση απόδοσης – Σημειώσεις

.....

Η γνώση παροχής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης σώζει ζωές γνωστών και αγνώστων μας



Η καρδιακή ανακοπή εκτός νοσοκομείου αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως. Η άμεση παροχή της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) μπορεί να είναι σωτήρια για τα άτομα που παθαίνουν καρδιακή ανακοπή. Δυστυχώς, δεν είναι σπάνιες οι φορές που υπάρχει κάποιο άτομο πεσμένο στο έδαφος και οι περαστικοί αδιαφορούν, με αποτέλεσμα να χάνεται πολύτιμος χρόνος για αυτό το άτομο. Όταν ένα άτομο χρειάζεται βοήθεια και αυτό συμβαίνει παρουσία πολλών ατόμων, είναι λιγότερο πιθανό να αποφασίσει κάποιος από τους παριστάμενους να συντρέξει για να βοηθήσει! Αντίθετα, όταν ένας άνθρωπος χρειάζεται άμεση βοήθεια και είναι παρόν μόνο ένα άτομο, τότε συνήθως το άτομο αυτό αισθάνεται υπεύθυνο για τη ζωή του συνανθρώπου του που κινδυνεύει. Για να προστρέξει κάποιος να βοηθήσει ένα άγνωστο άτομο πρέπει να συντρέξουν μια σειρά λόγων όπως:

- α.** Να αντιληφθεί ότι το άτομο χρειάζεται άμεση βοήθεια.
- β.** Να αισθανθεί ότι είναι υπεύθυνος για τη ζωή του ατόμου που χρειάζεται βοήθεια.
- γ.** Να αποφασίσει σωστά για το ποιος είναι ο ενδεδειγμένος για την περίπτωση τρόπος βοήθειας.
- δ.** Να δράσει άμεσα πραγματοποιώντας τις απαραίτητες για την περίπτωση ενέργειες. Πολλές φορές οι άνθρωποι αποφεύγουν να προστρέξουν σε βοήθεια ενός ατόμου που κινδυνεύει για διάφορους λόγους. Δυστυχώς αυτό μπορεί να αποβεί μοιραίο για το θύμα, διότι, αν δεν οξυγονωθεί ο εγκέφαλός του σε 4 μόλις λεπτά, επέρχεται μόνιμη εγκεφαλική βλάβη, ενώ στα 6 λεπτά επέρχεται ο θάνατος. Συνεπώς, η άμεση επέμβαση σε ένα άτομο που κινδυνεύει είναι σωτήρια, ενώ πιθανή αργοπορία μπορεί να το οδηγήσει στον θάνατο. Αν επέμβετε άμεσα και εφαρμόσετε τους κατάλληλους χειρισμούς, τότε το πιο πιθανό είναι να σώσετε το άτομο. Έτσι είναι σημαντικό να γνωρίζετε την παροχή της ΚΑΡΠΑ. Ακόμα και αν το θύμα δεν τα καταφέρει, να θυμάστε ότι ο νόμος του «Καλού Σαμαρείτη» προστατεύει τα άτομα που προστρέχουν σε βοήθεια με καλή πρόθεση. Τέλος, στους μη επαγγελματίες του τομέα της υγείας συνιστάται να επιχειρούν συμπιέσεις στο στήθος χωρίς αερισμό στόμα με στόμα, αν φοβάστε για τη μετάδοση μεταδιδόμενων νόσων (π.χ. ηπατίτιδα, HIV κ.ά.). Αν προσεγγίσετε το θύμα, ελέγξτε την κατάστασή του και διαπιστώστε ότι δεν αναπνέει, θα πρέπει να παρέχετε ΚΑΡΠΑ. Σε περίπτωση που έχετε εκπαιδευτεί για να χρησιμοποιείτε απινιδωτή και είστε παρόντα τουλάχιστον δύο άτομα, ο ένας θα πρέπει να προσφέρει άμεσα ΚΑΡΠΑ και ο άλλος θα πρέπει να αναζητήσει απινιδωτή. Στον [Εθνικό Χάρτη Απινιδωτών](#) μπορείτε να δείτε αν υπάρχει διαθέσιμος απινιδωτής κοντά σας.

Εκμάθηση ΚΑΡΠΑ

Δραστηριότητα



Εξάσκηση στην εφαρμογή της ΚΑΡΠΑ

Για τη δραστηριότητα αυτή είναι απαραίτητο να έχει εξασφαλιστεί ομοίωμα θύματος ή ελαφρώς ξεφουσκωτες μπάλες που να μπορούν να συμπιεστούν το πολύ 5-6 εκατοστά. Χωριστείτε σε δυάδες και διαβάστε τις οδηγίες της παρακάτω κάρτας εξάσκησης. Ένας μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του διασώστη που θα προσφέρει ΚΑΡΠΑ και ο άλλος μαθητής αναλαμβάνει τον ρόλο του παρατηρητή (συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης).

Ύστερα από μία προσπάθεια αλλάζετε ρόλους. Στην περίπτωση που έχετε εξασφαλίσει ομοίωμα θύματος, μπορείτε να εκτελέσετε πλήρως τις διαδικασίες ΚΑΡΠΑ, περιλαμβάνοντας τις καρδιακές συμπίεσεις και τις εμφυσέςεις. Αν δεν υπάρχει ομοίωμα θύματος, χρησιμοποιείτε ελαφρώς ξεφούσκωτες μπάλες για τις καρδιακές συμπίεσεις και περιγράφετε προφορικά τις εμφυσέςεις, αναφέροντας τις κινήσεις και τις τεχνικές που θα ακολουθούσατε αν υπήρχε πραγματικό θύμα.

Κάρτα εξάσκησης

Περιγραφή	Ναι	Όχι
Ζήτησε από κάποιον άλλο άτομο να φέρει απινιδωτή αν υπάρχει διαθέσιμος;		
Τοποθέτησε τα δύο χέρια το ένα πάνω στο άλλο στη μέση του στέρνου, με τους αγκώνες του τεντωμένους και κάθετα στο στέρνο του ατόμου που κινδυνεύει;		
Πίεσε με το βάρος όλου του σώματός του για 30 φορές, έτσι ώστε ο θώρακας να συμπιεστεί 5-6 εκατοστά;		
Μετά τις συμπίεσεις ακολούθησε τις κινήσεις απόφραξης αεροφόρου αγωγού χρησιμοποιώντας το ένα χέρι για να πιέξει το μέτωπο και το άλλο για να ανασηκώσει το πιγούνι (έκταση αυχένα). Έκλεισε τη μύτη του θύματος;		
Έκανε δύο εμφυσέςεις σφραγίζοντας με τα χείλη του το στόμα του θύματος; Αν έχει εξασφαλιστεί ομοίωμα θύματος: Ύστερα από κάθε εμφύσηση, (α) βεβαιώθηκε ότι ο θώρακας του θύματος εκπτώχθηκε και (β) απομάκρυνε τα χείλη του από το στόμα του θύματος για να συμπτυχθεί εκ νέου ο θώρακας; Αν δεν έχει εξασφαλιστεί ομοίωμα θύματος: Περιέγραψε προφορικά τις κινήσεις και τις τεχνικές των εμφυσέςεων που θα ακολουθούσε σε περίπτωση πραγματικού περιστατικού;		

ΣΥΝΟΨΗ

Στο σημερινό μάθημα κατανοήσατε και εφαρμόσατε στις ενέργειες που απαιτούνται για να βοηθήσετε ένα θύμα που έχει χάσει τις αισθήσεις του. Επίσης, εξασκήσατε τις ενέργειες που χρειάζεται να ακολουθήσετε για να παρέχετε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) σε ένα άτομο που δεν αναπνέει.

Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

- Αν ένα άτομο βρίσκεται πεσμένο στον δρόμο πρέπει: α. να τρέξουμε αμέσως για βοήθεια, β. να καλέσουμε το ΕΚΑΒ, γ. να συνεχίσουμε αδιάφοροι τον δρόμο μας, δ. να το προσεγγίσουμε με προσοχή ελέγχοντας πιθανούς κινδύνους.
- Οι καρδιακές συμπίεσεις σε ένα άτομο χωρίς αναπνοή γίνονται: α. στη μέση του στέρνου, με τους αγκώνες σας τεντωμένους κάθετα στο στέρνο, β. στην άκρη του στέρνου, με τους αγκώνες σας σε ευθεία και κάθετα στο στέρνο, γ. στη μέση του στέρνου, με τους αγκώνες λυγισμένους και κάθετα στο στέρνο, δ. σε οποιοδήποτε σημείο του στέρνου με τους αγκώνες τεντωμένους και διαγώνια στο στέρνο.
- Έλεγχο αναπνοής (βλέπω – ακούω – αισθάνομαι) κάνουμε για: α. 10'', β. 15'', γ. 20'', δ. 5'

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Μπορείτε να ακολουθήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο <https://kidssavelives.gr/aed/> για να δείτε αν υπάρχει διαθέσιμος απινιδωτής κοντά σας.

ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!

Μέρος Α΄

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα διερευνήσετε μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων και αθλημάτων, για να επιλέξετε αυτά που σας ενδιαφέρουν περισσότερο, με στόχο να βελτιώσετε τη φυσική κατάσταση και να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε την καθημερινή φυσική δραστηριότητα για υγεία και ευεξία.
- ✓ Θα συμμετάσχετε σε ατομικά (στίβος, ενόργανη) και ομαδικά αθλήματα (αθλοπαιδιές), εφαρμόζοντας τις βασικές τεχνικές και τακτικές δεξιότητες των αθλημάτων που έχετε διδαχθεί, σύμφωνα με τις αρχές ασφαλούς άσκησης.
- ✓ Θα θέσετε προσωπικούς και ομαδικούς στόχους κατά την ενασχόληση σας με τη φυσική δραστηριότητα και θα αξιολογήσετε την πρόοδό σας (διάρκεια, ένταση, συχνότητα κ.ά.), τηρώντας εβδομαδιαίο πρόγραμμα στόχων, ενισχύοντας τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση με την ομάδα.
- ✓ Θα οργανώσετε αποτελεσματικά τον χρόνο σας, για να εφαρμόσετε ατομικά και ομαδικά εκτός σχολείου εναλλακτικές μορφές φυσικής δραστηριοποίησης που προάγουν την υγεία και την αιεφορία.



Λέξεις κλειδιά

ΤΡΙΑΘΛΟΝ, ομάδα, αθλήματα, εναλλακτική φυσική δραστηριότητα, στόχοι, αυτοπαρατήρηση, αυτορρύθμιση, τετράδιο-ημερολόγιο, υγεία, αιεφορία

Τι είναι το «ΤΡΙΑΘΛΟΝ»;

Είναι ένα πρόγραμμα που έχει διάρκεια 6-8 εβδομάδες με σκοπό να αυξήσετε τη συμμετοχή σας σε ΦΔ εκτός σχολείου συμμετέχοντας σε ποικίλα αθλήματα/ΦΔ, για να υιοθετήσετε έναν ενεργό και υγιεινό τρόπο ζωής.



Βασικά σημεία του προγράμματος «ΤΡΙΑΘΛΟΝ» είναι:

- α. Να σχηματίσετε μεικτές ομάδες των 4-5 ατόμων
- β. Να επιλέξετε ΦΔ/αθλήματα που προτιμάτε και να ασκηθείτε τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο
- γ. Με βάση το στόχο που θα θέσετε, να αυξήσετε ή/και να διατηρήσετε τον συνολικό εβδομαδιαίο ατομικό και ομαδικό αριθμό ωρών συμμετοχής σας σε ΦΔ ή αθλήματα (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αρχές SMARTER για να καθορίσετε τους ατομικούς σας στόχους). Οι στόχοι που μπορείτε να θέσετε σύμφωνα με τον ΠΟΥ είναι:
 - **Ατομικός στόχος:** 60 λεπτά συμμετοχής σε ΦΔ X 7 ημέρες = **420 λεπτά ανά εβδομάδα**
 - **Ομαδικός στόχος:** 420 λεπτά συμμετοχής σε ΦΔ X 5 άτομα = **2.100 λεπτά ανά εβδομάδα**
- δ. Να συμμετέχετε ενεργά σε ΦΔ ή αθλήματα από τις τρεις κατηγορίες του ΤΡΙΑΘΛΟΝ του Πίνακα 3, που θα δείτε παρακάτω:
 - ▶ **Το ομαδικό ΤΡΙΑΘΛΟΝ δεν είναι διαγωνισμός! Το κάθε μέλος στην ομάδα οφείλει να κάνει το καλύτερο που μπορεί και να συνεισφέρει στον ομαδικό στόχο! «Εν ΕΡΓΩ Μαζί!»**
 - ▶ **Δεν συγκρίνετε τις επιδόσεις της ομάδας σας με τις επιδόσεις των άλλων ομάδων!**

Στην Α΄ τάξη
υλοποιήσατε
το ΑΘΛΟΣ.

- Στον χρόνο άσκησης προστίθεται **κάθε ενεργή μετακίνηση** (π.χ. μετακίνηση με τα πόδια ή με το ποδήλατο από και προς το σχολείο κ.ά.) ή ΦΔ (αθλοπαιδιές, οικιακά κ.ά.), αλλά **όχι ο χρόνος του μαθήματος ΦΑ!**

Δραστηριότητα

ΤΡΙΑΘΛΟΝ μαζί!

Πώς νομίζετε ότι θα μπορούσαν οι γονείς/κηδεμόνες σας να σας βοηθήσουν για την καλύτερη εφαρμογή του προγράμματος «ΤΡΙΑΘΛΟΝ» και την επίτευξη των ατομικών και ομαδικών σας στόχων;

.....

Τα παρακάτω βήματα μπορούν να σας καθοδηγήσουν για να λάβετε μέρος σε αυτή την κινητική πρόκληση, μαζί με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας, για να σχεδιάσετε, να προγραμματίσετε και να υλοποιήσετε το «ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!»!

Βήμα 1ο

Στο σχολείο...

Δημιουργήστε με τη συνεργασία του ΚΦΑ **μεικτές ομάδες (ως προς το φύλο και το αθλητικό επίπεδο) των 4-5 ατόμων**. Σημαντικό είναι να διαμένετε σε κοντινή απόσταση για να μπορείτε να ασκείστε μαζί. Μπορείτε να επιλέξετε ένα όνομα για την ομάδα σας!

Ομαδικό ΤΡΙΑΘΛΟΝ: «Εν ΕΡΓΩ Μαζί!»

Το ονοματεπώνυμό μου:

Η ομάδα μου αποτελείται από τους/τις (ονοματεπώνυμα συμμαθητών/συμμαθητριών):

.....

Το όνομα της ομάδας:

Να θυμάστε να ελέγχετε τους σφυγμούς σας!

Σε προηγούμενα μαθήματα γνωρίζατε:

Πώς να υπολογίζετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ), για να επιλέξετε την κατάλληλη ζώνη άσκησης με βάση την ηλικία, τη **φυσική κατάσταση (ΦΚ)**, τον προπονητικό σας στόχο και άλλους παράγοντες που μπορεί να την επηρεάσουν (Πίνακας 1).

Παραδείγματα

ΦΔ χαμηλής έντασης: βάδισμα, διατάσεις, αργοί παραδοσιακοί χοροί, οικιακά (σκούπισμα, σφουγγάρισμα κ.ά.).

Μέτριας έντασης ΦΔ: γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο σε αργό ρυθμό, ποδηλασία κ.ά.), αθλοπαιδιές (καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο κ.ά.).

Υψηλής έντασης ΦΔ: ασκήσεις ενδυνάμωσης (βάρη, crossfit. Αναλογιστείτε και καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα **πόση ώρα διαθέτετε για ασκήσεις χαμηλής, μέτριας ή/και υψηλής έντασης**, εκτός σχολείου (Πίνακας 2).

Ένταση ΚΣ	14 ετών
ΜΚΣ: 220 - ηλικία	206
Καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) μέτριας έντασης (50-70% της ΜΚΣ)	103-144
ΚΣ μέτριας έντασης προς υψηλής (70-85% της ΜΚΣ)	144-175
Πίνακας 1	

Το 50% της ΜΚΣ ενός 14χρονου υπολογίζεται ως εξής:
 $206 \text{ (ΜΚΣ 14χρονου)} \times 50\% = 103$
 κτύπους ανά λεπτό

Πίνακας 2

Σχεδιάζω και καταγράφω για μία εβδομάδα πώς οργανώνω-αξιοποιώ τον χρόνο μου						
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή



Εντοπίζω δυνατότητες αύξησης του ελεύθερου χρόνου μου με καλύτερη οργάνωση. **Βάζω στόχο** να περιορίσω δραστηριότητες με αρνητική συνεισφορά στην υγεία (π.χ. videogames, τηλεόραση, καθιστική ζωή). **Σχεδιάζω και καταγράφω στο ημερολόγιο της εβδομάδας τα μικρά προγράμματα ΦΔ για τα διαλείμματα της μελέτης** (διαδέσιμο μέσω QR code στο ψηφιακό [Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ: EN ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!](#), σελ. 3. Εκτυπώστε το για να μπορείτε να το συμπληρώσετε εύκολα). Χρησιμοποιώ όργανα γυμναστικής που υπάρχουν στο σπίτι μου (μπουκαλάκια νερού, καρέκλες, μαξιλάρια, αλτήρες, λάστιχα, step, μπάλα πιλάτες κ.λπ.).

Τα αθλήματα και οι ΦΔ που μπορείτε να επιλέξετε και να δημιουργήσετε το ΤΡΙΑΘΛΟΝ σας

1. Διερευνήστε τις **κατηγορίες κινητικών δραστηριοτήτων** στον Πίνακα 3.
2. Αποφασίστε από κοινού με την ομάδα σας και επιλέξτε **μία δραστηριότητα/άθλημα από την κάθε κατηγορία**. Αυτό θα οδηγήσει σε συνολικά τρεις δραστηριότητες που θα εντάξετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του ΤΡΙΑΘΛΟΝ για τις επόμενες 6-8 εβδομάδες, εκτός από τις ώρες του σχολείου (μπορείτε ανά εβδομάδα να αλλάξετε τις ΦΔ ή τα αθλήματα).
3. Μπορείτε να επιλέξετε και να εφαρμόσετε σε κάθε κατηγορία δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν και δεν αναγράφονται στον πίνακα.
4. Μπορείτε να υπολογίσετε το επίπεδο της έντασης κάθε ΦΔ μετρώντας τους σφυγμούς κατά την εκτέλεση της ΦΔ (ανατρέξτε στον Πίνακα 1).
5. Τόσο ατομικά όσο και ομαδικά, μπορείτε να επιλέξετε και από τις τρεις κατηγορίες.

Στον αναλυτικό πίνακα, στο Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ, μπορείτε με την ομάδα σας να επιλέξετε και να υπογραμμίσετε τις δραστηριότητες που θα υλοποιήσετε. Παρακάτω, στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται συνοπτικά οι κατηγορίες με ενδεικτικά αθλήματα/ΦΔ. Μπορείτε να επιλέξετε κάποια μη διαδεδομένη ΦΔ ή να ετοιμάσετε μια χορογραφία ατομικά ή/και ομαδικά, για να την παρουσιάσετε στην ολομέλεια του τμήματος; **Να θυμάστε ότι το κάθε «βήμα» μετράει θετικά για την υγεία σας!**

Πίνακας 3

Συνοπτικά οι κατηγορίες ΦΔ/αθλημάτων ΤΡΙΑΘΛΟΝ

Κατηγορία	1	Ομαδικά αθλήματα Μη διαδεδομένα:	καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, χοροί, παιδαγωγικά παιχνίδια, αθλήματα νερού κ.ά. χόκει επί χόρτου, ποδοβόλει, petanque, molkky κ.ά. Άλλο:
	2	Ατομικά αθλήματα και καλλιτεχνικές δραστηριότητες Αθλήματα δύο ατόμων: Μη διαδεδομένα:	περπάτημα, τρέξιμο, ενόργανη, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ποδηλασία, χοροί κ.ά. αντισφαίριση, πολεμικές τέχνες κ.ά. τοξοβολία κ.ά. Άλλο:
	3	Άλλες ΦΔ/(καθημερινές δραστηριότητες)	ασκήσεις στο σπίτι, οικιακή εργασία, κηπουρική, βόλτα, ψώνια κ.ά. Άλλο:

6. Στη συνέχεια, να συμπληρώσετε το **Ατομικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας** για την πρώτη εβδομάδα, ώστε να προσδιορίσετε το αρχικό σας επίπεδο ΦΔ (Πίνακας 4α, διαδέσιμος στο Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!).

Οδηγίες

- Καθένα από τα κουτάκια/κελιά του παρακάτω ημερολογίου/πίνακα αποτελεί ένα διαδοχικό διάστημα 10΄ ΦΔ.
 - Στο πρώτο μέρος καταγράφεται η χαμηλής έντασης ΦΔ.
 - Στο δεύτερο μέρος του πίνακα καταγράφεται η μέτρια ή/και υψηλή ένταση ΦΔ.
- Βάλτε ένα X στο κουτάκι/στα κουτάκια, ανάλογα με το χρονικό διάστημα που αφιερώσατε σε ΦΔ χαμηλής, μέτριας ή/και υψηλής έντασης κάθε ημέρα.
- Επισήμανση: Ο χρόνος άσκησης για τις χαμηλής έντασης δραστηριότητες να υπολογίζεται κατά το ήμισυ, π.χ. τα 30΄ αργό περπάτημα ή οι δουλειές του σπιτιού υπολογίζονται 15΄ (μέτριας έντασης) άσκησης.
- Στο τέλος, να αδροίσετε και να καταγράψετε τον **συνολικό χρόνο** που προκύπτει από τα κουτάκια που σημειώσατε για την κάθε ημέρα. Έτσι, θα έχετε μια εικόνα για τον **συνολικό χρόνο που ασκηθήκατε την τρέχουσα εβδομάδα** και θα μπορέσετε να ορίσετε τους **στόχους σας για την επόμενη εβδομάδα**.

Ο ατομικός στόχος την πρώτη εβδομάδα θα είναι η προσπάθεια να αυξήσετε τον χρόνο άσκησης με βάση τις αρχές SMARTER

Πίνακας 4α

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																									
1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ											ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___/___/___ μέχρι ___/___/___														
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα)												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση												
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
ΔΕΥΤΕΡΑ																									
ΤΡΙΤΗ																									
ΤΕΤΑΡΤΗ																									
ΠΕΜΠΤΗ																									
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																									
ΣΑΒΒΑΤΟ																									
ΚΥΡΙΑΚΗ																									
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												

Για τις επόμενες 6-8 εβδομάδες που θα εφαρμόζετε το «ΤΡΙΑΘΛΟΝ» θα συμπληρώνετε το Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ. Κάθε εβδομάδα, στην αρχή της δεύτερης ώρας του μαθήματος της ΦΑ, θα προγραμματίζετε τις ΦΔ των επόμενων επτά ημερών. Σας δίνεται η δυνατότητα να αυτοαξιολογήσετε την προσπάθειά σας, σύμφωνα με τον Πίνακα 46 (θυμηθείτε να εκτυπώσετε, για να μπορείτε να συμπληρώσετε εύκολα το **Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!**)



Να θυμάστε ότι οι ώρες ΦΔ στο μάθημα ΦΑ στο σχολείο δεν αδροίζονται!

Πίνακας 46. Αυτοαξιολόγηση

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0΄-140΄ ανά εβδομάδα	141΄-280΄ ανά εβδομάδα	281΄-420΄ ανά εβδομάδα	Πάνω από 420΄ ανά εβδομάδα
Πραγματικά; Δεν ασκείται πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;

Δραστηριότητα

Μαζί στην άσκηση

Πώς μπορείτε να παρακινήσετε τα μέλη της ομάδας σας, τους φίλους και τις φίλες σας να αυξήσουν τη ΦΔ, να βελτιώσουν την υγεία και τη ΦΚ τους;

Προτείνεται οι δραστηριότητες να προσαρμοστούν στις ανάγκες και στις προτιμήσεις όλων των μελών της ομάδας. Το κλειδί είναι να κάνετε την άσκηση/ΦΔ ευχάριστη και με δυνατότητα ποικιλίας επιλογών, ώστε να μπορέσετε να τη διατηρήσετε ως μέρος της καθημερινής σας ζωής.

Αν καταφέρατε να παρακινήσετε και να ασκηθείτε με, τουλάχιστον, τρία μέλη της ομάδας σας μέσα στην εβδομάδα, τσεκάρετε την/τις ημέρα/ες!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Δραστηριότητα

Πρόκληση: Αντοχή στη δύναμη: Σχεδιάζουμε, εκτελούμε, βελτιωνόμαστε!

Να σχεδιάσετε και να εφαρμόσετε με τη βοήθεια του ΚΦΑ από «έναν σταθμό εξάσκησης με 2 ασκήσεις». Αν έχετε 5 ομάδες, χρειάζεται να δημιουργήσετε 5 σταθμούς, ο καθένας με 2 διαφορετικές ασκήσεις, με στόχο την αντοχή στη δύναμη. Ο ΚΦΑ θα σας δώσει να επιλέξετε υλικά που υπάρχουν και στο σπίτι σας, όπως λάστιχα, μπουκάλια διαφόρων λίτρων, σκουπόξυλα, μαξιλάρια, χάρτινα πιατάκια, πετσέτες κ.ά. Χρησιμοποιήστε αυτά τα υλικά για να σχεδιάσετε τις ασκήσεις σας. Προσπαθήστε να τις κάνετε όσο το δυνατόν πιο δημιουργικές και ενδιαφέρουσες.



Στο Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ μπορείτε να διαβάσετε κάποιες προτάσεις.

Να καθορίσετε όλες οι ομάδες από κοινού τον χρόνο άσκησης και διαλείμματος (μπορεί ο καθένας σας να έχει τον δικό του ρυθμό εκτέλεσης της άσκησης) και να ετοιμάσετε μία καρτέλα με οδηγίες για να μπορούν να ακολουθήσουν οι άλλες ομάδες τις δραστηριότητες του σταθμού σας.

Ύστερα από κάθε άσκηση, στη διάρκεια του διαλείμματος, να καταγράφετε τον συνολικό αριθμό επαναλήψεων που πετύχατε σε κάθε άσκηση. Να ελέγχετε τακτικά και τον σφυγμό σας.

Όταν ολοκληρώσετε τις ασκήσεις του σταθμού σας στον προκαθορισμένο χρόνο (με αριθμό επαναλήψεων που ο καθένας σας ατομικά έχει επιλέξει να εκτελέσει), μετακινηθείτε κυκλικά σε σταθμό άλλης ομάδας, μέχρι να περάσετε από όλους.

Να θυμάστε να αλληλοϋποστηρίζεστε! Κάθε ομάδα μπορεί να σημειώσει συνοπτικά, με λέξεις κλειδιά, τις δραστηριότητες του σταθμού της στον παρακάτω πίνακα. Σας προτείνεται να εκτυπώσετε την ψηφιακή πράσινη καρτέλα δραστηριοτήτων, για να καταγράφετε αναλυτικά τον σχεδιασμό των ασκήσεων των σταθμών σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να συμπεριλάβετε την καρτέλα στον ατομικό σας φάκελο (portfolio).



ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ			
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ/ΦΔ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗ	ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΣΤΑΘΜΟΣ/ ΟΔΗΓΙΕΣ	1.		
	2.		
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΦΔ ΣΤΑΘΜΩΝ			



Αυτά είναι τα βήματα που θα ακολουθήσετε για τον σχεδιασμό και υλοποίηση του ατομικού σας πλάνου ΦΔ εκτός σχολείου, μέσα στο πλαίσιο του προγράμματος «ΤΡΙΑΘΛΟΝ».

Προσοχή! Η άσκηση αυτή δεν θα προσμετρηθεί στο ημερολόγιό σας, γιατί διεξάγεται στην ώρα του μαθήματος ΦΑ.

- **Απαραίτητο είναι να εκτυπώσετε, για να συμπληρώνετε κάθε εβδομάδα το Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!**
- Είναι σημαντικό **να το υλοποιήσετε και να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους** για τη βελτίωση της ΦΚ σας. Μπορείτε να εγκαταστήσετε στο κινητό σας μια εφαρμογή με δυνατότητα καταγραφής της ΦΔ ή να αξιοποιήσετε την «[Ηλεκτρονική \(mobile\) Εφαρμογή Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών](#)», για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.
- Στο σχολείο μπορείτε να ξεκινήσετε τον προγραμματισμό σας ανά ομάδα. Κατά τη διάρκεια των επόμενων εβδομάδων του «ΤΡΙΑΘΛΟΝ» μπορείτε να αξιοποιείτε τα διαλείμματα ή/και τις ώρες των αθλητικών ομίλων κ.ά. για τον σκοπό αυτό.



