

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

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

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ' Γυμνασίου



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ' Γυμνασίου

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Δημήτριος Μυλώσης
Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογητής

Γεώργιος Ράπτης
Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Ελένη Καντζίδου
Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Δέσποινα Αναργυρίδου
Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Ευάγγελος Συρίγος
Πτυχιούχος Γραφιστικής

**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

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

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ΄ 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

Μαρία Μαχαιρίδου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής
Αγωγής Πιερίας & Χαλκιδικής
Μαρία Παναγιωτοπούλου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Ιωάννης Σύρμπας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας
Εκπαίδευσης
Υάκινθος Σουμπλής, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Χρήστος Θεοδώρου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Αικατερίνη Κούπανη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής
Αγωγής Σερρών & Κιλκίς
Ευανδία Παπαδημητρίου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Ελένη Γεροκόστα, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης
Ιωάννης Γράβας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ– ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας,
Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑΔ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σίνος Γκιώκας, Φυσικός
Τέτη Παλαιοδοδύρου, 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 1, 5, 7, 12, 15, 16, 18 χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα <https://www.playdrill.com/>. Για την παραχώρηση της άδειας ευχαριστούμε θερμά τον κ. Matteo Lucatti, ιδρυτή της πλατφόρμας Playdrill.

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1.	Μαθητές - μαθήτριες εν δράσει.....	9
Κεφάλαιο 2.	Η ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων!	16
Κεφάλαιο 3.	Οφέλη της άσκησης: Ψυχική υγεία, ακαδημαϊκές επιδόσεις, αναπηρία	21
Κεφάλαιο 4.	Το σώμα, ένα μονοπάτι προς την αυτογνωσία, τη φιλία και την ψυχική υγεία!.....	29
Κεφάλαιο 5.	Παρακινούμαι... επειδή αθλούμαι	36
Κεφάλαιο 6.	Ζω «φυσικά», ζω καλύτερα!.....	44
Κεφάλαιο 7.	Δρόμοι ευδαιμονικής ζωής.....	50
Κεφάλαιο 8.	Διατροφή, άσκηση και υγεία... μια σχέση ευεξίας	59
Κεφάλαιο 9.	Πρώτες βοήθειες... ηθικές συνήθειες.....	65
Κεφάλαιο 10.	Το δικό μας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ	74
Κεφάλαιο 11.	Βασικές δεξιότητες με συνεργασίες στην Καλαθοσφαίριση	82
Κεφάλαιο 12.	«Κλασικά» δρομικός αθλητισμός για υγεία - Μία διαδρομή για τη ζωή.....	85
Κεφάλαιο 13.	Η μαγεία της διαφορετικότητας.....	92
Κεφάλαιο 14.	Παίζω αντιπτέριση.....	98
Κεφάλαιο 15.	Τακτική ποδοσφαίρου	102
Κεφάλαιο 16.	Παίζουμε βόλεϊ... συστηματικά	108
Κεφάλαιο 17.	Γυμναστική... συνεργασία	115
Κεφάλαιο 18.	Χειροσφαίριση: Αμυντική και επιθετική τακτική	120
Κεφάλαιο 19.	Αερόβια χορεύω... τους ελληνικούς χορούς μαθαίνω.....	127
Κεφάλαιο 20.	Φοράμε τα... καπέλα μας και διοργανώνουμε αθλητικές δράσεις	135

Συντομογραφίες

ΕΠΧ = Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

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)

Εισαγωγή

Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές της Γ΄ Γυμνασίου

Όπως γνωρίζετε από τα προηγούμενα χρόνια, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και η καθημερινή άθληση παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία και την ευεξία σας. Το μάθημα αυτό σας βοηθάει να μάθετε πώς να γυμνάζεστε τακτικά, αποτελεσματικά και ευχάριστα στη διάρκεια των σχολικών χρόνων, αλλά και διά βίου. Σκοπός του είναι να σας παρακινήσει να γυμνάζεστε καθημερινά, αντλώντας χαρά από το παιχνίδι και την άθληση.

Οι καθηγητές και οι καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) θα είναι αρωγοί στην προσπάθειά σας και θα σας δίνουν κάποιες πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο την ώρα που γυμνάζεστε. Για παράδειγμα, την ώρα που κάνετε προθέρμανση ή κάθε φορά που κάνετε κάποιες κινητικές ασκήσεις θα σας ενημερώνουν για το πώς αυτές συμβάλλουν στην υγεία σας. Επίσης, έπειτα μπορεί να απαντάτε συνοπτικά σε σχετικές ερωτήσεις του βιβλίου, ώστε μετά να κάνετε μια σύντομη συζήτηση.

Η ύλη του βιβλίου στηρίζεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της ΦΑ που αποσκοπεί στην προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Η δομή του βιβλίου βασίζεται σε εμπειρίες εφαρμογής σχετικών ευρωπαϊκών και ελληνικών προγραμμάτων στο μάθημα της ΦΑ και είναι παρόμοια με αυτήν που γνωρίσατε στα βιβλία της Α΄ και της Β΄ Γυμνασίου. Ωστόσο, θα διδαχθείτε νέα στοιχεία, κατάλληλα προσαρμοσμένα για την ηλικία σας και θα γνωρίζετε πώς να παίρνετε περισσότερες πρωτοβουλίες για να γυμνάζεστε, χωρίς την καθοδήγηση των ΚΦΑ.

Τα κεφάλαια του πρώτου μέρους (για το α΄ τετράμηνο) εστιάζουν στο πώς να είστε σε θέση να γυμνάζεστε μόνοι σας για το καλό της υγείας σας (σωματική και ψυχοκοινωνική), ενώ του δεύτερου μέρους (για το β΄ τετράμηνο) στο πώς να αθλείστε τακτικά και ευχάριστα, εφαρμόζοντας αυτά που ήδη μάδατε και υιοθετώντας διάφορα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ). Μέρος αυτών των κεφαλαίων είναι και το πρόγραμμα ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ που αποσκοπεί στην αύξηση των επιπέδων ΦΔ και άθλησης εκτός σχολικού ωραρίου.

Σκοπός καθενός από αυτά είναι στο τέλος μιας σειράς μαθημάτων να πετύχετε κάποια μαθησιακά αποτελέσματα που αναφέρονται στην αρχή του. Σε κάθε κεφάλαιο προτείνεται σημαντικός αριθμός δραστηριοτήτων για την επίτευξη αυτών 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.

Οι ΚΦΑ, ως καθοδηγητές σας, επιλέγουν τι θα κάνετε κρίνοντας τι είναι καλύτερο για εσάς και λαμβάνοντας υπόψη ιδιαιτερότητες, όπως είναι η γεωγραφία, οι υποδομές, το αθλητικό περιβάλλον του σχολείου, της γειτονιάς που βρίσκεστε κ.λπ.

Κάποιες φορές, ίσως σας ζητηθεί να ελέγξετε και να συμπληρώσετε στο βιβλίο κάτι σχετικά με την απόδοσή σας σε δραστηριότητες που εκτελέσατε. Επίσης, μπορεί να σας ζητηθεί να παρατηρήσετε με προσοχή την κινητική εκτέλεση ασκήσεων που κάνει ένας συμμαθητής σας, να τη συγκρίνετε με την περιγραφή που υπάρχει στο βιβλίο και να δώσετε την κατάλληλη ανατροφοδότηση.

Σε κάθε κεφάλαιο θα βρείτε επιπλέον υλικό σε ψηφιακή μορφή (π.χ. βίντεο, μουσική για έναν χορό κ.λπ.) ή και υλικό που προτείνεται να εκτυπώσετε, προκειμένου να δημιουργήσετε και να συμπληρώσετε ατομικά ημερολόγια άθλησης και διατροφής για την καθημερινή σας ρουτίνα, οδηγίες κ.λπ. για να τα συμπεριλάβετε στον ατομικό σας φάκελο (portfolio).

Όλα αυτά βοηθάνε να αποκτήσετε αυτογνωσία και να κατανοήσετε σε βάθος το πώς να γυμνάξετε και μόνοι σας, ώστε να βελτιώνετε συγκεκριμένα στοιχεία της φυσικής σας κατάστασης και των σωματικών και ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων σας. «Νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγιεῖ» και το αντίστροφο, ή αλλιώς διατυπωμένο: «Το μυαλό κινεί το σώμα και το σώμα το μυαλό»!

Ο στόχος του βιβλίου δεν είναι να κάνει τη ΦΑ άλλο ένα μάθημα για μελέτη στο σχολείο ή στο σπίτι, αλλά να παρέχει βοήθεια, κατεύθυνση και πληροφόρηση, την οποία μπορείτε να αξιοποιήσετε για να γυμνάξετε αποτελεσματικά, ώστε να χαίρεστε παίζοντας μαζί με τους συν-αθλούμενούς σας.

Για λόγους ευκολίας στην ανάγνωση, στο κείμενο χρησιμοποιείται μόνο ένα γένος (μαθητής ή μαθήτρια), καθώς και κάποιες συντομογραφίες που περιλαμβάνονται στον σχετικό Πίνακα με συντομογραφίες.

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



ΜΑΘΗΤΕΣ - ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

Γυμναζόμαστε, γνωρίζομαστε, διαλεγόμαστε, εμπνεόμαστε



«σώματος δὲ ἀρετὴ ὑγίεια» (αρετὴ του σώματος εἶναι ἡ υγεία)
Αριστοτέλης, *Ρητορική Α΄*, 1361b3

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα συνδέσετε τη φιλοσοφία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής με τα χαρακτηριστικά του φυσικά εγγράμματος ατόμου.
- ✓ Θα δημιουργήσετε τους δικούς σας κανόνες, με τους οποίους θα ορίσετε τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας σας.
- ✓ Θα αναγνωρίσετε τη σημασία των αξιών.
- ✓ Θα επικοινωνήσετε και θα συνεργαστείτε για να ασκηθείτε.



Λέξεις κλειδιά

φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής, διά βίου άσκηση για υγεία, σκοπός, χαρακτηριστικά φυσικά εγγράμματος ατόμου, κοινές ιδέες, κανόνες, αξίες, συνεργασία

Μαθητές εν δράσει: Εμπνεόμαστε από τη θεωρία και οδηγούμαστε στην πράξη!

• Ποιος είναι ο κεντρικός σκοπός της ΦΑ;

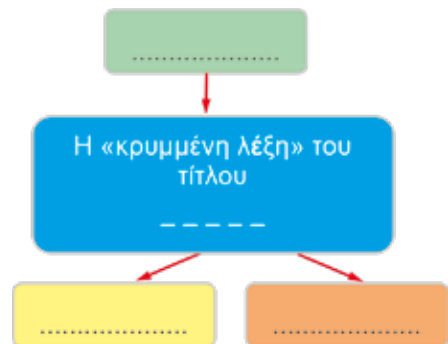
Ως πρωταρχικός σκοπός της ΦΑ καθιερώνεται η **διά βίου ΦΔ για την προαγωγή της υγείας, της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ευημερίας με τη διαμόρφωση φυσικά εγγράμματος μαθητών**. Κύρια επιδίωξη, λοιπόν, του συγκεκριμένου σκοπού αναδεικνύεται η συμμετοχή σας στην άσκηση τόσο κατά τη διάρκεια της φοίτησής σας στο σχολείο όσο και κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Γενικότερα, η ΦΔ μπορεί να αποτελέσει το μέσο για το «εν ζην».

Δραστηριότητες

«Η κρυμμένη λέξη»

- a. Να παρατηρήσετε τη δεύτερη και την τρίτη γραμμή κάτω από τον κεντρικό τίτλο, αλλά και τη φράση του Αριστοτέλη και να μαντέψετε τη λέξη η οποία κρύβεται σε αυτά τα σημεία. Η λέξη αυτή αποτελείται από πέντε γράμματα. Αφού την εντοπίσετε, να τη σημειώσετε στη διπλανή εικόνα «Η κρυμμένη λέξη». Ακολούθως, να βρείτε τρεις ακόμη λέξεις που συνδέονται με την κρυμμένη λέξη του τίτλου και εκφράζουν τη δική σας σχέση (αθλήματα, δραστηριότητες, συναισθήματα κ.λπ.) με τη ΦΑ.
6. Εντοπίστε τώρα τις **κοινές σας λέξεις (ιδέες) που συνεισφέρουν, ώστε να επιτευχθεί ο σκοπός της κρυμμένης λέξης!**

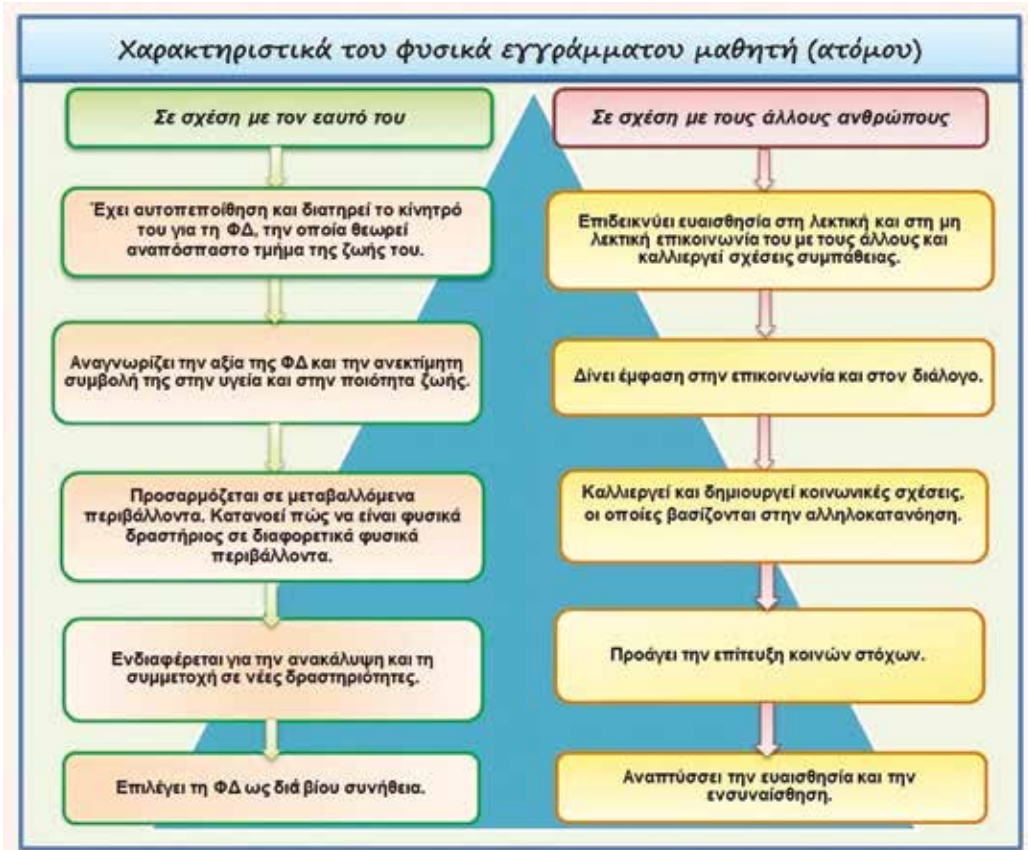
Ο καθένας από εσάς σημειώνει τη λέξη-ιδέα, που έχει σχέση με αθλήματα, σε ένα χρωματιστό χαρτί το οποίο τοποθετεί σε έναν πίνακα ή ταμπλό. Στη συνέχεια, ομαδοποιήστε όλοι μαζί τα χαρτάκια ανά άθλημα, αλλάζοντας τη θέση τους στον πίνακα/ταμπλό.



Όταν όλα τα παιδιά καταδέσουν τις ιδέες τους, ο ΚΦΑ αναφέρει μια συγκεκριμένη κοινή λέξη-ιδέα, π.χ. καλαθοσφαίριση. Τα παιδιά, τα οποία την έχουν σημειώσει, χρειάζεται να τρέξουν προς το σημείο του χώρου που έχει οριστεί ως χώρος της ομάδας των κοινών ιδεών και να ενταχθούν σε αυτή. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται στον χώρο άθλησής σας. Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι! Τιμής ένεκεν της ομάδας με τα περισσότερα άτομα προτείνεται να ασχοληθείτε πρώτα με το άθλημα που έχει επιλέξει αυτή η ομάδα! Μετά συζητήστε τις επιλογές σας με τους συμμαθητές σας.

Μαθητές στην ενεργό δράση με τον «φυσικό γραμματισμό»

Ο «**φυσικός γραμματισμός**» αποτελεί τη βάση της ΦΑ. Μέσω της διδασκαλίας επιδιώκεται να διαμορφωθούν **φυσικά εγγράμματοι μαθητές** μέσω της παρακίνησής τους για ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, να αποκτήσουν γνώσεις, να καλλιεργήσουν δεξιότητες και στάσεις, να αναπτύξουν την αυτονομία, την αίσθηση της φυσικής επάρκειας, της αυτοπεποίθησης, της ηθικής και των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης σε χώρους ΦΔ. Διαπιστώνεται ότι στην έννοια του φυσικού εγγραμματισμού συμπεκνώνεται η φιλοσοφία του μαθήματος της ΦΑ. Τα «Χαρακτηριστικά του φυσικά εγγράμματου μαθητή (ατόμου)» διακρίνονται ως προς τη σχέση με: (α) τον εαυτό του, και (β) τους άλλους.