Βήμα 2ο

Στο σχολείο... Μία εβδομάδα μετά τη συμπλήρωση του πρώτου Ατομικού Ημερολογίου ΦΔ, συμπληρώστε το **Ομαδικό Ημερολόγιο ΦΔ**. Αυτό θα γίνεται κάθε εβδομάδα στην αρχή της δεύτερης ώρας της ΦΑ μέχρι τη συμπλήρωση των 6-8 εβδομάδων. Κάθε μέλος της ομάδας σας να καταχωρίσει **στην ομαδική καρτέλα τα λεπτά συμμετοχής του σε ΦΔ, σύμφωνα με το Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ.**

Οδηγίες:

1. Γράψτε το ονοματεπώνυμό σας, και στην ίδια σειρά/γραμμή να συμπληρώσετε τα λεπτά συμμετοχής σας στο ανάλογο επίπεδο της έντασης της ΦΔ που εκτελέσατε και να **ορίσετε** τον στόχο σας για την επόμενη εβδομάδα. Αυτή η διαδικασία θα επαναλαμβάνεται κάθε εβδομάδα.
2. **Αθροίστε** και συμπληρώστε στο **Ομαδικό Ημερολόγιο του ΤΡΙΑΘΛΟΝ** (σελ. 15-17) που έχετε, το **ΣΥΝΟΛΟ ΛΕΠΤΩΝ** που συγκέντρωσε η ομάδα σας για την πρώτη εβδομάδα για το πρόγραμμα ΦΔ που ήδη εφαρμόστηκε.

Ομαδικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας				
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:				
1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / ___ μέχρι ___ / ___ / ___				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ (π.χ. περπάτημα)	ΜΕΤΡΙΑ ή/ και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ (π.χ. τρέξιμο, αγωνίσματα ρακέτας)	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/ και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				

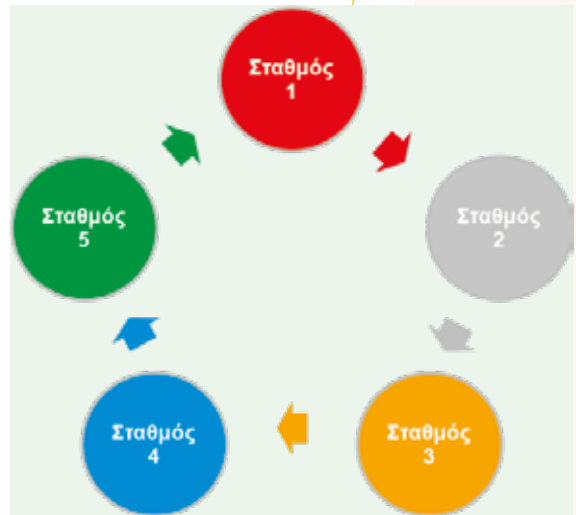
3. Σύμφωνα με τις αρχές του προγράμματος μπορείτε να αξιολογήσετε τις επιδόσεις σας στο ΤΡΙΑΘΛΟΝ στο τέλος κάθε εβδομάδας από τις φόρμες καταγραφής των εβδομαδιαίων ΦΔ σας, υπολογίζοντας το άθροισμα του χρόνου ΦΔ και να διαπιστώσετε αν έχετε κάνει πρόοδο τόσο ατομικά όσο και ομαδικά.
- Συζητήστε στην ολομέλεια, αξιολογήστε τους ομαδικούς πόντους που συγκεντρώσατε, την ένταση των ΦΔ, τις ΦΔ που επιλέξατε, τους ατομικούς και ομαδικούς στόχους που επιτύχατε και τις επιδιώξεις σας για τις επόμενες εβδομάδες.

Δραστηριότητα

Εξασκούμαστε με ομαδικές αθλοπαιδιές και μη διαδεδομένα αθλήματα

Μετά τη συμπλήρωση και καταγραφή της ομαδικής καρτέλας του ΤΡΙΑΘΛΟΝ, μπορείτε σε συνεργασία με τον ΚΦΑ να δημιουργήσετε από «έναν σταθμό εξάσκησης με 2 ασκήσεις/ΦΔ» για κάθε ομάδα σας (π.χ. 5 ομάδες = 5 σταθμούς από 2 ασκήσεις) με στόχο ομαδικές αθλοπαιδιές και μη διαδεδομένα/ες αθλήματα/ΦΔ.

Είναι αυτά που ασχοληθήκατε ή θέλετε να ασχοληθείτε τις επόμενες εβδομάδες με τις ομάδες σας (π.χ. πάσα με δάχτυλα και μανσέτα στο βόλεϊ, γνωριμία και εκμάθηση κάποιων τεχνικών στην αντιπέρση κ.ά.). Ο ΚΦΑ θα σας μοιράσει το ανάλογο αθλητικό υλικό που χρειάζεστε (μπάλες, ρακέτες, φορητό ραδιόφωνο κ.λπ.). **Να καθορίσετε όλες οι ομάδες από κοινού τον χρόνο άσκησης και διαλείμματος και να ετοιμάσετε μία καρτέλα με οδηγίες, για να μπορούν να εκτελέσουν οι άλλες ομάδες τις δραστηριότητες του σταθμού σας.** Όταν ολοκληρώσετε τις ασκήσεις του σταθμού σας στον προκαθορισμένο χρόνο, μετακινηθείτε κυκλικά σε σταθμό άλλης ομάδας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην κάρτα, μέχρι να περάσετε από όλους.



Κατά τη διάρκεια της άσκησης σας στον κάθε σταθμό να ορίσετε και να καταγράψετε στην κάρτα τον **ατομικό στόχο** σας και το **αποτέλεσμα** της προσπάθειάς σας. Μπορεί η κάθε ομάδα να σημειώσει τις ασκήσεις του σταθμού της συνοπτικά, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά (στον παρακάτω πίνακα). Θυμηθείτε να εκτυπώσετε την ψηφιακή **γαλάζια καρτέλα δραστηριοτήτων**, για να συμπληρώσετε αναλυτικά τις ασκήσεις σας και να τη συμπεριλάβετε στον ατομικό σας φάκελο (*portfolio*).

Προσοχή! Η άσκηση αυτή δεν θα προσμετρηθεί στο ημερολόγιό σας, γιατί διεξάγεται στην ώρα του μαθήματος ΦΑ. **Να θυμάστε να βοηθάτε και να ενθαρρύνετε το κάθε μέλος της ομάδας σας!**

Να εφαρμόζετε τις αρχές ασφαλούς άσκησης και τις βασικές αρχές της άσκησης SMARTER και FITT.

ΓΑΛΑΖΙΑ ΚΑΡΤΕΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ/ ΦΔ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗ	ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
1ος ΣΤΑΘΜΟΣ/ ΟΔΗΓΙΕΣ	1. 2.				
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΤΑΘΜΩΝ					

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε και αρχίσατε να υλοποιείτε το πρόγραμμα ΤΡΙΑΘΛΟΝ, με στόχο την εφαρμογή μιας ολιστικής προσέγγισης για την ενσωμάτωση της ΦΔ στην καθημερινή σας ζωή, προάγοντας την υγεία και την ευεξία. Διερευνήσατε μια ποικιλία δραστηριοτήτων και αθλημάτων για τη βελτίωση της ΦΚ σας. Συμμετείχατε σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, εφαρμόζοντας τεχνικές και τακτικές δεξιότητες με ασφάλεια. Θέσατε και αξιολογήσατε προσωπικούς και ομαδικούς στόχους, τηρώντας εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ενισχύοντας τη συνεργασία. Αναπτύξατε ικανότητες αυτορρύθμισης για να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας και να εφαρμόζετε εναλλακτικές μορφές ΦΔ εκτός σχολείου, προάγοντας την υγεία και την αειφορία.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης τις εμπειρίες και τις σκέψεις σας σχετικά με την εφαρμογή του προγράμματος ΤΡΙΑΘΛΟΝ.

- Καταγράψατε τους στόχους σας και παρακολούθησατε την πρόοδό σας ατομικά και ομαδικά;
- Ποιοι είναι οι επόμενοι στόχοι σας ατομικά και ομαδικά για τη βελτίωση της ΦΚ σας μέσω του ΤΡΙΑΘΛΟΝ;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την εφαρμογή του προγράμματος ΤΡΙΑΘΛΟΝ σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο;
- Ποιες στρατηγικές υιοθετήσατε για να ξεπεράσετε τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν;

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Εν δράσει μαζί με εναλλακτική μορφή ΦΔ εκτός σχολείου.

Εκτός σχολείου...

- Ακολουθούν κάποιες προτάσεις σε **ψηφιακό αρχείο** που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες για την οργάνωση προγράμματος με **εναλλακτική μορφή ΦΔ**, για να αυξήσετε τον χρόνο της καθημερινής σας άσκησης για υγεία και ευεξία, όπως άσκηση με μορφή αθλητικού παιχνιδιού για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της μυϊκής ενδυνάμωσης, **ασκήσεις ορθοσωμίας με απλά υλικά (σκουπόξυλα)**, προσανατολισμός στον χώρο, πεζοπορία, υπαίθρια διαβίωση, δηλαδή άλλες δραστηριότητες που βελτιώνουν τη ΦΚ χωρίς να είναι απαραίτητα μέρος προπονητικού προγράμματος. **Σπάστε τη ρουτίνα με ποικιλία ΦΔ που κεντρίζουν το ενδιαφέρον σας.**
- Αν το επιθυμείτε, μπορείτε να παίξετε ένα ψηφιακό παιχνίδι αντιστοίχισης εικόνων, για να εξασκήσετε τη μνήμη και τη συγκέντρωσή σας.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα ρολόγια που σας υπενθυμίζουν να κινηθείτε και υπολογίζουν τα βήματά σας. Αυτές οι συσκευές μπορούν να σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε την καθημερινή σας δραστηριότητα και να παραμένετε εντός των στόχων σας.
- Να θυμάστε να συμπληρώνετε το **Ατομικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας** για την κάθε ημέρα της εβδομάδας που ασκηθήκατε (στο **Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!**). Αυτό θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να παραμένετε συνεπείς στο πρόγραμμά σας.
- Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για την καταγραφή και παρακολούθηση της φυσικής σας δραστηριότητας, κατεβάστε την «Ηλεκτρονική (mobile) Εφαρμογή Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών» στο <https://www.impactpe.eu/app/>
- Μια χρήσιμη παραπομπή που παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις συστάσεις της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για τη φυσική δραστηριότητα ανά ηλικιακή ομάδα, καθώς και τα οφέλη της. World Health Organization (WHO): Physical Activity Recommendations
- Hellas Petanque (n.d). Βασικοί Κανονισμοί petanque: http://www.petanque-hellas.eu/p/blog-page_31.html
- Molkky (n.d). Βασικοί Κανονισμοί molkky: <https://www.molkky.com/game/rules/>



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αναπτύξετε την ικανότητα τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης σε βασικό επίπεδο νέων κινητικών και χορευτικών προτύπων.
- ✓ Θα μάθετε να δημιουργείτε ατομικά ή/και ομαδικά κινητικές ρουτίνες και αυτοσχεδιασμούς χορών –διεθνών, μοντέρνων κ.λπ.– της επιλογής σας.
- ✓ Θα γνωρίσετε τις κατηγορίες ασκήσεων και βασικά τεχνικά στοιχεία της ρυθμικής γυμναστικής.
- ✓ Θα εξερευνήσετε και θα ανακαλύψετε τον χειρισμό των οργάνων του αθλήματος.
- ✓ Θα μάθετε να συνδυάζετε τα τεχνικά στοιχεία της ρυθμικής γυμναστικής και να δημιουργείτε χορογραφίες, εφαρμόζοντας τους βασικούς κανόνες του αθλήματος.
- ✓ Θα αποκτήσετε την ικανότητα να εκτελείτε σε ικανοποιητικό βαθμό ασκήσεις χορού και ρυθμικής γυμναστικής για την προαγωγή της φυσικής κατάστασης και της υγείας.

**Λέξεις κλειδιά**

ρυθμική γυμναστική, ρυθμός, κινητική ρουτίνα, ασκήσεις ελεύθερου σώματος, χειρισμός οργάνων, χορογραφία

Λίγα λόγια για τη ρυθμική γυμναστική...

Η ρυθμική γυμναστική δεν είναι απλώς ένα άθλημα, αλλά ένας **τρόπος έκφρασης**, μια **τέχνη!** Οι αθλήτριες με την **υψηλή δεξιότητα**, την **αισθητική** στην εκτέλεση των ασκήσεων, τη **συνοδεία της μουσικής** και τη **χρήση των οργάνων** προκαλούν τον θαυμασμό και γοητεύουν το κοινό. Τα κύρια χαρακτηριστικά των προγραμμάτων της ρυθμικής γυμναστικής είναι η **ευκαμψία**, η **δύναμη**, ο **συντονισμός** των αθλητριών, η χρήση των οργάνων –**μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κορδέλα και κορίνες**– αλλά και η **πρωτοτυπία** και τα «**ρίσκα**» που περιέχουν τα προγράμματα. Ως προς τις ασκήσεις του σώματος, βασίζεται στον **κλασικό χορό**, αλλά χρησιμοποιεί και στοιχεία από **διάφορα είδη χορών, σύγχρονων και λαϊκών - παραδοσιακών**.



Η ρυθμική γυμναστική εμφανίστηκε ως άθλημα τη δεκαετία του 1940 στη Ρωσία. Το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα έγινε στη Βουδαπέστη το 1963, ενώ έγινε **ολυμπιακό άθλημα** μόλις το 1984. Το άθλημα είναι **ατομικό** αλλά και **ομαδικό**. Στο ατομικό οι μικρές αθλήτριες ξεκινούν με προγράμματα **ελεύθερου σώματος**, δηλαδή χωρίς τη χρήση οργάνου, αλλά πάντα με τη συνοδεία μουσικής και προγράμματα με όργανο, μπάλα ή/και σχοινάκι. Σταδιακά, στις μεγαλύτερες κατηγορίες εισάγονται όλα τα όργανα. Στο ομαδικό οι αθλήτριες αγωνίζονται σε ένα πρόγραμμα στο οποίο είτε έχουν όλες το ίδιο όργανο (π.χ. 5 μπάλες) είτε χρησιμοποιούν δύο όργανα (π.χ. 3 κορδέλες και 2 στεφάνια). Το ομαδικό συμπεριλήφθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες μόλις το 1996. Στη συνέχεια θα γνωρίσετε τη ρυθμική γυμναστική μέσα από δραστηριότητες, θα πειραματιστείτε στη ρυθμική εκτέλεση ασκήσεων και στη χρήση οργάνων, ώστε **να αποκτήσετε την προσωπική σας άποψη για το άθλημα!**

Ρυθμική κίνηση και έκφραση**Τροφή για σκέψη!****Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε:**

- ▶ Πού συναντάμε τον ρυθμό; Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα;
- ▶ Σχετίζεται ο ρυθμός με τη ΦΑ και τον αθλητισμό; Αν ναι, πώς;
- ▶ Ποια είναι η θέση του ρυθμού, της μουσικής και της ρυθμικής κίνησης στη ζωή σας;

Στη συνέχεια, **συζητήστε** τα παραπάνω ερωτήματα **στην ολομέλεια του τμήματος**.

ΡΥΘΜΟΣ και ΧΟΡΟΣ

Α. Ρυθμός και κίνηση

Ρυθμική προθέρμανση!

Δραστηριότητα

Μετακινήσεις:

Προς τα εμπρός, πίσω ή πλάι
Σε διαφορετικά σχήματα στο έδαφος
Με χρήση ή όχι των χεριών

Βηματισμοί:

Χορευτικοί (φολκλορικοί, μοντέρνοι κ.λπ.)
Αθλητικοί (τρέξιμο, αναπηδήσεις κ.λπ.)

Ακολουθώντας τον ρυθμό

Ο ΚΦΑ δίνει τον ρυθμό με τη βοήθεια ενός μουσικού οργάνου, π.χ. ταμπουρίνο, ή χτυπώντας παλαμάκια. Μπορείτε να τον ακολουθήσετε; Σταδιακά αλλάζει τον ρυθμό, π.χ. πιο γρήγορο ή πιο αργό. Μπορείτε να τον ακολουθείτε είτε χτυπώντας παλαμάκια είτε με μετακίνηση, π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, αλματάκια κ.λπ.

Επίσης, ανάλογα με τις οδηγίες του ΚΦΑ ή τις δικές σας προτάσεις μπορείτε να εισαγάγετε διαφορετικά στοιχεία μετακίνησης, όπως αλλαγή μετώπων και κατευθύνσεων, π.χ. μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, πλάγια, καμπύλη, ζιγκ ζαγκ κ.λπ. Βασικό στοιχείο της άσκησης: Αποφεύγετε τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας!

Οι μετακινήσεις και οι βηματισμοί είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι για τη σύνδεση των στοιχείων των συνθέσεων και βοηθούν στην εκφραστική απόδοση της μουσικής!

Περισσότερες ιδέες!

Στη συνέχεια, μπορείτε να δουλέψετε σε ζευγάρια ή ομάδες.

Ένας μαθητής καθοδηγεί το ζευγάρι ή την ομάδα του δίνοντας τον ρυθμό. Η ομάδα ακολουθεί. Μπορείτε να χτυπήσετε τον ρυθμό ενός αγαπημένου σας κομματιού/τραγουδιού ή να ακολουθήσετε τον ρυθμό ενός μουσικού κομματιού. Αν θέλετε, αλλάζετε ρόλους! Θα είχε ενδιαφέρον να δουλέψετε την άσκηση τόσο σε μεικτές ομάδες όσο και σε αμιγείς, κοριτσιών ή αγοριών! Εντοπίζετε διαφορές στις ασκήσεις που επιλέγονται στην κάθε περίπτωση;

Πόζες

Οι πόζες είναι **δέσεις** του σώματος, οι οποίες αποτελούν μέσο έκφρασης και ακολουθούν το ύφος του μουσικού κομματιού που χρησιμοποιούμε. Η δέση του κεφαλιού και των χεριών είναι ανάλογη.

ΠΟΖΕΣ



Οι πόζες χρησιμοποιούνται στην **αρχή και στο τέλος κάθε προγράμματος**. Επίσης, κατά τη διάρκειά του μπορούν να γίνουν στιγμιαίες πόζες –σε παύσεις της μουσικής– ως συνδετικές ασκήσεις. Μπορούν να εκτελούνται σε όποιο επίπεδο θέλετε, με μία βασική αρχή: να χαρακτηρίζονται από **σταθερότητα και εκφραστικότητα**.

Δραστηριότητα

Παίρω... πόζα

▶ Ο ΚΦΑ χτυπά το ταμπουρίνο ή βάζει ένα μουσικό κομμάτι και ακολουθείτε τον ρυθμό με ελαφρύ τρεξιματάκι. Όταν σταματά η μουσική, ένας από εσάς θα φωνάζει έναν αριθμό από το 1 έως το 6 και θα παίρνετε όλοι την πόζα που αντιστοιχεί στον συγκεκριμένο αριθμό της κάρτας εξάσκησης «Παίρω... ΠΟΖΑ».



Όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να πάρετε μία δική σας και να τη σημειώσετε στην κάρτα σας.

► Μπορείτε, επίσης, να δουλέψετε την άσκηση σε ζευγάρια ή ομάδες!

Παραλλαγή

Σε κάθε σταμάτημα ο ΚΦΑ ή ένας μαθητής σάς λέει ένα συναίσθημα (π.χ. χαρά, λύπη, απογοήτευση, απορία, θυμός, φόβος, έκπληξη, ανησυχία, πονηριά, ενδουσιασμός κ.λπ.). Μπορείτε να το εκφράσετε με την πόζα σας;



Β. Τα επίπεδα του χώρου

Η κίνησή μας δεν περιορίζεται στην όρθια θέση. Σε ποια άλλα επίπεδα μπορείτε να κινηθείτε;

Αφού δείτε τα επίπεδα του χώρου σε συνδυασμό με την κίνηση και σωματικά σχήματα στους υπερσυνδέσμους:

Εκτελώ διαφορετικές κινήσεις στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ

Σωματικά σχήματα και κίνηση στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ

που παρατίθενται στις ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ του κεφαλαίου, προτείνετε και πειραματιστείτε με τρόπους μετακίνησης αλλά και δέσεις στο κάθε επίπεδο, είτε στις ομάδες σας είτε στην ολομέλεια του τμήματος!

Δραστηριότητες

Δημιουργία κινητικής ακολουθίας

Μπορείτε να δημιουργήσετε μία κινητική ακολουθία χρησιμοποιώντας τις δέσεις που εικονίζονται στη εικόνα που ακολουθεί;

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑΣ



- ✓ Να εργαστείτε μόνοι σας ή σε ομάδες, ώστε να βρείτε τρόπους μετάβασης από τη μία θέση στην άλλη.
- ✓ Η σειρά των θέσεων είναι δική σας επιλογή!
- ✓ Ακολουθεί πίνακας (1), στον οποίο μπορείτε να τη σημειώσετε.

Τα καταφέρατε; Αν ναι, μόλις δημιουργήσατε μία **κινητική ακολουθία/ρουτίνα!** Είστε έτοιμοι να δημιουργήσετε μία σύντομη δική σας ακολουθία κινήσεων/βηματισμών/δέσεων, δηλαδή **έναν αυτοσχεδιασμό, συνδυάζοντας τα τρία επίπεδα!**

Δραστηριότητα αυτοσχεδιασμού

Σε συνεργασία με συμμαθητές σας να δημιουργήσετε μία κινητική ρουτίνα με κινήσεις της επιλογής σας, δηλαδή να κάνετε έναν **αυτοσχεδιασμό!**

- ✓ Αξιοποιήστε τις κινήσεις ή/και πόζες που χρησιμοποιήσατε ή μάδατε στις προηγούμενες δραστηριότητες!
- ✓ Εμπνευστείτε από τις ιδέες και προτάσεις των συμμαθητών και συμμαθητριών σας!
- ✓ Οι κινήσεις των μελών της ομάδας μπορούν να είναι είτε ίδιες είτε διαφορετικές (π.χ. να έχουν διαφορετική κατεύθυνση, διαφορετικό επίπεδο κ.λπ.).

Όρα για **φαντασία και δημιουργικότητα!**

Πίνακας 1

Σημειώστε τις δέσεις που επιλέξατε (π.χ. ημιγονάτιση ή ύπτια δέση κ.λπ.) ή αν σας είναι εύκολο, κάνετε ένα σκίτσο!

ΕΠΙΠΕΔΟ	1η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ			ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ		
	1η ΘΕΣΗ	2η ΘΕΣΗ	3η ΘΕΣΗ	1η ΘΕΣΗ	2η ΘΕΣΗ	3η ΘΕΣΗ
ΧΑΜΗΛΟ						
ΜΕΣΑΙΟ						
ΨΗΛΟ						

Περισσότερες ιδέες!

Όποια ομάδα θέλει, μπορεί να παρουσιάσει, και γιατί όχι, να «διδάξει», την πρώτη της χορογραφία στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριές της!

Αν θέλετε να πειραματιστείτε περισσότερο, μπορείτε να προετοιμάσετε μία κινητική ρουτίνα/χορογραφία εκτός σχολείου και να την παρουσιάσετε στο επόμενο μάθημα ΦΑ!

Στον υπερσύνδεσμο [Κινούμαι αργά ή γρήγορα στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟ-ΔΕΝΤΡΟ](#), που παρατίθεται στις ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ του κεφαλαίου, μπορείτε να δείτε μία αργή και μία γρήγορη κινητική ρουτίνα, και να πάρετε ιδέες, ώστε να δημιουργήσετε τις δικές σας.

Γ. Από τη μουσική και την κίνηση στον Χορό!

Το γενικό **ύφος ενός μουσικού κομματιού** καθορίζει και το ύφος των ασκήσεων ή δέσεων που χρησιμοποιούμε. Πολύ συχνά το περιεχόμενο των μουσικών κομματιών συνδέεται με γεγονότα και εικόνες από λογοτεχνικά έργα, ιστορικά γεγονότα κ.λπ., γενικότερες ιδέες (π.χ. χαρακτήρες) ή συνδυάζουν μουσική με λόγο, συνδέονται δηλαδή με **σκηνική δράση**.

- ▶ Μπορείτε να **πειραματιστείτε** με μουσικά κομμάτια διαφορετικού τέμπου, ρυθμού και δυναμικότητας!
- ▶ Προσπαθήστε να **«χρωματίσετε»** την κίνησή σας!
- ▶ **Προτείνετε** ασκήσεις και μετακινήσεις που θεωρείτε ότι ταιριάζουν στο κάθε μουσικό κομμάτι!

Ακολουθούν μερικά **παραδείγματα μουσικών κομματιών** που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, χωρίς να είναι περιοριστικά:

- ▶ Για **βηματισμούς** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζωηρά κομμάτια που βοηθούν στη σταθερότητα της κίνησης, όπως το «Clayton's Grand March».
- ▶ Για πιο **γρήγορες μετακινήσεις** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επίσης ζωηρά κομμάτια, όπως το «March Hongroise» (Rákóczy March), μουσικό κομμάτι με κοφτό, τονισμένο ύφος, αλλά και πιο παιχνιδιάρικο.
- ▶ Για **απαλές κινήσεις** μπορούν να χρησιμοποιηθούν περισσότερο μελωδικά μουσικά κομμάτια, όπως το «Waltz of the Flowers» (Tchaikovsky).
- ▶ Στη συνέχεια, μπορείτε να επιλέξετε μουσικά κομμάτια με ποικίλο χαρακτήρα και περιεχόμενο.
- ▶ Στις χορογραφίες σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερο περίπλοκες μουσικές συνθέσεις, οι οποίες να παραπέμπουν σε ένα **«θέμα»**, το οποίο θα αποδώσετε κινητικά!

Επιλέξτε το αγαπημένο σας είδος μουσικής ή/και χορού και χορέψτε!

Να θυμάστε ότι **ο χορός αποτελεί ένα πανάρχαιο μέσο έκφρασης και επικοινωνίας τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών!** Τα οφέλη του είναι πολλαπλά, καθώς ενεργοποιεί πολλές μυϊκές ομάδες και συνδέσμους του σώματος, συμβάλλοντας σημαντικά στη βελτίωση της αντοχής, της δύναμης και της νευρομυϊκής συναρμογής. Επίσης, συμβάλλει στη βελτίωση του ρυθμού, της ισορροπίας, της αντίδρασης σε ακουστικά ερεθίσματα, καθώς και της οστικής πυκνότητας, κυρίως μέσω των αλμάτων και των παύσεων που χρησιμοποιούνται. Τέλος, έχει βρεθεί ότι ο χορός προάγει την ευεξία, επιδρά θετικά στη μνήμη, την προσοχή και την αντίληψη, ενώ μειώνει το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη!

Ρυθμός και χορός

Στη συνέχεια θα γνωρίσετε και θα εξασκηθείτε στις κατηγορίες ασκήσεων σώματος της ρυθμικής γυμναστικής. Οι κινήσεις του σώματος περιλαμβάνουν βηματισμούς, μετακινήσεις, αιωρήσεις, κύκλους, γυρίσματα και τις βασικές κατηγορίες ασκήσεων του αθλήματος, οι οποίες είναι οι ισορροπίες, οι στροφές, τα άλματα, οι κυματισμοί και τα προακροβατικά. Το **INFOΓΡΑΦΗΜΑ Ρυθμική γυμναστική – Ασκήσεις σώματος** αποτελεί έναν σύντομο οδηγό για ορισμένες από τις προαναφερόμενες κατηγορίες, οι οποίες περιλαμβάνονται σε κάθε πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής και στις οποίες μπορείτε να ανταποκριθείτε. Με την αξιοποίησή του, θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε δικές σας χορογραφίες στο τέλος του κεφαλαίου! Μπορείτε να το εκτυπώσετε για να το χρησιμοποιήσετε στις ασκήσεις που ακολουθούν ή/και να το αναρτήσετε στον πίνακα ανακοινώσεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι κατηγορίες ασκήσεων σώματος που προαναφέρθηκαν δεν χρησιμοποιούνται μόνο στη ρυθμική γυμναστική αλλά και σε πολλά είδη χορού, ενώ πολλές ασκήσεις είναι κοινές με το άθλημα της ενόργανης γυμναστικής!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ορολογία των ασκήσεων της Ρυθμικής Γυμναστικής είναι σε μεγάλο μέρος γαλλική και δεν υπάρχει απόδοση στα ελληνικά. Προτείνεται η ανάληψη μίας διαδεδομένης εργασίας για την επεξήγησή τους, π.χ. α) Δημιουργία λεξικού των ΟΡΩΝ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ή β) Γνωριμία, εξοικείωση και επεξήγηση των όρων με την εφαρμογή της μεθόδου της ανεστραμμένης τάξης.



Δραστηριότητα

Ώρα για εξάσκηση!

Σχηματίζετε πέντε ομάδες. Θα εργαστείτε σε σταθμούς. Κάθε σταθμός αντιστοιχεί σε μία κατηγορία ασκήσεων του σώματος. Καλείστε να σκεφτείτε και να εξασκηθείτε σε ασκήσεις της κατηγορίας στην οποία εργάζεστε. **Ενθαρρύνετε** όλα τα μέλη της ομάδας να **προτείνουν** ασκήσεις! Αν δυσκολεύεστε να σκεφτείτε ασκήσεις, μπορείτε να **πάρτε μερικές ιδέες** από τις ασκήσεις που περιλαμβάνονται στην κάρτα.

[Ασκήσεις σώματος - Ώρα για εξάσκηση.](#)

Στη συνέχεια ο καθένας κυκλώνει ή σημειώνει τις ασκήσεις που εκτελεί στην κάρτα εξάσκησης Ασκήσεις σώματος - Ώρα για εξάσκηση, η οποία είναι εκτυπώσιμη.