Δραστηριότητες**«Γινόμαστε φυσικά εγγράμματοι μαθητές με την μπάλα αντίδρασης!»**

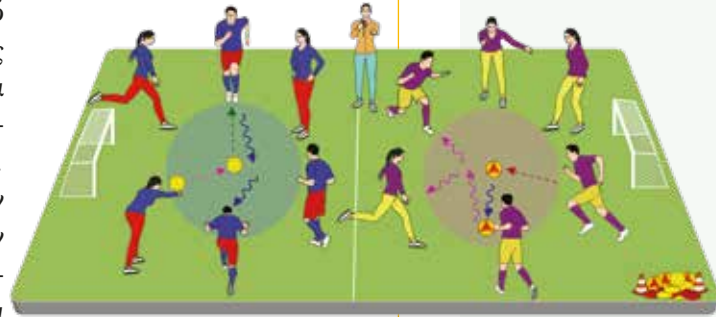
α. Στόχος του παιχνιδιού είναι να πιάσει κάποιος παίκτης την μπάλα έπειτα από μια αναπήδηση. Αρχικά, χρειάζεται να δημιουργήσετε ομάδες των 6-8 ατόμων με τυχαία επιλογή και μετά να τοποθετηθείτε σε κυκλικό σχήμα. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα επιλέγει έναν παίκτη, ο οποίος θα κατέχει την μπάλα. Ο συγκεκριμένος μαθητής πετάει την μπάλα ψηλά στον αέρα και οι υπόλοιποι προσπαθούν να την πιάσουν.

Η μία αυτή αναπήδηση αποτελεί το 1ο επίπεδο.

Κατόπιν, εκείνος που έπιασε την μπάλα μετά από μια αναπήδηση επαναλαμβάνει το πέταγμα της μπάλας ψηλά, αλλά πρέπει αυτή τη φορά η μπάλα να αναπηδήσει 2 φορές και να την πιάσει ο επόμενος μαθητής, οπότε ολοκληρώνεται το 2ο επίπεδο. Σε περίπτωση που η μπάλα αναπηδήσει επιπλέον φορές και δεν ακολουθηθεί η σωστή αρίθμηση των επιπέδων (1ο επίπεδο = μία αναπήδηση, 2ο επίπεδο = δεύτερη αναπήδηση κ.ο.κ.), τότε η ομάδα καλείται να αρχίσει από το 1ο επίπεδο.

Από την αρχή του παιχνιδιού έχει αποφασιστεί ο αριθμός των επιπέδων, π.χ. 8 επίπεδα. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα η οποία θα φτάσει πρώτη στο τελικό επίπεδο.

6. Αφού χωριστείτε σε δύο ομάδες, κάθε ομάδα με τη δική της μπάλα μπάσκετ πρέπει να πραγματοποιήσει δέκα πάσες είτε στήδους είτε σκαστές με τα μέλη της. Η μπάλα δεν πρέπει να ξεφεύγει από τον μαθητή που την υποδέχεται. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, οι πόντοι θα ξεκινήσουν να μετράνε από το ένα. Επίσης, οι πάσες πραγματοποιούνται από όλα τα μέλη της ίδιας ομάδας. Ο βαθμός δυσκολίας της δραστηριότητας έτσι αυξάνεται εάν χρησιμοποιήσετε τρεις μπάλες και χωριστείτε σε τρεις ομάδες κ.ο.κ. (Έτσι, δημιουργείτε περισσότερες ομάδες με λιγότερα άτομα και χρησιμοποιείτε περισσότερες μπάλες, αφού αυξάνεται ο αριθμός των ομάδων).



Πώς σας φάνηκαν τα παραπάνω παιχνίδια; Διασκεδάσατε; Δώστε μια σύντομη απάντηση.

Ενεργοί μαθητές με τους σκοπούς της ΦΑ!

Η έννοια του «φυσικού γραμματισμού» συνοψίζεται σε **τέσσερα θεματικά πεδία/σκοπούς** προκειμένου να επιτευχθούν οι γενικοί **σκοποί της ΦΑ**, οι οποίοι συμβάλλουν στη θεμελίωσή του. Τα θεματικά πεδία/σκοποί, καθώς και τα στοιχεία που περιλαμβάνουν διακρίνονται στην εικόνα που ακολουθεί.

Δραστηριότητα

Στην ψηφιακή αφίσα «Τα θεματικά πεδία/οι γενικοί σκοποί για φυσικό γραμματισμό» προβάλλονται εμπλουτισμένα στοιχεία των σκοπών. Στη συνέχεια, μπορείτε να συναρμολογήσετε το ψηφιακό «παζλ του φυσικού γραμματισμού».





Δραστηριότητα

«Ο κρυμμένος θησαυρός των σκοπών της ΦΑ»

α. Σε έναν οριοδητημένο χώρο του προαυλίου τοποθετούνται διάσπαρτοι κώνοι, πιατάκια οριοδότησης, μικρά κουτάκια, κάτω από τα οποία είναι τοποθετημένα καρτελάκια με τα στοιχεία των **τεσσάρων σκοπών** της ΦΑ.

Τα στοιχεία αυτά βρίσκονται στο προηγούμενο παζλ (π.χ. ένα καρτελάκι θα γράφει συμπεριφορικός σκοπός: διά βίου συμμετοχή, σε ένα άλλο θα σημειώνεται: κοινωνικός - συναισθηματικός σκοπός: δετική εμπειρία από τη ΦΑ). Αφού χωριστείτε σε 4 ισάριθμες ομάδες (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και μαθητριών του τμήματός σας), αναλαμβάνετε να γίνετε συλλέκτες του θησαυρού ενός από τους τέσσερις σκοπούς της ΦΑ (που παρουσιάστηκαν παραπάνω). Κάθε ομάδα επιδιώκει να συγκεντρώσει μόνο τα στοιχεία που την αφορούν ή είναι σχετικά με τον σκοπό που εκπροσωπεί. Όταν κάποιο στοιχείο δεν αφορά την ομάδα σας, το επανατοποθετείτε κάτω από τον κώνο κ.λπ.

Το παιχνίδι αρχίζει όταν δοθεί το σύνθημα από τον ΚΦΑ. Μόλις συγκεντρωθούν όλα τα στοιχεία, η κάθε ομάδα παρουσιάζει σύντομα τον σκοπό που εκπροσωπεί.

6. Προτείνεται η κάθε ομάδα να δημιουργήσει το δικό της παιχνίδι, για να εμπεδώσετε τους σκοπούς της ΦΑ. Σημειώστε τις προτάσεις σας σε ένα συνεργατικό αρχείο google doc με τίτλο: «Τα παιχνίδια των **σκοπών_προτάσεις**» (μπορείτε να σημειώσετε τις ιδέες σας επιλέγοντας τη φωνητική πληκτρολόγηση). Μετά δοκιμάστε να το αναπαραγάγετε!

Αφού σκεφτείτε τα χαρακτηριστικά του φυσικού γραμματισμού και με βάση τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχοληθήκατε, εντοπίστε κάποια από αυτά τα χαρακτηριστικά στον εαυτό σας. Για παράδειγμα, έχετε αλληλοκατανόηση κατά τη διάρκεια εξέλιξης μιας ΦΔ ή είσαστε δεκτικοί σε νέες ΦΔ; Δώστε μια σύντομη απάντηση.

Εμείς, οι κανόνες και οι αξίες

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι, προκειμένου να λάβετε μέρος σε κάποια δραστηριότητα ή να συμμετάσχετε σε οποιοδήποτε παιχνίδι, χρειάζεται να τηρούνται κάποιοι κανόνες και να ακολουθούνται οι **οδηγίες** τόσο του **παιχνιδιού** όσο και του ΚΦΑ. Ο στόχος των κανόνων δεν είναι μόνο η **πειθαρχία** ή η **υπακοή** ή η **συμμόρφωση**, αλλά και η **ανάληψη ευθύνης**. Πιο συγκεκριμένα, οι κανόνες συνδέονται με τις **αξίες**, όπως η **υπευθυνότητα**, η **δικαιοσύνη** κ.λπ. Οι **αξίες** αφορούν στις συμπεριφορές και καθορίζουν τον **τρόπο** της συμπεριφοράς. Σχετίζονται άμεσα με τα **συναισθήματα** και τις **διαπροσωπικές σχέσεις**. Ακόμη, οι αξίες διακρίνονται σε ατομικές και σε ομαδικές.



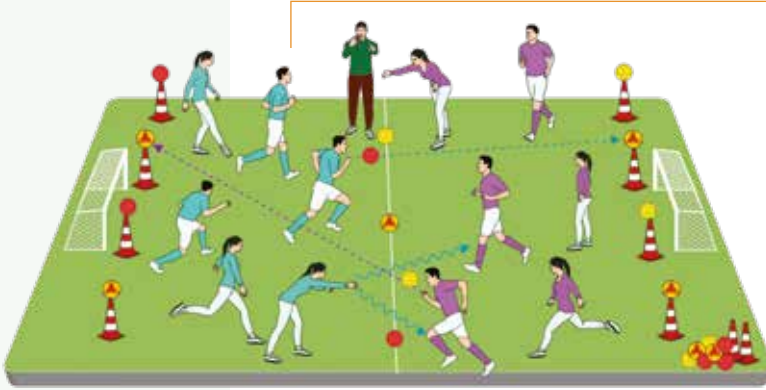
Σε ποιους τομείς της καθημερινής μας ζωής χρησιμοποιούμε κανόνες; Τι είδους κανόνες χρησιμοποιούνται; Ανταλλάξτε απόψεις με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας.

Επιβεβαιώστε τη σημασία κανόνων με το ακόλουθο παιχνίδι.

Δραστηριότητα

«Οι προστάτες των κώνων»

Το παιχνίδι παίζεται από δύο ομάδες ισάριθμων ατόμων ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών του τμήματος. Το γήπεδο χωρίζεται σε δύο μέρη. Κάθε μέρος ανήκει σε μία ομάδα. Ακολούθως, και στις δύο περιοχές ευθύνης των ομάδων τοποθετούνται τέσσερις κώνοι και πάνω στην κορυφή τους μία μπάλα. Επίσης, στην κεντρική γραμμή μεταξύ των δύο ομάδων βρίσκονται τρεις μπάλες σε ίση απόσταση μεταξύ τους.



Όταν δοθεί το σύνθημα «πάμε» από τον ΚΦΑ, ένας μαθητής, που έχει ορίσει η κάθε ομάδα, τρέχει προς την κεντρική γραμμή και παίρνει μια μπάλα. Αυτός ο παίκτης ρίχνει την πρώτη πάσα στην ομάδα του. Η κάθε ομάδα χρειάζεται να ανταλλάξει πέντε πάσες με διαφορετικούς συμπαίκτες, οι οποίοι μετά πετούν την μπάλα προς την αντίπαλη ομάδα με στόχο να ρίξουν τις μπάλες που βρίσκονται πάνω στους κώνους ή και να χτυπήσουν τα άτομα της αντίπαλης ομάδας (κάτω από τη μέση) χωρίς όμως να περάσουν την κεντρική γραμμή του γηπέδου.

Εάν την μπάλα που ρίχνουν την παραλάβουν οι αντίπαλοι, τότε παίρνουν γρήγορα την τρίτη εφεδρική μπάλα της κεντρικής γραμμής. Κανόνες του παιχνιδιού για τους συμμετέχοντες: (1) Ένας παίκτης μπορεί να φυλάει έναν κώνο με την μπάλα. Οι κώνοι και οι μπάλες, όταν πέσουν μετά από χτύπημα, η ομάδα που τους έριξε λαμβάνει πόντο. (2) Όταν κάποιος παίκτης «χτυπηθεί/καεί», πρέπει να απομακρύνεται ή να παραμένει στις γραμμές του γηπέδου μέχρι να «καταρριφθεί» ο παίκτης που τους χτύπησε, ή να πιάσει ένας συμπαίκτης μια πάσα, η οποία λαμβάνεται ως πόντος προκειμένου να εισαχθεί πάλι στο παιχνίδι ο παίκτης που έχει «καεί». (3) Αν οι παίκτες σκύβουν και η μπάλα τους χτυπήσει σε οποιοδήποτε μέλος τους σώματός τους (και όχι μόνο κάτω από τη μέση και τα πόδια), επιτρέπεται να την αποκρούσουν χωρίς να χρειαστεί να εγκαταλείψουν τον αγωνιστικό χώρο. (4) Κερδίζει η ομάδα που έριξε πρώτη τις περισσότερες μπάλες από τους κώνους.

Δραστηριότητες

- **«Δημιουργούμε τους δικούς μας κανόνες στο παιχνίδι»**

Τώρα, οι δύο ομάδες προσθέστε τους δικούς σας κανόνες που θεωρείτε απαραίτητους για την εξέλιξη του παιχνιδιού με τους κώνους και παίξτε το παιχνίδι σύμφωνα με αυτούς.

- **«Καδιερώνουμε τη συμφωνία του τμήματός μας»**

Δημιουργήστε τους δικούς σας κανόνες για το μάθημα της ΦΑ, αλλά και για το τμήμα σας. Μετά κατασκευάστε μια αφίσα! Κατόπιν να την αναρτήσετε στην αίθουσά σας. Διαπιστώστε εάν τηρούνται οι κανόνες. Ποιες θα είναι οι αποφάσεις σας σε περίπτωση μη τήρησής τους; Συζητήστε και σημειώστε τις προτάσεις σας με την ολομέλεια του τμήματός σας.

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε τη φιλοσοφία και τους στόχους του μαθήματος της ΦΑ. Παράλληλα, ανακαλύψατε τα χαρακτηριστικά των φυσικά εγγράμματος μαθητών. Ακόμη, αντιληφθήκατε τη σημασία της ΦΑ για την προαγωγή της υγείας και της κοινωνικής ευημερίας μέσω της διά βίου ΦΔ. Επίσης, κατανοήσατε την αξία των κανόνων αλλά και της ομαδικής εργασίας διότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και επικοινωνίας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Θεωρείτε ότι η διά βίου άσκηση για υγεία αποτελεί τον πρωταρχικό σκοπό της ΦΑ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κατανοήσατε τους τέσσερις σκοπούς της ΦΑ και τα στοιχεία που αυτοί περιλαμβάνουν;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Συνεργαστήκατε αρμονικά με τους συμμαθητές σας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Αντιληφθήκατε τη σημασία των κανόνων στο παιχνίδι, στο μάθημα της ΦΑ ή στην τάξη σας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ευχαριστηθήκατε από την ενασχόλησή σας με τις δραστηριότητες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του φυσικά εγγράμματος ατόμου;		
.....		
.....		
.....		
Συζητήστε τις απαντήσεις με τους συμμαθητές σας.		
.....		
.....		
.....		
Και τώρα ήρθε η στιγμή να αυτοαξιολογήσετε και να κάνετε μία αρχική καταγραφή του προσωπικού σας επιπέδου ΦΔ! Για τον σκοπό αυτό, αναστοχαστείτε και συμπληρώστε τα κενά σε καθεμία από τις παρακάτω φράσεις. Στο τέλος, συζητήστε με τον ΚΦΑ σας τις απαντήσεις που δώσατε.		
<ul style="list-style-type: none"> • Την τελευταία εβδομάδα συμμετείχα σε μέτριας έντασης φυσικής δραστηριότητας (π.χ. χαλαρό περπάτημα, διατάσεις, κινητικές δραστηριότητες στο σπίτι κ.ά.) ... ημέρες. Την τελευταία εβδομάδα συμμετείχα σε μέτριας ή/και υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα (π.χ. τρέξιμο, κολύμβηση, τέννις κ.ά.) ... ημέρες. • Εκτός του σχολικού ωραρίου, ασχολούμαι συστηματικά με την άθληση και τη φυσικής δραστηριότητας: (σημειώστε ΝΑΙ ή ΟΧΙ). • Οι λόγοι είναι οι εξής: (αιτιολογήστε την απάντηση που δώσατε προηγουμένως). 		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Η τεχνολογία στην υπηρεσία της Φυσικής Αγωγής.

- Να εξερευνήσετε το διαδραστικό κρυπτόλεξο «Ανιχνεύοντας τα στοιχεία των φυσικά εγγράμματος μαθητών!».
- Να μελετήσετε τα «Στοιχεία του φυσικού γραμματισμού»
- Να εντοπίσετε τη σχέση «του φυσικού γραμματισμού με τις κινητικές δεξιότητες».



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αναγνωρίσετε τα βασικά γεγονότα και πρόσωπα που οδήγησαν στην αναβίωση των σύγχρονων θερινών Ολυμπιακών Αγώνων.
- ✓ Θα διακρίνετε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των αρχαίων και των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.
- ✓ Θα κατανοήσετε την ιστορία, τη σημασία και τα βασικά χαρακτηριστικά των χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.
- ✓ Θα ενημερωθείτε για την ιστορία των χειμερινών και θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων.