Με το σύνθημα του ΚΦΑ περνάτε στον επόμενο σταθμό. Αν θέλετε να συνεχίσετε την ενασχόλησή σας με τη δραστηριότητα και να εξασκηθείτε σε περισσότερες ασκήσεις, μπορείτε να εκτυπώσετε την καρτέλα [Ασκήσεις ελεύθερου σώματος – Οι ασκήσεις μου!](#) για να σημειώνετε τις ιδέες σας και την πρόοδό σας.



ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΩΜΑ ΣΤΑ ΟΡΓΑΝΑ!

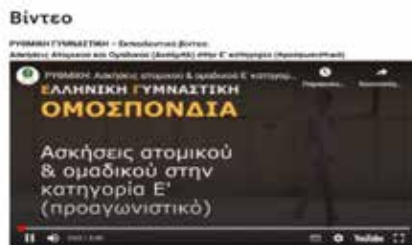
Η ρυθμική γυμναστική, εκτός από τα στοιχεία του σώματος, περιλαμβάνει και τον χειρισμό των οργάνων. Αυτά είναι το **σχοινάκι**, η **μπάλα**, το **στεφάνι**, οι **κορίνες** και η **κορδέλα**. Ο συνδυασμός των ασκήσεων του σώματος με τα όργανα και την υψηλή δεξιότητα που απαιτεί ο χειρισμός τους ανεβάζουν το επίπεδο δυσκολίας του αθλήματος.

Μπορείτε να δείτε το σημερινό μάθημα ΦΑ ως μία **πρόκληση!**

Ακολουθούν δύο βίντεο τα οποία περιλαμβάνουν ασκήσεις ελεύθερου σώματος και με όργανα, **ατομικού** και **ομαδικού**, τα οποία θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μία καλύτερη εικόνα για το άθλημα.

[Βίντεο | Ε.Γ.Ο. \(ego-gymnastics.gr\)](#)

Ασκήσεις ατομικού και ομαδικού της προαγωνιστικής κατηγορίας.



[Ρυθμική γυμναστική - Βασικές δεξιότητες χειρισμού οργάνων | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ \(photodentro.edu.gr\).](#)



Δραστηριότητα

Τα όργανα της ρυθμικής γυμναστικής

Ανακαλύπτουμε τις λαβές και τον χειρισμό τους

Όπως θα είδατε στα βίντεο που προηγήθηκαν, το κάθε όργανο, λόγω της φύσης του, υπαγορεύει και τους τρόπους λαβής του! Επίσης, διαφέρει ο χειρισμός του κάθε οργάνου.

Ενδεικτικός τρόπος λαβής για κάθε όργανο:

- σχοινάκι - με τα δύο χέρια από τις άκρες,
- μπάλα - με το ένα χέρι (παλάμη),
- στεφάνι - με το ένα χέρι και το ένα πόδι,
- κορίνες - μία στο κάθε χέρι,
- κορδέλα - με το ένα χέρι από την μπαγκέτα και με το άλλο από την άκρη της κορδέλας.

Ενδεικτικός τρόπος χειρισμού για κάθε όργανο:

- σχοινάκι - αναπηδήσεις μέσα από το σχοινάκι,
- μπάλα - χτυπήματα στο έδαφος,
- στεφάνι - κυλίσματα στο έδαφος,
- κορίνες - μικρά (χαμηλά) πετάγματα,
- κορδέλα - κύκλοι (π.χ. δίπλα στο σώμα - με περιφορές του χεριού που κρατά την μπαγκέτα προς τα πίσω).

Για να ανακαλύψετε τις λαβές και τον χειρισμό των οργάνων χωριστείτε σε ομάδες και εργαστείτε σε σταθμούς. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα όργανο (αν δεν υπάρχουν όλα στο σχολείο σας, μπορούν δύο ομάδες να ασχοληθούν με το ίδιο όργανο). Στη συνέχεια μπορείτε να αλλάξετε σταθμούς.

- Πόσες **διαφορετικές λαβές** του κάθε οργάνου μπορείτε να ανακαλύψετε;
- Μπορείτε να ανακαλύψετε **τουλάχιστον τρεις διαφορετικούς χειρισμούς** (π.χ. πετάγματα, κυλίσματα κ.λπ.) για το κάθε όργανο;

Σημειώστε τις απαντήσεις σας στην κάρτα εξάσκησης **Τα όργανα της ρυθμικής γυμναστικής - Ανακαλύπτω τις λαβές και τον χειρισμό τους.**

Για το κάθε όργανο σημειώνετε: στην πρώτη γραμμή τις λαβές π.χ. με τα δύο χέρια, στη δεύτερη γραμμή τους χειρισμούς π.χ. πετάγματα.



ΩΡΑ για... περισσότερη ΦΑΝΤΑΣΙΑ και ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ!

Το **σχοινάκι**, η **μπάλα** και το **στεφάνι** είναι όργανα με τα οποία είστε όλοι εξοικειωμένοι! Σίγουρα τα χρησιμοποιείτε ή τα έχετε χρησιμοποιήσει σε παιχνίδια ή στον αθλητισμό και την άσκηση! Για τον λόγο αυτό στη συνέχεια θα επικεντρωθούμε σε αυτά.

Είστε έτοιμοι να **συνδυάσετε τις ασκήσεις σώματος** που μάδατε με τα **όργανα**;

Δραστηριότητα

Φαντασία και δημιουργικότητα

Να σχηματίσετε ζευγάρια ή τριάδες και να επιλέξετε το όργανο που προτιμάτε.

I. Μπορείτε να **ανακαλύψετε:**

2 άλματα με διαφορετικό χειρισμό του οργάνου (π.χ. πέταγμα/χτύπημα της μπάλας),

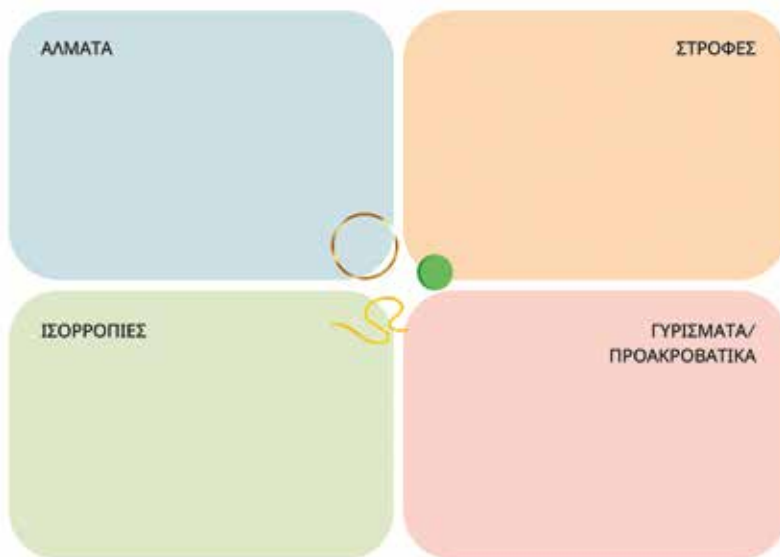
2 στροφές με διαφορετικό χειρισμό του οργάνου (π.χ. περιστροφές/πέταγμα στο σχοινάκι),

2 ισορροπίες με διαφορετικό χειρισμό του οργάνου (π.χ. περιστροφές/παλίνδρομο κύλισμα στο στεφάνι),

2 προακροβατικά στοιχεία με χειρισμό του οργάνου (π.χ. κύλισμα της μπάλας στο έδαφος και κυβίστηση ή τροχός δίπλα της).

Αφού εξασκηθείτε σε αυτά, να τα σημειώσετε ή να τα ζωγραφίσετε στον Πίνακα 2 που ακολουθεί:

Πίνακας 2
ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
 Ανακαλύπτουμε ασκήσεις με όργανα



Περισσότερες ιδέες!



Αν θέλετε, παρουσιάστε τις ιδέες σας στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριάς σας! Επίσης, μπορείτε να πειραματιστείτε και σε άλλα όργανα. Εκτυπώστε την κάρτα εξάσκησης **ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ - Ανακαλύπτουμε ασκήσεις με τα όργανα** και δημιουργήστε το ασκησιολόγιό σας για όλα τα όργανα της ρυθμικής γυμναστικής!

II. Μπορείτε να δημιουργήσετε μία χορογραφία με τις ασκήσεις που ανακαλύψατε προηγουμένως; Ο πίνακας που ακολουθεί θα σας βοηθήσει να τις ταξινομήσετε. Μην ξεχάσετε να χρησιμοποιήσετε:

- ▶ πόζα στην αρχή και το τέλος της χορογραφίας σας
- ▶ ασκήσεις όλων των κατηγοριών ασκήσεων σώματος
- ▶ ποικιλία στον χειρισμό των οργάνων
- ▶ συνδετικές ασκήσεις μετακίνησης
- ▶ στοιχεία διαφόρων ειδών χορού π.χ. μοντέρνου, τζαζ, χιπ χοπ, ευρωπαϊκών, φολκλορικών κ.λπ.

Επιλέγετε αν η χορογραφία σας θα είναι ατομική ή ομαδική. Σε κάθε περίπτωση μπορείτε να **συνεργαστείτε** με κάποιον συμμαθητή ή συμμαθήτριά σας!

Μπορείτε να αποφασίσετε τον χρόνο διάρκειας της χορογραφίας (π.χ. 30'') ή τον αριθμό των ασκήσεων που θα περιλαμβάνει και να σημειώσετε τη χορογραφία σας στον Πίνακα 2. Ακολουθεί σύντομο παράδειγμα για τη συμπλήρωση του πίνακα:

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ (Μπάλα)	ΑΛΜΑΤΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ	ΣΤΡΟΦΕΣ	ΠΡΟΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ	ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ
Κύλισμα στα χέρια		1. Ζυγαριά			
Πέταγμα				2. Τροχός	
κ.λπ.			3.		

Πίνακας 3

Χορευτές και Χορογράφοι

ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ με.....

ΑΡΧΙΚΗ ΠΟΖΑ:

ΤΕΛΙΚΗ ΠΟΖΑ:

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ	ΑΛΜΑΤΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ	ΣΤΡΟΦΕΣ	ΠΡΟΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ	ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Αν θέλετε, μπορείτε να δημιουργήσετε περισσότερες χορογραφίες με τα όργανα που προτιμάτε ή ελεύθερου σώματος και να τις σημειώσετε ψηφιακά στην καρτέλα του qr code **Χορευτές και Χορογράφοι!** Χρησιμοποιήστε το ασκησιολόγιό σας και μοιραστείτε τις ιδέες σας με τους φίλους σας. Μπορείτε να εργαστείτε σε ομάδες και να ετοιμάσετε μία χορογραφία για την τελετή λήξης του σχολείου σας!



Προτάσεις

Θέλετε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση;

1. Χορέψτε σε γρήγορους ρυθμούς!
2. Βάλτε στόχο να πετύχετε κάποιες από τις ασκήσεις σώματος της ρυθμικής γυμναστικής. Θα χρειαστεί να αναπτύξετε την ευλυγισία σας, και όχι μόνο!
3. Για ενδυνάμωση δοκιμάστε ένα μάθημα μπαλέτου!

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό αναπτύξατε την ικανότητα τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης χορευτικών προτύπων και δημιουργήσατε αυτοσχεδιασμούς χορών της επιλογής σας. Επίσης, γνωρίσατε τεχνικά στοιχεία και κανονισμούς του αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής. Επιπρόσθετα, μάδατε πώς να προάγετε τη ΦΚ για την υγεία μέσω του χορού και της ρυθμικής γυμναστικής.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο:	Ναι	Όχι
Έμαθα να δημιουργώ κινητικές ρουτίνες.		
Γνώρισα τις κατηγορίες ασκήσεων της ρυθμικής γυμναστικής.		
Ανακάλυψα τον τρόπο χειρισμού των οργάνων της ρυθμικής γυμναστικής.		
Δημιούργησα χορογραφίες ρυθμικής γυμναστικής σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Τεχνικές οδηγίες για τη Ρυθμική Γυμναστική: <https://www.ego-gymnastics.gr/wp-content/uploads/2018/08/Sxoli-Proponiton-Gymnastiki-Gia-Olous-Rythmiki.pdf>
- Αν θέλετε να περισσότερες πληροφορίες για το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής (κανονισμούς, πολυμέσα κ.λπ.) μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Γυμναστικής:
<https://www.ego-gymnastics.gr>
- Περισσότερες ιδέες για τη δημιουργία κινητικών ακολουδιών:
Εκτελώ διαφορετικές κινήσεις στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1070>
- Σωματικά σχήματα και κίνηση στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10553>
- Κινούμαι αργά ή γρήγορα στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1072>
- Εκτελώ μια ακολουθία κινήσεων στα επίπεδα του χώρου | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1071>
- Ρυθμική γυμναστική - Βασικές δεξιότητες χειρισμού οργάνων | ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1067>
- Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία - Βίντεο | Ε.Γ.Ο. (ego-gymnastics.gr)
<https://www.ego-gymnastics.gr/βίντεο>

*Η ομορφιά της κίνησης είναι για
ΟΛΕΣ και ΟΛΟΥΣ!*



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα είστε σε θέση να εκτελείτε τη βασική τεχνική της πάσας με δάχτυλα και με μανσέτα, μετωπικά και σε γωνία 60°.
- ✓ Θα επιδείξετε ικανοποιητικό επίπεδο στην τεχνική εκτέλεση του σερβίς από πάνω ή/και από κάτω.
- ✓ Θα εφαρμόσετε το σύστημα παιχνιδιού 6:0, την περιστροφή των παικτών και την υποδοχή του σερβίς με σχηματισμό «W».

Λέξεις κλειδιά

πετοσφαίριση, βόλεϊ, πάσα με δάχτυλα, μανσέτα, σερβίς, υποδοχή, σύστημα 6:0

Από το «μιντονέτ» στο... βόλεϊ

Η πετοσφαίριση δημιουργήθηκε το 1895 στη Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Ο Αμερικανός καθηγητής Γουίλιαμ Μόργκαν, στην προσπάθειά του να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επινόησε το «μιντονέτ». Το νέο αυτό άθλημα πολύ σύντομα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και εξελίχθηκε στο σημερινό βόλεϊ. Στην Ευρώπη έγινε γνωστό από τους Αμερικανούς στρατιώτες κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

Το 1922 το βόλεϊ εισήχθη στην Ελλάδα από τον Πανιώνιο και τη ΧΑΝΘ. Το 1947 ιδρύθηκε στο Παρίσι η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (FIVB) και διαμορφώθηκαν οι πρώτοι διεθνείς κανονισμοί του αθλήματος. Το 1964, στην Ολυμπιάδα του Τόκιο, το βόλεϊ εντάχθηκε στο πρόγραμμα των αγώνων για άνδρες και γυναίκες. Το άθλημα του βόλεϊ είναι ιδιαίτερα προσφιλές στους μαθητές και στις μαθήτριες όλων των ηλικιών και προσφέρεται για ανάπτυξη της συνεργασίας και της ομαδικότητας.

Οι βασικές τεχνικές δεξιότητες στην πετοσφαίριση

Σε ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης οι παίκτες επαναλαμβάνουν **7 βασικές τεχνικές δεξιότητες**. Μια συνηθισμένη αλληλουχία δεξιοτήτων στο παιχνίδι έχει ως εξής: Το παιχνίδι ξεκινάει με το **σερβίς**. Η αντίπαλη ομάδα που βρίσκεται σε **θέση ετοιμότητας** κάνει την υποδοχή του σερβίς, συνήθως με **μανσέτα**. Ακολουθεί η **πάσα με δάχτυλα** κυρίως από τον πασαδόρο και η επίθεση με **καρφί** από τον επιθετικό. Οι αμυνόμενοι προσπαθούν να ανακόψουν το επιθετικό χτύπημα κάνοντας **μπλοκ** πάνω από το φιλέ ή να αποκρούσουν τη μπάλα με **άμυνα εδάφους**. Για την καλύτερη κατανόηση των βασικών τεχνικών της πετοσφαίρισης, μπορείτε να παρακολουθήσετε το σχετικό βίντεο με τίτλο «Εκμάθηση των βασικών τεχνικών της πετοσφαίρισης» στο επίσημο κανάλι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης στο YouTube (βλ. ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ).

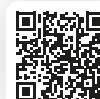


Χρήσιμη συμβουλή: Εξασκηθείτε στις δεξιότητες του βόλεϊ, αρχικά σε ζευγάρια και τριάδες με τις παρακάτω κάρτες, καθώς και σε μικρές ομάδες παιχνιδιού 2 x 2 ή 3 x 3, ώστε να έχετε περισσότερες επαφές με την μπάλα και, κατά συνέπεια, ταχύτερη βελτίωση.

Η βασική θέση ετοιμότητας



Η βασική θέση ετοιμότητας προηγείται όλων των δεξιοτήτων και εξασφαλίζει τη γρήγορη μετακίνηση του παίκτη προς το σημείο στο οποίο κατευθύνεται η μπάλα, ώστε να εκτελέσει την κατάλληλη τεχνική δεξιότητα για το παίξιμο της μπάλας. Το σώμα είναι χαλαρωμένο σε μια αναπαικτική θέση, με τα πόδια λίγο πιο ανοιχτά από το εύρος των ώμων. Το ένα πόδι βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από το άλλο, τα γόνατα και οι αγκώνες είναι ελαφρώς λυγισμένα, ο κορμός κλίνει προς τα εμπρός και το βάρος μοιράζεται στα δύο πόδια.



Η πάσα με τα δάχτυλα



Η πάσα με τα δάχτυλα εξασφαλίζει ακρίβεια κατά τη μεταβίβαση της μπάλας και βοηθά σημαντικά στην οργάνωση της επίθεσης με καρφί. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για απλό πέρασμα της μπάλας στο απέναντι γήπεδο. Στην πάσα με δάχτυλα είναι πολύ σημαντική η σωστή τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα με ίσιο τον κορμό, έτσι ώστε, εάν ο παίκτης δεν αποκρούσει την μπάλα, τότε αυτή θα πρέπει να προσγειωθεί στο κεφάλι του. Κατά την ώθηση της μπάλας το σώμα μοιάζει με ένα ελατήριο που εκτονώνεται. Η πάσα ξεκινάει από τα πόδια, που ωθούν προς τα επάνω, με την ταυτόχρονη συμμετοχή των ισχίων, συνεχίζεται με τα χέρια που τεντώνουν στους αγκώνες και τελειώνει με την ενεργητική κίνηση των καρπών και των δαχτύλων. Η παρακάτω κάρτα μπορεί να σας βοηθήσει να εστιάσετε στα βασικά σημεία της πάσας με δάχτυλα, μόνος/μόνη ή με τη βοήθεια των συμμαθητών και συμμαθητριών σας.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Πάσα με δάχτυλα



Τοποθέτηση του σώματος: Έγκαιρη τοποθέτηση κάτω από την μπάλα με τον κορμό ίσιο και τα χέρια πάνω από το κεφάλι με λυγισμένους αγκώνες.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η



Επαφή με τη μπάλα: Δείκτες και αντίχειρες σχηματίζουν τρίγωνο. Τα δάχτυλα εφάπτονται ολόκληρα με την μπάλα 15 εκατοστά πάνω από το μετωπο.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η



Ώθηση της μπάλας: Ξεκινάει με τέντωμα των ποδιών, κατόπιν γίνεται τέντωμα των αγκώνων και, τέλος, ωθεί με καρπούς και τα δάχτυλα.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η





Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η



Η από κάτω πάσα (μανσέτα)

Μανσέτα είναι η πάσα που γίνεται με τους πήχεις από κάτω, όταν η μπάλα βρίσκεται πολύ χαμηλά ή όταν έρχεται με πολλή δύναμη. Χρησιμοποιείται για την υποδοχή του σερβίς και των επιθετικών χτυπημάτων, για τη μεταβίβαση της μπάλας σε συμμαίκτη ή για πέρασμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο. Η μανσέτα γίνεται με ώθηση που ξεκινά από τα γόνατα και τα ισχία και στη συνέχεια με τους μυς των ώμων.

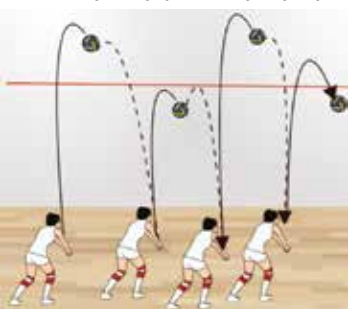
ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Πάσα με μανσέτα

	<p>1. Δέσιμο χεριών: Η παλάμη (ή η γροθιά) του ενός χεριού τοποθετείται μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού. Οι αγκώνες είναι τεντωμένοι.</p>
	<p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
	<p>2. Τοποθέτηση σώματος: Λυγισμένα γόνατα και το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο δείχνει την περιοχή σκόπευσης. Η μπάλα είναι ανάμεσα στα δυο πόδια.</p>
	<p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
	<p>3. Επαφή της μπάλας: Στη μέσα πλευρά των πήχων, περίπου 5 εκατοστά πάνω από τους καρπούς, με αγκώνες τεντωμένους.</p>
	<p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>
	<p>4. Ώθηση της μπάλας: Τα γόνατα τεντώνουν και τα χέρια διατηρούν την κατάλληλη γωνία με το έδαφος χωρίς να σηκώνονται προς τα επάνω.</p>
	<p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p> <p>Θέλει βελτίωση: 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η <input type="checkbox"/></p>

Ατομικές δραστηριότητες

Βελτίωση τεχνικής καρπών και δαχτύλων

Σταθείτε μπροστά από έναν τοίχο σε απόσταση 30-40 εκατοστών και εκτελέστε συνεχόμενες γρήγορες ωθήσεις της μπάλας προς τον τοίχο με τα δάχτυλα και τους καρπούς. Δώστε έμφαση στην τοποθέτηση των χεριών σε σχήμα κούπας με τους δείκτες και αντίχειρες να σχηματίζουν ένα τρίγωνο. Για να αυξήσετε τον βαθμό δυσκολίας, ξεκινήστε να μετακινείστε πλάγια, παράλληλα με τον τοίχο, κάνοντας ωθήσεις της μπάλας προς τον τοίχο.

**Πέταγμα και πάσα κοντρόλ**

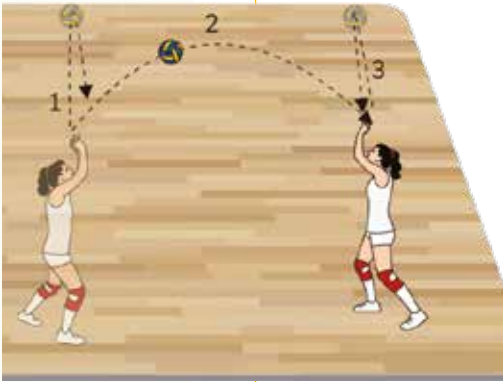
Εκτελέστε πέταγμα της μπάλας ψηλά, πάνω από το κεφάλι σας, τοποθετηθείτε στη σωστή θέση κάτω από την μπάλα και κάντε μία πάσα-κοντρόλ στον εαυτό σας. Κατόπιν πιάστε την μπάλα και επαναλάβετε την άσκηση. Δώστε έμφαση στην ώθηση των ποδιών. Αυξήστε τον βαθμό δυσκολίας κάνοντας συνεχόμενα πάσες στον εαυτό σας μία χαμηλή και μία πιο ψηλή, εναλλάξ.

Βελτίωση ελέγχου στη μανσέτα

Βελτιωθείτε στη μανσέτα. Σταθείτε μπροστά σε έναν τοίχο σε απόσταση 2-3 μέτρων. Εκτελέστε συνεχόμενες πάσες με μανσέτα προς τον τοίχο, μία ψηλή και μία πιο χαμηλή. Δώστε έμφαση στην ώθηση με τα πόδια και στη σωστή γωνία των χεριών.



Δραστηριότητες σε ζεύγη



Πάσα καντρώλ και απέναντι

Σταθείτε αντιμέτωποι με έναν συμμαθητή σας σε απόσταση 4-5 μέτρων. Ανυψώστε την μπάλα και εκτελέστε **μία πάσα με δάχτυλα στον εαυτό σας** (κοντρόλ) και στη συνέχεια **μία πάσα με δάχτυλα στο ζευγάρι σας**. Προσπαθήστε να εκτελέσετε εναλλάξ όσες περισσότερες συνεχόμενες πάσες μπορείτε. Κάθε φορά που η μπάλα πέφτει στο έδαφος ή τη σταματάτε με τα χέρια, ξεκινήστε το μέτρημα από την αρχή και προσπαθήστε να επιτύχετε μεγαλύτερο αριθμό συνεχόμενων πασών.



Πάσες με δάχτυλα και με μανσέτα εναλλάξ

Εκτελέστε στον συμμαθητή σας πάσα με δάχτυλα. Το ζευγάρι σας επιστρέφει την μπάλα με πάσα με μανσέτα. Μετά από 3 λεπτά συνεχόμενων πασών αλλάζετε ρόλους και εκτελείτε εσείς τις πάσες με μανσέτα.

Μετακίνηση και πάσα

Εξασκηθείτε με έναν συμμαθητή σας στην **πάσα με δάχτυλα ή στη μανσέτα, ύστερα από μετακίνηση**. Τοποθετήστε δύο πιατάκια σε απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ τους και λάβετε θέσεις ως εξής: ο συμμαθητής σας σε απόσταση 4 μέτρων μπροστά από τα πιατάκια και εσείς, ακριβώς απέναντι, πίσω από τα πιατάκια, σε απόσταση 2 μέτρων. Το ζευγάρι σας εκτελεί, με τα δύο χέρια, ρίψη της μπάλας στη νοητή ευθεία ανάμεσα από τα πιατάκια.

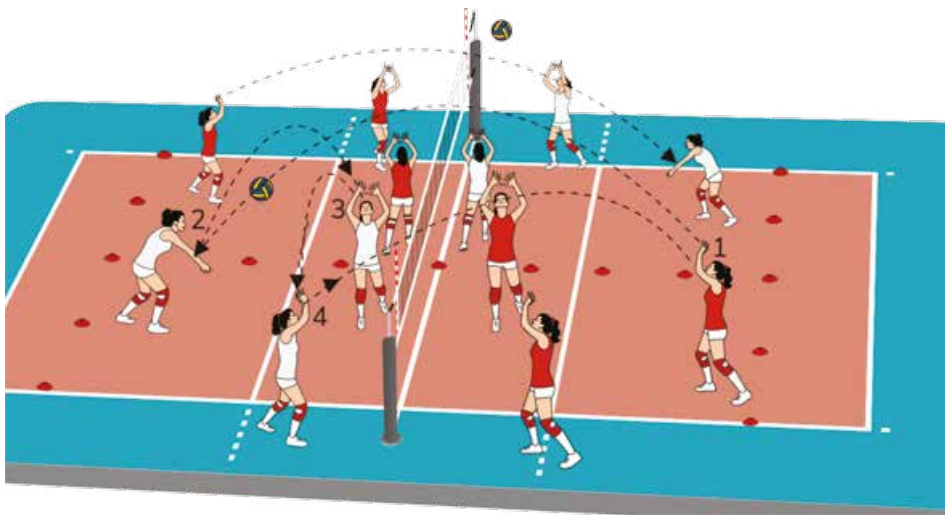
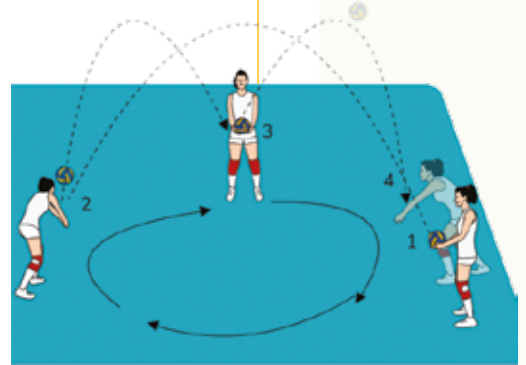


Εσείς, αφού μετακινηθείτε προς τα εμπρός, εκτελείτε πάσα στο ζευγάρι σας και κατόπιν επιστρέφετε στην αρχική σας θέση. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται αφού λάβετε αρχική θέση 2 μέτρα μπροστά από τα πιατάκια. Μετά το πέταγμα της μπάλας από το ζευγάρι σας, μετακινείστε προς τα πίσω για να εκτελέσετε πάσα από την οριοδητημένη ζώνη. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται για τρίτη φορά με διαδοχικές μετακινήσεις μπροστά και πίσω εναλλάξ, ξεκινώντας από διαφορετική αρχική θέση κάθε φορά. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται με την ίδια διαδικασία ξεκινώντας δεξιά και αριστερά από τα πιατάκια και εκτελώντας πλάγιες μετακινήσεις προς την οριοδητημένη ζώνη.

Δραστηριότητες σε ομάδες των τριών**Πάσα με γωνία 60°**

Εξασκηθείτε στην **πάσα με δάχτυλα ή με μανσέτα, με γωνία 60°**. Χωριστείτε σε τυχαίες ομάδες των τριών ατόμων, με μία μπάλα ανά τρία άτομα. Σχηματίστε ένα ισόπλευρο τρίγωνο με πλευρές 3-4 μέτρων. Η άσκηση ξεκινάει με πέταγμα της μπάλας από τον πρώτο παίκτη προς τον δεύτερο παίκτη σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Ο δεύτερος παίκτης εκτελεί πάσα με δάχτυλα ή με μανσέτα στον τρίτο παίκτη ο οποίος πιάνει και σταματάει την μπάλα. Στη συνέχεια εκτελεί με τη σειρά του πέταγμα στον επόμενο παίκτη και η άσκηση συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο.

Μετά από 2'-3' μπορείτε να αλλάξετε τη φορά κίνησης της μπάλας με τις πάσες να γίνονται με φορά αντίθετη από την περιστροφή των δεικτών του ρολογιού. Τέλος οι παίκτες εκτελούν συνεχόμενα μία πάσα με δάχτυλα και μία μανσέτα εναλλάξ, χωρίς να σταματάνε την μπάλα.

**Έλεγχος και ακρίβεια στην πάσα**

Χωρίστε το γήπεδο κάθετα σε δύο ίσα μέρη τοποθετώντας πιατάκια. Σχηματίστε μικτές ομάδες των τριών ατόμων και τοποθετηθείτε η μία ομάδα αντιμετώπη με την άλλη στα χωρισμένα γήπεδα. Οι παίκτες κάθε ομάδας τοποθετούνται στο γήπεδο σχηματίζοντας ένα ισόπλευρο τρίγωνο ως εξής: ένας πασαδόρος κοντά στο φιλέ, ένας υποδοχέας στην πίσω ζώνη και ένας επιθετικός στην μπροστά ζώνη. Η άσκηση ξεκινάει από τον παίκτη της πίσω ζώνης, ο οποίος, αντί για σερβίς, κάνει πάσα με δάχτυλα στο απέναντι γήπεδο, στοχεύοντας τον αντίστοιχο παίκτη στην πίσω ζώνη, ο οποίος με τη σειρά του εκτελεί υποδοχή με μανσέτα (ή δάχτυλα). Η μπάλα κατευθύνεται στον πασαδόρο, ο οποίος εκτελεί πάσα με δάχτυλα (ή μανσέτα) στον επιθετικό παίκτη της ομάδας του. Ο επιθετικός περνά τη μπάλα στο απέναντι γήπεδο με πάσα με δάχτυλα στοχεύοντας τον παίκτη της πίσω ζώνης.

Η αρίθμηση των θέσεων στο γήπεδο του βόλεϊ

Οι δέσεις παιχνιδιού στο γήπεδο της πετοσφαίρισης

Θέση Νο 1: Δεξιά στην πίσω ζώνη.

Ο παίκτης που βρίσκεται σε αυτή εκτελεί το σερβίς.

Θέση Νο 2: Δεξιά στην μπροστά ζώνη.

Θέση από την οποία καρφώνει επιθετικός παίκτης.

Θέση Νο 3: Η κεντρική θέση στην μπροστά ζώνη.

Σε αυτή τη θέση παίζει ο πασαδόρος στο σύστημα 6:0.

Θέση Νο 4: Η αριστερή θέση στην μπροστά ζώνη.

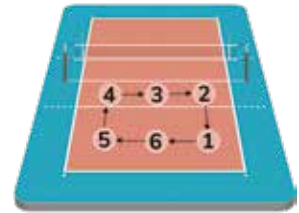
Θέση από την οποία καρφώνει επιθετικός παίκτης.

Θέση Νο 5: Η αριστερή θέση στην πίσω ζώνη.

Θέση Νο 6: Η κεντρική θέση στην αμυντική ζώνη.



Εξασκηθείτε στη σειρά αρίθμησης των θέσεων στο γήπεδο του βόλεϊ.



Η περιστροφή των παικτών: Αν η ομάδα που σερβίρει κερδίσει πόντο, συνεχίζει να σερβίρει με τον ίδιο παίκτη. Αν κερδίσει πόντο η ομάδα που υποδέχεται το σερβίς, οι παίκτες της περιστρέφονται κατά μία θέση σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού και το σερβίς εκτελείται από τον παίκτη που βρίσκεται στη θέση Νο 1.

Το σερβίς

Το σερβίς είναι το στοιχείο της τεχνικής με το οποίο ξεκινάει το παιχνίδι και επαναλαμβάνεται ύστερα από κάθε πόντο. Αποτελεί επίσης την πρώτη επιθετική ενέργεια στην πετοσφαίριση και έχει ως σκοπό είτε να δυσκολέψει την οργάνωση της επίθεσης της αντίπαλης ομάδας είτε να επιτευχθεί απευθείας πόντος (άσσος).

Τα δύο βασικά είδη του σερβίς είναι το σερβίς από κάτω και το σερβίς από πάνω (τύπου τένις), με διάφορες τεχνικές (περιστρεφόμενο ή κυματιστό, με άλμα).

Ο παίκτης έχει στη διάθεσή του 8'' από το σφύριγμα του διαιτητή για την εκτέλεση του σερβίς. Έτσι το σερβίς μπορεί επιπλέον να χρησιμοποιηθεί για να αλλάξει τον ρυθμό ενός παιχνιδιού από αργό σε γρήγορο, ανάλογα με την τακτική που ακολουθεί η ομάδα.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Σερβίς από κάτω



Θέση ετοιμότητας για το σερβίς: Το αριστερό πόδι προηγείται και σημαδεύει την περιοχή σκόπευσης (για δεξιόχειρες). Η μπάλα κρατιέται με το αριστερό χέρι λυγισμένο, στο ύψος των ισχίων. Το δεξί χέρι ταλαντεύεται από τον ώμο προς τα πίσω, με τεντωμένο τον αγκώνα.

Προσπάθεια

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





Μεταφορά του βάρους μπροστά: Το αριστερό χέρι αφήνει τη μπάλα στο ύψος της μέσης. Το βάρος του σώματος μεταφέρεται από το πίσω πόδι στο μπροστά, σε συντονισμό με το δεξί χέρι που κινείται σαν εκκρεμές προς τα εμπρός.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η



Χτύπημα της μπάλας: Το δεξί χέρι με σφιγμένη με σφιγμένη την παλάμη (ή τεντωμένη παλάμη) και τεντωμένο τον αγκώνα χτυπάει την μπάλα διαγώνια στο πίσω και κάτω μέρος και αιωρείται μπροστά ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας. Η εικόνα απεικονίζει τη φάση μετά το χτύπημα της μπάλας, όπου το χέρι αιωρείται μπροστά ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας, γεγονός που εξηγεί την κάμψη του αγκώνα.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

Βασικοί κανονισμοί για το σερβίς!

Το σερβίς μπορεί να εκτελεστεί από οποιοδήποτε σημείο πίσω από την τελική γραμμή, αρκεί ο παίκτης που το εκτελεί να μην πατάει τη γραμμή. Ο παίκτης οφείλει να απελευθερώσει την μπάλα με το ένα ή και με τα δύο χέρια και κατόπιν να τη χτυπήσει με το ένα του χέρι. Τέλος, ο παίκτης που σερβίρει επιτρέπεται να απελευθερώσει την μπάλα μόνο μία φορά για να εκτελέσει το σερβίς. Σε περίπτωση λάθους ανύψωσης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δεύτερη προσπάθεια.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ: Σερβίς από πάνω (τύπου τένις)



Θέση ετοιμότητας για το σερβίς: Η μπάλα κρατιέται με το αριστερό χέρι τεντωμένο στο ύψος του ώμου και το δεξί χέρι «οπλίζει» πίσω και πάνω από τον ώμο (για δεξιόχειρες). Το αριστερό πόδι προηγείται και σημαδεύει την περιοχή σκόπευσης.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η



Ανύψωση της μπάλας: Το αριστερό χέρι τεντωμένο ανυψώνει την μπάλα κατακόρυφα, λίγο πιο πάνω από το ύψος του κεφαλιού, σε σημείο κατάλληλο για την εκτέλεση του χτυπήματος. Το αριστερό πόδι κινείται προς τα εμπρός.

Προσπάθεια

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η





Χτύπημα της μπάλας: Το δεξί χέρι χτυπάει την μπάλα ψηλά πάνω από το κεφάλι με τεντωμένο αγκώνα και την παλάμη σφιχτή στο κέντρο της μπάλας.

Προσπάθεια

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

Συμβουλή για δύσκολο σερβίς: Στο σερβίς από πάνω, προσπαθήστε να χτυπήσετε την μπάλα με την παλάμη του χεριού σας σφιχτή, ακριβώς στο κέντρο της. Εάν το πετύχετε αυτό, θα δείτε την μπάλα να ταξιδεύει στον αέρα με μια ταλαντευόμενη τροχιά, κινούμενη από πλευρά σε πλευρά και πάνω-κάτω, χωρίς να περιστρέφεται καθόλου. Αυτή η κυματιστή, κοφτή τροχιά της μπάλας καθιστά την απόκρουση του σερβίς πολύ δύσκολη.

Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε στο σερβίς από πάνω, μπορείτε εναλλακτικά να χρησιμοποιείτε την εκτέλεση του σερβίς από κάτω με πολύ καλά αποτελέσματα. Στο βόλεϊ μετρά πολύ η σταθερότητα και η ελαχιστοποίηση των χαμένων πόντων από σερβίς.

Δραστηριότητες

Σερβίς με αυξανόμενη δυσκολία

Σταθείτε αντιμέτωποι με το ζευγάρι σας στη γραμμή των 3 μέτρων κάθε γηπέδου με το φιλέ ανάμεσά σας. Ξεκινήστε να εκτελείτε σερβίς από πάνω σκοπεύοντας ο ένας τον άλλο. Στόχος σας είναι να περνάνε τα σερβίς πάνω από το φιλέ. Σιγά σιγά, αυξήστε τη δυσκολία μετακινούμενοι πίσω, προς τη γραμμή των 9 μέτρων. Στα αρχικά στάδια τοποθετήστε το φιλέ χαμηλότερα και στη συνέχεια στο κανονικό ύψος.

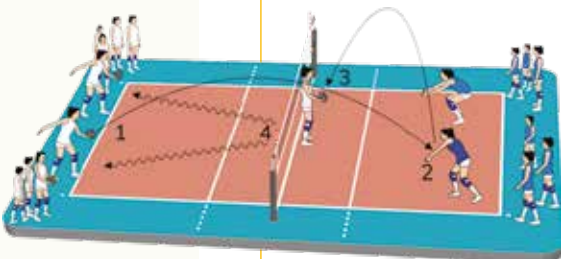
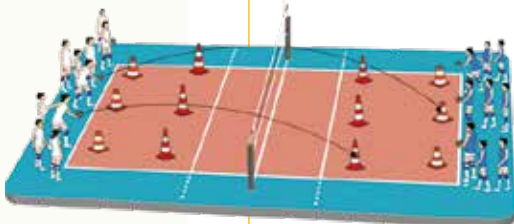
Σερβίς με στόχευση

Χωριστείτε σε 6 μικτές ομάδες των 3-4 ατόμων με 1-2 μπάλες η κάθε ομάδα. Τοποθετήστε στο κάθε γήπεδο 6 κώνους έτσι ώστε 3 κώνοι να βρίσκονται πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων και 3 μπροστά από τη γραμμή των 9 μέτρων. Οι ομάδες τοποθετούνται στις θέσεις Νο 1, Νο 6 και Νο 5 κάθε γηπέδου, πίσω από την τελική γραμμή (9 μ.). Οι παίκτες κάθε ομάδας εκτελούν, εκ περιτροπής, σερβίς από πάνω (ή από κάτω).

Στόχος κάθε ομάδας είναι να πετύχει τους κώνους που βρίσκονται ακριβώς απέναντί της. Για κάθε κώνο της πίσω ζώνης που πετυχαίνουν οι παίκτες, η ομάδα κερδίζει 2 πόντους, ενώ για κάθε κώνο της μπροστά ζώνης η ομάδα κερδίζει 1 πόντο. Η ομάδα δεν κερδίζει πόντο εάν πετύχει κώνο της ομάδας που βρίσκεται δίπλα της. Εναλλακτικά μπορείτε αντί για κώνους να χρησιμοποιήσετε στρώματα γυμναστικής ή να ζωγραφίσετε με κιμωλία στο γήπεδο ζώνες σκόπευσης.

Σερβίς και υποδοχή με μανσέτα

Σχηματίστε τέσσερις μικτές ομάδες των 4-5 ατόμων. Οι παίκτες των δύο ομάδων τοποθετούνται στη μία πλευρά του γηπέδου και εκτελούν εκ περιτροπής σερβίς (από πάνω ή από κάτω) προς την άλλη πλευρά του γηπέδου, από τις θέσεις Νο 5 και Νο 1 αντίστοιχα.



Οι παίκτες των άλλων δύο ομάδων κάνουν εκ περιτροπής υποδοχή του σερβίς με μανσέτα και εκτελούν πάσα σε έναν συμμαθητή τους που βρίσκεται τοποθετημένος στη θέση Νο 3. Ο μαθητής που βρίσκεται στη θέση Νο 3 πιάνει τις πάσες από την υποδοχή των σερβίς και τις περνάει κάτω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο. Μετά από 3-4 λεπτά οι μαθητές αλλάζουν ρόλους και οι ομάδες που πριν εκτελούσαν σερβίς αναλαμβάνουν να κάνουν υποδοχή των σερβίς της άλλης ομάδας.

Χρήσιμες συμβουλές για το σερβίς!

Μη βιάζεστε να εκτελέσετε το σερβίς και προετοιμαστείτε νοητικά. Πάρτε μερικές ανάσες και σκεφτείτε που θέλετε να στείλετε τη μπάλα. Σημαδέψτε ένα κενό σημείο, π.χ. στο βάθος της πίσω ζώνης. Διατηρήστε οπτική επαφή με τον στόχο. Προσέξτε να μην πατάτε την τελική γραμμή. Μετά την εκτέλεση του σερβίς, τρέξτε κατευθείαν μέσα στο γήπεδο, στη θέση παιχνιδιού σας.

Σύστημα παιχνιδιού 6:0 και υποδοχή του σερβίς με σχηματισμό «W»

Το σύστημα παιχνιδιού 6:0 είναι η πιο απλή μορφή σύνδεσης μιας ομάδας πετοσφαίρισης, για παιδιά που ξεκινάνε να παίζουν βόλεϊ, καθώς δεν απαιτεί εξειδίκευση των παικτών σε επιθετικούς και πασαδόρους. Όλοι οι παίκτες είναι επιθετικοί και όλοι εκτελούν χρέη πασαδόρου όταν έρχεται η σειρά τους να παίξουν στη θέση Νο 3. Για την υποδοχή του σερβίς χρησιμοποιείται η τοποθέτηση των παικτών σε σχηματισμό «W». Συγκεκριμένα, ο παίκτης που βρίσκεται στη ζώνη Νο 3 δεν συμμετέχει στην υποδοχή, αλλά στέκεται κοντά στο φιλέ για να δεχτεί από τους συμπαίκτες του την πρώτη πάσα και να οργανώσει ως πασαδόρος την επίθεση της ομάδας. Οι υπόλοιποι 5 παίκτες τοποθετούνται πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων για να υποδεχτούν το σερβίς, σχηματίζοντας ένα «W», όπως φαίνεται στην παραπάνω εικόνα.

Οι παίκτες που συμμετέχουν στον σχηματισμό χρειάζεται να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας ώστε να μπορούν να μετακινηθούν γρήγορα προς κάθε κατεύθυνση για την υποδοχή του σερβίς. Ο σχηματισμός «W» μπορεί να μετατοπίζεται ολόκληρος μπροστά ή πίσω, ανάλογα με τη δύναμη του σερβίς από τον παίκτη της αντίπαλης ομάδας.

Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να έχουν καθοριστεί με σαφήνεια από πριν και να έχουν γίνει κατανοητές από όλους οι ζώνες ευθύνης των παικτών, επειδή στην υποδοχή του σερβίς συμμετέχουν πολλά άτομα και αυξάνουν έτσι οι αμφισβητούμενες περιοχές ανάμεσά τους (βλέπε διπλανή εικόνα).

Ο παίκτης που βρίσκεται στη θέση Νο 6 έχει μία μεγαλύτερη ζώνη ευθύνης στο κέντρο του γηπέδου. Οι παίκτες που βρίσκονται στις θέσεις Νο 2 και Νο 4 καλύπτουν τα σερβίς που έρχονται στην μπροστά ζώνη, επάνω τους ή μπροστά τους και λίγο δεξιά ή αριστερά τους αντίστοιχα.

Οι παίκτες που βρίσκονται στις θέσεις Νο 1 και Νο 5 βρίσκονται τοποθετημένοι στο κενό που δημιουργείται ανάμεσα από τους παίκτες που βρίσκονται μπροστά τους στον σχηματισμό και καλύπτουν ολόκληρη την πίσω ζώνη. Ευθύνονται δηλαδή για τα σερβίς που κατευθύνονται επάνω τους, στις αντίστοιχες πίσω γωνίες του γηπέδου τους, καθώς και στον χώρο πίσω από τον κεντρικό παίκτη του σχηματισμού. Οι παίκτες αυτοί πρέπει να έχουν συνεχώς αντίληψη της θέσης τους σε σχέση με την τελική γραμμή, ώστε να μπορούν να υπολογίσουν εάν το σερβίς της αντίπαλης ομάδας κατευθύνεται εκτός γηπέδου, ώστε να αφήσουν την μπάλα να βγει έξω.



Δραστηριότητα



Εξάσκηση στην υποδοχή του σερβίς με σχηματισμό «W» Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 μεικτές ομάδες των 6 μαθητών. Οι παίκτες της Α ομάδας τοποθετούνται στη μία πλευρά του γηπέδου με μία μπάλα ο καθένας. Αρχικά εκτελούν σερβίς από κάτω, και στη συνέχεια σερβίς από πάνω τύπου τένις. Οι παίκτες της ομάδας Β τοποθετούνται στην άλλη πλευρά του γηπέδου σε θέσεις υποδοχής με σχηματισμό «W» και εκτελούν υποδοχή του σερβίς και πάσα στον πασαδόρο. Ο πασαδόρος πιάνει τις μπάλες και τις επιστρέφει στους παίκτες που σερβίρουν. Κάθε φορά που οι παίκτες της ομάδας Α εκτελούν όλοι από ένα σερβίς, η ομάδα Β εκτελεί μία περιστροφή (ρολόι). Η άσκηση συνεχίζεται μέχρι η ομάδα Β να ολοκληρώσει 6 περιστροφές. Κατόπιν η ομάδα Β εκτελεί με τη σειρά της τα σερβίς και η ομάδα Α κάνει υποδοχή.

Οι μαθητές των δύο άλλων ομάδων εκτελούν ασκήσεις τεχνικής σε τριάδες, μέχρι η σειρά τους να μπου στο γήπεδο για να εκτελέσουν την ίδια άσκηση.

Χρήσιμες συμβουλές για καλύτερη υποδοχή!

- ✓ Έχετε, συνεχώς, οπτική επαφή με τον παίκτη που σερβίρει.
- ✓ Όταν το σερβίς καταλήγει ανάμεσα ακριβώς από δύο παίκτες, τότε την υποδοχή θα κάνει ο παίκτης που έχει την μπάλα στα δεξιά του.
- ✓ Βοηθάει πολύ να φωνάζετε με σιγουριά «εγώ», όταν είστε βέβαιοι ότι μπορείτε να κάνετε εσείς την υποδοχή του σερβίς, για να μην μπερδεύεστε με τους συμπαίκτες σας.
- ✓ Μάθετε καλά την τεχνική της μανσέτας με γωνία 60° και έπειτα από μετακίνηση.
- ✓ Ένα μικρό άλμα προς τα πίσω την ώρα της υποδοχής με μανσέτα θα αποσβέσει το δυνατό σερβίς του αντιπάλου. Το ίδιο πετυχαίνετε εάν χαλαρώσετε τους μυς των ώμων και των πήχεων ή εάν δώσετε ανάποδες στροφές στην μπάλα κατά την υποδοχή.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό εξασκηθήκατε σε βασικές δεξιότητες του βόλεϊ, όπως η βασική δέση ετοιμότητας, η πάσα με τα δάχτυλα και με μανσέτα, το σερβίς από κάτω και από πάνω. Επίσης, εφαρμόσατε το σύστημα παιχνιδιού 6:0 και την υποδοχή του σερβίς με σχηματισμό «W».

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Θυμηθείτε με ποιον τρόπο τοποθετούνται οι παίκτες μέσα στο γήπεδο του βόλεϊ για υποδοχή του σερβίς με σχηματισμό «W». Εξασκηθείτε στις περιστροφές - ρολόι και στην τοποθέτηση των παιχτών σε θέσεις υποδοχής σκανάροντας το διπλανό QR code.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Βίντεο με τις βασικές τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος από το κανάλι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης στο YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=TWz83GgdzHY&t=437s>
- Οι βασικοί κανονισμοί της πετοσφαίρισης:
<https://www.volleyball.gr/anaptuxh/kanonismoi-athlhmatos>

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα διερευνήσετε την ιστορία της χειροσφαίρισης.
- ✓ Θα κατανοήσετε τους κανονισμούς και θα εφαρμόσετε και τις βασικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης.
- ✓ Θα κατανοήσετε τα σημεία-κλειδιά και θα εφαρμόσετε τον σωστό τρόπο εκτέλεσης της βασικής πάσας, της ρίψης και της υποδοχής της μπάλας στο στήθος.
- ✓ Θα εφαρμόσετε σωστά την ατομική τεχνική συμμετέχοντας σε τροποποιημένα παιχνίδια.



Λέξεις κλειδιά

χειροσφαίριση, ιστορία, κανονισμοί, βασικές δεξιότητες

Ιστορία της χειροσφαίρισης και βασικές δεξιότητες

Ιστορία της χειροσφαίρισης

Η χειροσφαίριση είναι ένα άθλημα που αποτελεί εξέλιξη παιχνιδιών διαδεδομένων στην αρχαία Ελλάδα και στην αρχαία Ρώμη όπως η «Ουρανία», το «Αρπαστόν» και η «Φαινίνδα». Από πολλούς ειδικούς θεμελιωτής του αθλήματος θεωρείται ο Karl Schelenz, γιατί είναι αυτός που έδωσε ώθηση στο νέο άθλημα και διαμόρφωσε κάποια



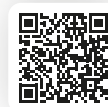
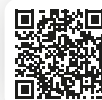
νέα στοιχεία που διατηρούνται και στη σημερινή του μορφή. Η χειροσφαίριση συνδυάζει χαρακτηριστικά τριών άλλων αθλημάτων, του ποδοσφαίρου, της καλαθοσφαίρισης και του χόκεϊ. Επιπλέον, απαιτεί την εξάσκηση κυρίως τριών φυσικών σωματικών ικανοτήτων του ανθρώπου, όπως το τρέξιμο, το άλμα και τη ρίψη. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ιστορία και την εξέλιξη της χειροσφαίρισης μπορείτε να σκανάρετε το διπλανό QR code.

Βασικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης

Για τη διευκρίνιση βασικών όρων που σχετίζονται με τη χειροσφαίριση, μπορείτε να ανατρέξετε στο ψηφιακό γλωσσάρι της ενότητας στο διπλανό QR code.

Μερικές από τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος της χειροσφαίρισης είναι οι παρακάτω:

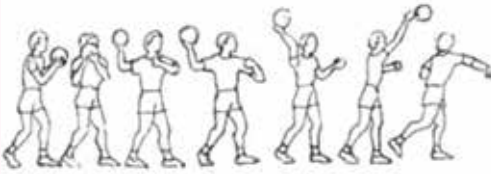
1. Μεταβίβαση πάνω από το κεφάλι (βασική πάσα).
2. Υποδοχή της μπάλας στο στήθος.
3. Βασική ρίψη εν στάση και ύστερα από ένα έως τρία βήματα.
4. Άλλα είδη σουτ.
5. Κινήσεις τερματοφύλακα.



Οι θέσεις των αθλητών στη χειροσφαίριση

Κάθε ομάδα αποτελείται από επτά βασικούς παίκτες, τον τερματοφύλακα που προστατεύει την εστία, τον οργανωτή (πλέι-μέικερ) της επιθετικής προσπάθειας της ομάδας, τους δύο ενδιάμεσους (ίντερ δεξιό και αριστερό), τους δύο ακραίους (εξτρέμ δεξιό και αριστερό) και, τέλος, τον παίκτη γραμμής (πίβοτ). Αναζητήστε στο διαδίκτυο το βίντεο «Μαθαίνω χειροσφαίριση (χάντμπολ) – Γήπεδο, θέσεις παικτών και είδη πάσας» από τον ιστότοπο Φωτόδεντρο και εξερευνήστε το περιεχόμενό του.

Σημεία κλειδιά των παρακάτω βασικών δεξιοτήτων



Βασική πάσα: Αποτελεί την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη πάσα γιατί μπορεί να μεταφερθεί η μπάλα με ακρίβεια στον αποδέκτη της. Τα σημεία κλειδιά για τη σωστή εκτέλεσή της είναι τα παρακάτω: (α) το αντίθετο πόδι από το χέρι που κάνει την πάσα είναι πιο μπροστά από το άλλο πόδι, (β) η μπάλα πιάνεται με τα δάχτυλα του χεριού ρίψης το οποίο μετακινείται πίσω από το

κεφάλι, (γ) η παλάμη και ο αγκώνας είναι πάνω από το ύψος του ώμου, (δ) το χέρι που κρατά την μπάλα πρέπει να έχει λυγισμένο τον αγκώνα, (ε) το βάρος του σώματος βρίσκεται στο πίσω πόδι (ώθησης) και όταν ξεκινήσει η κίνηση μεταβίβασης της μπάλας μεταφέρεται σταδιακά στο μπροστά πόδι (στήριξης), (στ) ταυτόχρονα αρχίζει η στροφή του κορμού προς τα μπροστά, ενώ και το χέρι κινείται μπροστά και ο αγκώνας «μαστιγώνει» καθώς τεντώνει το χέρι, και (ζ) ο καρπός δείχνει προς την κατεύθυνση του αποδέκτη της μπάλας. Μπορείτε να δείτε μερικά από τα βασικά σημεία της τεχνικής της πάσας στο QR που είναι δίπλα.



Υποδοχή της μπάλας στο ύψος του στήθους: Χρησιμοποιείται όταν η μπάλα κατευθύνεται προς το μέρος του αποδέκτη κάτω από το ύψος των ώμων και πάνω από τη λεκάνη, (α) το ένα πόδι βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από το άλλο και τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα, (β) τα χέρια κινούνται προς την κατεύθυνση της μπάλας και έχουν τις παλάμες στραμμένες προς την μπάλα και οι δύο αντίχειρες με τους δείκτες

σχηματίζοντας **W**, (γ) μετά την υποδοχή της μπάλας τα χέρια μας λυγίζουν στους αγκώνες και σταδιακά μεταφέρουν την μπάλα προς το στήθος για να απορροφήσουν την ορμή/ταχύτητα της μπάλας, και (δ) ταυτόχρονα το πόδι που βρίσκεται πιο μπροστά μετακινείται προς τα πίσω δίπλα στο άλλο πόδι.

Δραστηριότητα

Άσκηση για την εκμάθηση της πάσας πάνω από το κεφάλι και της υποδοχής της μπάλας

Υλικά: 6-10 μπάλες χειροσφαίρισης, κάρτες εξάσκησης (όσες και οι μαθητές).

Σκοπός της άσκησης αυτής είναι να εξασκηθείτε και να μάθετε τη βασική μεταβίβαση/πάσα πάνω από το κεφάλι και την υποδοχή της μπάλας στο στήθος.

Οδηγίες προς τους μαθητές που θα εκτελέσουν την άσκηση. Χωριστείτε σε τριάδες και αποφασίστε ποιος θα έχει αρχικά τον ρόλο του παρατηρητή. Στη συνέχεια τοποθετηθείτε σε διαφορετικά σημεία του γηπέδου έχοντας απόσταση 4-5 μέτρων ο ένας από τον άλλον.

Κάθε τριάδα θα πρέπει να έχει μια μπάλα χειροσφαίρισης για να εκτελέσει την άσκηση. Μόλις συμπληρώσετε 14 προσπάθειες, αλλάξτε ρόλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της μεταβίβασης πάνω από το κεφάλι	Εικόνα	Παρατηρήσεις
Βρίσκεται το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης πιο μπροστά από το άλλο πόδι;		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η
Η παλάμη, ο πήχης και ο αγκώνας του χεριού ρίψης βρίσκονται πίσω και ψηλότερα από τον ώμο του χεριού ρίψης;		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η
Μεταφέρεται το βάρος από πίσω πόδι (ώδησης) στο μπροστά πόδι (στήριξης);		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η
Ο αγκώνας «μαστιγώνει» καθώς τεντώνει το χέρι και ο καρπός δείχνει προς την κατεύθυνση του αποδέκτη της μπάλας;		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η
Κριτήρια για τη σωστή εκτέλεση της υποδοχής στο στήθος	Εικόνα	Παρατηρήσεις
Το ένα πόδι βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από το άλλο και τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα;		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η
Τα χέρια κινούνται προς την κατεύθυνση της μπάλας και έχουν τις παλάμες στραμμένες προς την μπάλα με τους δύο αντίχειρες να σχηματίζουν W;		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η
Μετά την υποδοχή της μπάλας οι πήχεις κινούνται προς το στήθος και το πόδι που βρίσκεται πιο μπροστά μετακινείται δίπλα στο άλλο;		Προσπάθεια Σωστό: 1η 2η Θέλει βελτίωση: 1η 2η

Οδηγίες προς τον μαθητή-παρατηρητή

Παρακολούθησε προσεκτικά τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου που εκτελούν την άσκηση και ύστερα από κάθε προσπάθεια γράψε το σχόλιό σου στη στήλη που αντιστοιχεί σε ένα κριτήριο κάθε φορά. Για παράδειγμα, μετά την πρώτη προσπάθεια κάνε σχόλιο για το πρώτο κριτήριο για τον συμμαθητή σου που κάνει πάσα και το αντίστοιχο για τον συμμαθητή σου που κάνει υποδοχή.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Αναζητήστε στο Φωτόδεντρο το βίντεο «Μαθαίνω χειροσφαίριση – Εισαγωγικά παιχνίδια 1, 2 και 3» και εξερευνήστε τους βασικούς κανόνες και τις τεχνικές της χειροσφαίρισης. Τα παιχνίδια θα σας βοηθήσουν να εξασκηθείτε στη μεταβίβαση πάνω από το κεφάλι και να κατανοήσετε τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.