Λέξεις κλειδιά

ιστορία, χειμερινοί, θερινοί, Ολυμπιακοί Αγώνες

Αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων

Ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος αποφάσισε την οριστική διακοπή τέλεσης των Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ), για να διακοπεί κάθε σχέση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας με τον δωδεκαεϊσμό. Αυτό είχε ως συνέπεια οι τελευταίοι ΟΑ να διεξαχθούν το 393 μ.Χ. Με το πέρασμα των χρόνων και ειδικά κατά τον Μεσαίωνα η φυσική αγωγή και κατά προέκταση και οι ΟΑ ήταν στο περιθώριο. Προσπάθειες αναβίωσης των ΟΑ έγιναν στις αρχές του 17ου αιώνα κυρίως στην Αγγλία. Ο βαρόνος Pierre de Coubertin, στα τέλη του 19ου αιώνα, ήταν αυτός που συνετέλεσε τα μέγιστα στην αναβίωση των ΟΑ δίνοντάς τους τον παγκόσμιο χαρακτήρα που έχουν έως και σήμερα. Το 1894 στο πλαίσιο του διεθνούς συνεδρίου που πραγματοποιήθηκε στη Σορβόνη συγκροτήθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή με πρόεδρο τον Δημήτριο Βικέλα και γενικό γραμματέα τον Pierre de Coubertin. Τα μέλη της αποφάσισαν ότι η τέλεση των πρώτων σύγχρονων ΟΑ θα πραγματοποιούνταν στην **Αθήνα το 1896**. Με χρήματα δωρεών επιφανών Ελλήνων, όπως ο Γεώργιος Αβέρωφ, ανακατασκευάστηκε το **Καλλιμάρμαρο ή Παναθηναϊκό Στάδιο**, το οποίο αποτέλεσε τον κύριο χώρο διεξαγωγής των αγώνων. Στους ΟΑ της Αθήνας ακούστηκε για πρώτη φορά ο **Ολυμπιακός ύμνος**



των Σαμάρρα/Παλαμά. Συμμετείχαν 241 αθλητές από 14 χώρες, περιλάμβανε 43 αγωνίσματα και διήρκεσαν 10 ημέρες (6-15 Απριλίου). Μεταξύ των αγωνισμάτων που συμπεριλήφθηκαν στους πρώτους ΟΑ ήταν και αυτό του μαραθωνίου. Η εισαγωγή του στο πρόγραμμα των ΟΑ ήταν ιδέα του Γάλλου Michel Breal και βασίστηκε στην ιστορία του ημεροδρόμου Φειδιππίδη. Νικητής του πρώτου μαραθωνίου αγώνα ήταν ο Σπύρος Λούης. Η ολυμπιακή σημαία, μια ιδέα του Γάλλου βαρόνου Pierre de Coubertin, υιοθετήθηκε για πρώτη φορά το 1920 στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αμβέρσας. Το φόντο της σημαίας είναι λευκό με πέντε κύκλους (μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο και πράσινο) και συμβολίζει την ένωση των πέντε ηπείρων. Μετά τους ΟΑ της Αθήνας αποφασίστηκε να πραγματοποιούνται **κάθε τέσσερα χρόνια σε διαφορετική πόλη**. Έκτοτε οι ΟΑ έχουν γιγαντωθεί και πραγματοποιούνται ανελλιπώς με εξαίρεση τη ματαιώσή τους κατά τη διάρκεια του Α΄ και Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, καθώς η εκχειρία που επικρατούσε καθ' όλη τη διάρκειά τους στους αρχαίους χρόνους δεν εφαρμόζεται στους σύγχρονους ΟΑ. Η συμμετοχή των γυναικών στους ΟΑ επιτράπηκε για πρώτη φορά στους ΟΑ του Παρισιού (1900) για το αγώνισμα του τένις, ενώ στους ΟΑ του Άμστερνταμ (1928) συμμετείχαν και σε αγωνίσματα του στίβου. Ακολουθώντας το QR μπορείτε να ενημερωθείτε για τα πιο σημαντικά σύμβολα των σύγχρονων ΟΑ.



Δραστηριότητα

Συμμετέχετε στους δικούς σας ΟΑ

Η συμμετοχή ενός αθλητή στους ΟΑ απαιτεί συνεχείς προσπάθειες και βελτίωση της απόδοσής του κυρίως μέσω της προπόνησης. Οργανώστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας τους δικούς σας ΟΑ με έμφαση στην ομαδική βελτίωση μέσω της ατομικής. Σχηματίστε τριάδες με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας. Καθένα από τα μέλη της ομάδας θα επιλέξει ένα από τα παρακάτω αγωνίσματα: άλμα σε μήκος χωρίς φορά, τρέξιμο ταχύτητας (ορίστε απόσταση ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο σχολείο σας) και ρίψη με μπαλάκι. Στη συνέχεια, ένα μέλος κάθε ομάδας θα συναγωνιστεί στο αγώνισμα που επέλεξε. Πραγματοποιήστε δύο φορές αυτή τη διαδικασία. Νικητές θα είναι όσοι μαθητές βελτιώσουν την αρχική επίδοσή τους. Οι τρεις ομάδες που θα έχουν συνολικά τη μεγαλύτερη βελτίωση θα καταλάβουν την πρώτη, τη δεύτερη και την τρίτη θέση, όπως στους ΟΑ.

Ακολουθώντας το QR μπορείτε να διαβάσετε τη χρονογραμμή που παρουσιάζει γεγονότα και αθλητές που σημάδεψαν τους ΟΑ.



Ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των αρχαίων και των σύγχρονων ΟΑ

Ο Pierre de Coubertin θαύμαζε τον δεσμό των αρχαίων ΟΑ και υποστήριζε την αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος, ενώ προσπάθησε να υιοθετηθούν στοιχεία των αρχαίων ΟΑ στους σύγχρονους. Οι ομοιότητες που παρατηρούνται μεταξύ των αρχαίων και των σύγχρονων είναι οι ακόλουθες:

- Η τέλεση των ΟΑ διεξάγεται **κάθε τέσσερα χρόνια**.
- Στους αρχαίους ΟΑ οι ελληνοδίκες έκαναν **επιλογή των καλύτερων αθλητών** για να συμμετάσχουν στους αγώνες. Σήμερα, υπάρχει, επίσης, ένα είδος επιλογής των αθλητών, μιας και πρέπει να πετύχουν κάποια όρια ή να προκριθούν μέσα από αγώνες για να συμμετάσχουν σε ΟΑ.
- Οι ολυμπιονίκες τόσο στην αρχαιότητα όσο και στις μέρες μας είναι άτομα που έχουν **κοινωνική αποδοχή και αναγνώριση**.
- Το πρόγραμμα των σύγχρονων ΟΑ περιέχει και **αγωνίσματα που έχουν εξελιχθεί ή τροποποιηθεί** και τα οποία αποτελούσαν μέρος των αρχαίων ΟΑ (π.χ. πάλη, ιππικούς αγώνες, δρομικούς αγώνες κ.ά.).
- **Οι αθλητές και οι κριτές-διαιτητές (ελληνοδίκες) ορκίζονταν** τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και στους σύγχρονους ΟΑ.
- Κάποιοι αθλητές στους σύγχρονους ΟΑ **χρησιμοποιούν αδέμιτα μέσα**, όπως **αναβολικά**, για να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους και να πετύχουν τη νίκη. Στους αρχαίους ΟΑ, αν και δεν υπήρχαν αναβολικά, ωστόσο κάποιοι αθλητές **παραβίαζαν τους κανόνες**. Επιπροσθέτως, οι παραβάτες ήταν υποχρεωμένοι να πληρώνουν πρόστιμα με τα οποία κατασκευάζονταν χάλκινα αγάλματα με τη μορφή του Δία, γνωστά ως Ζάνες.



Οι σύγχρονοι ΟΑ έχουν, εκ των πραγμάτων, σημαντικές διαφορές με τους αρχαίους ΟΑ, οι κυριότερες από τις οποίες είναι οι ακόλουθες:

- Οι αρχαίοι ΟΑ ήταν αφιερωμένοι στον **Δία** και άρα είχαν **θρησκευτικό χαρακτήρα**, σε αντίθεση με τους σύγχρονους ΟΑ που δεν έχουν τέτοιο χαρακτήρα.
- Η Ολυμπία ήταν ο **μόνιμος τόπος τέλεσης** των αρχαίων ΟΑ, αντίθετα ο τόπος τέλεσης των σύγχρονων ΟΑ είναι διαφορετικός σε κάθε διοργάνωση.

- Στους σύγχρονους ΟΑ συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες, ενώ στους αρχαίους ΟΑ συμμετείχαν **μόνο άνδρες**. Στους αρχαίους ΟΑ οι γυναίκες απαγορευόταν ακόμα και να τους παρακολουθήσουν ως θεατές. Οι γυναίκες συμμετείχαν σε ξεχωριστή αθλητική διοργάνωση, τα Ηραία, που τελούνταν προς τιμή της θεάς Ήρας.
- Στους αρχαίους ΟΑ υπήρχε δυνατότητα συμμετοχής μόνο σε **Έλληνες ελεύθερους πολίτες/μη δούλους**, ενώ απαγορευόταν ρητά η συμμετοχή σε **ξένους αθλητές**. Αντίθετα, στους σύγχρονους ΟΑ συμμετέχουν αθλητές από όλο τον κόσμο.
- Στους αρχαίους ΟΑ δινόταν **έμφαση μόνο στη νίκη** και όχι στο ρεκόρ, το οποίο συνοδευόμενο από τη νίκη αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο των σύγχρονων ΟΑ.
- Η εκχειρία, η διακοπή δηλαδή κάθε πολεμικής πράξης, τηρούνταν απαρέγκλιτα κατά τη διάρκεια των αρχαίων ΟΑ. Η **τήρηση της εκχειρίας δεν έχει επιτευχθεί κατά τη διάρκεια των σύγχρονων ΟΑ**.
- Οι αρχαίοι ΟΑ ήταν **γυμνικοί**, οι αθλητές δηλαδή αγωνιζόταν γυμνοί, κάτι το οποίο δεν ισχύει στους σύγχρονους ΟΑ.
- Στους αρχαίους ΟΑ είχαμε **έναν νικητή** που το έπαθλο του ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς, ο κότινος, ενώ στους σύγχρονους έχουμε **τρεις νικητές** στους οποίους απονέμονται μετάλλια (χρυσό, αργυρό, χάλκινο).
- Στους αρχαίους ΟΑ τα αθλήματα ήταν μόνο **ατομικά**, ενώ στους σύγχρονους έχουμε και **ομαδικά** αθλήματα.

Για να δείτε τα αγωνίσματα που περιλαμβάνονται στους σύγχρονους ΟΑ μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της **Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής** <https://www.hoc.gr/olympic-sports/>.



Δραστηριότητα: Συζητήστε στην ολομέλεια και διαλέξτε ένα ή περισσότερα μη διαδεδομένα αθλήματα (κρίκετ <https://www.icc-cricket.com/cr1110> κ.λπ.) και οργανώστε εσωτερικό πρωτάθλημα.

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

Από το συνέδριο της Σορβόνης είχε αποφασιστεί ότι η παγοδρομία θα έπρεπε να αποτελέσει αγώνισμα των σύγχρονων ΟΑ. Απόρροια αυτής της απόφασης ήταν να πραγματοποιηθούν εκδηλώσεις καλλιτεχνικής παγοδρομίας στους ΟΑ του Λονδίνου (1908) και της Αμβέρσας (1920). Η Γαλλία, εκπροσωπούμενη από τον κόμη Ζουστινιέν Κλαρί και τον μαρκήσιο του Πολινιάκ, πρότεινε στο πλαίσιο της υποψηφιότητας της πόλης του Παρισιού για τους ΟΑ του 1924 τη διοργάνωση και χειμερινών ΟΑ.

Για να δείτε τα αγωνίσματα των χειμερινών ΟΑ μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της **Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής** (<https://www.hoc.gr/>).



Δραστηριότητα

Πρωτάθλημα χόκεϊ

Μπορείτε να οργανώσετε ένα εσωτερικό πρωτάθλημα χόκεϊ. Σχηματίστε ομάδες και ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και μαθητριών σε κάθε τμήμα μπορείτε να διαλέξετε και ρόλους. Για παράδειγμα, οι ρόλοι που μπορείτε να επιλέξετε είναι του προπονητή, του αρχηγού και των διαιτητών. Οι μαθητές και οι μαθήτριες εναλλάσσονται στις θέσεις κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος. Στο πρωτάθλημα η βαθμολογία μπορεί να διαμορφωθεί με βάση τις νίκες, την ικανότητα συνεργασίας μέσα στο πλαίσιο της ομάδας και του ευ αγωνίζεσθαι.

Παραολυμπιακοί Αγώνες

Για πρώτη φορά αγώνες (τοξοβολίας) για άτομα με αναπηρία πραγματοποιήθηκαν στο Στόουκ Μάντεβιλ του Ηνωμένου Βασιλείου. Οι αγώνες αυτοί διοργανώθηκαν παράλληλα με τους ΟΑ του Λονδίνου (1948). Το 1951 πραγματοποιήθηκαν ξανά οι αγώνες αυτοί με τη συμμετοχή και αθλητών από την Ολλανδία και με περισσότερα αθλήματα δίνοντας μια διεδνή διάσταση στους αγώνες. Οι αγώνες αυτοί αποτέλεσαν αφορμή για τη δημιουργία ενός διεθνούς κινήματος που εξελίχθηκε στο Παραολυμπιακό Κίνημα. **Το 1960 μετά τους ΟΑ της Ρώμης οργανώθηκαν αγώνες για αθλητές με αναπηρία. Οι αγώνες αυτοί θεωρήθηκαν οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες.** Στους πρώτους αυτούς ΟΑ συμμετείχαν 400 περίπου αθλητές από 23 χώρες σε 8 αθλήματα. Από αυτά τα αγωνίσματα 6 εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (τοξοβολία, κολύμβηση, ξιφασκία, καλαθοσφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, στίβος). Στους ΟΑ της Αθήνας 2004 υιοθετήθηκε το μόντο των Παραολυμπιακών το οποίο είναι «Πνεύμα σε κίνηση». Εκτός από τους θερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες **από το 1976 άρχισαν να διεξάγονται και οι πρώτοι χειμερινοί αγώνες.** Συγκεκριμένα, οι πρώτοι χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην ιστορία του δεσμού διεξήχθησαν στη Σουηδία. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες, χειμερινοί και θερινοί, πραγματοποιούνται κάθε τέσσερα χρόνια αμέσως μετά τη λήξη των αντίστοιχων ΟΑ. Μπορείτε να δείτε τα αγωνίσματα των θερινών ΟΑ όσο και των ΠΑ αν επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της



Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής (<https://www.paralympic.gr/>).

Δραστηριότητα

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ σας μπορείτε να εξοικειωθείτε με το ποδόσφαιρο για τυφλούς και με τη μπάλα με την οποία παίζεται, που έχει κουδουνάκια στο εσωτερικό της. Στη συνέχεια, μπορείτε αν θέλετε να δοκιμάστε να παίξετε ποδόσφαιρο 5 x 5 για τυφλούς. Ο τερματοφύλακας μπορεί να βλέπει και οι τέσσερις παίκτες εντός του γηπέδου θα πρέπει να έχουν καλυμμένα τα μάτια τους. Για το παιχνίδι χρησιμοποιείται μια μπάλα με κουδουνάκια. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να πετύχει περισσότερα τέρματα από την αντίπαλη. Μπορείτε να διαβάσετε τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος αν επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της [Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής \(https://www.paralympic.gr/\)](https://www.paralympic.gr/).

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο ενημερωθήκατε για την αναβίωση των ΟΑ, τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των αρχαίων και των σύγχρονων θερινών ΟΑ, καθώς και για την ιστορική εξέλιξη των χειμερινών ΟΑ και των Παραολυμπιακών Αγώνων. Συμμετείχατε επίσης σε ορισμένα αγωνίσματα τόσο των θερινών όσο και των Παραολυμπιακών Αγώνων.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Με βάση τα αθλήματα που γνωρίσατε στο παρόν κεφάλαιο αλλά και την εμπειρία σας στο μάθημα της ΦΑ συζητήστε στην ολομέλεια του τμήματος με ποιους τρόπους μπορούν τα άτομα με αναπηρίες να ενσωματωθούν στο μάθημα της ΦΑ και στον αθλητισμό γενικότερα.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Αν θέλετε να εξερευνήσετε ενδιαφέροντα στοιχεία για τις μαस्कότ των Αγώνων, μπορείτε να σκανάρετε το QR code.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ιστορία των ΟΑ μπορείς να ακολουθήσεις τον σύνδεσμο: <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/6517>

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ, ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τι είναι ευζωία και υγεία.
- ✓ Θα διερευνήσετε ποια είναι τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική υγεία (άγχος) και πώς να συμμετέχετε σε φυσικές δραστηριότητες για την προαγωγή της.
- ✓ Θα κατανοήσετε ποια είναι τα οφέλη της άσκησης για τις γνωστικές λειτουργίες και την ακαδημαϊκή επίδοση.
- ✓ Θα διακρίνετε πώς συνδέεται η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες με την ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών.
- ✓ Θα κατανοήσετε τα οφέλη και τα συνιστώμενα επίπεδα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες για τα άτομα με αναπηρία και πώς να συμμετέχετε σε αντίστοιχα αθλήματα.



Λέξεις κλειδιά

φυσική δραστηριότητα, ευζωία, στρες, άγχος, κατάθλιψη, αναστολή, εργαζόμενη μνήμη, γνωστική ευελιξία, παραολυμπιακά αθλήματα, αναπηρία, υγεία

ΦΔ. ευζωία και ψυχική υγεία

Ας δούμε ποια είναι η διάθεσή σας σήμερα

Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; Για καθεμία επιλέξτε από το 5 (Πάρα πολύ) έως το 1 (Καθόλου).

Πώς αισθάνεστε;	Πάρα πολύ 5	Πολύ 4	Κάπως 3	Λίγο 2	Καθόλου 1
Χαρούμενος/Χαρούμενη					
Ανήσυχος/Ανήσυχη					
Λυπημένος/Λυπημένη					
Θυμωμένος/Θυμωμένη					
Ενθουσιασμένος/Ενθουσιασμένη					
Ενεργοποιημένος/Ενεργοποιημένη					

«Η υγεία αποτελεί τον μεγαλύτερο πλούτο του ανθρώπου» (Βιργίλιος). Συχνά λέγεται ότι ένα άτομο βιώνει ευζωία όταν αισθάνεται καλά και δρα αποτελεσματικά. Με άλλα λόγια, η ύπαρξη θετικών σχέσεων, η βίωση θετικών συναισθημάτων (π.χ. ευτυχία, ικανοποίηση) με την ταυτόχρονη απουσία αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. κατάθλιψη, άγχος), καθώς και η αίσθηση ότι έχετε έναν σχετικό έλεγχο της ζωής σας και έναν σκοπό να

πετύχετε μπορεί να περιγραφεί ως ευζωία. Η ψυχική υγεία αποτελεί μια σημαντική παράμετρο της ευζωίας του ανθρώπου. Η αποτυχία αντιμετώπισης προβλημάτων ψυχικής υγείας στην εφηβεία έχει αποδειχθεί ότι σημαδεύει και το υπόλοιπο της ζωής οδηγώντας στην εμφάνιση σωματικών και ψυχικών προβλημάτων υγείας που είναι δυνατόν να μειώσουν τις πιθανότητες για ποιοτική ζωή κατά την ενηλικίωση.