2. Κανονισμοί της χειροσφαίρισης και βασική ρίψη**Οι βασικοί κανονισμοί της χειροσφαίρισης**

Η χειροσφαίριση είναι ένα άθλημα που παίζεται από δύο ομάδες αποτελούμενες η καθεμία από επτά αθλητές (έξι αθλητές περιοχής και έναν τερματοφύλακα) ανά ομάδα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η κάθε ομάδα να πετύχει τέρμα στην αντίπαλη ομάδα. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα. Η διάρκεια του παιχνιδιού για τους άνω των 16 είναι 60' (δύο ημίχρονα των 30'), ενώ για τις ηλικίες 12-16 ετών είναι 2Χ25'. Το διάλειμμα είναι 10' για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Οι αθλητές μπορούν να κρατήσουν την μπάλα για 3'', να κάνουν απεριορίστες ντρίπλες και να κάνουν τρία βήματα κρατώντας την μπάλα. Αν θέλετε να ενημερωθείτε αναλυτικά για τους κανονισμούς της χειροσφαίρισης, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της [Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης Ελλάδας](#).

Βασική ρίψη (με ή χωρίς άλμα)

Χρησιμοποιείται από όλους τους αθλητές για να πετύχουν τέρμα περνώντας την μπάλα πάνω από την άμυνα ή ύστερα από διείσδυση στην περιοχή των 9 μέτρων της αντίπαλης ομάδας. Η ρίψη μπορεί να γίνει σε στάση ή ύστερα από ένα, δύο ή τρία βήματα και με άλμα κατακόρυφο ή σε μήκος. Όταν γίνεται με τρία βήματα χωρίς άλμα, ο δεξιόχειρας κάνει το πρώτο βήμα με το αριστερό του πόδι, ενώ η μπάλα κρατιέται με τα δύο χέρια κοντά στον κορμό. Το δεύτερο βήμα γίνεται με το δεξί πόδι. Ταυτόχρονα η λεκάνη στρίβει προς τα δεξιά για να διευκολύνει τη μεταφορά του χεριού με την μπάλα στη θέση ρίψης, ψηλά και πίσω από το κεφάλι. Το τρίτο βήμα γίνεται με το αριστερό πόδι να λυγίζει το γόνατό του, ενώ ταυτόχρονα η λεκάνη κινείται προς τα μπροστά για να ακολουθήσει το δεξί χέρι απελευθερώνει την μπάλα με το σπάσιμο του καρπού.

Αναζητήστε και παρακολουθήστε στο Φωτόδεντρο τα βίντεο «Μαθαίνω χειροσφαίριση – Είδη σουτ» και «Μαθαίνω χειροσφαίριση – Βασικές τεχνικές (βήματα, σταμάτημα επιθετικού, αποκρούσεις)» και εξοικειωθείτε με την τεχνική εκτέλεσης. Στη συνέχεια, εξασκηθείτε σε αυτά.

Δραστηριότητες

Υλικά: τέσσερις μπάλες χειροσφαίρισης, πιατάκια (για χάραξη γραμμής έξι μέτρων), κώνοι και προαιρετικά οκτώ ράβδους και ταινία για το τέρμα. **Σκοπός** των δραστηριοτήτων: να εξασκηθείτε στη βασική ρίψη με ή χωρίς θηματοστόμους, στις αμυντικές κινήσεις και στις κινήσεις του τερματοφύλακα.

Οδηγίες για τους μαθητές

Αφού χωριστεί το γήπεδο σε τέσσερα τεταρτημόρια με κώνους, οι μαθητές και οι μαθήτριες μοιράζονται ισομερώς σε κάθε τεταρτημόριο (ιδανικά 6 σε κάθε τεταρτημόριο). Στο κάθε τεταρτημόριο σχηματίζονται δύο επιμέρους ομάδες των τριών μαθητών.

Τροποποιημένα παιχνίδια εκμάθησης βασικών δεξιοτήτων της χειροσφαίρισης

- Οι δύο μαθητές της μίας ομάδας τοποθετούνται μπροστά από τη ζώνη άμυνας (6 μ.), η οποία δημιουργείται με πιατάκια και αμύνονται ενώ μία μαθήτρια γίνεται τερματοφύλακας. Η άλλη ομάδα τοποθετείται στον χώρο του κέντρου και επιτίθεται. Η μπάλα ξεκινά από τον κεντρικό παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας η οποία κινείται με σκοπό να πετύχει γκολ. Για να μετρήσει το γκολ, η μπάλα πρέπει να περάσει τουλάχιστον μία φορά από όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες της επιτιθέμενης ομάδας. Έπειτα από κάθε επίθεση οι μαθητές και οι μαθήτριες μετακινούνται δεξιόστροφα, ώστε όλοι να περάσουν από όλες τις θέσεις (βλ. διπλανή εικόνα). **Ειδικός κανονισμός:** Οι αμυνόμενοι μπορούν να κινούνται μόνο κατά μήκος της γραμμής άμυνας.

Ενώ οι επιτιθέμενοι επιτρέπεται να κάνουν από 1 έως 3 συνεχόμενα βήματα με την μπάλα και μετά βασική πάσα ή βασική ρίψη. Οι ομάδες έχουν την ίδια διάταξη με την προηγούμενη δραστηριότητα. Ωστόσο, αλλάζουν οι ειδικοί κανονισμοί του παιχνιδιού. Συγκεκριμένα, οι αμυνόμενοι μπορούν να αμύνονται σε όλη την έκταση του χώρου του παιχνιδιού κρατώντας απόσταση 1 μέτρου από τους επιτιθέμενους και δεν επιτρέπεται το κλέψιμο της μπάλας κατά την ντρίπλα. Οι επιτιθέμενοι επιτρέπεται να κάνουν 1 ντρίπλα, 1 έως 3 βήματα και πάσα ή βασική ρίψη.

Οι ομάδες έχουν την ίδια διάταξη με την προηγούμενη δραστηριότητα. Μόνο που τώρα ο τερματοφύλακας γίνεται μέλος της αμυνόμενης ομάδας, οπότε η ομάδα αμύνεται με τρεις μαθητές και χωρίς τερματοφύλακα (βλ. διπλανή εικόνα). Σκοπός του παιχνιδιού είναι η επιτιθέμενη ομάδα να πετύχει γκολ και αμυνόμενη να μη δεχτεί γκολ ή να κλέψει την μπάλα. **Ειδικός κανονισμός:** Οι αμυνόμενοι μπορούν να αμύνονται σε όλη την έκταση του χώρου παιχνιδιού κρατώντας απόσταση όμως 1 μέτρου από τους επιτιθέμενους. Οι επιτιθέμενοι επιτρέπεται να κάνουν 1 ντρίπλα, 1 έως 3 βήματα και πάσα ή βασική ρίψη.



Οι ομάδες έχουν την ίδια διάταξη με το προηγούμενο παιχνίδι. Παίζουν τρεις εναντίον τριών ελεύθερο παιχνίδι και υπάρχει ένας τερματοφύλακας. Περιορισμός: μόνο ένας αμυντικός μπορεί να αμύνεται τον επιθετικό στην ίδια φάση.

Σημείωση:

Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών οι παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίζοντας το γήπεδο στη μέση.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο ενημερωθήκατε για την ιστορική εξέλιξη, τους κανονισμούς και τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος της χειροσφαίρισης. Πληροφορηθήκατε επίσης για το ποια είναι τα σημαντικότερα σημεία της τεχνικής για την αποτελεσματική εκτέλεση της βασικής πάσας, της ρίψης και της υποδοχής της μπάλας στο στήθος. Τέλος, μάδατε πώς να εφαρμόζετε τις παραπάνω βασικές δεξιότητες συμμετέχοντας σε τροποποιημένα παιχνίδια χειροσφαίρισης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

A/A	ΕΡΩΤΗΣΗ	Σωστό	Λάθος
1.	Ο παίκτης μπορεί να κρατήσει την μπάλα στην κατοχή του 5".		
2.	Η κάθε ομάδα αποτελείται από επτά παίκτες.		
3.	Η διάρκεια ενός αγώνα ανδρών είναι 90'.		
4.	Η χειροσφαίριση απαιτεί την εξάσκηση κυρίως τριών φυσικών σωματικών ικανοτήτων του ανθρώπου: του τρεξίματος, της πτώσης και της ρίψης.		
5.	Τα χέρια στην υποδοχή κινούνται προς την μπάλα και οι δείκτες με τους αντίχειρες σχηματίζουν ρόμβο.		
6.	Ο παίκτης μπορεί να κάνει τρία βήματα κρατώντας την μπάλα.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο μπορείς να συμμετάσχεις σε ένα τροποποιημένο παιχνίδι χειροσφαίρισης

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1081>

ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!

Μέρος Β΄

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα ολοκληρώσετε το ΤΡΙΑΘΛΟΝ που ξεκινήσατε πριν από 6-8 εβδομάδες και θα αναστοχαστείτε για την πρόοδο των ικανοτήτων σας όσον αφορά την αυτορρύθμιση της φυσικής δραστηριότητάς σας.
- ✓ Θα αξιολογήσετε το ΤΡΙΑΘΛΟΝ που σχεδιάσατε και υλοποιήσατε ατομικά και ομαδικά.



Λέξεις κλειδιά

ΤΡΙΑΘΛΟΝ, ομάδα, φυσική δραστηριότητα, στόχοι, αυτορρύθμιση, αξιολόγηση

Φτάσατε στο τελευταίο 3ο βήμα του προγράμματος...

Ολοκληρώσατε ήδη την τελευταία 6η ή 8η εβδομάδα (ανάλογα με τους σκοπούς που θέσατε για το πρόγραμμα). Μπορείτε να αναλογιστείτε τις ατομικές και ομαδικές σας επιτυχίες μέσω του προγράμματος «ΤΡΙΑΘΛΟΝ»;



Παρουσίαση και συζήτηση στην ολομέλεια του τμήματος

Η κάθε ομάδα να παρουσιάσει από το [Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ: ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ!](#) για υγεία, τα Ατομικά και Ομαδικά Ημερολόγια με τις ΦΔ που υλοποίησε και να αναφέρει:

Τον ομαδικό χρόνο που συγκέντρωσε:

Ποιες μη διαδεδομένες ή/και καλλιτεχνικές κινητικές δραστηριότητες πραγματοποιήσε:

.....

Αν βελτιώθηκε από εβδομάδα σε εβδομάδα:

Αν αντιμετώπισε προβλήματα στην εφαρμογή του προγράμματος «ΤΡΙΑΘΛΟΝ». Αν ναι, ποια ήταν; Με ποιους τρόπους τα αντιμετώπισατε;

.....

Αν ζητήθηκε η βοήθεια των γονέων και κηδεμόνων, για να επιτευχθούν οι ατομικοί και οι ομαδικοί στόχοι ΦΔ για υγεία (π.χ. μεταφορά σε γήπεδα, οργάνωση προγράμματος ΦΔ με άλλους γονείς κ.ά.):

.....

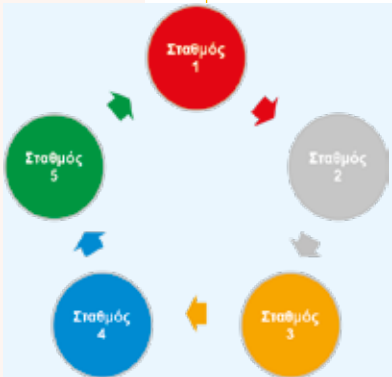
Αν χρησιμοποιήθηκε κάποια ηλεκτρονική εφαρμογή για να τεθούν οι στόχοι ΦΔ (π.χ. <https://www.impactpe.eu/app/>). Αν ναι, ποια εφαρμογή; Να σημειώσετε αυτή που κέντρισε το ενδιαφέρον σας:

.....

.....

Δραστηριότητα

Δημιουργούμε με την ομάδα μας το δικό μας κινητικό παιχνίδι



Μετά την παρουσίαση, συζήτηση και αξιολόγηση των Ατομικών και Ομαδικών Ημερολογίων ΦΔ του προγράμματος «ΤΡΙΑΘΛΟΝ», ξεκινήστε με την ομάδα σας τη δημιουργία του δικού σας κινητικού παιχνιδιού.

Κάθε ομάδα πρέπει να εμπνευστεί, να τροποποιήσει και να δημιουργήσει ένα μοναδικό κινητικό παιχνίδι. Αν έχετε 5 ομάδες, θα προκύψουν 5 διαφορετικά παιχνίδια, με ένα παιχνίδι για κάθε σταθμό. Επιλέξτε το κατάλληλο αθλητικό υλικό για το παιχνίδι σας (π.χ. μπάλες, ρακέτες, φορητό ραδιόφωνο, μπαλόνια, κούτες, βελάκια στόχου κ.λπ.). Να καθορίσετε από κοινού με τις άλλες ομάδες τον χρόνο άσκησης και διαλείμματος.

Να ετοιμάσετε μία **καρτέλα** με τις οδηγίες και τους αναλυτικούς κανόνες του παιχνιδιού σας, για να μπορούν και οι άλλες ομάδες να κατανοήσουν και να παίξουν το παιχνίδι που εμπνευστήκατε στον σταθμό σας.

Όταν ολοκληρώσετε το παιχνίδι του σταθμού σας στον προκαθορισμένο χρόνο, μετακινηθείτε κυκλικά σε σταθμό άλλης ομάδας, μέχρι να παίξετε όλα τα παιχνίδια.

Περιγράψτε συνοπτικά το παιχνίδι της ομάδας σας στον παρακάτω πίνακα. Λόγω του περιορισμένου χώρου στον πίνακα, μπορείτε να γράψετε μόνο το «όνομα του παιχνιδιού» για να το θυμάστε, τον «βασικό στόχο του» και «τη συνολική διάρκεια του παιχνιδιού». Έχετε τη δυνατότητα να εκτυπώσετε τη μεγαλύτερη ψηφιακή κίτρινη κάρτα δραστηριοτήτων, για να καταγράψετε αναλυτικά και να οργανώσετε το κινητικό παιχνίδι σας.

Σιγουρευτείτε ότι οι όροι του παιχνιδιού επιτρέπουν τη συμμετοχή όλων των μαθητών!



ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ		
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ/ΚΑΝΟΝΕΣ	ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
.....ΣΤΑΘΜΟΣ ΟΝΟΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ:		
	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΤΑΘΜΩΝ	

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο ολοκληρώσατε το πρόγραμμα ΤΡΙΑΘΛΟΝ που ξεκινήσατε πριν από 6-8 εβδομάδες. Παρακολουθήσατε την πρόοδό σας και αξιολογήσατε το πρόγραμμα που σχεδιάσατε και υλοποιήσατε, τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Αναπτύξατε δεξιότητες αυτορρύθμισης, όπως ο καθορισμός στόχων, η παρακολούθηση της πρόοδου και η προσαρμογή των στρατηγικών σας. Αντιμετωπίσατε ατομικές και ομαδικές προκλήσεις, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε τη ΦΔ σας με μεγαλύτερη αυτονομία.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ**Αξιολογήστε το ΤΡΙΑΘΛΟΝ**

Για καθεμία από τις παρακάτω ερωτήσεις να δηλώσετε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε από τη συμμετοχή σας στο «ΤΡΙΑΘΛΟΝ». Στην πρώτη κενή στήλη μπορείτε να απαντήσετε: **Διαφωνώ Απόλυτα (ΔΑ)**, **Διαφωνώ (Δ)**, **Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ (ΟΣΟΔ)**, **Συμφωνώ (Σ)**, **Συμφωνώ Απόλυτα (ΣΑ)**. Στην τελευταία στήλη μπορείτε να δικαιολογήσετε την άποψή σας.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 6-8 εβδομάδων συμμετείχαμε στο «ΤΡΙΑΘΛΟΝ» με ατομικούς και ομαδικούς στόχους επίτευξης:	Από ΔΑ έως ΣΑ	Ο λόγος είναι....
Απολάμβανα να σχεδιάζω και να εκτελώ ΦΔ ή/και αθλήματα εκτός σχολείου.		
Συνεργάστηκα με όλη την ομάδα μου, χωρίς αποκλεισμούς, με πνεύμα υποστήριξης και αλληλοβοήθειας.		
Μου άρεσε πολύ το πρόγραμμα και σκέφτομαι να το επαναλάβω σίγουρα με την οικογένεια ή τους φίλους μου.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Προαιρετικές δραστηριότητες και εργαλεία

- Παρουσίαση κινητικών παιχνιδιών και ΦΔ: Στο τέλος της χρονιάς, παρουσιάστε τα κινητικά παιχνίδια και τις ΦΔ του προγράμματος ΤΡΙΑΘΛΟΝ με εργαλεία όπως το PowerPoint ή το Google Slides.
- Οργάνωση αγώνων μεικτών ομάδων (Unified): Οργανώστε αγώνες με μαθητές από διαφορετικές τάξεις και φύλα, προσκαλώντας και γονείς. Καταγράψτε τις συμμετοχές με το Google Forms.
- Δραστηριότητες εκτός σχολείου: Οργανώστε πεζοπορίες ή αθλήματα στην ύπαιθρο για υγεία και αειφορία, χρησιμοποιώντας εφαρμογές όπως το Strava (<https://www.strava.com/>) ή το MapMyRun (<https://www.mapmyrun.com/>).
- Χρήση τεχνολογίας: Παρακολουθήστε τη φυσική σας δραστηριότητα με έξυπνα ρολόγια ή εφαρμογές όπως το Google Fit ή το Apple Health.
- Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ: Καταγράψτε καθημερινά δραστηριότητες και πρόοδο, χρησιμοποιώντας και τις εφαρμογές από το Κεφάλαιο 10, καθώς και το Google Sheets ή το Microsoft Excel για καλύτερη οργάνωση.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε γενικά στοιχεία για αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού (δρόμοι με εμπόδια, άλμα σε ύψος, σφαιροβολία).
- ✓ Θα ασκηθείτε ατομικά και συνεργατικά στην τεχνική των αγωνισμάτων αυτών, ρυθμίζοντας το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων.
- ✓ Θα ασκηθείτε ατομικά, αξιολογώντας τον εαυτό σας, με στόχο την υγεία και την ενδυνάμωση.
- ✓ Θα κατανοήσετε την αξία της άσκησης στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.



Λέξεις κλειδιά

κλασικός αθλητισμός, ρίψεις, άλματα, άλμα σε ύψος, δρόμοι με εμπόδια, σφαιροβολία, αμοιβαία διδασκαλία, αυτοέλεγχος, οστεοπόρωση

Οι κατηγορίες των αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού (στίβου) είναι οι δρόμοι, τα άλματα και οι ρίψεις. Διαφέρουν μεταξύ τους τόσο ως προς τις ιδιαίτερες δεξιότητες που χρησιμοποιούνται όσο και ως προς τις ικανότητες που πρέπει να καλλιεργούν οι αθλητές. Στους σύγχρονους ΟΑ τα δρομικά αγωνίσματα περιλαμβάνουν τους δρόμους ταχύτητας (με ή χωρίς πέρασμα εμποδίων), τους δρόμους αντοχής και ημιαντοχής και τις σκυταλοδρομίες. Τα άλματα διακρίνονται σε οριζόντια (άλμα σε μήκος και τριπλούν) και σε κάθετα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ). Είναι όλα πολύ εντυπωσιακά αγωνίσματα και, έτσι, ο κλασικός αθλητισμός θεωρείται ο «βασιλιάς» των σύγχρονων ΟΑ!

Μπορείτε να μάθετε τους αναλυτικούς κανονισμούς για τα αγωνίσματα του στίβου εάν επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου (ΣΕΓΑΣ).

Γενικά στοιχεία για τα αγωνίσματα δρόμων

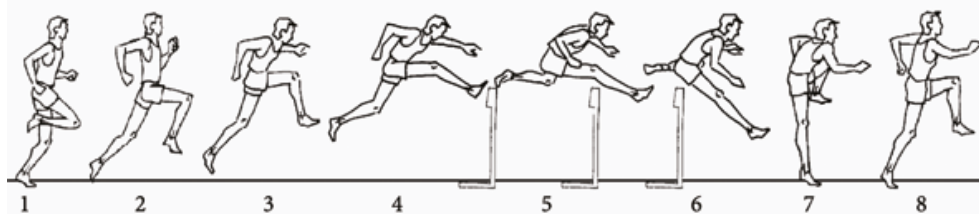
Σκοπός των αθλητών και των αθλητριών στα δρομικά αγωνίσματα είναι να φτάσουν πρώτοι στο τέρμα, ξεπερνώντας τους αντιπάλους τους, διανύοντας μία διαδρομή με προκαθορισμένη αφετηρία (αρχή) και τερματισμό (τέλος), και με απόσταση που διαφέρει ανάλογα με το αγώνισμα. Το γήπεδο στο οποίο γίνονται τα αγωνίσματα των δρόμων έχει συνήθως 8 διαδρόμους, με μήκος 400 μέτρων στον εσωτερικό του διάδρομο.

Οι αγώνες δρόμων ταχύτητας με εμπόδια

Στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα (Αθήνα, 1896) έγινε μόνο ο δρόμος 110 μέτρων με εμπόδια για τους άνδρες. Οι δρόμοι με εμπόδια γυναικών εντάχθηκαν για πρώτη φορά στο πρόγραμμα των σύγχρονων ΟΑ το 1932 (10η Ολυμπιάδα, Λος Άντζελες). Τα αγωνίσματα αυτά έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά με τους απλούς δρόμους ταχύτητας. Η βασική διαφορά τους είναι ότι οι αθλητές πρέπει να περάσουν όσο πιο γρήγορα μπορούν τα εμπόδια που είναι τοποθετημένα στη διαδρομή που διανύουν. Η τεχνική περάσματος των εμποδίων αυτών παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην επίτευξη μιας καλής επίδοσης!

Δραστηριότητα**Ασκούμε και ξεπερνά εμπόδια!**

Αφού παρατηρήσετε την παρακάτω εικόνα, σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, συζητήστε στην ολομέλεια του τμήματος σχετικά με τις **φάσεις της τεχνικής** κατά το **πέρασμα του εμποδίου**. Στη συνέχεια, σημειώστε τις φάσεις αυτές στον **Πίνακα 1**, ξεχωρίζοντάς τες σύμφωνα με την αρίθμηση που βλέπετε στην παρακάτω εικόνα. Στον ίδιο πίνακα σημειώστε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με: (α) το πόδι αιώρησης, (β) το πόδι ώθησης και (γ) την κίνηση των χεριών, σε κάθε φάση του περάσματος.

**Πίνακας 1**

ΦΑΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ				
	ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΕΜΠΟΔΙΟ	ΑΠΟΓΕΙΩΣΗ	ΠΕΡΑΣΜΑ	ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ
	από... έως...	από... έως...	από... έως...	από... έως...
Πόδι ώθησης				
Πόδι αιώρησης				
Κίνηση χεριών				

Μπορείτε να διακρίνετε και να σημειώσετε παρακάτω τη **διαφορά** μεταξύ των σημείων 3 και 5 που βλέπετε στην εικόνα, ως προς τις **γωνίες (γόνατο-κνήμη)** που σχηματίζονται στο πόδι ώθησης και στο πόδι αιώρησης;

Και τώρα, ήρθε η ώρα να ξεπεράσετε εμπόδια! Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, οριοθετήστε στον χώρο τα σημεία εκκίνησης και τερματισμού 5-6 παράλληλων διαδρομών (25-40 μέτρων η καθεμία) και τοποθετήστε κατά μήκος τους τον κατάλληλο αριθμό αθλητικών εμποδίων, ανάλογα με τις παρακάτω δρομικές ασκήσεις. Εναλλακτικά, μπορείτε να δημιουργήσετε τα εμπόδια με λάστιχα ή σχοινάκια, στερεωμένα σε κώνους, ορθοστάτες ή ό,τι άλλο υπάρχει διαθέσιμο στο σχολείο.





Στη συνέχεια, δημιουργήστε 5-6 ισάριθμες μεικτές ομάδες (αγόρια - κορίτσια). Με ηχητικό σήμα του ΚΦΑ, τα μέλη κάθε ομάδας θα εξασκούνται εναλλάξ στη δική τους διαδρομή, ξεκινώντας από το σημείο εκκίνησης και φτάνοντας έως τον τερματισμό. Οι δρομικές ασκήσεις που προτείνεται να κάνετε είναι οι εξής:

- Πέρασμα από **3 χαμηλά εμπόδια** (ύψος 40-55 εκατοστά, απόσταση 6-8 μέτρα μεταξύ τους), με **έμφαση στο πόδι ώθησης**.
- Η ίδια με την προηγούμενη διαδρομή, αλλά με **έμφαση στο πόδι αιώρησης**.
- Πέρασμα από **5 χαμηλά εμπόδια** (ύψος 40-55 εκατοστά, απόσταση 6-8 μέτρα μεταξύ τους), από **δέση εκκίνησης**.
- Η ίδια με την προηγούμενη διαδρομή, αλλά με λίγο **ψηλότερα εμπόδια**.

Είναι σημαντικό να δίνετε έμφαση στη σωστή τεχνική του περάσματος των εμποδίων, να ρυθμίσετε και να προσπαθήσετε να σταθεροποιήσετε τον αριθμό των βημάτων (διασκελισμών) που κάνετε πριν από κάθε πέρασμα. Εάν θέλετε, μπορείτε να ρυθμίσετε διαφορετικά τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων για να εξασκηθείτε και σε διαδρομές μεγαλύτερης δυσκολίας, λαμβάνοντας υπόψη ότι η αύξηση της επιβάρυνσης επιτυγχάνεται με τους εξής τρόπους και την εξής σειρά: μείωση/αύξηση του αριθμού εμποδίων, της απόστασης και του ύψους τους.

Εναλλακτικά...

Μπορείτε να αξιοποιήσετε ατομικά τις εικόνες από την παρακάτω **κάρτα αξιολόγησης** με τις ασκήσεις τεχνικής για το **πέρασμα εμποδίων**. Μελετήστε την κάθε άσκηση και στη συνέχεια προσπαθήστε να τις εκτελέσετε διαδοχικά και σωστά, καθορίζοντας τους ατομικούς σας στόχους και αξιολογώντας, στη συνέχεια, την απόδοσή σας. Ως εμπόδια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επικλινή σκοινιά ή λάστιχα, με διαφορετικό και διαδοχικά αυξανόμενο ύψος κατά μήκος τους. Έτσι, θα έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε το ύψος που θεωρείτε ότι μπορείτε να αποδώσετε καλύτερα την τεχνική.

ΠΕΡΑΣΜΑ ΕΜΠΟΔΙΩΝ						
1. Κατά την αρχική φάση απογείωσης, πατάω δυνατά στο έδαφος το πόδι ώθησης, σηκώνοντας συγχρόνως ψηλά το γόνατο του ποδιού αιώρησης;						
Σωστό:	1η	2η	3η	4η		ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
	<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. Κατά τη φάση περάσματος πάνω από το εμπόδιο, έχω το πόδι αιώρησης τεντωμένο μπροστά και το πόδι ώθησης λυγισμένο πίσω;						
Σωστό:	1η	2η	3η	4η		ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
	<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. Κατά την έναρξη προσγείωσης, έχω το πόδι αιώρησης (και προσγείωσης) τεντωμένο προς τα κάτω και το πόδι ώθησης λυγισμένο πάνω από το εμπόδιο;						
Σωστό:	1η	2η	3η	4η		ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
	<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"/>		
4. Κατά την προσγείωση, ακουμπάω το πόδι προσγείωσης σταθερά στο έδαφος και έχω το σώμα σε κάθετη θέση ετοιμότητας για τον επόμενο διασκελισμό;						
Σωστό:	1η	2η	3η	4η		ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
	<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"/>		

Γενικά στοιχεία για τα άλματα

Τα άλματα κατατάσσονται σε οριζόντια (άλμα σε μήκος και άλμα τριπλούν) και σε κάθετα (άλμα σε ύψος και άλμα επί κοντώ). Οι καλοί άλτες διαθέτουν δύναμη, ταχύτητα, ευκινησία και πολύ καλό επίπεδο τεχνικής. Στα οριζόντια άλματα στόχος των αθλητών είναι να εκτινάξουν το σώμα τους οριζόντια και όσο το δυνατόν πιο μακριά. Κυρίαρχο στοιχείο για ένα άλμα μεγάλου μήκους είναι η οριζόντια ταχύτητα που θα αναπτύξουν. Στα κάθετα άλματα, όμως, οι κάθετες δυνάμεις έχουν τον καθοριστικό ρόλο. Έτσι, στόχος των αθλητών είναι να εκτινάξουν το σώμα τους όσο πιο ψηλά μπορούν. Στους αγώνες, οι αθλητές εκτελούν συνεχώς άλματα, με την προϋπόθεση ότι δεν ρίχνουν τον πήχη που είναι τοποθετημένος σε διάφορα ύψη. Σε κάθε ύψος έχουν τρεις προσπάθειες. Σε περίπτωση που δεν περάσουν σε καμία από τις τρεις το συγκεκριμένο ύψος, αποκλείονται από τον αγώνα. Ένα άλμα θεωρείται έγκυρο αν ο πήχης μετά το πέρασμα του αθλητή παραμείνει στη θέση του. Εάν στο τέλος του αγώνα κάποιος αθλητής έχει περάσει το ίδιο ύψος, νικητής είναι αυτός που το έχει περάσει με τις λιγότερες προσπάθειες. Αν υπάρξει ισοβαθμία, τότε κερδίζει αυτός με τον συνολικά μικρότερο αριθμό αποτυχημένων προσπαθειών.

Το «άλμα σε ύψος» ως παράδειγμα κάθετου άλματος

Το άλμα σε ύψος είναι ένα από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα του στίβου και η τεχνική του, με το πέρασμα του χρόνου, έχει εξελιχθεί πολύ. Αρχικά οι αθλητές περνούσαν πάνω από τον πήχη με «ψαλίδι», στη συνέχεια εκτελούσαν την τεχνική «δρασκελισμού» (στραντλ). Σήμερα, η πλειονότητα των αθλητών υψηλού επιπέδου χρησιμοποιεί την τεχνική του **φόμπερι** (πέραςμα του πήχη με την πλάτη).

Τι είναι σημαντικό στο άλμα σε ύψος με «ψαλίδι»;

- Το πάτημα για το άλμα θα πρέπει να γίνει με το «δυνατό» σας πόδι.
- Το πόδι απογείωσης είναι το εσωτερικό πόδι, αυτό δηλαδή που βρίσκεται δίπλα στο στρώμα, όπου θα εκτελέσετε το άλμα.
- Στόχος σας είναι να ανυψώσετε κατακόρυφα το σώμα σας.
- Περνούν εναλλάξ τα πόδια πάνω από το εμπόδιο σαν «ψαλίδι»;

Δραστηριότητα

Άλμα σε ύψος χωρίς... αποκλεισμό *Ατομικά...*


Με τη βοήθεια του ΚΦΑ οριοθετήστε στον χώρο σημεία εξάσκησης, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα εξοπλισμού στο σχολείο. Τοποθετήστε τον κατάλληλο εξοπλισμό σε καθένα από αυτά (ορδοστάτες με πήχη ή λάστιχο για ύψος και στρώματα για την προσγείωση). Όσο περισσότερα σημεία εξάσκησης δημιουργηθούν τόσο περισσότερες ατομικές προσπάθειες θα μπορέσετε να κάνετε. Αφού παρακολουθήσετε την επίδειξη της δεξιότητας του άλματος σε ύψος με την **τεχνική «ψαλίδι»** από τον ΚΦΑ, ή από κάποιον μαθητή που ασχολείται με αυτό το άθλημα, δείτε τη σχετική εικόνα στην **παρακάτω κάρτα εξάσκησης** και μελετήστε προσεκτικά τα σημεία ελέγχου της δεξιότητας, στο πεδίο «Τι να προσέχω». Στη συνέχεια, ο καθένας από εσάς μπορεί να επιλέξει το επίπεδο δυσκολίας από το οποίο θεωρεί ότι έχει τη δυνατότητα να ξεκινήσει την εξάσκηση. Σημειώστε τον προσωπικό σας στόχο ως προς τον αριθμό των επιτυχημένων προσπαθειών που νομίζετε ότι μπορείτε να εκτελέσετε με τον σωστό τρόπο. Εάν κατά τη διάρκεια της εξάσκησης καταλάβετε ότι δεν μπορείτε να εκτελέσετε σωστά έστω μία προσπάθεια στο επίπεδο δυσκολίας που διαλέξατε, ξεκινήστε ξανά από το προηγούμενο επίπεδο. Όταν νιώσετε έτοιμοι, μπορείτε να συνεχίσετε την εξάσκηση επιλέγοντας με τη σειρά τα επόμενα επίπεδα δυσκολίας. Με τον τρόπο αυτό, σας δίνεται η δυνατότητα να πετύχετε την εξατομίκευση της εξάσκησης σας και τη βελτίωση σε προσωπικό επίπεδο!

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ «Άλμα σε ύψος»

ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ

Αποφάσισε ποια άσκηση θα εκτελέσεις πρώτα!

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ:	ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ			
	1ο	2ο	3ο	4ο
<ol style="list-style-type: none"> Κάνε το πάτημα για το άλμα με το «δυνατό» σου πόδι. Το πόδι απογείωσης να είναι το εσωτερικό, δηλαδή αυτό που βρίσκεται δίπλα στο στρώμα, όπου εκτελείς το άλμα. Η ανύψωση του σώματος να είναι κατακόρυφη. Τα πόδια να περνούν εναλλάξ πάνω από το εμπόδιο σαν «ψαλίδι». 	Κάνε ένα μικρό βήμα, κοντά στο ύψος και εκτέλεσε το άλμα.	Κάνε πρώτα ένα μεγάλο, μετά ένα μικρό βήμα, κοντά στο ύψος και εκτέλεσε το άλμα.	Κάνε πρώτα ένα κανονικό, μετά ένα μεγάλο, στη συνέχεια ένα μικρό βήμα, κοντά στο ύψος και εκτέλεσε το άλμα.	Ξεκίνα από χαλαρό τρέξιμο, κάνε το βηματισμό του 3ου επιπέδου και εκτέλεσε το άλμα.
Μπορώ να κάνω...	1,2,3,4,5 προσπάθειες	1,2,3,4,5 προσπάθειες	1,2,3,4,5 προσπάθειες	1,2,3,4,5 προσπάθειες
Έκανα:	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5



Τα αγωνίσματα των ρίψεων είναι η σφαιροβολία, ο ακοντισμός, η σφυροβολία και η δισκοβολία. Θεωρούνται τα αγωνίσματα των «δυνατών», επειδή για να επιτευχθεί μία υψηλή επίδοση απαιτείται και δύναμη, εκτός από ταχύτητα και καλή τεχνική!

Βασικοί κανονισμοί

Σκοπός των αθλητών που ασχολούνται με τα **αγωνίσματα των ρίψεων** είναι να ρίξουν το όργανο της ρίψης (σφαίρα, ακόντιο, σφύρα, δίσκο) όσο πιο μακριά μπορούν. Το **βάρος των οργάνων** είναι διαφορετικό για άνδρες και γυναίκες, και ανάλογο και με την ηλικιακή τους κατηγορία. Για την τελική σειρά κατάταξης των αθλητών στους αγώνες μετράει η καλύτερη βολή από τις συνολικά έξι που έχουν το δικαίωμα να κάνουν. Αν κάποιος έχει την ίδια καλύτερη επίδοση, τότε σε καλύτερη θέση κατατάσσεται αυτός που έκανε τη δεύτερη καλύτερη βολή. Σε όλες τις ρίψεις υπάρχει μία «βαλβίδα» ρίψης (ή «διάδρομος» ρίψης στον ακοντισμό), μέσα από την οποία εκτελούνται οι βολές. Υπάρχει και ένας «τομέας» ρίψης εντός του οποίου πρέπει να προσγειωθεί το όργανο ρίψης, αλλιώς η βολή ακυρώνεται.



Η σφαιροβολία ως παράδειγμα ριπτικού αγωνίσματος

Στη σφαιροβολία ο αθλητής τοποθετεί τη σφαίρα στον λαιμό, δίπλα στον ώμο, και μετακινείται από το πίσω προς το εμπρός άκρο της κυκλικής βαλβίδας ρίψης, με μετατόπιση-γλίστρημα, εφόσον χρησιμοποιήσει την «ευθύγραμμη» **τεχνική «Ο΄ Μπράιαν»**. Βέβαια, οι περισσότεροι αθλητές χρησιμοποιούν πλέον μία άλλη, πιο περίπλοκη τεχνική, την «περιστροφική» ή αλλιώς **«Μπαρίσνικοφ»**, η οποία προσομοιάζει με αυτή της δισκοβολίας. Η τελική φάση ρίψης και στις δύο τεχνικές είναι σχεδόν η ίδια. Ο αθλητής ωθεί τη σφαίρα δυνατά και γρήγορα, και προσπαθεί να τη στείλει όσο πιο μακριά μπορεί, μέσα στον προκαθορισμένο τομέα ρίψης, χωρίς ο ίδιος να βγει ή να ακουμπήσει έξω από τη βαλβίδα. Μόλις τελειώσει τη βολή, αποχωρεί από το πίσω ημικύκλιο της βαλβίδας.



Τι είναι σημαντικό στη λαβή και την αρχική τοποθέτηση της σφαίρας;

- Κρατάτε τη σφαίρα στην παλάμη, στηρίζοντάς τη στη βάση των δακτύλων και στο μισό της παλάμης, ώστε στη συνέχεια να μπορείτε να την ωθήσετε και με τα δάχτυλα.
- Προσέχετε ώστε να μη βάξετε τη σφαίρα πολύ μέσα στην παλάμη ή εντελώς στην άκρη των δακτύλων, γιατί δεν θα μπορείτε να την ωθήσετε σωστά και θα πονέσουν.
- Ακουμπήστε τη σφαίρα στον λαιμό και πιέστε την, έτσι ώστε όταν κινείστε να μη μετακινείται στον λαιμό. Σταθεροποιήστε τη σφαίρα έχοντας τον αντίχειρα ανοιχτό.

Τι είναι σημαντικό όταν ρίχνετε τη σφαίρα με ή χωρίς φόρα;

- Δώστε ώθηση στη σφαίρα και με τα πόδια. Η δύναμη και η ταχύτητα από το γλίστρημα (ή την περιστροφή) πρέπει να μεταφερθεί πάνω στη σφαίρα, ξεκινώντας σταδιακά από τα πόδια μέχρι την παλάμη.
- Ο αγκώνας κατά την ώθηση πρέπει να βρίσκεται στο ύψος του ώμου.
- Η κίνηση κατά τη ρίψη πρέπει να είναι επιταχυνόμενη.
- Ωθήστε δυνατά τη σφαίρα με το χέρι προς τον τομέα ρίψης, σημαδεύοντας προς τα εμπρός και επάνω.
- Αφού πέσει η σφαίρα στο έδαφος, γυρίστε προς τα πίσω και προσέξτε ώστε να βγείτε έξω από το πίσω ημικύκλιο της βαλβίδας ρίψης.

**Επηρεάζει η γωνία ρίψης/απελευθέρωσης της σφαίρας το μήκος της βολής;**

Αξιοποιήστε την **προσομοίωση** που βρίσκεται στο Φωτόδεντρο για να βρείτε και να σημειώσετε παρακάτω τις σωστές απαντήσεις για το εξής θέμα: «Ένας αθλητής εκτελεί τρεις βολές με τη σφαίρα. Η μόνη διαφορά σε κάθε βολή είναι η γωνία απελευθέρωσης του οργάνου. Η ταχύτητα ρίψης και η επιτάχυνση της βαρύτητας παραμένουν σταθερές. Υπολογίστε το μήκος της βολής αν η σφαίρα απελευθερωθεί με γωνία 30° ή 45° ή 60° μοιρών. Σε ποια από τις τρεις περιπτώσεις θα είναι μεγαλύτερο το μήκος της βολής;».

Φωτόδεντρο:
Προσομοίωση
«Η Φυσική στη
Φυσική Αγωγή»

Γωνία απελευθέρωσης σφαίρας	Μήκος βολής	Το μήκος της βολής θα είναι μεγαλύτερο όταν η γωνία ρίψης/απελευθέρωσης είναι:.....
30°	
45°	
60°	

Δραστηριότητα**«Αμοιβαία σφαιροβολία» Στο σχολείο...**

Στη δραστηριότητα αυτή θα **συνεργασθείτε σε ζευγάρια** για να μάθετε και να ασκηθείτε στην **τεχνική ρίψης «Ο'Μπράϊαν»**. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ, οριοθετήστε και χαράξτε με κιμωλία στο έδαφος κυκλικές βαλβίδες ρίψης, όσες και τα ζευγάρια που θα δημιουργήσετε, ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών στο τμήμα σας. Οι βαλβίδες προτείνεται να έχουν διάμετρο περίπου 2 μέτρων, αλλά είναι δυνατόν να έχουν και προσαρμοσμένες, μικρότερες διαστάσεις. Είναι καλό να βρίσκονται αραιά μεταξύ τους, σε κατάλληλα σημεία του χώρου, ώστε να μην επηρεάζεστε από τις βολές που θα γίνονται. Κάθε ζευγάρι θα πρέπει να έχει μία μικρή, μαλακή και κατά προτίμηση ελαφριά σφαίρα (ή μικρή μπάλα) που να χωράει στην παλάμη, δηλαδή με διάμετρο περίπου 9,50 εκατοστά.

Ανά ζευγάρι...

Αφού παρακολουθήσετε την επίδειξη των δεξιοτήτων ρίψης της σφαίρας χωρίς και με φόρα με την τεχνική «Ο΄Μπράιαν» από τον ΚΦΑ, κοιτάξτε τις σχετικές εικόνες στις παρακάτω κάρτες εξάσκησης αμοιβαίας διδασκαλίας, και μελετήστε προσεκτικά τα σημεία ελέγχου που περιλαμβάνουν. Στη συνέχεια, εκτελέστε τις δεξιότητες κάθε κάρτας και μετά παρατηρήστε την εκτέλεσή τους από το ζευγάρι σας. Ο «παρατηρητής» (μαθητής Α) που συγκρίνει την εκτέλεση του **ασκούμενου** (μαθητής 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 «Θέλει βελτίωση». Στο πεδίο «Παρατηρήσεις» γράφει σε ποιο/α σημείο/α ελέγχου και σε τι χρειάζεται να βελτιωθεί. Συγκεκριμένα, στο **στάδιο της αξιολόγησης**, ο μαθητής που παρατηρεί, έχοντας τη σχετική κάρτα εξάσκησης, ακολουθεί τα εξής βήματα:

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

Ξεκινήστε να ασκείστε, αξιοποιώντας την κάρτα εξάσκησης «Ρίψη σφαίρας χωρίς φόρα», συνεχίστε με την κάρτα εξάσκησης «Ρίψη σφαίρας με φόρα» και μην ξεχνάτε:

Ενθαρρύνετε και παρακινήστε το ζευγάρι σας σε κάθε προσπάθεια!



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!

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ «Ρίψη σφαίρας χωρίς φόρα»

1. Έχει στην αρχική θέση τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και το βάρος του σώματος να πέφτει στο πίσω πόδι;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια	Μαθητής/τρια Β	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. Είναι η σφαίρα κολλημένη στον λαιμό και ο αγκώνας στο ύψος του ώμου;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια	Μαθητής/τρια Β	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. Χρησιμοποιεί και τα δύο πόδια για να ωθήσει τη σφαίρα;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια	Μαθητής/τρια Β	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"/>

4. Ολοκληρώνει τη βολή, τεντώνοντας το χέρι, με γωνία ώθησης περίπου 45 μοίρες;					
Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια		Μαθητής/τρια Β	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"/>

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μαθητής/τρια Α:

Μαθητής/τρια Β:

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ «Ρίψη σφαίρας με φόρα»

1. Είναι σωστή η αρχική θέση του σώματος για έναρξη της κίνησης μετατόπισης;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια		Μαθητής/τρια Β	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. Τοποθετήθηκαν τα πόδια στα σωστά σημεία πάνω στη βαλβίδα;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια		Μαθητής/τρια Β	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. Είχε το βάρος στο δεξί πόδι (για δεξιόχειρες) και το σώμα στραμμένο πλάγια μόλις ήρθε στην τελική θέση ρίψης;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια		Μαθητής/τρια Β	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"/>

4. Συνέδεσε την κίνηση μετατόπισης με την κίνηση ρίψης, χωρίς να διακόψει τη ροή της κίνησης;

Μαθητής/τρια Α	Προσπάθεια		Μαθητής/τρια Β	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"/>

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μαθητής/τρια Α:

Μαθητής/τρια 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 ανατροφοδότηση στο ζευγάρι σου!


Τώρα που έχετε πλέον εξασκηθεί στη χρήση των καρτών κριτηρίων, για να δώσετε ανατροφοδότηση στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριάς σας, το επόμενο βήμα είναι να μάθετε πώς μπορείτε να δώσετε ανατροφοδότηση στον εαυτό σας!

Δραστηριότητα

Ασκούμε με αυτοέλεγχο! Στο σχολείο ή/και στο σπίτι...

Στη δραστηριότητα αυτή καλείστε να πάρετε ακόμη περισσότερες «αποφάσεις» για την άσκησή σας, προσπαθώντας να επιτύχετε μία δέσμη ατομικών στόχων. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε καλύτερη επίγνωση των ικανοτήτων σας, όσον αφορά την αποτελεσματική εκτέλεση των ασκήσεων. Επίσης, θα σας βοηθήσει να πετύχετε καλύτερη ανάπτυξη της κιναισθησίας σας, αφού θα παρατηρείτε και θα αξιολογείτε τη δική σας εκτέλεση. Αφού παρακολουθήσετε την επίδειξη των σχετικών ασκήσεων από τον ΚΦΑ, **αξιοποιήστε ατομικά την επόμενη κάρτα εξάσκησης αυτοελέγχου** με το πρόγραμμα ενδυνάμωσης κορμού και άνω άκρων. Μελετήστε τις στάσεις του σώματος σε κάθε εικόνα και έπειτα εκτελέστε σωστά τις ασκήσεις, καθορίζοντας τους ατομικούς σας στόχους και αξιολογώντας την απόδοσή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπουκαλάκια με νερό (βάρους 0,5 λίτρων) αντί για αλτήρες. Προτείνεται να κάνετε τις ασκήσεις των καρτών για ένα, δύο ή τρία σετ των 12-15 επαναλήψεων, με διάλλεμα 30''-45'' μεταξύ τους. Βέβαια, έχετε πάντα τη δυνατότητα να εξατομικεύσετε τους στόχους, μεταβάλλοντας τον αριθμό των σετ ή/και των επαναλήψεων ή/και το βάρος που χρησιμοποιείτε, ώστε να πετύχετε σταδιακά τη βελτίωσή σας!

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ «Ενδυνάμωση κορμού και άνω άκρων»

 <p>ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ</p>	 <p>ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ</p>	 <p>ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ</p>
<p>ΣΤΟΧΟΣ: Μπορώ να κάνω σωστά... επαναλήψεις Έκανα...</p>	<p>ΣΤΟΧΟΣ: Μπορώ να κάνω σωστά... επαναλήψεις Έκανα...</p>	<p>ΣΤΟΧΟΣ: Μπορώ να κάνω σωστά... επαναλήψεις Έκανα...</p>
 <p>ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΚΑΙ ΠΙΕΣΕΩΝ ΩΜΩΝ</p>	 <p>ΑΠΑΓΩΓΕΣ ΩΜΩΝ</p>	 <p>ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΣΤΗΘΟΥΣ</p>
<p>ΣΤΟΧΟΣ: Μπορώ να κάνω σωστά... επαναλήψεις Έκανα...</p>	<p>ΣΤΟΧΟΣ: Μπορώ να κάνω σωστά... επαναλήψεις Έκανα...</p>	<p>ΣΤΟΧΟΣ: Μπορώ να κάνω σωστά... επαναλήψεις Έκανα...</p>

Τα οφέλη της άσκησης στην οστεοπόρωση

Τα οφέλη της άσκησης στην οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση που χαρακτηρίζεται από προοδευτική μείωση της οστικής μάζας και ποιότητας, καθιστώντας τα οστά πιο εύθραυστα και επιρρεπή σε κατάγματα, κάτι που μπορεί να περιορίσει την κινητικότητα και την ανεξαρτησία ενός ατόμου. Εμφανίζεται κυρίως σε μεγαλύτερες ηλικίες, συχνότερα στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες. Η σωστή πρόληψη, όμως, από μικρότερες ηλικίες, μέσω της διατροφής και της άσκησης, μειώνει κατά πολύ τον κίνδυνο εμφάνισής της, καθώς συνεισφέρουν σημαντικά στη διατήρηση ή/και την αύξηση πυκνότητας των οστών. Υπάρχουν **συγκεκριμένα είδη ασκήσεων** που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά, ενώ άλλα βελτιώνουν την ισορροπία και το εύρος των κινήσεων και, συνεπώς, αποτρέπουν τις πτώσεις και τον περιορισμό της κινητικότητας, αντίστοιχα. Ειδικότερα, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης (με το βάρος του σώματος ή/και με αντιστάσεις), δηλαδή όπως αυτές που κάνατε στην προηγούμενη δραστηριότητα, θεωρούνται από τις πλέον σημαντικές. Η βαρύτητα ασκεί δύναμη στα οστά. Έτσι και κάθε άσκηση που προκαλεί κάδετη επιβάρυνση στο σώμα «αναγκάζει» τα οστά να δυναμώσουν! Στην εφηβική ηλικία, η ενδυνάμωση των κύριων μυϊκών ομάδων είναι σημαντική για τη σωστή στάση του σώματος, αλλά και τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Φυσικά, όπως και όλοι οι υπόλοιποι τύποι ασκήσεων, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης θα πρέπει να προσαρμόζονται στην ικανότητα και στην αντοχή σας!

Τα οφέλη της άσκησης στην οστεοπόρωση



ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε σημαντικά στοιχεία για τους δρόμους με εμπόδια, το άλμα σε ύψος και τη σφαιροβολία, και ασκηθήκατε ατομικά και συνεργατικά στην τεχνική τους, ρυθμίζοντας το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων, αξιολογώντας τον εαυτό σας, με στόχο την υγεία και την ενδυνάμωση. Επίσης, κατανοήσατε βασικά στοιχεία για την αξία της άσκησης στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Στην ολομέλεια του τμήματος και σε συνεργασία με τον ΚΦΑ του σχολείου, μελετήστε τις συμπληρωμένες κάρτες εξάσκησης που έχετε στο τετράδιό σας, συζητήστε σχετικά και σημειώστε παρακάτω τα συμπεράσματά σας.

Οι ασκήσεις/δραστηριότητες που μου άρεσαν περισσότερο είναι:

.....

Αυτές στις οποίες τα κατάφερα καλύτερα είναι:

.....

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης βοηθούν ιδιαίτερα στη διατήρηση ή/και τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής μας, επειδή:

.....

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Και τώρα, μπορείτε να δημιουργήσετε μόνοι σας ένα παρόμοιο πρόγραμμα, αλλά αυτή τη φορά για την **ενδυνάμωση του κορμού και των κάτω άκρων** και να ασκηθείτε με τον ίδιο τρόπο. Για τον σκοπό αυτό, μπορείτε να συμπληρώσετε τα κενά πεδία στον παρακάτω **Πίνακα 2** με τη βοήθεια του ΚΦΑ ή/και επιλέγοντας κατάλληλες ασκήσεις που θα βρείτε στον ιστοχώρο **DAREBEE**. Δείτε το παράδειγμα για την πρώτη άσκηση που υπάρχει στον πίνακα, καταγράψτε τις ασκήσεις που επιλέξατε, δοκιμάστε τον σωστό τρόπο εκτέλεσής τους, καθορίστε τους στόχους σας και ξεκινήστε την εξάσκηση. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να εντάξετε και ασκήσεις ενδυνάμωσης στο ομαδικό σας «**ΤΡΙΑΘΛΟΝ**»!

Πίνακας 2

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης κορμού και κάτω άκρων		
Άσκηση 1	Άσκηση 2	Άσκηση 3
Βαθιά καδίσματα		
Στόχος: Μπορώ να κάνω σωστά ... επαναλήψεις	Στόχος: Μπορώ να κάνω σωστά ... επαναλήψεις	Στόχος: Μπορώ να κάνω σωστά ... επαναλήψεις
Έκανα ...	Έκανα ...	Έκανα ...
Άσκηση 4	Άσκηση 5	Άσκηση 6
Στόχος: Μπορώ να κάνω σωστά ... επαναλήψεις	Στόχος: Μπορώ να κάνω σωστά ... επαναλήψεις	Στόχος: Μπορώ να κάνω σωστά ... επαναλήψεις
Έκανα ...	Έκανα ...	Έκανα ...

Μείνε αντικειμενικός και εμπιστεύσου τον εαυτό σου για αυτοανατροφοδότηση για να πετύχεις την ατομική σου βελτίωση!

Επισκεφτείτε το Φωτόδεντρο (<https://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1060>) εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα για τις τεχνικές των αλμάτων!

ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΠΟΤΣΙΑ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε το μπότσια και τα βασικά του στοιχεία (εξοπλισμό, κανονισμούς κ.ά.).
- ✓ Θα συνεργαστείτε παίζοντας μπότσια, ατομικά και ομαδικά, με προσαρμοσμένους κανονισμούς.



Λέξεις κλειδιά

μη διαδεδομένα αθλήματα, Παραολυμπιακοί Αγώνες, μπότσια, μπάλα-στόχος

Το μπότσια είναι ένα από τα αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων που παίζονται με μπάλες και η διεθνής του ονομασία είναι Boccia. Είναι ένα από τα τρία παραολυμπιακά αθλήματα που δεν αντιστοιχούν σε κάποιο άθλημα των ΟΑ. Αν θέλετε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για το μπότσια, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της [Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής \(ΕΠΕ\)](#).



Με προσαρμογή των βασικών του κανονισμών, το μπότσια γίνεται να παίζεται με απλές μπάλες στο σχολείο, στο πάρκο και αλλού, και, γενικά, σε οποιοδήποτε χώρο με σχετικά λείο δάπεδο. Είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που, όμως, απαιτεί υψηλή αυτοσυγκέντρωση και ακριβείς κινήσεις!

Τα βασικά

Στην κανονική του μορφή το μπότσια παίζεται **ατομικά** ή σε **ομάδες των δύο ή/και των τριών ατόμων**. Στόχος του παιχνιδιού είναι **να πετάξουν** οι αθλητές **μία μπάλα** από δέρμα (κόκκινη ή μπλε) **όσο πιο κοντά μπορούν** σε μία άλλη αυτή τη φορά **λευκή μπάλα** που είναι ο **στόχος** και ονομάζεται «jack». Πρώτα ρίχνουν τη λευκή μπάλα. Έπειτα, οι μεμονωμένοι αθλητές ή οι ομάδες πετούν εναλλάξ τις μπαλιές τους, με τα χέρια, με τα πόδια ή με μία βοηθητική συσκευή (εάν αντιμετωπίζουν σοβαρή αναπηρία). Στο τέλος κάθε γύρου μετριέται η απόσταση που έχουν οι μπάλες των ομάδων από τη λευκή μπάλα (δηλαδή τον στόχο) και αποδίδεται **ένας βαθμός για κάθε μπάλα** αθλητή που είναι **πιο κοντά** σε αυτή, σε σχέση με την κοντινότερη μπάλα του αντίστοιχου της αντίπαλης ομάδας. Οι διαθέσιμες για κάθε ομάδα μπάλες και ο αριθμός των γύρων που θα παιχτούν εξαρτώνται από τον αριθμό των αθλητών σε αυτή. Στο **ατομικό παιχνίδι** γίνονται **4 γύροι**. Κάθε αθλητής έχει 6 μπάλες. Στο ομαδικό παιχνίδι των **δύο ατόμων**, γίνονται επίσης 4 γύροι, αλλά οι αθλητές έχουν από 3 μπάλες για καθέναν από αυτούς. Στις **ομάδες των τριών ατόμων**, το παιχνίδι περιλαμβάνει **6 γύρους**, ενώ κάθε αθλητής έχει από δύο μπάλες. **Νικήτρια** είναι η ομάδα (ή ο αθλητής ή η αθλήτρια) που πετυχαίνει την **καλύτερη βαθμολογία** στο τέλος του αγώνα.



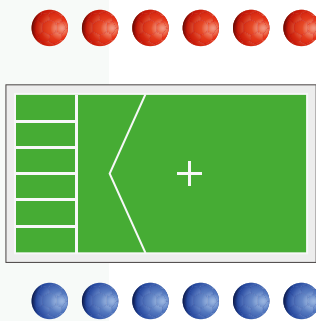
Πώς θα παίξετε ατομικά στο σχολείο;

Ανάλογα με τον αριθμό μαθητών του τμήματος...

- ✓ Με τη βοήθεια της ΚΦΑ του σχολείου, οριοθετήστε με χαρτοταινία έναν ή περισσότερους **χώρους (γήπεδα)** στο έδαφος, έτσι ώστε κάθε χώρος να έχει διαστάσεις **παραλληλόγραμμου 3 x 5 ή 4**

x 6 μέτρα και, ανάλογα, καθορίστε πόσοι παίκτες θα παίξουν **ατομικά** σε κάθε γήπεδο. Χαράξτε μερικές θέσεις για τη ρίψη των βολών σας από μία από τις μικρότερες σε μήκος πλευρές των γηπέδων. Κάθε παίκτης πρέπει να έχει από μία μικρή, χρωματιστή και σχετικά σκληρή μπάλα. Αν δεν υπάρχει στο σχολείο εξοπλισμός για το μπότσια (ειδικές μπλε και κόκκινες μπάλες και λευκή μπάλα-στόχος), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπαλάκια του τένις, τα οποία θα σηματοδοτήσετε με κάποιον τρόπο, έτσι ώστε να ξεχωρίζει η μπάλα του καθενός από εσάς (για παράδειγμα, θα τα χρωματίσετε, θα γράψετε επάνω τους τα αρχικά σας κ.ά.).