Οι πιο συχνές ψυχικές διαταραχές των εφήβων

Ο ΠΟΥ αναφέρει ότι η **κατάθλιψη**, το **άγχος** και οι **συμπεριφορικές διαταραχές** αποτελούν τις κύριες ψυχικές παθήσεις μεταξύ των εφήβων. Κάποιες μελέτες δείχνουν ότι ένα στα επτά άτομα ηλικίας 10-19 ετών αντιμετωπίζει παθήσεις ψυχικής υγείας, χωρίς ωστόσο τα περισσότερα από αυτά να έχουν αντιληφθεί το γεγονός και να έχουν λάβει θεραπεία. Οι έφηβοι που εμφανίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι ή/και επιρρεπείς στον κοινωνικό αποκλεισμό, στις διακρίσεις, στο στίγμα, στις παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, στις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, στις εκπαιδευτικές δυσκολίες και στην κακή σωματική υγεία.

Εφηβεία και ψυχική υγεία



Στρες θεωρείται μια κατάσταση ανησυχίας ή ψυχικής έντασης που μπορεί να προκληθεί όταν ένα άτομο καλείται να αντιμετωπίσει μια πρόκληση ή μια δυσκολία. Το **στρες** είναι μια φυσιολογική απάντηση του οργανισμού στην αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων. Οι άνθρωποι, άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο, βιώνουν **στρες**. Γενικά το στρες συνδέεται με αρνητικά αποτελέσματα, ωστόσο μπορεί να συνδέεται και με θετικά. Το

θετικό στρες αποτελεί την αντίδραση του ατόμου σε εφικτές και ευχάριστες προκλήσεις της καθημερινότητας (π.χ. συμμετοχή σε αθλητικό γεγονός, παρουσίαση εργασίας στην τάξη κ.λπ.). Έχει ευεργετική επίδραση, δημιουργεί την αίσθηση της επιτυχίας και διευκολύνει την απόδοση του ατόμου. Αντίθετα, το **αρνητικό στρες** είναι συνδεδεμένο με δυσάρεστα συναισθήματα ή συναισθήματα που επηρεάζουν το επίπεδο λειτουργικότητας ενός ατόμου. Προκαλείται από εξωτερικά αίτια/ερεθίσματα τα οποία σχετίζονται με καθημερινές δραστηριότητες που μπορεί να έχουν: (α) σύντομη εμφάνιση, όπως, για παράδειγμα, η προθεσμία για την παράδοση μιας εργασίας ή η διαφωνία με ένα αγαπημένο πρόσωπο, και (β) μακροχρόνια εμφάνιση, όπως η χρόνια ασθένεια. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταφέρνουν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το στρες. Εάν ένα άτομο δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει το **αρνητικό στρες**, θα πρέπει να ζητήσει βοήθεια από έναν ειδικό. Τα άτομα που πάσχουν από **αρνητικό στρες** εμφανίζουν ψυχικά και σωματικά συμπτώματα, όπως ευερεδιστότητα, θυμό, κόπωση, μυϊκούς πόνους, πεπτικά προβλήματα δυσκολία στον ύπνο κ.ά.

Το **άγχος** προκαλεί συνεχείς και υπερβολικές ανησυχίες που δεν υποχωρούν ακόμη και στην περίπτωση που εκλείπει το στρεσογόνο ερέθισμα, η αιτία δηλαδή που προκαλεί την εμφάνισή του. Το άγχος δημιουργεί σχεδόν πανομοιότυπα συμπτώματα με το στρες. Η αϋπνία, η δυσκολία συγκέντρωσης, η κόπωση, η μυϊκή ένταση, η ευερεδιστότητα κ.ά. είναι συμπτώματα άγχους. Ωστόσο, όταν αυτά τα συναισθήματα διαρκούν πολύ ή εμφανίζονται συχνά, αυτός είναι λόγος ανησυχίας και αναζήτησης της βοήθειας ενός ειδικού.

Η **καταθλιπτική διαταραχή** ή **κατάθλιψη** αποτελεί μια κοινή ψυχική διαταραχή. Εκδηλώνεται με έλλειψη ενδιαφέροντος ή ικανοποίησης για συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνεπώς, αναφέρεται σε μόνιμη αλλαγή διάθεσης και δεν πρέπει να συγχέεται με τις καθημερινές αλλαγές της διάθεσης. Είναι δυνατόν να επηρεάσει σχεδόν κάθε τομέα της καθημερινότητας, ακόμα και τις φιλικές ή οικογενειακές σχέσεις. Κατάθλιψη μπορεί να βιώσει ο κάθε άνθρωπος. Θεωρείται πιθανότερο ωστόσο να την εκδηλώσουν άτομα που έχουν κακοποιηθεί, έχουν βιώσει σοβαρές απώλειες ή άλλα στρεσογόνα περιστατικά.

Τα οφέλη για την ψυχική μας υγεία από τη συμμετοχή μας σε ΦΔ

Όταν συμμετέχετε σε ΦΔ, το σώμα σας απελευθερώνει ενδορφίνες και χημικές ουσίες στον εγκέφαλο οι οποίες (α) βελτιώνουν τη διάθεσή σας, και (β) μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη. Η ΦΔ ενισχύει την αυτοεκτίμησή σας. Η διαπίστωση ότι τα επίπεδα της φυσικής σας κατάστασης αυξάνονται και το σώμα σας βελτιώνεται μπορεί να δώσει μεγάλη ώθηση στην αυτοεκτίμησή σας. Η βελτιωμένη αυτοεκτίμηση έχει επίσης προστατευτική επίδραση και αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή και μπορεί να σας κάνει πιο ανθεκτικούς στο να αισθάνεστε άγχος. Η ΦΔ (α) μειώνει το στρες, που επιδεινώνει ψυχικές και σωματικές ασθένειες, (β) βοηθάει στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων που επιδρούν θετικά στην ψυχική υγεία. Η συμμετοχή σε ΦΔ ακόμα και για 60 έως 90 λεπτά την εβδομάδα είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία του ατόμου.

Ποια είδη ΦΔ είναι αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση του στρες, του άγχους και της καταθλιπτικής διαταραχής;

Όλα τα είδη ΦΔ (π.χ. αερόβια, αντίσταση, συνδυαστική αερόβια και αντίσταση, γιόγκα κ.ά.) αποδείχθηκαν αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους. Ωστόσο, η μέτριας έως υψηλής έντασης ΦΔ αποδείχθηκε πιο αποτελεσματική.



Δραστηριότητα

Διαλέξτε ένα πρόγραμμα ΦΔ (ατομικό ή σε ομάδες), παιχνίδι με κίνηση κ.λπ. που σας αρέσει περισσότερο, ασκηθείτε και λίγο πριν από το τέλος του μαθήματος απαντήστε ξανά στο ερωτηματολόγιο.

Πώς αισθάνεστε;	Πάρα πολύ 5	Πολύ 4	Κάπως 3	Λίγο 2	Καθόλου 1
Χαρούμενος/Χαρούμενη					
Ανήσυχος/Ανήσυχη					
Λυπημένος/Λυπημένη					
Θυμωμένος/Θυμωμένη					
Ενθουσιασμένος/Ενθουσιασμένη					
Ενεργοποιημένος/Ενεργοποιημένη					

Εξετάστε αν βρήκατε διαφορές σε σχέση με τις απαντήσεις σας πριν από τη ΦΔ/άσκηση. Συζητήστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας στην ολομέλεια της τάξης τις διαφορές που νιώσατε κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας στη ΦΔ. Τώρα μπορείτε να σκανάρετε το διπλανό QR που ακολουθεί και να προσπαθήσετε να απαντήσετε στις ερωτήσεις που σχετίζονται με πληροφορίες που περιείχε το σημερινό μάθημα.



ΦΔ γνωστική λειτουργία και ακαδημαϊκή επίδοση

Η συστηματική συμμετοχή σας σε ΦΔ βελτιώνει τις εκτελεστικές λειτουργίες σας και τελικά την ακαδημαϊκή απόδοσή σας. Ως **εκτελεστικές λειτουργίες** αναφέρονται οι διανοητικές διεργασίες που απαιτείται να χρησιμοποιήσετε όταν πρέπει να συγκεντρωθείτε και να δώσετε προσοχή, να περιορίσετε τις παρορμητικές αντιδράσεις, να ρυθμίσετε τα



συναισθήματά σας και να πάρετε σωστές αποφάσεις. Οι βασικές εκτελεστικές λειτουργίες είναι τρεις, η **αναστολή**, η **εργαζόμενη μνήμη** και η **γνωστική ευελιξία**. Η **αναστολή** είναι μια λειτουργία που σας επιτρέπει να αγνοήσετε παρορμήσεις, παλιές συνήθειες και ερεδίσματα, και να επιλέξετε μια διαφορετική συμπεριφορά, δράση ή απάντηση για να αντιμετωπίσετε μια κατάσταση ή ένα πρόβλημα. Η αναστολή περιλαμβάνει τον **αυτοέλεγχο**, που είναι αναστολή της συμπεριφοράς, και τον **έλεγχο παρεμβολής**, που είναι η επιλεκτική προσοχή και η γνωστική αναστολή. Ένα παράδειγμα **αυτοελέγχου** είναι η προσπάθεια να τελειώσετε μια σχολική εργασία αντιμετωπίζοντας

διάφορους πειρασμούς, όπως, για παράδειγμα, να αγνοήσετε ένα μήνυμα στο κινητό από έναν φίλο σας να βγείτε για να παίξετε και να συνεχίσετε την εργασία σας. Ένα παράδειγμα **ελέγχου παρεμβολής** είναι όταν παίζετε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης και οι θεατές φωνάζουν, και εσείς πρέπει να αποκλείσετε τις φωνές για να ακούσετε τις οδηγίες του προπονητή σας. Η **εργαζόμενη μνήμη** αναφέρεται στην ικανότητα διατήρησης και χρήσης πληροφοριών για σύντομο χρονικό διάστημα. Η εργαζόμενη μνήμη σας βοηθάει να κρατάτε στη μνήμη σας αυτό που συνέβη νωρίτερα και στη συνέχεια να το συσχετίσετε με μια νεότερη πληροφορία. Για παράδειγμα, σε έναν αγώνα χρησιμοποιείτε την εργαζόμενη μνήμη όταν χρειάζεται να μετατρέψετε τις οδηγίες του προπονητή σας σε πράξη κατά τη διάρκεια του αγώνα ή να εξετάσετε εναλλακτικές κινήσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η **γνωστική ευελιξία** αναφέρεται στην ικανότητα μετακίνησης μεταξύ ψυχικών καταστάσεων, ενεργειών ή εργασιών. Για να γίνει αυτό με επιτυχία, χρειάζεται να αναστείλετε ενεργοποιημένες σκέψεις ή ενέργειες και να προβείτε σε νέες. Για παράδειγμα, παίζοντας ποδόσφαιρο και ενώ έχετε σχεδιάσει να κάνετε ντρίπλα, ξαφνικά βλέπετε την κίνηση μιας συμπαίκτριάς σας στον κενό χώρο και σε ευνοϊκή θέση και αποφασίζετε να κάνετε πάσα σε αυτήν.

ΦΔ, γνωστικές λειτουργίες και ακαδημαϊκή απόδοση

Η συμμετοχή σε ΦΔ έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικές επιπτώσεις γενικά στην ακαδημαϊκή απόδοσή σας, και ειδικότερα στις επιδόσεις σας στα μαθηματικά και στην ανάγνωση. Η υλοποίηση μίας και μόνο περιόδου σωματικής δραστηριότητας στο σχολείο μπορεί να βελτιώσει τα ακαδημαϊκά αποτελέσματά σας. Οι ΦΔ που στοχεύουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας (αντοχής), ταχύτητας, ευκινησίας, του κινητικού συντονισμού και των αντιληπτικών-κινητικών δεξιοτήτων φαίνεται ότι σχετίζονται με την ακαδημαϊκή επίδοση. Η συμμετοχή σας σε ΦΔ που απαιτούν να εκτελέσετε μια σειρά από κινήσεις που λόγω των συνθηκών της ΦΔ θα πρέπει κάθε φορά να είναι διαφορετικές και πολλές φορές είναι αδύνατο να προβλέψετε την επόμενη κίνηση απαιτούν τη χρήση των εκτελεστικών σας λειτουργιών (**αναστολή**, **εργαζόμενη μνήμη** και **γνωστική ευελιξία**). Αυτό συμβαίνει γιατί η διαφοροποίηση των συνθηκών του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας απαιτούν να ανταποκριθείτε αποτελεσματικότερα στις νέες συνθήκες που δημιουργούνται και να ανακαλύψετε διαφορετικές απαντήσεις ώστε να είστε αποτελεσματικοί. Για παράδειγμα, σε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου η αλλαγή τακτικής από τους αντιπάλους σας αναγκάζει να σκεφτείτε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισής τους. Επίσης, χρειάζεται πολύ συχνά να συγκρατήσετε στη μνήμη σας τις κινήσεις του αντιπάλου ώστε να μπορείτε την επόμενη φορά να κινηθείτε ανάλογα επιθετικά ή αμυντικά. Τέλος, δραστηριότητες συμβάλλουν στην ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών σας.

Παράδειγμα δραστηριότητας εξάσκησης της πάσας στην καλαθοσφαίριση και των εκτελεστικών λειτουργιών

Χωρίζετε σε ομάδες των έξι ατόμων. Τέσσερις μαθητές τοποθετούνται ο καθένας μπροστά από έναν κώνο που βρίσκονται σε απόσταση τεσσάρων περίπου μέτρων ο ένας από τον άλλον και σχηματίζουν ένα τεράγωνο. Οι άλλοι δύο μαθητές τοποθετούνται μέσα στο νοητό τετράγωνο. Οι τέσσερις που βρίσκονται μπροστά από τους κώνους πρέπει να αλλάξουν πάσες μεταξύ τους χωρίς να μετακινούνται μακριά από τις θέσεις τους και οι δύο εσωτερικοί προσπαθούν να κλέψουν την μπάλα. Αν ένας από τους εσωτερικούς ακουμπήσει ή πιάσει την μπάλα, αλλάζει τη θέση με αυτόν που έκανε την πάσα.

Φάση 1η: Περιορισμοί: οι μαθητές που βρίσκονται εσωτερικά στο τετράγωνο προσπαθούν να «κλέψουν» την μπάλα, χωρίς ωστόσο να πλησιάζουν πολύ κοντά (λιγότερο από 1 μέτρο) στους εξωτερικούς μαθητές. **Φάση 2η: Περιορισμοί:** Επιπλέον του προηγούμενου περιορισμού που ισχύει για τους μαθητές στο εσωτερικό του τετραγώνου, οι «εξωτερικοί μαθητές» δεν μπορούν να επιστρέψουν την μπάλα σε αυτόν που τους έδωσε την πάσα. **Φάση 3η: Περιορισμοί:** οι «εξωτερικοί μαθητές», επιπλέον των προηγούμενων περιορισμών, δεν μπορούν να κινήσουν το σταθερό πόδι. **Φάση 4η: Περιορισμοί:** οι «εξωτερικοί μαθητές», επιπλέον των προηγούμενων περιορισμών, πρέπει να κάνουν πάσα σε 5". Αν δεν τα καταφέρουν, αλλάζουν θέση με τον κοντινότερο σε αυτούς εσωτερικό συμμαθητή τους.



Ερώτηση

Μπορείς να αναγνωρίσεις και να αναφέρεις ποιες από τις εκτελεστικές λειτουργίες χρειάστηκε να χρησιμοποιήσεις για να ανταποκριθείς στις απαιτήσεις του παιχνιδιού;

.....

.....

.....

.....

ΦΔ και άτομα με αναπηρία

Περίπου 1,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με σωματική, νοητική και αισθητηριακή και ψυχοκοινωνική αναπηρία. Η αναπηρία μπορεί να είναι κληρονομική ή να συμβεί κατά τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου από μία ασθένεια ή ένα ατύχημα. Έχει αποδειχθεί ότι τα άτομα με αναπηρία συμμετέχουν σπανιότερα σε ΦΔ μέτριας προς υψηλής έντασης σε σχέση με τους συνομηλικούς τους χωρίς τα αντίστοιχα προβλήματα. Η μειωμένη αυτή συμμετοχή σε ΦΔ έχει ως συνέπεια να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών προβλημάτων υγείας σε σχέση με τα άτομα χωρίς αναπηρία. Τα άτομα με αναπηρία διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμού και εμφάνισης μη μεταδιδόμενων χρόνιων ασθενειών. Ο ΠΟΥ αναφέρει ότι η ΦΔ μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία των ατόμων με αναπηρία. Από το 2020 ο ΠΟΥ συστήνει ότι και τα άτομα με αναπηρία ηλικίας 5-17 ετών καλό θα είναι να συμμετέχουν σε μέτριας έως υψηλής έντασης ΦΔ, επτά ημέρες την εβδομάδα για 60 λεπτά τουλάχιστον την ημέρα. Συστήνει επίσης ότι είναι χρήσιμο για την υγεία τους να ενσωματώσουν αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης, καθώς και δραστηριότητες που ενισχύουν τους μυς και τα οστά. Τέλος, είναι καλό να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν στην καθιστική ζωή και ιδιαίτερα τον χρόνο ψυχαγωγίας μπροστά από την οθόνη.