- ✓ Σε κάθε γήπεδο, έπειτα από κλήρωση για τη σειρά που θα παίξετε, ο πρώτος σε σειρά παίκτης στέκεται εκτός του οριοθετημένου χώρου, σε οποιαδήποτε από τις θέσεις ρίψης που έχουν προκαθοριστεί. Οι παίκτες μπορούν να κάνουν όλες τις βολές από οποιαδήποτε θέση σώματος επιθυμούν (για παράδειγμα, γονατιστοί, μόνο



με κάμψη του κορμού κ.ά.). Για να ξεκινήσει το παιχνίδι, ο πρώτος παίκτης ρίχνει συρτά και ιδανικά χωρίς αναπηδήσεις, τη λευκή μπάλα-στόχο (jack) μέσα στον χώρο του γηπέδου. Στη συνέχεια, κάνει τη βολή του και με τη χρωματιστή μπάλα που έχει, επιδιώκοντας να πλησιάσει **όσο το δυνατόν πιο κοντά στην μπάλα-στόχο, χωρίς να την ακουμπήσει**, βάζοντας την **κατάλληλη δύναμη**. Ακολουθούν οι βολές από τον δεύτερο, τρίτο κ.ο.κ. παίκτη, μέχρι να ολοκληρωθούν οι βολές όλων. Στο προσαρμοσμένο αυτό παιχνίδι μπορείτε να κάνετε τις βολές σας από οποιαδήποτε –χαραγμένη στο έδαφος– θέση ρίψης.

Η μπάλα σας δεν πρέπει να ακουμπήσει τη λευκή μπάλα-στόχο, ούτε τις μπάλες άλλων παικτών. Στην περίπτωση που μία μπάλα ακουμπήσει την μπάλα-στόχο ή την μπάλα άλλου παίκτη καταλογίζεται ποινή 100 και 50 πόντων, αντίστοιχα. Σε κάθε περίπτωση, για να συνεχιστεί το παιχνίδι, η λευκή μπάλα-στόχος πρέπει να επιστρέφεται στην αρχική της θέση. Το ίδιο ισχύει και για τις μπάλες των άλλων παικτών που ίσως μετακινήθηκαν.

- ✓ Σε κάθε γύρο δικαιούστε να ρίξετε από μία βολή. Το παιχνίδι μπορεί να ολοκληρωθεί σε δύο-τρεις γύρους ή και περισσότερους, αρκεί να έχετε προκαθορίσει τον αριθμό τους. Στο τέλος κάθε γύρου, χρησιμοποιώντας μία μετροταινία, θα πρέπει να μετρήσετε σε εκατοστά την απόσταση κάθε μπάλας από την μπάλα-στόχο. Για κάθε εκατοστό λογίζεται ένας πόντος. Αν το παιχνίδι διαρκεί περισσότερους του ενός γύρους, αδροίζονται οι αντίστοιχοι πόντοι για κάθε παίκτη, έτσι ώστε να καθοριστεί το τελικό τους σκορ. **Νικητής του παιχνιδιού** είναι ο παίκτης που έχει πετύχει τη **μικρότερη απόσταση** σε κάθε βολή (ή στο άθροισμά τους), δηλαδή έχει **το χαμηλότερο σκορ!**

- ✓ Μπορείτε να σημειώνετε τη σειρά των παικτών, τα σκορ κ.ά. αξιοποιώντας το **Ατομικό φύλλο αγώνα μπότσια**.

Η ιδανική βολή στο μπότσια είναι συρτή, χωρίς αναπηδήσεις της μπάλας και με το χέρι να ακολουθεί τεντωμένο (στο τέλος της κίνησης) την πορεία που θέλετε να της δώσετε!

Πώς θα παίξετε σε ζευγάρια ή ομάδες;

Ανάλογα με τον αριθμό μαθητών του τμήματος...

- ✓ Με τον ίδιο τρόπο όπως και στο ατομικό παιχνίδι, μπορείτε να οριοθετήσετε ένα ή περισσότερα γήπεδα, επιλέγοντας αυτή τη φορά τη μεγαλύτερη διάστασή τους (**4 x**



6 μέτρα). Στη συνέχεια, δημιουργήστε **μεικτές ομάδες των τριών παικτών ή ζευγάρια** (αγόρι-κορίτσι) με τυχαίο τρόπο (για παράδειγμα, με κλήρωση, ζευγαρωτά με τον αριθμό καταλόγου του τμήματος κ.ά.). Κάθε ένας παίκτης θα πρέπει να έχει μία χρωματιστή μπάλα. Οι παίκτες κάθε ομάδας θα έχουν το ίδιο χρώμα μπάλας.

- ✓ Ξεκινήστε κάνοντας κλήρωση για να καθορίσετε ποιες ομάδες (ή ζευγάρια) θα παίξουν μεταξύ τους, σε ποιο γήπεδο και με ποια σειρά. Η **σειρά, όμως, που θα κάνουν τις βολές** τους οι παίκτες της ίδιας ομάδας καθορίζεται **έπειτα από συμφωνία** των μελών της.
- ✓ Όπως και στο ατομικό, το **ομαδικό παιχνίδι** ξεκινάει με τον πρώτο παίκτη της πρώτης ομάδας που ρίχνει την μπάλα-στόχο στο γήπεδο και έπειτα κάνει βολή με τη δική του μπάλα. Συνεχίζεται η **πρώτη σειρά βολών** από τις όλες ομάδες (ή τα ζευγάρια) με τις βολές των παικτών που έχει συμφωνηθεί να ρίξουν πρώτοι, μέχρι να ολοκληρωθούν οι βολές όλων. Με τον ίδιο τρόπο, πραγματοποιούνται η **δεύτερη** ή/και η **τρίτη σειρά βολών** (στο παιχνίδι με ομάδες των τριών).
- ✓ Στο τέλος κάθε σειράς βολών, θα πρέπει να μετρήσετε σε εκατοστά την απόσταση που έχουν οι μπάλες των παικτών κάθε ομάδας ή ζευγαριού από την μπάλα-στόχο. Αποδίδεται **ένας πόντος στο ζευγάρι ή στην ομάδα** που έχει καταφέρει να πλησιάσει **πιο κοντά** στην μπάλα-στόχο, με την μπάλα οποιουδήποτε παίκτη του. Ο πρώτος γύρος του παιχνιδιού ολοκληρώνεται και ακολουθεί ένας τελευταίος δεύτερος, όμοιος γύρος, όταν πρόκειται για παιχνίδι σε ζευγάρια. Προτείνεται, στο παιχνίδι με ομάδες των τριών ατόμων οι γύροι να είναι τρεις. **Νικήτρια ομάδα ή ζευγάρι** του παιχνιδιού είναι αυτή/ό που έχει **το υψηλότερο σκορ!**
- ✓ Μπορείτε να σημειώνετε τη σειρά των ομάδων, παικτών, το σκορ κ.ά. χρησιμοποιώντας το **Ομαδικό φύλλο αγώνα μπότσια**.

Η σειρά με την οποία θα κάνουν τη βολή τους οι παίκτες κάθε ομάδας αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο για την **ανάπτυξη της τακτικής** για το παιχνίδι!

Θέλετε να αυξήσετε την πρόκληση και τη δυσκολία του παιχνιδιού;

Για να **εμπλουτίσετε το παιχνίδι σας** και να αναπτύξετε την τακτική σας, μπορείτε να δημιουργήσετε και δικούς σας προσαρμοσμένους κανονισμούς, όπως:

- Στο ομαδικό (ή σε ζευγάρια) παιχνίδι να επιτρέπεται μία και μοναδική επαφή σε κάθε βολή με την μπάλα άλλου παίκτη, προκειμένου είτε να την απομακρύνει (όταν πρόκειται για μπάλα της/του άλλης/ου ομάδας ή παίκτη) είτε να την προωθήσει πιο κοντά στην μπάλα-στόχο.
- Να τους εξειδικεύσετε ακόμη περισσότερο, για παράδειγμα, επιτρέποντας τις πολλαπλές καραμπόλες με τις μπάλες της ομάδας σας ή/και της αντίπαλης ομάδας.

Για να **αναπτύξετε την τεχνική των βολών σας**, προτείνεται να δοκιμάσετε βολές με περιστροφική κίνηση της μπάλας (φάλτσο), έτσι ώστε να ρυθμίσετε και με διαφορετικό τρόπο τη δύναμη με την οποία αυτή κινείται, την πορεία της και το σημείο που θα σταματήσει.

Και τώρα, προτείνεται να παρακολουθήσετε έναν **σχολικό αγώνα μπότσια!** Στη συνέχεια, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις, σημειώνοντας «Ναι» ή «Όχι» στα πεδία «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ», αιτιολογώντας τις απαντήσεις σας στο πεδίο «Επειδή...».



Πιστεύω ότι...	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Επειδή...
Το μπότσια είναι ένα διασκεδαστικό άθλημα/παιχνίδι.			
Γνωρίζω, πλέον, σημαντικά στοιχεία για το μπότσια.			
Έμαθα να κάνω αρκετά καλές βολές με την μπάλα.			
Κατάλαβα πώς αναπτύσσεται η τακτική στο παιχνίδι.			

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε ορισμένα από τα βασικά στοιχεία, όπως είναι ο εξοπλισμός, οι κανονισμοί κ.ά. του μπότσια και συνεργαστήκατε παίζοντας ατομικά και ομαδικά με προσαρμοσμένους κανονισμούς.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ξαναθυμηθείτε ενδιαφέροντα στοιχεία από την ιστορία του αθλήματος, συμπληρώνοντας τα κενά στην άσκηση «Μπότσια: Ιστορικά και άλλα στοιχεία». Μπορείτε να ελέγξετε τις σωστές απαντήσεις με τη βοήθεια του διαδικτύου.



Προαιρετικές δραστηριότητες για σπίτι

- Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της [Εθνικής Αθλητικής Ομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρίες](#), όπου θα βρείτε βιντεοσκοπημένα παιχνίδια από διάφορα πρωταθλήματα και τουρνουά, τις πιο πρόσφατες ειδήσεις, στιγμιότυπα, χαρακτηριστικά και πληροφορίες για το μπότσια και τα υπόλοιπα αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων.
- Διασκεδάστε λύνοντας το [παζλ](#) της παρακάτω εικόνας.



ΟΣΟ ΠΙΟ ΔΙΚΑΙΑ ΤΟΣΟ ΠΙΟ... ΨΗΛΑ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αντιληφθείτε τη σημασία της ηθικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό.
- ✓ Θα καλλιεργήσετε και θα αναπτύξετε ηθικές αθλητικές συμπεριφορές που θα συμβάλουν μελλοντικά στην καταπολέμηση της επιδετικότητας, της βίας και της χρήσης των απαγορευμένων ουσιών.
- ✓ Θα κατανοήσετε τη σημασία της ΦΑ και του αθλητισμού στην προσπάθεια καταπολέμησης της ρητορικής μίσους και της προώδησης της αλληλεγγύης προς τα δύματα.



Λέξεις κλειδιά

ηθική συμπεριφορά, τιμιότητα, δικαιοσύνη, fair play, αθλητική βία, ρητορική μίσους, απαγορευμένες ουσίες

«Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο.
Έχει τη δύναμη να εμπνεύσει, έχει τη δύναμη να ενώσει τον κόσμο
με έναν τρόπο που ελάχιστα άλλα πράγματα μπορούν».

Nelson Mandela



Η υπευθυνότητα, η τιμιότητα και η δικαιοσύνη αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της ηθικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό και χαρακτηρίζονται από την ευγενή άμιλλα, την αποδοχή της ήττας και τον σεβασμό στον αντίπαλο. Η ηθική συμπεριφορά είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με θετικές κοινωνικές και προλαμβάνει αντικοινωνικές συμπεριφορές. Ως **θετικά κοινωνική** θεωρείται η συμπεριφορά που έχει ως σκοπό να υποστηρίξει ή να βοηθήσει ένα άλλο άτομο, όπως, για παράδειγμα, το να βοηθάει ένας αθλητής τον αντίπαλό του να σηκωθεί από το έδαφος ή να τον συγχαίρει στο τέλος του παιχνιδιού για την απόδοσή του. Αντίθετα, η **αντικοινωνική συμπεριφορά βλάπτει τους άλλους**. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, η προσποίηση τραυματισμού, ο σκόπιμος τραυματισμός του αντιπάλου και η έλλειψη σεβασμού στους κανόνες του παιχνιδιού. Οι συγκεκριμένες συμπεριφορές έχουν αρνητικές επιπτώσεις στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του αθλητισμού και δημιουργούν συνθήκες μη **τίμιου παιχνιδιού**. Η ανάπτυξη του **τίμιου παιχνιδιού** είναι σημαντική για την εκδήλωση ηθικών συμπεριφορών ανεξάρτητα από το είδος του αθλήματος και τις αξίες του κάθε αθλητή. Το τίμιο παιχνίδι αντικατοπτρίζει την **ηθική συμπεριφορά** του ατόμου και συνεισφέρει γενικότερα στην **πνευματική και κοινωνική του ανάπτυξη**. Η ΦΑ και ο αθλητισμός, γενικότερα, προωθούν αξίες όπως η **τιμιότητα, η ακεραιότητα, η δικαιοσύνη** και επιπλέον δίνουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να μεταφέρουν αυτές τις ηθικές αθλητικές αξίες και σε άλλες πτυχές της ζωής τους.



Δραστηριότητα

«Υπεύθυνα καλάδια»

Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ οργανώστε ένα τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με ορισμό ειδικών κανόνων - περιορισμών. Ενδεικτικά προτείνεται, «η υποχρεωτική πάσα σε όλους τους παίκτες της ομάδας πριν από την προσπάθεια για καλάδι».

Επίσης, χρειάζεται να οργανώσετε τον χώρο και το αθλητικό υλικό, να προσδιορίσετε τον ρόλο των διαιτητών - κριτών και της γραμματείας, ώστε να εφαρμόζονται οι κανόνες που έχουν τεθεί και να γίνεται η σωστή καταμέτρηση του σκορ. Στο τέλος του μαθήματος ελέγχετε και αποθηκεύετε το αθλητικό υλικό.

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να διαπιστώσουν το επίπεδο υπευθυνότητας συμπληρώνοντας το παρακάτω ερωτηματολόγιο και να συμμετάσχουν σε ομαδική συζήτηση - συνέντευση εκφράζοντας την άποψή τους.

Πόσο υπεύθυνος/η είμαι;

Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας...	Ναι	Όχι
1. Σέβομαι τον ΚΦΑ και ακολουθώ τις οδηγίες του.		
2. Σέβομαι τους κανόνες του μαθήματος.		
3. Προσέχω και μοιράζομαι με όλα τα παιδιά τον αθλητικό εξοπλισμό.		
4. Δεν κοροϊδεύω τα άλλα παιδιά.		
5. Ελέγχω τον θυμό μου στη διάρκεια του παιχνιδιού.		
6. Σέβομαι τους κανονισμούς του παιχνιδιού και παίζω πάντα σύμφωνα με αυτούς.		
7. Συγχαίρω τους αντιπάλους μου όταν παίζουν καλύτερα από μένα.		
8. Φέρομαι ευγενικά στα άλλα παιδιά και βοηθάω τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους μου.		

Ομαδικότητα... Ισότητα... Αλληλεγγύη...

Ο αθλητισμός και η ΦΔ αποτελούν μια πολύμορφη μαζική δραστηριότητα εκατομμυρίων ανθρώπων, με κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές προεκτάσεις και λειτουργίες.

Ο οργανωμένος αθλητισμός έχει ως φιλοσοφία:

- τη σωματική και πνευματική υγεία των πολιτών
- την κοινωνικοποίηση των νέων μέσα από την ευγενή άμιλλα και τη συνεργασία της ομάδας
- την ψυχαγωγία και την καλλιέργεια ήθους τόσο των αθλητών όσο και των φιλάθλων
- τη γνωριμία και τη συμφιλίωση των λαών, μέσα από την οργάνωση διεθνών αγώνων.

Στον πυρήνα του οργανωμένου αθλητισμού βρίσκεται ο άνθρωπος και οι ανάγκες του.

Ο αθλητισμός χρειάζεται: (α) να είναι προσιτός σε όλους τους ανθρώπους, χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς, (β) να εξελίσσεται με συμμετοχή των πολιτών σε ένα ασφαλές και συνεργατικό περιβάλλον, ελεύθερο από βία, σεξισμό, ρατσισμό, εκφοβισμό και αναβολικά, (γ) να προωθεί τις πανανθρώπινες ηθικές αξίες και τα ιδανικά, με σεβασμό στη διαφορετικότητα.

Εξαιτίας της ευρείας απήχησης του αθλητισμού στην κοινωνία, γύρω από αυτόν δημιουργείται και εξελίσσεται διαρκώς ένα τεράστιο δίκτυο οικονομικών δράσεων,

συναλλαγών και υπηρεσιών, που τον αναδεικνύουν σε πολύ σημαντικό τμήμα της οικονομίας κάθε χώρας. Επακόλουθο της σύνδεσης του αθλητισμού με την αγορά-οικονομία είναι η εμφάνιση νοσηρών φαινομένων, όπως ο **πρωταθλητισμός με κάθε τίμημα**, η **χειραγώγηση αγώνων** και η **βία** που συχνά εκδηλώνεται, ιδιαίτερα στα ομαδικά αθλήματα. Η **βία - χουλιγκανισμός** στον αθλητισμό ως κοινωνικό φαινόμενο, με το σύνολο των χαρακτηριστικών που αποκτά, γεννιέται και μεγαλώνει από την οικονομική δραστηριότητα που αναπτύσσεται στον αθλητισμό και παράλληλα από τον ρόλο των ΜΜΕ που ενδεχομένως τροφοδοτούν τον φανατισμό. Η αντιμετώπιση του αρνητικού αυτού φαινομένου θα πρέπει να είναι συλλογική απέναντι στη βία, στη διαφθορά, στον αποκλεισμό και στις διακρίσεις, μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς στίβους, σε κάθε κοινωνική δραστηριότητα. Στις παρακάτω διευθύνσεις μπορείτε να βρείτε εκπαιδευτικό και οπτικό υλικό για την **προώθηση της αθλητικής ακεραιότητας** και τις **θετικές αθλητικές συμπεριφορές**: <https://www.epathla.gov.gr/el/educational-material/promoting/> και τη **χειραγώγηση των αγώνων**, <https://www.epathla.gov.gr/el/educational-material/videos/>.



Λέμε «Όχι»

- ✓ στη **βία**
- ✓ στη **διαφθορά**
- ✓ στη **χειραγώγηση των αγώνων**
- ✓ στον **εκφοβισμό**
- ✓ στη **ρητορική μίσους**
- ✓ στον **αποκλεισμό και τις διακρίσεις**

Ρητορική μίσους

«Πρόκειται για κάθε είδους επικοινωνία με ομιλία, γραφή ή συμπεριφορά, που επιτίθεται ή χρησιμοποιεί υποτιμητική ή μεροληπτική γλώσσα, η οποία αναφέρεται σε ένα άτομο ή μία ομάδα με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ταυτότητας, όπως η θρησκεία, η εθνικότητα, η φυλή, η καταγωγή, το φύλο άλλοι παράγοντες ταυτότητας». (Πηγή: ΟΗΕ <https://unric.org/el/>)

Περισσότερες πληροφορίες που σχετίζονται με όρους που ενισχύουν την αλληλεγγύη, τον σεβασμό και την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους μπορείς να βρεις στο γλωσσάρι, μέσω του διπλανού QR.



Δραστηριότητα

Μπορείτε σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας και μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων και συζήτησης να πετύχετε την καλύτερη κατανόηση της έννοιας της «**βίας - χουλιγκανισμού**» και της «**ρητορικής μίσους**». Να οργανώσετε με τον ΚΦΑ ομάδες των 10-12 μαθητών και να παίξετε παιχνίδι ποδοσφαίρου ή καλαθοσφαίρισης με τα παρακάτω παιχνίδια ρόλων. Μετά κάθε ομάδα θα πρέπει να συζητήσει το σενάριο που της ανατέθηκε. Στη συνέχεια, στην ολομέλεια να αναπτύξει με τον ΚΦΑ και τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριες τις ερωτήσεις που ακολουθούν σχετικά με τα σενάρια και τις αντικοινωνικές συμπεριφορές, όπως η βία - χουλιγκανισμός, η ρητορική μίσους και άλλες αντικοινωνικές συμπεριφορές. Στα σενάρια για τη «ρητορική μίσους» και τη «βία» να αποφευχθούν οι υβριστικές εκφράσεις (χαμαιτυπείου) και να μην υπάρξει χειροδικία, προκειμένου να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά η ρητορική μίσους και η βία από τους συμμετέχοντες.

Σενάριο 1 – Ομάδα 1

Ποδοσφαιρικός αγώνας σχολικού πρωταθλήματος διακόπτεται όταν οι μαθητές της μιας σχολικής ομάδας απευδύνουν προσβολές και συνθήματα σε κάποιον παίκτη, επειδή είναι «διαφορετικής φυλής».

Σενάριο 2 – Ομάδα 2

Στην ομάδα σας κατά τη διάρκεια παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης ένας από τους συμπαίκτες σας θυμώνει με την αστοχία συμμαθητή του σε προσπάθεια για καλάδι και αναπαράγει ρατσιστικά σχόλια γι' αυτόν και τη χώρα του.

Σκέψου... Συζήτησε... Απάντησε

Ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχουν τα περιστατικά βίας στον αθλητισμό και στην κοινωνία γενικότερα;

.....

Ποιες από τις εκφράσεις που προηγήθηκαν ήταν η ρητορική μίσους;

.....

Ποια είναι τα δύματα της ρητορικής μίσους σε αυτά τα σενάρια;

.....

Ποιες επιπτώσεις έχει η ρητορική μίσους στα δύματα;

.....

Τι κάνετε όταν έρχεστε αντιμέτωποι και αντιμέτωπες με περιστατικά βίας και ρητορικής μίσους;

.....



Ντόπινγκ ... Η μάστιγα του αθλητισμού!

Ο όρος **ντόπινγκ** αναφέρεται στη χρήση ή χορήγηση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών και απαγορευμένων μεθόδων με κύριο σκοπό τη βελτίωση των αθλητικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια αθλητικού συναγωνισμού. Με αυτόν τον τρόπο ο αθλητής δεν χρησιμοποιεί μόνο τα νόμιμα μέσα, που είναι η κατάλληλη προπόνηση, διατροφή και η ψυχολογική προετοιμασία, για την αύξηση της απόδοσης, αλλά μέσα που αντιβαίνουν στους κανόνες και τις ηθικές αρχές του ευ αγωνίζεσθαι.

Η χρήση απαγορευμένων ουσιών επηρεάζει αρνητικά τα διάφορα συστήματα του οργανισμού. Ορισμένες από αυτές είναι:

- ✓ Στο καρδιαγγειακό σύστημα, όπως ταχυκαρδίες, αρρυθμίες, αύξηση αρτηριακής πίεσης.
- ✓ Στο νευρικό σύστημα, όπως στρες και άγχος, αϋπνίες, σπασμοί, ψύχωση.
- ✓ Στο γαστρεντερικό, όπως διάρροια, δυσκοιλιότητα, ανορεξία, απώλεια βάρους.

Για την αντιμετώπιση του προβλήματος οι αθλητές θα πρέπει να ενημερώνονται μέσω κατάλληλων προγραμμάτων πρόληψης. Επιπλέον, είναι απαραίτητη η στήριξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Αντιντόπινγκ (WADA) και η ενεργός συμμετοχή στις δράσεις του. Βρείτε επιπλέον πληροφορίες για τον Εθνικό Οργανισμό Καταπολέμησης του Ντόπινγκ στην παρακάτω διεύθυνση: <https://www.eokan.gr/cause>



Δραστηριότητα

Ντοπαρισμένη... σκυταλοδρομία!

Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, σχηματίστε μικρές μεικτές ομάδες των 3-4 ατόμων. Οι μισές ομάδες είναι κόκκινες και οι άλλες μισές άσπρες. Οι κόκκινες στέκονται στη μία πλευρά του γηπέδου, ακριβώς δίπλα από τη νοητή κάθετη γραμμή της μπάσκέτας, ενώ οι άσπρες στην απέναντι πλευρά της ίδιας νοητής γραμμής. Η γραμμή αυτή χωρίζει το γήπεδο σε δύο ίσα μέρη και αποτελεί τη βάση για την έναρξη της δραστηριότητας.



Με το σύνθημα του ΚΦΑ, ο πρώτος μαθητής από κάθε ομάδα ξεκινάει και εκτελεί προωθητική ντρίμπλα γύρω από τους κώνους στην απέναντι πλευρά, επιστρέφοντας στην αφετηρία. Οι μαθητές της άσπρης ομάδας ακολουθούν τον κανονισμό, κάνοντας ντρίμπλα καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής. Αντίθετα, οι μαθητές της κόκκινης ομάδας παραβιάζουν τον κανονισμό: μετά την αρχική ντρίμπλα, πιάνουν την μπάλα και τρέχουν κρατώντας τη, χτυπώντας την ξανά στο έδαφος λίγο πριν από τον τερματισμό. Αφού ολοκληρώσουν όλοι οι μαθητές, οι ομάδες ανταλλάσσουν ρόλους, ώστε όλοι να βιώσουν τόσο τον ρόλο εκείνου που τηρεί τους κανονισμούς όσο και εκείνου που τους παραβιάζει. **Μέσα από τη δραστηριότητα, οι μαθητές προβληματίζονται σχετικά με τη σημασία των κανόνων και το πώς η παραβίασή τους επηρεάζει τη δικαιοσύνη και την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού. Εναλλακτική εκτέλεση:** Αντί για προωθητική ντρίμπλα με μπάλα μπάσκετ, μπορείτε να δοκιμάσετε οδήγημα μπάλας ποδοσφαίρου με το κουντεπιέ, γύρω από τους κώνους.

ΣΥΝΩΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο αντιληφθήκατε τη σημασία της ηθικής συμπεριφοράς στον αθλητισμό, καλλιεργήσατε και αναπτύξατε ηθικές αθλητικές συμπεριφορές που θα συμβάλουν μελλοντικά στην πρόληψη της επιθετικότητας, της βίας και της χρήσης των απαγορευμένων ουσιών. Επιπλέον, κατανοήσατε τη σημασία της ΦΑ και του αθλητισμού στην προσπάθεια καταπολέμησης της ρητορικής μίσους και στην προώθηση της αλληλεγγύης προς τα δύματα.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Αφού απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα, συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια του τμήματος.	Ναι	Όχι
Θεωρώ τον εαυτό μου ενημερωμένο σχετικά με το ντόπινγκ;		
Το να αγωνίζομαι σύμφωνα με τις παραπάνω συνθήκες είναι για μένα καλό;		
Οι παραπάνω δραστηριότητες παρέχουν ίσες ευκαιρίες για νίκη σε όλους;		
Εάν είχα πολλές πιθανότητες ολυμπιακής νίκης, θα έκανα χρήση απαγορευμένων ουσιών;		
Εάν ο προπονητής μου πρότεινε να κάνω χρήση απαγορευμένων ουσιών, θα το έκανα;		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Εθνική Πλατφόρμα Αθλητικής Ακεραιότητας <https://www.eathla.gov.gr/el/>
- Ηνωμένα Έθνη <https://unric.org/el/>
- Εθνικός Οργανισμός Καταπολέμησης του Ντόπινγκ [tps://www.eokan.gr/](https://www.eokan.gr/)

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ:

«ΓΕΦΥΡΕΣ ΧΤΙΖΟΥΜΕ, ΦΡΑΓΜΑΤΑ ΓΚΡΕΜΙΖΟΥΜΕ!»

Ο τίτλος προέρχεται από το τραγούδι «Διαφορετικοί» σε μουσική και στίχους του μουσικού συγκροτήματος ΑΜΕΑ Αερικά, του Αλκίνοου Ιωαννίδη και του Βασίλη Λέκκα.

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα διερευνήσετε τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να συνεργαστείτε διαδεματικά, για να σχεδιάσετε και να οργανώσετε δράσεις φυσικής δραστηριότητας και άθλησης για το σχολικό σας περιβάλλον με τη συμμετοχή και την υποστήριξη της τοπικής κοινωνίας με έμφαση στη συμπερίληψη.
- ✓ Θα αναλάβετε ρόλους ατομικά και ομαδικά για να υλοποιήσετε τη δράση φυσικής δραστηριότητας και άθλησης που σχεδιάσατε, αξιοποιώντας τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις και τον εξοπλισμό, ώστε να συμμετέχουν όλοι με ασφάλεια.