Οφέλη της άσκησης για την υγεία των ατόμων με αναπηρία

Η συμμετοχή σε ΦΔ ακόμη και κάτω από τα 150 λεπτά την εβδομάδα των ατόμων με προβλήματα κινητικότητας φαίνεται να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία τους. Επιπλέον η συμμετοχή σε ΦΔ είναι πιθανόν να συμβάλει στη βελτίωση ή τουλάχιστον στη διατήρηση της υγείας των παιδιών και εφήβων με αναπηρία. Επίσης, υπάρχουν ενδείξεις ότι σε όλες τις κατηγορίες αναπηρίας η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σχετίζεται με βελτιωμένη: (α) καρδιοαναπνευστική ικανότητα, (β) μυϊκή ενδυνάμωση, (γ) λειτουργικές δεξιότητες, (δ) μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης ή και πρόληψης ασθενειών, (ε) της ψυχοκοινωνικής ευζωίας, (στ) της γνώσης, και (ζ) της συμπεριφοράς. Από τα παραπάνω είναι ξεκάθαρο ότι κρίνεται επιτακτική η ανάγκη να διαμορφωθούν οι κατάλληλες συνθήκες για να προωθηθεί η τακτική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε ΦΔ. Προς αυτή την κατεύθυνση κινείται και η υιοθέτηση της Παγκόσμιας Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία (3 Δεκεμβρίου) στο σχολικό πρόγραμμα. Η συγκεκριμένη δράση παρέχει τη δυνατότητα στις σχολικές μονάδες να οργανώσουν δράσεις και αθλητικές δραστηριότητες για να τονιστεί ότι όλα τα παιδιά χωρίς εξαιρέσεις μπορούν να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες πρόσβασης και συμμετοχής στη μάθηση και στον αθλητισμό. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 1960 διοργανώνονται ανελλιπώς και οι Παραολυμπιακοί Αγώνες στους οποίους συμμετέχουν άτομα με κάθε μορφής αναπηρία. Μερικά από τα παραολυμπιακά αθλήματα παρουσιάζονται παρακάτω. Μπορείτε με τους φίλους, τις φίλες ή τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας να δοκιμάσετε και να συμμετάσχετε και εσείς σε αυτά.

Δραστηριότητα



Χωριστείτε μαζί με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας σε ζευγάρια. Ο ένας αναλαμβάνει τον ρόλο του συνοδού και ο άλλος καλύπτει τα μάτια με ένα μαντίλι ή μια μάσκα προστασίας για να πάρει τον ρόλο του τυφλού. Αρχικά ο συνοδός κρατά από το χέρι τον «τυφλό αθλητή», τον οποίο καθοδηγεί περπατώντας από τη μία τελική γραμμή του γηπέδου μπάσκει έως την άλλη. Αφού επαναληφθεί τρεις φορές, στη συνέχεια πραγματοποιείται η ίδια δραστηριότητα με μέγιστη ταχύτητα. Ένας συμμαθητής σας μπορεί να πάρει τον ρόλο του κριτή/αφέτη/χρονομέτρη. Δοκιμάστε να τρέξετε τρεις φορές και προσπαθήστε να βελτιώστε τον χρόνο σας κάθε φορά. Μετά αλλάξετε ρόλους και ακολουθείτε την ίδια διαδικασία.

Πετοσφαίριση (βόλεϊ) καθιστών αθλητών

Η πετοσφαίριση καθιστών αθλητών αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα παραολυμπιακά ομαδικά αθλήματα. Οι αγώνες διεξάγονται μεταξύ δύο ομάδων σε κλειστό γήπεδο. Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι βασικούς παίκτες και έξι αναπληρωματικούς.

Δραστηριότητα

Μπορείτε να παίξετε βόλεϊ καθήμενων με τους συμμαθητές σας. Ισχύουν οι κανόνες του αθλήματος με τη διαφορά ότι, αν μία ομάδα πραγματοποιήσει τρεις επαφές με την μπάλα και στη συνέχεια χτυπήσει στο αντίπαλο γήπεδο ή βγει εκτός γηπέδου από το μπλοκ του αντιπάλου, κερδίζει δύο πόντους. Τέλος, αν δυσκολεύεστε να υποδεχθείτε την μπάλα, μπορείτε να την πιάσετε πρώτα και μετά να τη μεταβιβάσετε.



Γκόλμπολ

Το γκόλμπολ είναι ένα από τα ομαδικά παραολυμπιακά αθλήματα στο οποίο συμμετέχουν τυφλοί ή άτομα με μειωμένη όραση. Οι ομάδες είναι μικτές, απαρτίζονται δηλαδή και από άνδρες και από γυναίκες. Κάθε ομάδα συμμετέχει με τρεις βασικούς και τρεις αναπληρωματικούς παίκτες. Οι ομάδες τοποθετούνται μπροστά από την εστία (1,50 μέτρο ύψος και 9 μέτρα μήκος) που καθεμία βρίσκεται στις δύο τελικές γραμμές του γηπέδου βόλעי. Οι παίκτες της ομάδας που έχει την κατοχή της μπάλας προσπαθούν να κυλίσουν με το χέρι την μπάλα προς την αντίπαλη πλευρά και να πετύχουν γκολ, ενώ οι αμυνόμενοι προσπαθούν να αποτρέψουν την επίτευξη τέρματος αποκρούοντας την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους. Όποια ομάδα πετύχει περισσότερα γκολ αναδεικνύεται νικήτρια. Ο αγώνας διαρκεί 20 λεπτά (δύο ημίχρονα των 10 λεπτών). Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι παίκτες πρέπει να έχουν καλυμμένα τα μάτια τους με οπτικά σκίαστρα. Η μπάλα του γκόλμπολ είναι κατασκευασμένη από καουτσούκ, εξωτερικά έχει οκτώ τρύπες και εσωτερικά περιέχει κουδουνάκια, τα οποία χρησιμεύουν για τον ακουστικό προσανατολισμό των παικτών.



Ερωτήσεις

Μπορείτε να αναφέρετε πώς νιώσατε όταν συμμετείχατε σε δραστηριότητες που είχατε κλειστά τα μάτια;

.....

Θα μπορούσατε να φανταστείτε πώς θα ήταν η ζωή σας αν ήσαστε άτομο με μειωμένη όραση ή τυφλός;

.....

Δραστηριότητα

Για να παίξετε γκόλμπολ, χωρίστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας σε ομάδες των έξι ατόμων (τρεις βασικοί και τρεις αναπληρωματικοί). Με μαντίλια καλύπτονται τα μάτια των βασικών παικτών. Προκειμένου να συμμετέχουν όλα τα μέλη της κάθε ομάδας, κάθε δύο λεπτά οι αναπληρωματικοί γίνονται βασικοί κ.ο.κ. Επίσης, οι αναπληρωματικοί μπορούν να καθοδηγούν τους βασικούς πώς να τοποθετούνται μέσα στον αγωνιστικό χώρο για να είναι πιο αποτελεσματικοί σε άμυνα και επίθεση. Προαιρετικά κάποιοι μαθητές μπορούν να πάρουν τον ρόλο των κριτών.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο γνωρίσατε τι είναι ευζωία και υγεία, ποια οφέλη προκύπτουν για την ψυχική υγεία (άγχος) από τη συμμετοχή σε ΦΔ, αλλά και πώς να συμμετέχετε σε ΦΔ για την προαγωγή της υγείας σας. Μάδατε επίσης για τα οφέλη της άσκησης στις γνωστικές λειτουργίες και στην ακαδημαϊκή επίδοση και πώς να συνδέεται η συμμετοχή σε ΦΔ με την ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών. Τέλος, διακρίνατε τα οφέλη και ενημερωθήκατε για τα συνιστώμενα επίπεδα συμμετοχής σε ΦΔ για τα άτομα με αναπηρία και πώς να συμμετέχετε σε αντίστοιχα αθλήματα.



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκάνανε το QR και προσπάθησε να απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική λειτουργία και στην ακαδημαϊκή επίδοση.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Μπορείτε να διαβάσετε τους κανονισμούς των Παραολυμπιακών Αγώνων στίβου αν επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής ακολουθώντας τον υπερσύνδεσμο <https://www.paralympic.gr/αθλήματα/αθλήματα-θερινών-αγώνων/στίβος/>.
- Μπορείτε να διαβάσετε τους κανονισμούς του αθλήματος της πετοσφαίρισης (βόλει) καδιστών αθλητών αν επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής ακολουθώντας τον υπερσύνδεσμο <https://www.paralympic.gr/αθλήματα/αθλήματα-θερινών-αγώνων/πετοσφαίριση-2/>.
- Μπορείτε να διαβάσετε τους κανονισμούς του γκόλμπολ αν επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής ακολουθώντας τον υπερσύνδεσμο <https://www.paralympic.gr/αθλήματα/αθλήματα-θερινών-αγώνων/γκόλμπολ/>.

ΤΟ ΣΩΜΑ, ΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ, ΤΗ ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα κατανοήσετε την έννοια και τις διαστάσεις της εικόνας του σώματος.
- ✓ Θα συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που αποσκοπούν στην ευχαρίστηση, ενισχύουν την αυτοέκφραση, την επικοινωνία, την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία.
- ✓ Θα αναγνωρίσετε συναισθήματα, δυνατότητες και αδυναμίες δικές σας και των συμμαθητών σας μέσα από τη συμμετοχή σας σε φυσικές δραστηριότητες.
- ✓ Θα εργαστείτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας με στόχο τη δημιουργική και επικοινωνιακή επίλυση προβλημάτων και απώτερο σκοπό την προαγωγή υγιών συμπεριφορών.



Λέξεις κλειδιά

εικόνα σώματος, επικοινωνία, συνεργασία, εμπιστοσύνη, έκφραση, αυτογνωσία, ψυχική υγεία

«Το ανθρωπινό σώμα συμμετέχει ενεργά στις καθημερινές διαδράσεις των ατόμων, αποτελώντας ένα από τα σημαντικά στοιχεία παρουσίασης και κοινωνικής αναγνώρισης του ατόμου, στο πλαίσιο παρουσίασης του εαυτού».

Goffman (1959)

Η αίσθηση που έχει το άτομο για το σώμα του σε συνάρτηση με τις εμπειρίες του επηρεάζουν την ψυχοκοινωνική λειτουργία και την ποιότητα ζωής του. **Εικόνα Σώματος** (ΕΣ) θεωρείται το σύνολο των αντιλήψεων, σκέψεων και συναισθημάτων των ατόμων για το σώμα τους, αποτελεί μια σημαντική πτυχή του εαυτού και έναν παράγοντα που ασκεί καθοριστική επίδραση στην ψυχική υγεία και την **ποιότητα ζωής** τους. Τα λανθασμένα πρότυπα της ισχνής σιλουέτας των γυναικών και του μώδους σώματος των ανδρών επηρεάζουν αρνητικά τη γενική **εικόνα** του εαυτού, την **αυτοεκτίμηση**, την **κοινωνική συμπεριφορά**, αλλά και τη **σωματική υγεία**. Η φροντίδα της ΕΣ προϋποθέτει μέτρο, καθώς τόσο η παραμέληση του σώματος όσο και ο ναρκισσισμός θεωρούνται άκρα.

Η ΕΣ μπορεί να είναι είτε **θετική** είτε **αρνητική**, έχει **αισθητική** (σχετική δηλαδή με την εμφάνιση του σώματος) και **λειτουργική** (σχετική με τις σωματικές ικανότητες/δεξιότητες) διάσταση, και επηρεάζει την **κοινωνική λειτουργικότητα** του ατόμου, δηλαδή την αλληλεπίδρασή του με τον κοινωνικό περίγυρο.

Αφού μελετήσετε το ενεργό ινφογράφημα **ΘΕΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ**, μπορείτε να συζητήσετε τις απόψεις σας στην ολομέλεια του τμήματος. Επίσης, μπορείτε να το εκτυπώσετε και να το αναρτήσετε στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης σας!



Δραστηριότητα

Τα δυνατά μου σημεία

Να σκεφτείτε και να σημειώσετε στα πλαίσια που ακολουθούν **τρία θετικά στοιχεία** για την εμφάνισή σας (αισθητική διάσταση της ΕΣ) και τρία για τις ικανότητες/δυνατότητες του σώματός σας (λειτουργική διάσταση της ΕΣ) και να εξηγήσετε πώς αυτά βοηθούν την καθημερινότητά σας (ποια είναι η αξία τους).



Εμφάνιση (ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ)	
Ικανότητες/Δυνατότητες (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ)	

Αν θέλετε, μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας με τους συμμαθητές σας.

Να θυμάστε!

- ✓ Η κουλτούρα του ναρκισσισμού ενθαρρύνει την εστίαση στην εμφάνιση ή την αισθητική και τη δημόσια προβολή του εαυτού, η οποία ενισχύεται από τα σύγχρονα καταναλωτικά πρότυπα και μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσει σε ανησυχία για την εικόνα του σώματος.
- ✓ Μπορεί να νομίζετε ότι «θέλετε», αλλά συχνά θέλετε αυτό που σας έμαθαν οι άλλοι να θέλετε.
- ✓ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΑΔΙΚΟΙ/ΕΣ! Μην παρασύρεστε από τα παγκοσμιοποιημένα σωματικά πρότυπα που προωθούνται από τα ΜΜΕ και τα κοινωνικά δίκτυα.
- ✓ Εστιάστε στα δυνατά σας σημεία!

Το σώμα μου κι εγώ

Το σώμα είναι μέσο επικοινωνίας, είναι εκείνο το οποίο **αισθάνεται** τον κόσμο γύρω μας και **ταυτόχρονα** εκείνο το οποίο **αντιλαμβανόμαστε**. **Η ταυτότητα του ανθρώπου αποκτάται ενεργώντας, γνωρίζοντας το σώμα του.**

Πόσο καλά γνωρίζετε το σώμα σας; Οι δραστηριότητες που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν να το διαπιστώσετε. Αρχικά, συμπληρώστε τα κενά στα πλαίσια του σχήματος που ακολουθεί. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις! Το μόνο που χρειάζεται είναι να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας!

Τι μπορώ	Τι δεν μπορώ
Τι θα ήθελα να τολμήσω	Τι αποφεύγω

Και μην ανησυχείτε! Θα μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας μόνο αν το θέλετε. Επίσης, μπορείτε να δημιουργήσετε το infographic του τμήματός σας με την ομαδική συμπλήρωση της καρτέλας [EIKONA ΣΩΜΑΤΟΣ_ Το Infographic της ΟΜΑΔΑΣ](#), αφού την εκτυπώσετε σε μέγεθος το οποίο να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του τμήματός σας.

Στη δραστηριότητα [Εικόνα Σώματος, Άσκηση και Ποιότητα Ζωής](#) θα έχετε την ευκαιρία να γνωρίσετε τη σχέση της ΕΣ και της άσκησης με την ποιότητα ζωής και να προβληματιστείτε αναφορικά με την εφαρμογή στρατηγικών για την προσωπική ανάληψη δράσης για τη βελτίωση της ΕΣ.

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν προτείνεται να γίνουν σε κλειστό χώρο (π.χ. στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων).

Έκφραση

Δραστηριότητα

Μπορώ ή τολμώ!

Σας αρέσει ο χορός; Αν ναι, **απολαύστε** ένα μουσικό κομμάτι χορεύοντας στον ρυθμό του. Μπορείτε να εντοπίσετε σημεία του σώματός σας που σας είναι πιο εύκολο να κινείτε; Υπάρχουν κάποια άλλα που σας δυσκολεύουν;

Αν πάλι δεν σας αρέσει ο χορός, **τολμήστε** να κινείτε το σώμα σας ακολουθώντας τον ρυθμό! **Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τα μέρη του σώματός σας όσο πιο δημιουργικά μπορείτε!**

Είναι σημαντικό να αποφασίσετε μαζί με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας το μουσικό κομμάτι που θα χρησιμοποιήσετε στη δραστηριότητα. Στη συνέχεια να συμπληρώσετε τον πίνακα που ακολουθεί.

Μπορείτε να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που ακολουθούν; Θα μοιραστείτε τις απαντήσεις σας μόνο αν το θέλετε!	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κατάφερα να είμαι αυθόρμητος/η.		
Εκφράστηκα μέσα από την κίνηση του σώματός μου.		
Ξεπέρασα τα «πρέπει».		
Με απασχολούσε το βλέμμα των άλλων.		

Σκοπός της δραστηριότητας είναι να προβληματιστείτε αναφορικά με τα συναισθήματά σας σε σχέση με το σώμα σας. Σκεφτείτε: Είστε αυθόρμητοι/ες ή ανησυχείτε πολύ για τη γνώμη των άλλων; Είστε αυθόρμητοι/ες ή περιορίζεστε από τα «πρέπει»;

Όσο περισσότερο σκέφτεστε το μετά, τόσο περισσότερο απουσιάζετε από το παρόν, την εμπειρία που σας δίνεται η ευκαιρία να ζήσετε!

Επικοινωνία - Συνεργασία

Όλοι οι άνθρωποι είναι μέλη κάποιας ή κάποιων κοινωνικών ομάδων. Η επαφή με τα άλλα μέλη της ομάδας είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Το πρώτο βήμα για τη συνύπαρξή μας με τα άλλα μέλη της ομάδας είναι η επαφή, η επικοινωνία. Η επαφή μπορεί να έχει διάφορες μορφές, όπως οπτική ή σωματική. Η τάξη/το τμήμα είναι μία ομάδα, της οποίας είστε μέλη. Στη συνέχεια, θα δουλέψετε όλοι μαζί, με στόχο **να επικοινωνήσετε, να συνεργαστείτε, να αποδεχθείτε την παρουσία σας στην ομάδα!**



Δραστηριότητα

Επικοινωνούμε... οπτικά και κινητικά!

Κινείστε στον χώρο ακολουθώντας τον ρυθμό ενός μουσικού κομματιού που έχετε επιλέξει όλοι μαζί. Κάθε φορά που συναντάτε ένα μέλος της ομάδας, επιλέγετε διαφορετικό επίπεδο μετακίνησης από αυτό. Αν δηλαδή το άλλο μέλος της ομάδας είναι στο ψηλό επίπεδο (μετακίνηση σε όρδια θέση), εσείς μπορείτε να επιλέξετε το χαμηλό (π.χ. ρολάρισμα στο έδαφος) ή το μεσαίο (π.χ. μετακίνηση σε γονάτιση).

Είναι **σημαντικό οι επιλογές να γίνονται αυθόρμητα!**

Νιώσατε την οπτική επαφή;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Επικοινωνήσατε κινητικά;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Τα αντίθετα έλκονται!

Η δραστηριότητα είναι προτιμότερο να γίνεται με συνοδεία μουσικής. Ο ΚΦΑ εκφωνεί ένα μέρος του σώματος, π.χ. παλάμη, πέλμα κ.λπ. Σε κάθε σταμάτημα της μουσικής το μέλος αυτό γίνεται «μαγνήτης» και το ενώνετε με το αντίστοιχο ενός συμμαθητή σας. Με το ξεκίνημα της μουσικής, κινείστε στον χώρο ενωμένοι μέχρι να εκφωνήσει ο ΚΦΑ ένα άλλο μέρος του σώματος, οπότε και «μαγνητίζεστε» με άλλον συμμαθητή σας! Προσπαθήστε να επιλέγετε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά από εσάς, π.χ. του αντίθετου φύλου, διαφορετικών σωματικών χαρακτηριστικών, διαφορετικής καταγωγής κ.λπ.

Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Νιώσατε ότι επικοινωνήσατε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας;		
Καταφέρατε να συνεργαστείτε;		
Αισθανθήκατε ισότιμα μέλη της ομάδας;		
Διασκεδάσατε;		

Μπορείτε να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης σχετικά με το επίπεδο επικοινωνίας και συνεργασίας στην ομάδα σας.

Είναι σημαντικό:

- Να χιζίετε σταδιακά την **προσωπική** σας εμπειρία!
- Να εστιάζετε στην **κίνηση** και την **έκφραση** του **σώματός** σας!
- Να δουλεύετε **αυθόρμητα!**
- Να δουλεύετε **ομαδικά!**
- Να **μοιράζεστε!**

Εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στους άλλους αποτελεί βασικό συστατικό για την **ψυχική** μας **υγεία**. Είστε **δοτικοί** με τους άλλους; Τους φροντίζετε; Είστε **δεκτικοί** στις προσφορές τους; Τους αφήνετε να σας φροντίζουν;

Συχνά οι άνθρωποι δεν εμπιστεύονται τους άλλους επειδή δεν εμπιστεύονται τον εαυτό τους. Η οικοδόμηση της εμπιστοσύνης ανάμεσά σας είναι σημαντική για την απελευθέρωσή σας και δημιουργεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις για **συνεργασία και ομαδική δημιουργία**.

Δραστηριότητα

Το εκκρεμές

Ένας μαθητής (Α) στέκεται ανάμεσα σε ένα ζευγάρι συμμαθητών του (Β και Γ) με το σώμα του χαλαρό. Ο μαθητής Β τον ωθεί προς τον Γ και εκείνος τον συγκρατεί επαναλαμβάνοντας την κίνηση. Ο μαθητής Α αφήνεται στη διαδικασία!
Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους, ώστε να περάσετε όλοι από τον ρόλο Α!
Σε καθεμία από τις επόμενες ερωτήσεις να κυκλώσετε τη λέξη ή φράση με έντονα γράμματα που σας αντιπροσωπεύει. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις!

Όταν είχες τον ρόλο Β ή Γ:

- α. (Υπο)δεχόσουν ή μπλόκαρες/σταματούσες απότομα τον μαθητή Α;
- β. Ωθούσες τον μαθητή Α προς τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου ή τον έσπρωχνες μακριά σου;
- γ. Επικοινωνούσες με τον συνεργάτη σου ή επικεντρωνόσουν κυρίως στις δικές σου ευθύνες;
- δ. Η σκέψη σου ήταν «θα μου πέσει» ή «θα τα καταφέρω»;

Στο επόμενο ερώτημα να κυκλώσετε μία από τις τρεις επιλογές:

Όταν είχες τον ρόλο Α:

- α. Αφέθηκες εντελώς;
- β. Φρέναρες πάντα την κίνησή σου;
- γ. Φρέναρες κάποιες φορές την κίνησή σου;

Στη συνέχεια να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης.

Τι αποκαλύπτουν οι ενέργειές σας; Πώς νιώθετε με το σώμα σας;
Πόση εμπιστοσύνη έχετε στον εαυτό σας; Προφυλάσσετε πάντα ή όταν υπάρχει κάποιος λόγος; Πόση εμπιστοσύνη έχετε στους άλλους;

Ενδεχομένως να δυσκολευτήκατε να εκφραστείτε σε κάποιες από τις ασκήσεις που προηγήθηκαν.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι
**επιτυχημένη άσκηση είναι εκείνη που δίνει την ευκαιρία
για την επικοινωνία του σώματος με την ψυχή!**

Να θυμάστε!

- Το σώμα είναι μέσο για την επαφή, την επικοινωνία, τη σύνδεσή μας με την ομάδα!
- Χαλαρώνουμε όταν έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στους άλλους!
- Εστιάζουμε στις θετικές εμπειρίες και χιτίζουμε μια θετική εικόνα σώματος!
- Το σώμα μας είναι ένα μονοπάτι προς την αυτογνωσία!
- Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ οδηγεί στην ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ!

Το παιχνίδι, ένα όχημα για τη φιλία και την ψυχική υγεία!



Η αναγνώριση των συναισθημάτων, των δυνατοτήτων και των αδυναμιών, όχι μόνο των δικών σας αλλά και των άλλων, αποτελεί ένα βήμα για την ανάπτυξη **σχέσεων φιλίας** μαζί τους, οι οποίες συσχετίζονται θετικά με την **ψυχική υγεία**. Η φιλία αποτελεί ένα αγαθό που μπορεί να επιτευχθεί μόνο σε σχέση με τους άλλους και τη διαρκή συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες. Το **παιχνίδι** αποτελεί ένα ιδανικό μέσο για την επίτευξη αυτού του στόχου, με απαραίτητα συστατικά του την **επαφή** με τους άλλους και τη **συνεργασία για τη λύση προβλημάτων**.

Δραστηριότητες

Όλοι στο νησί!

Στο έδαφος τοποθετούνται στεφάνια (τα μισά σε αριθμό συγκριτικά με τον αριθμό μαθητών του τμήματος) ή σχηματίζονται κύκλοι με κιμωλία. Σε κάθε σφύριγμα του ΚΦΑ, μπαίνετε μέσα στα στεφάνια. Σταδιακά αφαιρούνται στεφάνια ώστε να δημιουργούνται τριάδες, τετράδες κ.λπ. Σκοπός είναι να χωρέσετε σε ένα στεφάνι/κύκλο όσο το δυνατόν περισσότεροι. Μπορείτε να βρείτε έναν τρόπο ώστε να χωρέσετε όλοι; Όταν δεν χωράτε πια, απλώς αγγίζετε το εσωτερικό του στεφανιού, όπως μπορείτε.

Το μυστήριο... δέσιμο!

Σχηματίζετε ομάδες των έξι περίπου ατόμων και τοποθετείστε σε κυκλική διάταξη. Με το ένα χέρι σας σε πρόταση πιάνετε το χέρι του παραδιπλανού σας. Στη συνέχεια κάνετε το ίδιο και με το άλλο χέρι. Μάλλον... «μπερδευτήκατε»! Προσπαθήστε να «λυθείτε» χωρίς να αφήσετε τα χέρια σας!

Όποια ομάδα τα καταφέρει ενώνεται με μία άλλη. Σκοπός σας είναι να ενωθεί σε έναν κύκλο και να... «ξεμπερδευτεί» όλο το τμήμα!

Αν δεν τα καταφέρετε, δεν πειράζει! Άλλωστε, **οι ισχυροί δεσμοί δύσκολα λύνονται!**

Να θυμάστε!

- Η **φιλία** συνδέεται με την **ψυχική υγεία!**
- **Επικοινωνήστε, συνεργαστείτε** και δείξτε **εμπιστοσύνη** στους άλλους για να τους γνωρίσετε!
- Επιλέγετε τους ανθρώπους που θέλετε δίπλα σας με βάση τον **χαρακτήρα** τους και όχι την εξωτερική τους εμφάνιση!

Και μην ξεχνάτε:

Λέμε **ΟΧΙ** στα στερεότυπα, **ΟΧΙ** στον αποκλεισμό, **ΟΧΙ** στη βία,
ΝΑΙ στη **ΦΙΛΙΑ!**

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό γνωρίσατε την έννοια της εικόνας του σώματος και τις διαστάσεις της. Επίσης, συμμετείχατε σε δραστηριότητες, οι οποίες ενισχύουν τη γνωριμία με το σώμα σας και την αυτοέκφραση, και παράλληλα προωθούν την εμπιστοσύνη, την επικοινωνία και τη συνεργασία με τους συμμαθητές σας. Τέλος, εφαρμόσατε την τεχνική της επίλυσης προβλημάτων με σκοπό την προαγωγή υγιών συμπεριφορών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Παιχνίδι ρόλων

Σχηματίζετε έναν κύκλο. Τέσσερις μαθητές κάθονται στο κέντρο και αναλαμβάνουν τους ρόλους που ακολουθούν.

Ρόλος Α: Δύο μαθητές ισχυρίζονται ότι το σώμα επηρεάζει τις κοινωνικές επαφές και σχέσεις.

Ρόλος Β: Δύο μαθητές ισχυρίζονται ότι το σώμα δεν επηρεάζει τις κοινωνικές επαφές και σχέσεις.

Οι υπόλοιποι κάθονται γύρω τους και παρακολουθούν τον αγώνα επιχειρηματολογίας.

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια. Ποιο ζευγάρι μαθητών είχε τα πιο ισχυρά επιχειρήματα; Ποια ήταν αυτά; Εξαγάγετε το συμπέρασμα με βάση τις γνώσεις και την εμπειρία που αποκτήσατε!



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- ΕΥΖΗΝ - Εθνική δράση για τη ζωή των νέων: <https://eyzhn.edu.gr/>
- Εικόνα Σώματος σε Εφήβους 13-17 ετών: Επιδράσεις Φύλου και Φυσικής Δραστηριότητας
<https://journals.lib.uth.gr/index.php/inquiries/article/view/1395/1325>

ΠΑΡΑΚΙΝΟΥΜΑΙ... ΕΠΕΙΔΗ ΑΘΛΟΥΜΑΙ

«Δεν ξυγιάζω, δεν μετρώ, δεν βολεύομαι! Ακολουδώ το βαθύ μου χτυποκάρδι».

Ν. Καζαντζάκης, Ασκητική



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα διακρίνετε τα είδη της παρακίνησης (χαμηλή-υψηλή, εσωτερική-εξωτερική).
- ✓ Θα διερευνήσετε τον ρόλο της ενίσχυσης στην απόδοση.
- ✓ Θα εξασκηθείτε στην αυτονομία, στη βελτίωση και στην καλλιέργεια καλών σχέσεων με την επιλογή και οργάνωση φυσικών δραστηριοτήτων με στόχο την ευχαρίστηση.
- ✓ Θα κατανοήσετε την έννοια του ελέγχου.
- ✓ Θα εμπεδώσετε την αξία της επιτυχίας των στόχων.



Λέξεις κλειδιά

εσωτερική-εξωτερική, χαμηλή - υψηλή παρακίνηση, στόχος για μάθηση, αυτονομία, καλλιέργεια καλών σχέσεων, αυτοέκφραση, αυτοπεποίθηση, έλεγχος, ενίσχυση

Παρακίνηση, η διττή διαδικασία

Η **παρακίνηση** ως προς τη ΦΔ αποτελεί μια «**εσωτερική διαδικασία**» διότι συνδέεται με σκέψεις και συναισθήματα γύρω από βιώματα του ατόμου, που σχετίζονται με την άδληση και τη ΦΔ. Τα αποτελέσματά της εκδηλώνονται και εκφράζονται με συμπεριφορές, συναισθήματα ή σκέψεις. Άλλοτε μπορεί να είναι **υψηλή** και άλλοτε να είναι **χαμηλή**.

Από ποιες συμπεριφορές διαπιστώνεται η **υψηλή** ή η **χαμηλή** παρακίνηση;

- Από την «**επιλογή**» του ατόμου. Για παράδειγμα, όταν κάποιος μαθητής αποφασίζει να ασχοληθεί με διαφορετικό άθλημα, σημαίνει ότι έχει μειωμένη παρακίνηση για το άθλημα που είχε ασχοληθεί και αυξημένη για το νέο άθλημα.
- Από τη «**συνέπεια της συμμετοχής**» σε ένα άθλημα ή σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Από την «**ένταση της προσπάθειας**» που εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της άδλησης.
- Από την «**εγκατάλειψη**» των αθλητικών δραστηριοτήτων που φανερώνει «**μειωμένη παρακίνηση**».
- Από το γεγονός ότι η **διά βίου άδληση** συνδέεται με την «**υψηλή παρακίνηση**».

Δραστηριότητα

«Η παρακίνηση για μένα...»

Αφού μιλήσατε και επεξεργαστήκατε την έννοια της παρακίνησης, να συμπληρώσετε στη διπλανή εικόνα με τις έννοιες που εσείς θεωρείτε ότι συνδέονται με την παρακίνηση στο μάθημα της ΦΑ.

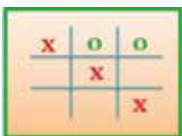


Δραστηριότητα**«Η παρακίνηση και οι ΦΔ ή τα παιχνίδια»**

Σύμφωνα με όσα συμπληρώσατε στην παραπάνω εικόνα, να σημειώσετε ΦΔ ή παιχνίδια τα οποία σας αρέσουν και σχετίζονται με τις έννοιες που γράψατε στην προηγούμενη δραστηριότητα. Ακολούθως, να επιλέξετε και να πραγματοποιήσετε κάποια από αυτά στο μάθημα της ΦΑ.

**Δραστηριότητα****«Γυμναστική τρίλιζα ή η τρίλιζα της άδλησης»**

Αρχικά, με τη βοήθεια του ΚΦΑ να σχηματίσετε με κιμωλία το σχήμα μίας πρώτης τρίλιζας στο προαύλιο. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στεφάνια, τα οποία θα τοποθετήσετε το ένα δίπλα στο άλλο σε τρεις γραμμές (9 στεφάνια). Ακολούθως, να χωριστείτε σε ομάδες των 3-4 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και μαθητριών του τμήματός σας και, όπως και πριν, να σχηματίσετε τόσες τρίλιζες όσες είναι και οι ομάδες σας.

**Υλικά**

που χρειάζονται:

- κιμωλία
- στεφάνια
- μαντίλια ή χρωματιστές μπάλες ή πιάτα γυμναστικής

Οι τρεις πρώτοι μαθητές από κάθε ομάδα κρατούν ένα μαντίλι ή ένα «πιατάκι», το οποίο έχει διαφορετικό χρώμα για την κάθε ομάδα. Με το σύνθημα του ΚΦΑ, ο πρώτος από κάθε ομάδα τρέχει και αφήνει το μαντίλι ή το «πιατάκι» σε ένα στεφάνι. Δεν έχει σημασία ποιος μαθητής θα αποδέσει πρώτος το μαντίλι.

Σημειώνεται ότι οι μαθητές που δεν έχουν μαντίλια ή «πιατάκι», όταν έρδει η σειρά τους, μπορούν να κάνουν μια αλλαγή, ώστε να σχηματιστεί η τρίλιζα. Με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα εξοικειώνεστε με τον προσδιορισμό των κοινών στόχων της ομάδας σας. Ο πρωταρχικός **κοινός στόχος** της ομάδας είναι η **συνεργασία προκειμένου να δημιουργηθεί «τρίλιζα»**. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο στην επιτυχία έχει και η **ατομική σας ευθύνη για την επίτευξη του κοινού στόχου!** Ακόμη, ως προς την ατομική σας εξάσκηση, μπορείτε να βελτιώσετε τη δρομική σας τεχνική, την ταχύτητά σας και να εξασκηθείτε στην ταχύτητα αντίληψης και αντίδρασης.

Σημασία έχει η συνεργασία και η **ευχαρίστηση** που σας προκαλεί το παιχνίδι και **όχι η νίκη!**

Δραστηριότητα

Πίνακας κριτηρίων

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ σύντομα
Αντιληφθήκατε τη σημασία της ατομικής ευθύνης κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;	
Ήταν ευχάριστο να δουλεύετε σε ομάδα; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.	
Είχατε ως ομάδα έναν στόχο;	
Υποστηρίζατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ο ένας τον άλλον; (Υποστηρίξατε και δεχθήκατε υποστήριξη;) Υπήρξε αλληλοβοήθεια μεταξύ σας;	
Νιώσατε ότι θέλατε να εγκαταλείψετε το παιχνίδι;	
Παρακινήθήκατε από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας;	
Απαντήστε ο καθένας ατομικά και μετά συζητήστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας για τον ρόλο της ατομικής ευθύνης στην επίτευξη κοινών στόχων του παιχνιδιού. Πού καταλήγετε; Η συνεργασία συνέβαλε στην αύξηση της ευχαρίστησης και της προσπάθειας του κάθε παιδιού;	
.....	
.....	

Η ΦΑ, η προσωπική βελτίωση και η ενίσχυση

Η παρακίνηση είναι συνάρτηση τόσο της **προσωπικότητας** όσο και του **περιβάλλοντος** στο οποίο ζει ή βρίσκεται κάποιος. Δύο από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα οποία ασκούν επίδραση στην παρακίνηση, είναι: **(α) «ο στόχος για βελτίωση και μάθηση»**, και **(β) «ο προσανατολισμός στο εγώ»**, που εκδηλώνεται μερικές φορές μέσα από την προσπάθεια να ξεπεραστούν οι άλλοι. Οι μαθητές που αποσκοπούν στην **«προσωπική τους βελτίωση»** είναι **«εσωτερικά παρακινημένοι»**, ενώ εκείνοι που στοχεύουν **«στην αύξηση του εγώ»** στηρίζονται στην **«εξωτερική παρακίνηση»**, **«αφού κριτήριο για την επιτυχία είναι οι άλλοι»**.