Λέξεις κλειδιά

σχεδιασμός, φυσική δραστηριότητα, άθληση, διαδεματικότητα, συμπερίληψη, συνεργασία, πρωτοβουλία, έντεχνος συλλογισμός

Γνωρίζετε τι είναι ο **έντεχνος συλλογισμός (Artful Thinking)**; Είναι μια μέθοδος που έχει αναπτυχθεί από το Harvard Graduate School of Education και σας βοηθά να αναπτύξετε τη σκέψη σας μέσα από την τέχνη.

Συνοπτικά: Η **παλέτα του έντεχνου συλλογισμού** βασίζεται σε έξι διαστάσεις σκέψης. Καθεμία σας ενθαρρύνει να παρατηρείτε, να αναλύετε και να συνδυάζετε γνώσεις και έννοιες, όχι μόνο για να κατανοείτε καλύτερα ένα έργο τέχνης, αλλά και για να αναπτύξετε δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή.

Οι έξι διαστάσεις είναι:

- 1. Παρατήρηση και Περιγραφή:** Μαθαίνετε να παρατηρείτε προσεκτικά και να περιγράφετε τι βλέπετε.
- 2. Σκέψη και Λογική:** Αναλύετε τι κρύβεται πίσω από τις εικόνες: ιδέες, τεχνικές και σύμβολα.
- 3. Ερώτηση και Διερεύνηση:** Θέτετε ερωτήματα και αναζητάτε απαντήσεις που δεν είναι πάντα προφανείς.
- 4. Εξερεύνηση Διαφορετικών Οπτικών:** Προσεγγίζετε το ίδιο θέμα από διαφορετικές οπτικές γωνίες.
- 5. Σύγκριση και Σύνδεση:** Βρίσκετε ομοιότητες, διαφορές και συνδέσεις με άλλες εμπειρίες ή γνώσεις.
- 6. Εύρεση Πολυπλοκότητας:** Εξετάζετε τις σχέσεις ανάμεσα σε στοιχεία του έργου (χρώματα, σχήματα, τεχνικές, σύμβολα) που συνεργάζονται για να μεταφέρουν ένα βαθύτερο μήνυμα.

Γιατί να το χρησιμοποιήσετε; Ο έντεχνος συλλογισμός δεν αφορά μόνο την τέχνη. Μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε πιο δημιουργικά, να κατανοήσετε καλύτερα τον κόσμο γύρω σας και να σχεδιάσετε μια δράση όπως ένα αθλητικό γεγονός με συμπερίληψη, ισότητα και φαντασία. Κάθε έργο τέχνης μπορεί να γίνει πηγή έμπνευσης και τρόπος να ανακαλύψετε πώς λειτουργεί η σκέψη σας!

Στόχος

Να εργαστείτε διαδεματικά ή/και σε χρόνο που δεν είναι δυνατή η υλοποίηση του κινητικού μέρους της ΦΑ, για να δημιουργήσετε ένα δετικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον, προωθώντας τη συμμετοχή όλων των συμμαθητών σας, ανεξαρτήτως ικανοτήτων, με ή χωρίς αναπηρία. Να σχεδιάσετε και να διοργανώσετε μία δράση ΦΔ και άθλησης, με τη μορφή εσωτερικού πρωταθλήματος μεικτών αγώνων (όπως οι **αγώνες unified** των Special Olympics) με τη συμμετοχή και της τοπικής κοινωνίας δίνοντας έμφαση στη συμπερίληψη. Εμπνευσμένοι από τη μέθοδο του έντεχνου συλλογισμού (Artful Thinking), με τη βοήθεια του ΚΦΑ του σχολείου σας σχεδιάστε και οργανώστε τη δράση σύμφωνα με τα παρακάτω προτεινόμενα βήματα!

Βήμα 1ο: Η προετοιμασία

Δημιουργήστε **μεικτές ισάριθμες ομάδες** συνεργασίας (αγόρια - κορίτσια) και (αν θέλετε) ονοματίστε τες. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτί του μέτρου και διάφορα άλλα αναλώσιμα υλικά (π.χ. μαρκαδόρους, πολύχρωμα χαρτάκια, λευκές κόλλες Α4, κόλλες κ.ά.) για να αρχίσετε τα πρώτα σας βήματα για τον σχεδιασμό, την οργάνωση και υλοποίηση ενός σχολικού πρωταθλήματος χωρίς αποκλεισμό. **Στο χαρτί του μέτρου θα γράφετε και θα εκφράζετε εικαστικά τις αποφάσεις σας ανά ομάδα.**

Προτείνεται να το αναρτήσετε σε ένα εμφανές σημείο (π.χ. στον τοίχο της τάξης/του γυμναστηρίου), για να μπορείτε να το επεξεργάζεστε, καθώς σταδιακά θα εμπλουτίζεται για τις ανάγκες της δράσης σας.

Βήμα 2ο: Η έναρξη

Σε μια κόλλα χαρτί ζωγραφίστε και κόψτε γύρω γύρω το περίγραμμα της παλάμης και των δύο χεριών σας. Σε κάθε δάχτυλο του ενός χεριού γράψτε τις ικανότητες που πιστεύετε ότι έχετε και τα χαρακτηριστικά που είστε πολύ καλοί. Στα δάχτυλα του άλλου χεριού γράψτε τις αδυναμίες σας. Μπορείτε να χρωματίσετε την παλάμη των ικανοτήτων σας με έντονα χρώματα και την άλλη με πιο απαλά ή/και μουντά. **Παρουσιάστε τον εαυτό σας στην ολομέλεια, τις ικανότητες και τις αδυναμίες σας, και πείτε την άποψή σας για τη διαφορετικότητα.** Τέλος, μπορείτε, ανά ομάδα, να σχεδιάσετε στο χαρτί του μέτρου από έναν κορμό δέντρου με κλαδιά. Κάθε μέλος θα βάλει στα κλαδιά την παλάμη με τις ικανότητές του και κάτω, στο έδαφος, την παλάμη με τις αδυναμίες του. Θυμηθείτε: «Να αποδέχστε τις αδυναμίες σας και να ενισχύετε τις ικανότητές σας!».



Δραστηριότητες

Αναπηρία

Γράψτε σε ένα χαρτάκι τη **λέξη ή φράση που σας έρχεται στο μυαλό** ακούγοντας τον όρο «**Αναπηρία**». Στη συνέχεια, όλες οι ομάδες σημειώστε ή κολλήστε πάνω στο χαρτί του μέτρου όλες τις λέξεις που γράψατε, με μορφή ιστογράμματος, και συζητήστε τες στην ολομέλεια, επισημαίνοντας τις διαφορετικές και τις κοινές λέξεις σας.

Εξερευνούμε «διαφορετικά»

Εμπνευσμένοι από τον έντεχνο συλλογισμό (Artful Thinking) και ακολουθώντας το μοτίβο σκέψης «Αντιλαμβάνομαι-Γνωρίζω-Φροντίζω-Νοιάζομαι (έντεχνος συλλογισμός)», παρατηρήστε προσεκτικά την εικόνα με τον μαθητή στο αναπηρικό αμαξίδιο. Στη συνέχεια, απαντήστε στις ερωτήσεις που υπάρχουν στο πλαίσιο, επιλέγοντας όποια οπτική θέλετε, δετική ή μη. Καταγράψτε τις απόψεις σας, συζητήστε τες με την ομάδα σας και αυτοσχεδιάστε έναν μονόλογο, παρουσιάζοντας την οπτική που θέλετε να ενσαρκώσετε.

Προτείνεται να σημειώσετε τις απαντήσεις σας ανά ομάδα στο χαρτί του μέτρου, για να έχετε συγκεντρωμένες όλες τις διαφορετικές απόψεις. Κατά την παρουσίαση των απόψεων, σκεφτείτε ποια θέση σας φαίνεται, προσωπικά, πιο οικεία.



Χαρτογράφηση των μοτίβων Έντεχνου Συλλογισμού
Η παλέτα του Artful Thinking



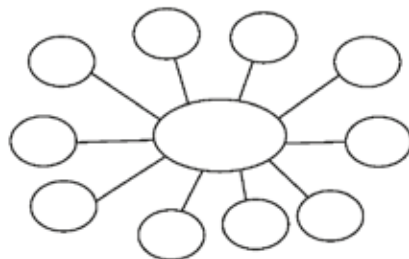
<p>Αντιλαμβάνομαι Τι μπορεί να αντιλαμβάνεται, να σκέφτεται ή να νιώθει το αγόρι στο αναπηρικό αμαξίδιο;</p>	<p>Γνωρίζω Τι μπορεί να γνωρίζει ή να πιστεύει;</p>	<p>Φροντίζω/Νοιάζομαι Τι μπορεί να είναι αυτό για το οποίο νοιάζεται;</p>
---	--	--

Λεπτομερής παρατήρηση και περιγραφή: Ακούγοντας «Δέκα επί δύο»

Τροποποιώντας τον έντεχνο συλλογισμό με το μοτίβο «Κοιτάζοντας και ακούγοντας “Δέκα επί δύο”», αναζητήστε στο διαδίκτυο το τραγούδι «Διαφορετικοί!» από το μουσικό συγκρότημα ΑμεΑ Αερικά, σε συνεργασία με τον Αλκίνοο Ιωαννίδη και τον Βασίλη Λέκκα. **Ακούστε το τραγούδι** με κλειστά μάτια, χωρίς περισπασμούς, εστιάζοντας στους στίχους και στη μελωδία. Μετά την ακρόαση, συζητήστε στην ομάδα σας **ποιες σκέψεις ή συναισθήματα σας προκάλεσε το τραγούδι** και ποια σημεία σας εντυπωσίασαν περισσότερο. Καταγράψτε **δέκα σκέψεις ή συναισθήματα της ομάδας σας** στο ιστόγραμμα που υπάρχει στο βιβλιοτετράδιό σας. Στη συνέχεια, **«μοιραστείτε» πέντε** από αυτές τις σκέψεις ή συναισθήματα με τις **άλλες ομάδες και «δανειστείτε» πέντε από τις δικές τους**. **Ακούστε ξανά το τραγούδι** με κλειστά μάτια και **προσδέστε** στο ιστόγραμμα **άλλες πέντε** σκέψεις ή συναισθήματα που σας προέκυψαν. **Συζητήστε** στην ολομέλεια αν προσδέσατε νέα στοιχεία σε σχέση με την πρώτη ακρόαση και ποιες ομοιότητες και διαφορές παρατηρείτε μεταξύ των ομάδων. Σημειώστε τις απαντήσεις σας ανά ομάδα στο χαρτί του μέτρου.

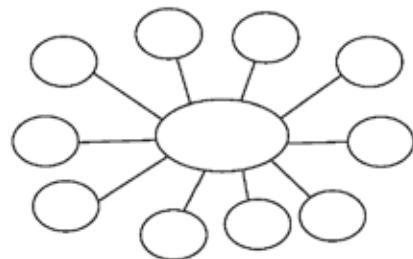
10 X 2

Ακούγοντας και Κοιτάζοντας



Ακούγοντας 10 X 2

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Κοιτάζοντας 10 X 2

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Κοιτάζοντας «Δέκα επί δύο»

Αναζητήστε στο διαδίκτυο και επιλέξτε να παρακολουθήσετε ένα βίντεο με στιγμιότυπα από Παραολυμπιακούς Αγώνες. Επαναλάβετε τα βήματα της προηγούμενης δραστηριότητας: Καταγράψτε δέκα σκέψεις ή συναισθήματα που σας προκάλεσε το βίντεο, «μοιραστείτε» πέντε από αυτές με τις άλλες ομάδες και «δανειστείτε» πέντε από τις δικές τους, παρακολουθήστε ξανά το βίντεο και προσθέστε άλλες πέντε σκέψεις ή συναισθήματα. Συζητήστε στην ολομέλεια τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των ομάδων και σημειώστε τις απαντήσεις σας ανά ομάδα στο χαρτί του μέτρου.

Από την Παρατήρηση στην Κατανόηση και τη Συμπερίληψη

Τα μοτίβα του έντεχνου συλλογισμού (Artful Thinking) που χρησιμοποιήσατε ενισχύουν την κριτική σκέψη και την ενσυναίσθηση (δηλαδή την ικανότητα να μπαίνετε στη θέση του άλλου και να καταλαβαίνετε πώς νιώθει και γιατί). Το «Αντιλαμβάνομαι - Γνωρίζω - Φροντίζω» ανήκει στη διάσταση «Ερώτηση και Διερεύνηση», καθώς σας παρακινεί να σκεφτείτε προσεκτικά τις ανάγκες των άλλων. Το «Δέκα επί δύο Κοιτάζοντας και ακούγοντας» εντάσσεται στη «Παρατήρηση και Περιγραφή», αφού σας βοηθά να εστιάσετε στη λεπτομέρεια και να κατανοήσετε καλύτερα τη δράση του εσωτερικού πρωταθλήματος μεικτών αγώνων που ετοιμάζετε. Συνδυάζοντας και τα δύο, μπορείτε να σχεδιάσετε μια συμπεριληπτική δράση με φροντίδα και σεβασμό για κάθε συμμετέχοντα.

Δραστηριότητα

Συνδυάζουμε σκέψεις και εκφραζόμαστε εικαστικά

Γράψτε σε χαρτάκι τρεις λέξεις που σας έρχονται στο μυαλό ακούγοντας τη λέξη «συμπερίληψη» και στη συνέχεια συγκρίνετε με τον διπλανό ή τη διπλανή σας τις λέξεις που γράψατε, βρείτε τις διαφορετικές και τις κοινές λέξεις και αποφασίστε ποιες θέλετε να χρησιμοποιήσετε στη συνέχεια. Ανά ομάδα, σχηματίστε με κάποιες λέξεις που επιλέξατε από μία πρόταση που θεωρείτε ότι ορίζει την έννοια της συμπερίληψης. Κάθε πρόταση που σχηματίζετε είναι **ένα «σκαλοπάτι» που θα σας οδηγήσει στο επόμενο!** Στη συνέχεια, όλες οι ομάδες σημειώστε στο χαρτί του μέτρου **όλες τις προτάσεις σας με τη μορφή μιας χρωματιστής «σκάλας»** και παρουσιάστε τες στην ολομέλεια.

Και τώρα, μπορείτε να αποτυπώσετε τη συμπερίληψη σαν **«Το Δέντρο της Κατανόησης»**; Ζωγραφίστε στο χαρτί του μέτρου ένα δέντρο με ρίζες και κλαδιά. Θεωρήστε τις ρίζες ως **αξίες**, τον κορμό ως **λέξεις** και τα κλαδιά του δέντρου ως **πράξεις**. Κάθε ομάδα θα γράφει στις ρίζες μία αξία, θα προσθέσει στον κορμό λέξεις και στα κλαδιά πράξεις που έχουν σχέση με την αξία αυτή.

Παζλ συμπερίληψης

Διασκεδάστε ενώνοντας τα κομμάτια ενός ψηφιακού **παζλ!**

Βήμα 3ο: Οι πρώτες αποφάσεις

Καθορίστε ανά ομάδα τις περιοχές σας στο χαρτί του μέτρου και στη συνέχεια αποτυπώστε σε αυτό (γράφοντας ή ζωγραφίζοντας) τα αθλήματα που προτείνετε να συμπεριλάβετε στη δράση ΦΔ και άθλησης που θα υλοποιήσετε [Εσωτερικό Πρωτάθλημα μεικτών αγώνων με έμφαση στη συμπερίληψη (αγώνες unified)]. Παρουσιάστε τα και συζητήστε στην ολομέλεια: «Ποιος μπορεί να είναι οι ανάγκες των συμμετεχόντων με διαφορετικές ικανότητες με και χωρίς αναπηρία στον αθλητισμό;».

Αν σας ενδιαφέρει να μάθετε για το πρόγραμμα **PlayUnified**, ενημερωθείτε σε ιστοσελίδες των **Special Olympic Ελλάδας** και διεθνείς.



Σημειώστε συνοπτικά τα συμπεράσματά σας:

.....

.....

Δραστηριότητα

Μπες στη δέση μου!



Επιστρατεύστε τη δημιουργικότητά σας και οργανώστε ανά ομάδα από έναν «σταθμό» που θα αντιστοιχεί σε διάφορες αναπηρίες. Δύο ομάδες θα αναλάβετε τους σταθμούς για την οπτική, άλλες δύο για την κινητική και μία ομάδα για την ακουστική αναπηρία. Επιλέξτε το άθλημα που θέλετε για τον «σταθμό» σας. Γράψτε με σαφήνεια κάποιους τροποποιημένους κανόνες σε καρτέλα, με κατάλληλες προσαρμογές, ώστε να συμμετέχουν όλοι χωρίς αποκλεισμό.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υλικό για να προσομοιώσετε την κάθε αναπηρία (π.χ. μάσκες, κουδουνάκια, μπάλες κ.ά.). Σε κάθε ομάδα μπορείτε να αναλάβετε ρόλους (π.χ. παρουσιαστής, γραμματέας, χρονομέτρης κ.ά.) και να αλλάξετε τους ρόλους σας κυλιόμενα σε κάθε «σταθμό». Προτείνεται να περάσετε όλες οι ομάδες και να δοκιμάσετε το κάθε άθλημα από τους 5 σταθμούς, αφού καθορίσετε κοινό χρόνο συμμετοχής. Ανά ομάδα, στο χαρτί του μέτρου, ζωγραφίστε το άθλημα, κολλήστε ή/και γράψτε τους κανόνες του στον σταθμό της άσκησης που δημιουργήσατε.

Στη συνέχεια, συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης και σημειώστε συνοπτικά τα συμπεράσματά σας:

- α. Αντιμετωπίσατε δυσκολίες στους «σταθμούς»; Αν ναι, ποιες;

.....
- β. Χρειάζεται να κάνετε επιπλέον τροποποιήσεις στους κανονισμούς των αθλημάτων, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι χωρίς αποκλεισμό; Αν ναι, ποιες;

.....
- γ. Οι διαδέξιμες εγκαταστάσεις όπου θα υλοποιηθεί η δράση σας χρειάζονται διαμόρφωση ώστε να συμμετέχουν όλοι και όλες με ασφάλεια; Αν ναι, τι ενέργειες θα γίνουν;

.....
- δ. Χρειάζεστε επιπλέον εξοπλισμό για την υλοποίηση της δράσης; Αν ναι, τι;

.....

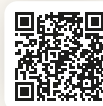
Βήμα 4ο: Το σχέδιο οργάνωσης και διαχείρισης

Αποφασίστε στην ολομέλεια με ποιο άθλημα θα ασχοληθείτε και το σχέδιο οργάνωσης και διαχείρισης. Αρχικά, κάθε ομάδα θα αναλάβει από μία αρμοδιότητα. Μία ομάδα θα ζωγραφίσει τη δράση, άλλη θα γράψει αναλυτικά τους τροποποιημένους κανονισμούς και κάποια άλλη τα υλικά που χρειάζονται για την επίτευξη του στόχου, άλλη τον τίτλο του εσωτερικού πρωταθλήματος και τις προσαρμογές που πρέπει να γίνουν στον χώρο για την αντιμετώπιση των εμποδίων στην πρόσβαση και, τέλος, μία ομάδα θα καταγράψει τις ομάδες εργασίας και τους ρόλους που θα πρέπει να αναλάβουν.

Σε δεύτερο χρόνο, η κάθε ομάδα θα περάσει από κάθε σταθμό ανάλυσης της εργασίας κυκλικά και θα συμπληρώσει τις δικές της προτάσεις για τις αρμοδιότητες. Καταγρά-

ψετε στο χαρτί του μέτρου τα **βασικά θέματα συζήτησης**, τη **λίστα ελέγχου προγραμματισμού εκδηλώσεων**, καθώς και τις **απαντήσεις σας**. Στη συνέχεια, στην ολομέλεια της τάξης, αποφανθείτε για τις **τελικές σας αποφάσεις**.

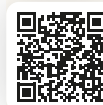
Αξιοποιήστε την παρακάτω λίστα που παρέχεται στον Πίνακα 1, για να καταγράψετε συνοπτικά τις βασικές πληροφορίες του σχεδίου οργάνωσης και διαχείρισης της δράσης. Σε αυτόν θα αναλύσετε το περιεχόμενο και τον τίτλο της δράσης, τον σκοπό και τους επιμέρους στόχους, τον χρόνο και τον τόπο υλοποίησης, τους συμμετέχοντες, τα απαραίτητα υλικά και μέσα, τις τροποποιήσεις σε κανονισμούς και εξοπλισμό, καθώς και τα κριτήρια επιτυχίας.



Πίνακας 1 Λίστα για το σχέδιο οργάνωσης και διαχείρισης

Βασικά θέματα συζήτησης	Αναλυτική περιγραφή των επιμέρους θεμάτων
Τι; Τίτλος της δράσης και περιεχόμενο	
Γιατί; Σκοπός, επιμέρους στόχοι δράσης	
Πότε; Χρόνος υλοποίησης	
Πού; Τόπος και χώρος υλοποίησης	
Ομάδες στόχου: Ποιοι θα συμμετέχουν στους αγώνες	
Κόστος; Υλικά και μέσα που θα χρειαστούν	
Κανόνες; Τροποποιημένοι κανονισμοί αθλήματος/ΦΔ	
Εξοπλισμός; Τι προσαρμογή χρειάζεται στον εξοπλισμό, για να εξυπηρετεί τις ανάγκες όλων των μαθητών/τριών	
Ποια θα είναι τα κριτήρια επιτυχίας ανάλογα με τον σκοπό και τους επιμέρους στόχους	

Στη συνέχεια, μπορείτε να συμπληρώσετε τον Πίνακα 2 «Λίστα ελέγχου προγραμματισμού εκδήλωσης», καταγράφοντας συνοπτικά και οργανωμένα τα βήματα της προετοιμασίας και τις αρμοδιότητες κάθε ομάδας. Ο πίνακας αυτός λειτουργεί ως οδηγός για τη διοργάνωση της δράσης σας, με αναφορές σε κρίσιμα σημεία, όπως η επικοινωνία με φορείς, η προετοιμασία ασφαλών χώρων για συμμετέχοντες και θεατές, η διαχείριση υλικών και η προβολή της δράσης. Ως πρόταση, για την καλύτερη οργάνωση και την εξ αποστάσεως συνεργασία, μπορείτε να δημιουργήσετε δύο συνεργατικά ψηφιακά αρχεία στο Google Drive, ένα για κάθε πίνακα. Ένα μέλος της ομάδας μπορεί να αναλάβει τη μεταφορά του περιεχομένου σε ψηφιακή μορφή, να προσθδέσει τα email όλων των μελών και να κοινοποιήσει τους αντίστοιχους συνδέσμους. Έτσι, κάθε ομάδα θα μπορεί να επεξεργάζεται και να ενημερώνει το περιεχόμενο σε πραγματικό χρόνο.



Πίνακας 2 Λίστα ελέγχου προγραμματισμού εκδήλωσης

Αρμοδιότητες	Ενέργειες	Πότε;	Ποια μέλη;	Σημειώσεις
Συντονιστές	<ul style="list-style-type: none"> • Γράψτε τον σκοπό, τους στόχους, τη θεματική και τον τίτλο της δράσης • Καθορίστε αρμοδιότητες και συνεργαστείτε με τα μέλη των ομάδων που θα συμμετέχουν στη διοργάνωση • Καταχωρίστε τους υπεύθυνους για κάθε δράση (γραμματεία, συμμετέχοντες, κριτές, υπεύθυνους απονομών) • Υπολογίστε τα έξοδα • Αξιολογήστε τη διοργάνωση, σύμφωνα με τα κριτήρια 			
Υπεύθυνοι επαφών	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημερώστε τη Διεύθυνση σχολείου, τον Σύλλογο γονέων/κηδεμόνων, τον Πρόεδρο σχολικής επιτροπής, το μαθητικό συμβούλιο, τους υπεύθυνους του Δήμου, τους καλεσμένους ομιλητές 			
Υπεύθυνοι χώρων	<ul style="list-style-type: none"> • Οργανώστε τον χώρο της διοργάνωσης και να προχωρήσετε στις αναγκαίες προσαρμογές • Διαμορφώστε ανάλογα τους χώρους πριν τη διοργάνωση (θέσεις θεατών, συμμετεχόντων, απονομών, μπουφέ, φαρμακείο, παρουσία ιατρού, κ.ά.) • Μεριμνήστε για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και των θεατών στο χώρο διεξαγωγής της εκδήλωσης 			
Υπεύθυνοι υλικών και πόρων	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνήστε με πιθανούς χορηγούς και προμηθευτές • Καταχωρίστε όλες τις ανάγκες σε απαραίτητα υλικά (αναλώσιμη γραφική ύλη, νερά, τρόφιμα, εξοπλισμός, αναμνηστικά, μετάλλια κ.ά.) • Αποθηκεύστε τα υλικά μέχρι να χρειαστούν • Παρέχετε στις άλλες ομάδες ό,τι χρειάζονται • Υπολογίστε τα έξοδα της διοργάνωσης 			
Μάρκετινγκ	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε και δημοσιεύστε υλικό προβολής σε διαδικτυακές πλατφόρμες, στην ιστοσελίδα σχολείου, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε έντυπη διαφήμιση (αφίσες εντός και εκτός σχολείου) πριν τη δράση, αλλά και στο πλαίσιο της διάχυσης των αποτελεσμάτων • Επιμεληθείτε το έντυπο ή ψηφιακό υλικό για τη συμπερίληψη (φωτογραφίες, βίντεο κ.ά.) • Εμπλέξτε άτομα που θα μπορούσαν να προβάλουν επιπλέον τη διοργάνωση (γονείς/κηδεμόνες, εκπαιδευτικούς κ.ά.) • Στείλτε προσκλήσεις σε σωματεία παραολυμπιακών αγωνισμάτων και όσους/ες έχετε αποφασίσει από κοινού ότι θα καλέσετε • Κρατήστε αρχείο με όλο το πολυμεσικό υλικό 			

Εναλλακτικά, μπορείτε να αξιοποιήσετε συνεργατικές ψηφιακές εφαρμογές, όπως το Padlet ή το Story Jumper, για τη συλλογική καταγραφή ιδεών και υλικού. Το περιεχόμενό σας μπορεί να παρουσιαστεί σε μορφή βιβλίου (ψηφιακά ή έντυπα), αναδεικνύοντας με εικόνες και κείμενα τα μηνύματα που θέλετε να μεταδώσετε σχετικά με την αναπηρία και τη συμπερίληψη. Επιπλέον, μπορείτε να δημιουργήσετε αφίσες, τις οποίες θα εκτυπώσετε και θα διανείμετε πριν ή κατά την υλοποίηση της δράσης/εκδήλωσης.

Βήμα 5ο: Η υλοποίηση

Προτείνεται να αναρτήσετε το χαρτί του μέτρου της δράσης/εκδήλωσης που διοργανώνετε σε κοινή θέα (σε τοίχο ή ταμπλό), έτσι ώστε να γίνει διάχυση των ενεργειών σας που εμπνευστήκατε στο πλαίσιο της μεθόδου του έντεχνου συλλογισμού, αλλά και της ίδιας της δράσης. Και τώρα, ήρθε η ώρα να υλοποιήσετε και να συμμετέχετε μαζί με όλους στο εσωτερικό πρωτάθλημα με έμφαση στη συμπερίληψη που διοργανώσατε!

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό εστιάσατε στη συνεργασία και στην οργάνωση δράσεων ΦΔ στο σχολείο, με ιδιαίτερη έμφαση στη συμπερίληψη. Αναλάβετε ρόλους ατομικά και ομαδικά, αξιοποιώντας τις εγκαταστάσεις και τον εξοπλισμό του σχολείου για την ασφαλή συμμετοχή όλων. Εμπνευστήκατε από τη μέθοδο του «Έντεχνου συλλογισμού» του προγράμματος Artful Thinking του Harvard, που ενίσχυσε την ευαισθητοποίηση μέσω της τέχνης, και δημιουργήσατε ένα θετικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον, όπως με το εσωτερικό πρωτάθλημα μεικτών αγώνων unified. Υλοποιήσατε τη δράση με τη συμμετοχή όλων και αξιολογήσατε την επίτευξη των στόχων σας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Βήμα 6ο: Η αξιολόγηση

Μετά την ολοκλήρωση της δράσης, είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για αναστοχασμό και αξιολόγηση. Καταγράψτε τα επιτεύγματά σας και αναγνωρίστε τα σημεία που μπορούν να βελτιωθούν. Δημιουργήστε ένα αρχείο καταγραφής των συμπερασμάτων σας. Σκεφτείτε και απαντήστε στην ολομέλεια της τάξης στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς η συμμετοχή όλων, ανεξαρτήτως ικανοτήτων, ενίσχυσε την αίσθηση «κοινότητας και συνεργασίας»;
- Πώς η αναγνώριση και αποδοχή των αδυναμιών μας μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση και ενίσχυση των ικανοτήτων μας;
- Πώς η συνεργασία μεταξύ διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων εμπλούτισε την εκπαιδευτική εμπειρία;

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Για να εμπλουτίσετε τη παρουσίαση της δράσης σας:

- Δημιουργία ψηφιακής παρουσίασης ή αφίσας με το PowerPoint.
- Δημιουργία και επεξεργασία Βίντεο με τις ομάδες σας με το Shotcut <https://www.shotcut.org/>
- Προγραμματίστε διαδικτυακές συναντήσεις μέσω Zoom (<https://zoom.us>) με ειδικούς ή αθλητές των Special Olympics (<https://www.specialolympics.org>).