Η έννοια της **ενίσχυσης** συνδέεται με τα γεγονότα ή τις πράξεις που συντελούν στην **«αύξηση της πιθανότητας να εμφανιστεί ή να επαναληφθεί μια συμπεριφορά»** (απόκτηση κάποιας **«εξωτερικής ανταμοιβής»**).

Οι διάφορες μορφές ενίσχυσης (π.χ. έπαινος) σχετίζονται με τις έννοιες: **(α) «της εσωτερικής παρακίνησης»** (της συμπεριφοράς δηλαδή η οποία στοχεύει τόσο στην ευχαρίστηση όσο και στην ικανοποίηση. Αυτή η συμπεριφορά δεν προκύπτει από κάποια **«εξωτερική ανταλλαγή»**, αλλά προέρχεται από **«την εκτέλεσή της»**), και **(β) της «εξωτερικής παρακίνησης»** (της συμπεριφοράς, η οποία εκτελείται για να επιτευχθεί κάποιο αποτέλεσμα ή για να κερδηθεί κάποια **«εξωτερική αμοιβή»** και έχει σκοπό την επίτευξη ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος ή την απόκτηση κάποιας **«εξωτερικής ανταμοιβής»**).

Όταν μια ενέργεια ή ένα γεγονός έχει θετικά αποτελέσματα, οι άνθρωποι είναι πιθανό να την επαναλάβουν προκειμένου να απολαύσουν τα θετικά αποτελέσματα στο μέλλον και να αισθανθούν χαρά ή ευχαρίστηση. Αντιθέτως, όταν τα αποτελέσματα δεν είναι θετικά, η πιθανότητα επανάληψης μειώνεται.

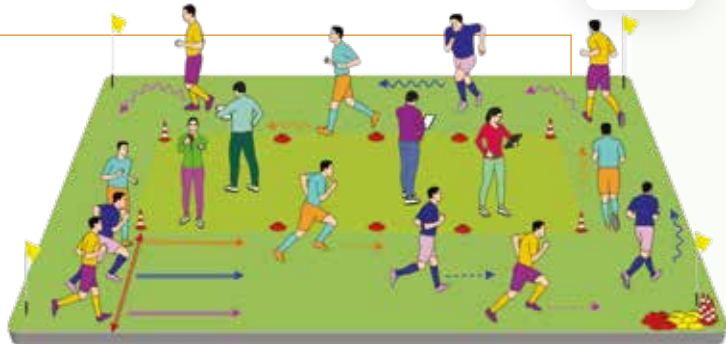
Απλά εκφραστείτε! Παρακινηθείτε με το ψηφιακό σταυρόλεξο της παρακίνησης. Το **Ινφογράφημα** παρέχει χρήσιμα στοιχεία για την ενίσχυση!



Δραστηριότητα

«Δρομική παρακίνηση»

Σε αυτή τη δραστηριότητα αναλαμβάνετε ρόλους, παρακινείτε, βελτιώνετε και εξασκείστε στη συνέπεια! Χωρίζετε σε 3 ή 4 ισάριθμες μεικτές ομάδες. Κάθε ομάδα θα τρέξει μία οριοθετημένη διαδρομή, την οποία θα καθορίσετε μαζί με τον ΚΦΑ σας.



Σημειώνεται ότι οι πρώτοι μαθητές και μαθήτριες από κάθε ομάδα εκκινούν ταυτόχρονα από κοινή αφετηρία με το σύνθημα του αφέτη-χρονομέτρη. Για την κάθε ομάδα ορίζεται ένας βοηθός, ο οποίος κατά την έναρξη του τρεξιματος του μαθητή της ομάδας σημειώνει τον αριθμό του «γύρου» που διανύει, π.χ. 1ος, 2ος. Πριν από τη συμπλήρωση των 7 λεπτών, ενημερώνονται οι μαθητές ότι απομένει ένα λεπτό. Όταν συμπληρωθούν τα 8 λεπτά, με τελικό σφύριγμα υποδεικνύεται η λήξη της δραστηριότητας. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, ο βοηθός σημειώνει τον αριθμό των γύρων που εκτέλεσε η κάθε ομάδα.

Επισημαίνεται ότι οι βοηθοί αναλαμβάνουν τη σχεδίαση της γραμμής εκκίνησης, την καταμέτρηση των καρτών και την καταγραφή της βαθμολογίας. Ακόμη, ο αφέτης-χρονομέτρης ενημερώνει για τα σήματα έναρξης-λήξης και «κρατάει» τον χρόνο. Τη συγκεκριμένη δραστηριότητα χρειάζεται να την επαναλάβετε δύο φορές, παίζοντας παιχνίδι ρόλων. Την πρώτη φορά ο βοηθός σας δίνει θετική ενθάρρυνση, η οποία ενισχύει την ικανότητά σας: «Μπράβο», «Πολύ καλά», «Τα πηγαίνεις πολύ καλά, συνέχισε έτσι», «Εξαιρετικά, συνέχισε έτσι». Στη συνέχεια, απαντήστε στις ερωτήσεις του παρακάτω πίνακα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ Ύστερα από θετική ενίσχυση	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ				
	Πάρα πολύ	Πολύ	Κάπως	Λίγο	Καθόλου
Βιώσατε ευχάριστα συναισθήματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;					
Σας βοήθησε η ενίσχυση των συμμαθητών σας για να νιώσετε ικανοί;					
Σας επαίνεσαν λεκτικά οι συμμαθητές σας;					
Αισθανθήκατε να σας ασκούν πίεση οι συμμαθητές σας;					

Αφού απαντήσατε στις ερωτήσεις, τώρα ο βοηθός ΔΕΝ θα σας δίνει θετική ανατροφοδότηση, όπως γινόταν πριν. Βέβαια, σε καμία περίπτωση δεν θα χρησιμοποιεί εκφράσεις όπως: «Τα πηγαίνεις χάλια», «Τρέχεις πολύ αργά», διότι γίνεται αντιληπτό ότι αυτές οι εκφράσεις μειώνουν την «αίσθηση της αντιλαμβανόμενης ικανότητας» και τελικά την παρακίνηση. Όμως, ο βοηθός, ασκώντας έλεγχο, θα σας λέει «Τρέξε πιο γρήγορα», «Πρέπει να πας πιο γρήγορα», «Πρέπει να βιαστείς». Μετά χρειάζεται να απαντήσετε τις ίδιες ερωτήσεις βάζοντας √ στο αντίστοιχο κουτάκι του πίνακα που ακολουθεί, λαμβάνοντας υπόψη ότι πραγματοποιήθηκαν μετά την άσκηση ελέγχου.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ Μετά την άσκηση ελέγχου	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ				
	Πάρα πολύ	Πολύ	Κάπως	Λίγο	Καθόλου
Βιώσατε ευχάριστα συναισθήματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;					
Σας βοήθησε η ενίσχυση των συμμαθητών σας για να νιώσετε ικανοί;					
Σας επαίνεσαν λεκτικά οι συμμαθητές σας;					
Αισθανθήκατε να σας ασκούν πίεση οι συμμαθητές σας;					

Αφού απαντήσατε τις ίδιες ερωτήσεις ύστερα από θετική παρακίνηση και μετά την άσκηση ελέγχου του βοηθού, να συγκρίνετε τις απαντήσεις που δώσατε και τις δύο φορές. Εντοπίζετε διαφορές και την αιτία; Τι συμπεράσματα βγάξετε;

.....

.....

.....

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Τα «πρέπει», που επιβλήθηκαν όταν παίξατε το παιχνίδι της «δρομικής παρακίνησης» για δεύτερη φορά, άσκησαν σε εσάς έλεγχο. Συνέβαλε ο έλεγχος στη μείωση της ευχαρίστησης που νιώσατε, όταν συμμετείχατε για πρώτη φορά σε αυτή τη δραστηριότητα;		
Χρειάζεται να αποφεύγονται μορφές ελέγχου, όπως τα «πρέπει»;		
Γενικότερα βοηθάει εάν στη δέση της λέξης «πρέπει» χρησιμοποιούμε τη φράση «θα σε βοηθήσει εάν...»;		

Διαφορετικοί λόγοι παρακίνησης

Σημειώνεται ότι ο κάθε άνθρωπος **παρακινείται από διαφορετικούς λόγους** και από κάποιον άλλον, ακόμα και εάν βρίσκονται στο ίδιο περιβάλλον. Εκείνος που έχει «**αυτοκαθοριζόμενους λόγους**» παρουσιάζει «**υψηλότερη εσωτερική παρακίνηση**».

Ενδεικτικά αναφέρονται:

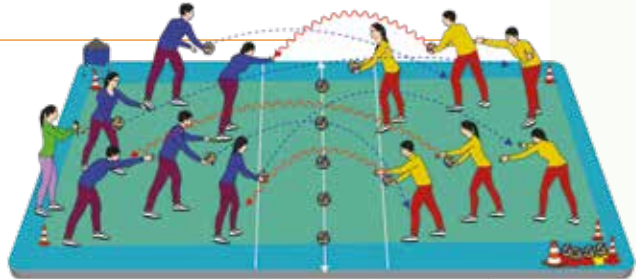
- Κάποια άτομα παρακινούνται από τη «**θέληση για μάθηση**», όταν δηλαδή ασχολούνται με μια δραστηριότητα λόγω της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης που βιώνουν ενώ μαθαίνουν, ανακαλύπτουν ή προσπαθούν να καταλάβουν κάτι νέο.
- Τα άτομα νιώθουν **ευχαρίστηση** αλλά και **αυτοπεποίθηση** καθώς προσπαθούν να **εκπληρώσουν ή να δημιουργήσουν** κάτι, να ξεπεράσουν τον εαυτό τους, π.χ. όταν κάποιος μαθητής προσπαθεί να πετύχει δύσκολα καλάδια.
- Τα άτομα **απολαμβάνουν την άδληση**, π.χ. εκείνος που ασχολείται με το σκι βιώνει την απόλαυση που προσφέρει η ταχύτητα.

Ώρα για παιχνίδι!

Δραστηριότητα

«Τα μήλα της παρακίνησης»

Ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό παιχνίδι με μπάλα είναι «τα μήλα» με παραπάνω από μία μπάλες και διαφορετικούς κανονισμούς! Πρόκειται για ένα ομαδικό παιχνίδι, το οποίο διεξάγεται μεταξύ δύο ομάδων.



Αρχικά, χωρίζετε σε δύο μεικτές ισάριθμες ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών του τμήματός σας. Ακολουθώντας, είτε δημιουργείτε ένα αυτοσχέδιο γήπεδο στον προαύλιο χώρο είτε χρησιμοποιείτε ένα γήπεδο με διαγράμμιση. Στην κεντρική γραμμή του γηπέδου τοποθετούνται ελαφριές μπάλες ή μπάλες από μαλακό υλικό. Αν και προτείνεται να τοποθετηθούν 5 μπάλες, ωστόσο ο αριθμός τους έγκειται και στη δική σας επιλογή. Με το σύνθημα του ΚΦΑ ταυτόχρονα οι μαθητές από τις δύο ομάδες τρέχουν για να συλλέξουν όσες περισσότερες μπάλες μπορούν. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η μία ομάδα να εξουδετερώσει όλα τα μέλη της αντίπαλης ομάδας ρίχνοντας μπάλες, δηλαδή «καίγοντάς» τους παίκτες, ώστε να βγουν όλοι εκτός του παιχνιδιού. Σημειώνεται ότι, εάν κάποιος παίκτης πιάσει την μπάλα στον αέρα –όπως στα «μήλα»–, τότε εκείνος που έριξε την μπάλα αποχωρεί από το παιχνίδι. Βέβαια, ο παίκτης που θα πιάσει «ένα μήλο» μπορεί να προτείνει κάποιον ο οποίος έχει «καεί» και να εισέλθει εκ νέου στο παιχνίδι. Επίσης, ο μαθητής που πέρασε τα όρια του γηπέδου απομακρύνεται από το παιχνίδι. Ακόμη, οι παίκτες μπορούν να παρεμποδίσουν μια ρίψη χτυπώντας την μπάλα που βρίσκεται στον αέρα με μια άλλη μπάλα. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα βγάλει εκτός παιχνιδιού πρώτη όλους τους αντιπάλους της!

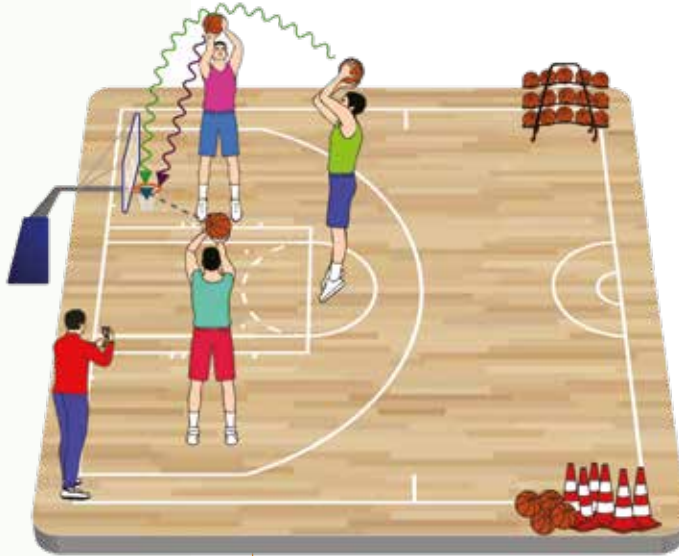
Υπενθυμίζεται ότι σημασία έχει η συμμετοχή, ο ενθουσιασμός και η χαρά που προκαλούνται από το παιχνίδι και όχι απαραίτητα η νίκη!

Σας άρεσε που ασχοληθήκατε με το συγκεκριμένο παιχνίδι; Εισπράξατε από αυτό ευχαρίστηση και ικανοποίηση; Να απαντήσετε σύντομα.

.....

Η παρακίνηση για επίτευξη συνδέεται με τη συνεχή προσπάθεια, την επιμονή τη συγκέντρωση, την υπηρετήση των καθηκόντων, την αφοσίωση, τη συνέπεια.

Δραστηριότητα



«Κυκλική προπόνηση καλαθοσφαίρισης»

Παρακάτω, παρουσιάζονται ενδεικτικοί σταθμοί δεξιοτήτων καλαθοσφαίρισης, στους οποίους θα εξασκηθείτε, θα συνεργαστείτε και θα παρακινηθείτε! Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί μια μορφή επανάληψης με δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης που ήδη γνωρίζετε. Θα κατανοήσετε τη σημασία της επιλογής και της αυτονομίας στην εσωτερική παρακίνηση. Αρχίζετε τη δράση!

Σταθμός 1: Κάθε μαθητής επιχειρεί τρία σουτ από τρία σημεία της επιλογής του, π.χ. (α) από το ύψος της ελεύθερης βολής, (β) αριστερά από την ελεύθερη βολή, (γ) δεξιά από την ελεύθερη βολή, σε γωνίες 45° και από απόσταση που εσείς επιλέγετε. Κάθε παίκτης μετράει τον αριθμό των σουτ που μπήκαν στο καλάθι.

Ορίστε μόνοι σας τον προσωπικό σας στόχο, από ποιο δηλαδή σημείο θα γίνει η ελεύθερη βολή. Μπορείτε, εάν θέλετε, να επιλέξετε και οι τρεις βολές να γίνουν από το ίδιο σημείο, για παράδειγμα, από το ύψος της ελεύθερης βολής απέναντι από το καλάθι κ.λπ.

Σταθμός 2: Στον σταθμό αυτό θα λάβετε μέρος σε «σλάλομ ντρίμπλας».

Αφού έχετε χωριστεί σε δύο ομάδες, διαπερνάτε από κώνους ή άλλα εμπόδια ξεκινώντας τη διαδρομή κάνοντας ντρίμπλα με το δεξί χέρι, όταν φτάσετε στο καλάθι, επιστρέφετε ακολουθώντας την αντίστροφη πορεία κάνοντας ντρίμπλα με το αριστερό χέρι και lay up.

Δεν λαμβάνεται υπόψη ποιος θα φτάσει πρώτος στον προορισμό, αλλά χρειάζεται να δώσετε έμφαση στην προσωπική σας βελτίωση εξασκούμενη σε αυτές τις κινήσεις.

Για παράδειγμα, να προσαρμόζετε ανάλογα την ταχύτητά σας, τον βηματισμό σας ή οτιδήποτε άλλο κρίνετε αναγκαίο για να βελτιωθείτε στην ντρίμπλα και στο lay up.



Ερωτήματα/Κριτήρια ατομικής βελτίωσης

Νιώσατε ότι βελτιωθήκατε εξασκούμενοι στις παραπάνω δραστηριότητες;

.....

Είχατε την αίσθηση της αυτονομίας κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων; Αν ναι, πως το πετύχατε αυτό;

.....

Διαπιστώσατε ότι είχατε τη δυνατότητα της επιλογής κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των δραστηριοτήτων στους προτεινόμενους σταθμούς;

.....

Επίσης, να συζητήσετε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας τη σημασία που έχει η προσαρμογή της άσκησης στις δυνατότητες του καθενός (εάν θεωρείτε τις ασκήσεις των σταδίων δύσκολες ή εύκολες, μπορείτε να τις προσαρμόζετε αναλόγως με τις δικές σας, ατομικές δυνατότητες). Πόσο σημαντική είναι η δυνατότητα της ατομικής πρόκλησης;

.....

ΣΥΝΩΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο διακρίνατε τα είδη της παρακίνησης (χαμηλή-υψηλή, εσωτερική-εξωτερική). Διερευνήσατε τη σημασία της ενίσχυσης και της αυτονομίας στην απόδοση. Επιπροσθέτως, αντιληφθήκατε τον ρόλο της δημιουργίας καλών σχέσεων μέσω της επιλογής και της οργάνωσης ΦΔ, που προκαλούν ευχαρίστηση. Παράλληλα κατανοήσατε την έννοια του ελέγχου, της ενίσχυσης και της αξίας της επίτευξης στόχων.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σας επηρέαζε ο έλεγχος που γινόταν κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των δραστηριοτήτων; Με ποιον τρόπο τον αντιμετώπιζατε;

.....

Πότε η παρακίνηση ήταν υψηλή για εσάς και πότε χαμηλή;

.....

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Προτείνεται με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας να δημιουργήσετε τους δικούς σας σταθμούς για ένα άθλημα που σας αρέσει και να εντοπίσετε σε ποια σημεία χρειάζεστε βελτίωση.

ΖΩ «ΦΥΣΙΚΑ», ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τη βασική δομή του συστήματος εξάσκησης TABATA.
- ✓ Θα εφαρμόσετε ένα παρόμοιο κυκλικό και ευέλικτο πρόγραμμα άσκησης στο σχολείο, προκειμένου να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση για υγεία και ευεξία.
- ✓ Θα το τροποποιήσετε για να μπορείτε να το αξιοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή, ατομικά ή και σε συνεργασία με τους φίλους, τις φίλες και μέλη της οικογένειάς σας.



Λέξεις κλειδιά

άσκηση, υγεία, ευεξία, φίλοι, οικογένεια

Εάν θέλετε να θυμηθείτε τις συστάσεις των ειδικών για τα οφέλη της άσκησης, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του ΠΟΥ (<https://www.who.int/>).

Τα παρακάτω παιχνίδια με τις κάρτες υγείας αφορούν μια μορφή κυκλικής άσκησης που υλοποιείται με τη βασική δομή που ακολουθείται και στο σύστημα TABATA και αποτελούν μία παραλλαγή του. Η δομή του TABATA περιλαμβάνει διαστήματα έντονης εξάσκησης των 20'', ακολουθούμενα από 10'' ξεκούρασης, και αφορά τη διατήρηση ή τη βελτίωση συγκεκριμένων στοιχείων ΦΚ.

Ερωτήσεις

Στη βελτίωση ποιων στοιχείων της ΦΚ στοχεύει κυρίως το TABATA; Συζητήστε μεταξύ σας και με τον ΚΦΑ σας και σημειώστε συνοπτικά τις απαντήσεις σας:

.....

.....

.....

.....

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να σκανάρετε το QR!



Δραστηριότητα

Παιχνίδι με κάρτες Υγείας #1

Στο σχολείο...

Σε αυτό το παιχνίδι μπορείτε να παίξετε σε ομάδες των 3 ατόμων. Με τη βοήθεια του ΚΦΑ του σχολείου, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών στο τμήμα σας, δημιουργήστε τον αντίστοιχο αριθμό ομάδων. Κάθε μέλος μίας ομάδας έχει τις κάρτες Υγείας μίας από τις 3 κατηγορίες εξάσκησης του πίνακα 1 (μυϊκή ενδυνάμωση, αερόβια ικανότητα, ενεργοποίηση όλου του σώματος).

Σύστημα κυκλικής άσκησης TABATA

Ένας γύρος = 30 sec



20 sec
Άσκηση

+



10 sec
Ανάπαυση

Για παράδειγμα, ο πρώτος παίκτης της ομάδας έχει τις κάρτες Υγείας της κατηγορίας για τη μυϊκή ενδυνάμωση (κάρτες 2, 3, 4 και 5), ο δεύτερος έχει της κατηγορίας αερόβια ικανότητα κ.ο.κ.

Κάθε ομάδα έχει από δύο ζάρια. Ο πρώτος παίκτης ρίχνει τα ζάρια. Ανάλογα με τον αριθμό της κάρτας Υγείας στην οποία αντιστοιχεί το άθροισμά τους, ο παίκτης που έχει αυτή την κάρτα επιδεικνύει την άσκηση σε όλη την ομάδα. Στη συνέχεια, όλα μαζί τα μέλη της ομάδας εκτελούν το διάστημα εξάσκησης με την άσκηση.

Όλοι είναι ενεργοί και κινούνται συγχρόνως!

Συνεχίστε, ρίχνοντας εναλλάξ τα ζάρια, μέχρι να συμπληρωθούν όλα τα διαστήματα εξάσκησης των καρτών και των 3 κατηγοριών, σύμφωνα με τον Πίνακα 1.





Στις διπλές ζαριές (για παράδειγμα, δύο εξάρια, δύο άσοι κ.ά.) έχετε την επιλογή να αθροίσετε τους δύο αριθμούς ή να τις χρησιμοποιήσετε ως «μπαλαντέρ» για να διαλέξετε οποιαδήποτε κάρτα Υγείας δεν έχετε πετύχει έως εκείνη τη στιγμή.

Συμβουλευτείτε τον Πίνακα 1 και μην ξεχνάτε:









- ✓ Να δέσετε τους στόχους σας! Μπορείτε να μειώσετε τα χρονικά διαστήματα εξάσκησης (για παράδειγμα, από 20'' στα 15'' κ.ά.) ανάλογα με τους προσωπικούς στόχους που θα δέσετε με βάση τις **αρχές SMARTER!**
- ✓ Μην παραλείπετε τα διαστήματα ξεκούρασης των 10'' (τουλάχιστον) έπειτα από κάθε άσκηση και αυξήστε τα, εφόσον νομίζετε ότι σας είναι απαραίτητο.
- ✓ Λάβετε υπόψη ότι τα διαστήματα ξεκούρασης δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερα σε διάρκεια από τα αντίστοιχα διαστήματα εξάσκησης.



Πίνακας 1

ΚΑΡΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ				
Μυϊκή ενδυνάμωση 20''	 2. Push-ups	 3. Squats	 4. Forward lunges	 5. Reverse crunches
Ο SMARTER στόχος μου:				



<p>Αερόβια ικανότητα 20''</p>	 <p>6. Vertical jumps In place</p>	 <p>7. High jumping jacks</p>	 <p>8. Medium jumping jacks</p>	 <p>9. High knees running in place</p>
<p>Ο SMARTER στόχος μου:</p>				
<p>Ενεργοποίηση όλου του σώματος 20''</p>	 <p>10. Burpees</p>	 <p>11. Planks jacks</p>	 <p>12. Side plank</p>	 <p>13. Mountain climbers</p>
<p>Ο SMARTER στόχος μου:</p>				

* Στην ονομασία των ασκήσεων υιοθετήθηκε η σύγχρονη ορολογία Fitness.

Δραστηριότητα

Παιχνίδι με κάρτες υγείας #2




Στο σχολείο και εκτός σχολείου, με τους φίλους ή την οικογένεια...

Μπορείτε να **ασκηθείτε ατομικά**, με τους φίλους σας ή και μέλη της οικογένειάς σας. Προτείνεται να επιλέξετε κάποιον δροσερό εξωτερικό φυσικό χώρο που βολεύει όλους (πάρκο της γειτονιάς, δασάκι, παραλία κ.ά.). Θα χρειαστείτε μόνο μερικές χρωματιστές κάρτες (κόκκινες, μπλε, κίτρινες). Κάθε χρώμα αντιπροσωπεύει και μία ειδική κατηγορία εξάσκησης (Πίνακας 2). **Σκοπός του παιχνιδιού** είναι να ολοκληρώσετε τα διαστήματα εξάσκησης ανάλογα με το χρώμα της κάρτας που τραβάτε κάθε φορά.

Συνεργασθείτε με τον ΚΦΑ για να σας βοηθήσει να επιλέξετε ποια άσκηση θα κάνετε σε κάθε διάστημα εξάσκησης (ανάλογα με το χρώμα της κάρτας που τραβήξατε) και συμπληρώστε τον Πίνακα 3. Προτείνεται να επιλέξετε τις ασκήσεις που προτιμάτε, αξιοποιώντας τη βιβλιοθήκη ασκήσεων της **βάσης δεδομένων DAREBEE!** (<https://darebee.gr/video.html#sort=name&sortdir=asc>)

Κάθε παίκτης είναι δυνατόν να επιλέξει διαφορετική άσκηση. Εξατομικεύστε τους στόχους σας χρονικά και μην παραλείπετε τα διαστήματα ξεκούρασης των 10'' (τουλάχιστον) μεταξύ των ασκήσεων!




Πίνακας 2

	ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ Η ικανότητα του καρδιοαναπνευστικού συστήματος να μεταφέρει οξυγόνο από την ατμόσφαιρα στους εργαζόμενους μυς και η ικανότητα χρησιμοποίησής του από τους μυς.
	ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ Η ικανότητα όσο το δυνατόν μικρότερης μείωσης της αναπτυσσόμενης ώθησης, στο πλαίσιο ενός συγκεκριμένου αριθμού επαναλήψεων σε συγκριμένο χρονικό διάστημα.
	ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-ΙΣΧΥΣ Η ικανότητα ανάπτυξης όσο το δυνατόν υψηλότερων τιμών δύναμης στη μονάδα του χρόνου. Περιλαμβάνει τρεις μορφές, την αρχική δύναμη (ή αλλιώς δύναμη εκκίνησης), την εκρηκτική και την αντιδραστική δύναμη (ή αλλιώς δύναμη αντίδρασης).

Πίνακας 3

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ #1				
Αερόβια ικανότητα 20''				
Ο SMARTER στόχος μου:				
Αντοχή στη δύναμη 20''				
Ο SMARTER στόχος μου:				
Ταχυδύναμη 20''				
Ο SMARTER στόχος μου:				

Πίνακας 4

	<p>ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ</p> <p>Η ικανότητα ασφαλούς κατανομής και ανακατανομής βάρους, προκειμένου να διατηρείται ο έλεγχος της κίνησης και των θέσεων του σώματος.</p>
	<p>ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Η ικανότητα χρήσης διαφορετικών μερών του σώματος μαζί, ομαλά και αποτελεσματικά για την επίτευξη συγκεκριμένου αποτελέσματος (κίνησης, στάσης, αλληλουχίας κινήσεων).</p>
	<p>ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ</p> <p>Μία από τις τρεις μορφές της ταχυδύναμης. Είναι η κάδετη ανάπτυξη της δύναμης, όπου στην αρχική της φάση συμβαίνει στα πρώτα 15-20 msec. Σύμφωνα με επιστήμονες του χώρου, φτάνει στα 50 msec και παίζει πολύ μεγάλο ρόλο η αρχική δύναμη.</p>

Πίνακας 5

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ #2				
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ 20''				
Ο SMARTER στόχος μου:				
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ 20''				
Ο SMARTER στόχος μου:				
ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ 20''				
Ο SMARTER στόχος μου:				

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό ασκηθήκατε με βάση ένα κυκλικό και ευέλικτο πρόγραμμα εξάσκησης, προκειμένου να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση για υγεία και ευεξία. Επίσης, μάδατε πώς μπορείτε να το τροποποιήσετε για να το αξιοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Η γνώμη σου ΜΕΤΡΑΕΙ! 

Βαθμολογώντας από το 1 έως το 5, πόσο ικανοποιημένος/η νιώθεις από το μάθημα με το σύστημα TABATA;

1	2	3	4	5
Λυπάμαι, δεν μου άρεσε καθόλου	Έτσι και έτσι... δεν ξετρελάθηκα	Μου άρεσε αρκετά. Θα μπορούσε να μου αρέσει περισσότερο	Μου άρεσε πολύ. Σκέφτομαι να το επαναλάβουμε στο σχολείο!	Μου άρεσε πολύ. Θα το επαναλάβω σίγουρα με την οικογένεια ή τους/τις φίλους/ες μου!

Ο/Οι λόγος/οι είναι:

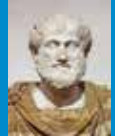
Τι θα μπορούσα να κάνω για να μου αρέσει περισσότερο;

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Κάποια άλλη ημέρα, μπορείτε να ασκηθείτε σε διαφορετικές κατηγορίες! Αξιοποιήστε τις κατηγορίες εξάσκησης του Πίνακα 4 και συμβουλευτείτε τον ΚΦΑ σας για να επιλέξετε μαζί τις κατάλληλες ασκήσεις και να συμπληρώσετε τον Πίνακα 5. Μπορείτε να μελετήσετε νωρίτερα στο σπίτι τη βιβλιοθήκη ασκήσεων της βάσης δεδομένων DAREBEE.

ΔΡΟΜΟΙ ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

«εὐδαιμονία ψυχῆς ἐνέργειά τις κατ' ἀρετὴν τελείαν»
(η ευδαιμονία είναι ενέργεια της ψυχῆς σύμφωνη με την τέλεια ἀρετή),
Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1102a1-2



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα προσδιορίσετε την «ευδαιμονική ποιότητα ζωής» σε χώρους φυσικής δραστηριότητας.
- ✓ Θα καλλιεργήσετε την «ενάρετη φιλία» και την «ενάρετη ηγεσία» μέσω φυσικής δραστηριότητας.
- ✓ Θα αναπτύξετε την ικανότητα της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων.
- ✓ Θα ανταποκριθείτε δετικά και υπεύθυνα στις συμπεριφορές των συμμαθητών σας, χρησιμοποιώντας στρατηγικές για δημιουργική και εποικοδομητική επίλυση των διαφορών σε παιχνίδια και αγωνίσματα.

Λέξεις κλειδιά

ευδαιμονία, «ενάρετη φιλία», «ενάρετη ηγεσία», «ενάρετος αθλητής», αυτογνωσία, ενσυναίσθηση, ευ αγωνίζεσθαι, υπεύθυνη συμπεριφορά



Ευδαιμονική ποιότητα ζωής και αθλητισμός

Η **ευδαιμονική ποιότητα ζωής** αποτελεί μια πολυσύνθετη έννοια, η οποία σχετίζεται με την ευημερία του ανθρώπου. Η **ευδαιμονία** σύμφωνα με τον Αριστοτέλη συνδέεται με τη δραστηριοποίηση των βασικότερων δυνατοτήτων του ανθρώπου. Πρόκειται για μια κατάσταση όπου το άτομο αισθάνεται ισορροπημένο, ικανοποιημένο και ευτυχημένο, και ανθίζει σε όλους τους τομείς της ζωής του, έχοντας πλήρη σωματική και ψυχική υγεία και καλή κοινωνική ζωή.

Η **ευδαιμονία** αποτελεί σύμφωνα με τον Αριστοτέλη το **υπέρτατο αγαθό**. Τα αγαθά διακρίνονται σε εκείνα που σχετίζονται με **(α) το σώμα** και **(β) την ψυχή**.

- Σύμφωνα με τον φιλόσοφο, «η ευδαιμονία δεν αποτελεί μια κατάσταση αλλά ψυχική ενέργεια και επιτυγχάνεται με την ἀρετή».
- Φυσικά, τα εξωτερικά αγαθά και τα αγαθά του σώματος αποτελούν τα μέσα προκειμένου να επιτευχθεί η ευδαιμονία, αλλά δεν είναι αυτά καθαυτά η ευδαιμονία.
- Οι ενάρετες πράξεις, που συνοδεύουν τη ζωή του ευδαίμονα, εμπεριέχουν την ευχαρίστηση. Για τον λόγο αυτό, για τους αρχαίους σοφούς ο ευδαίμων δεν έχει την ανάγκη από περαιτέρω ηδονή-ευχαρίστηση.
- Ειδικότερα, η ευδαιμονία είναι συνυφασμένη με την έννοια της ἀρετής και εκδηλώνεται όχι μόνο για μικρά χρονικά διαστήματα, αλλά διά βίου. Μάλιστα, η **ευδαιμονία του ατόμου** βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την **ευδαιμονία του συνόλου**.

Τι είδους ΦΔ θα επιλέγατε να ασχοληθείτε για να νιώσετε όμορφα;
Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.

.....

.....

Δραστηριότητα**Η ποιότητα ζωής για εσάς**

Να συμπληρώσετε «την εικόνα της ποιότητας ζωής» με λέξεις ή φράσεις που εκφράζουν για εσάς την ποιότητα ζωής. Επίσης, να σημειώσετε ποιες ΦΔ σας προκαλούν όμορφα συναισθήματα και ευχάριστη διάθεση και επιθυμείτε να εξασκείστε σε αυτές διά βίου. Μετά, μπορείτε να συγκρίνετε τις προτάσεις σας με τις αντίστοιχες των συμμαθητών και συμμαθητριών σας. Προτείνεται να εξασκηθείτε στις ΦΔ που σας προκαλούν ευχαρίστηση.



Καλλιέργεια της ενάρετης φιλίας

Ο Αριστοτέλης στο έργο του *Ηθικά Νικομάχεια* θεωρεί ότι η φιλία είναι απαραίτητη για τον άνθρωπο και διακρίνει τρεις διαφορετικούς τύπους φιλίας:

- α) της ωφέλειας** (οι άνθρωποι ελπίζουν ότι θα απολαύσουν κάποιο αγαθό ο ένας από τον άλλον)
- β) της ευχαρίστησης** (οι άνθρωποι κάνουν φίλιες απλώς για να αντλήσουν ευχαρίστηση)
- γ) της ενάρετης φιλίας** (οι φίλοι δείχνουν αμοιβαία εκτίμηση και αναπτύσσουν μια σχέση αγνή και ανιδιοτελή). Η **ενάρετη φιλία** ή η **φιλία της αρετής** στηρίζεται στον χαρακτήρα του ατόμου και σε αξίες, όπως ο σεβασμός, η ειλικρίνεια, η αλληλεγγύη, η τιμιότητα, η γενναιοδωρία, η ενσυναίσθηση κ.ά., ανεξάρτητα από οφέλη και συμφέροντα.

Δραστηριότητα

Ο κύκλος της φιλίας

Να συμπληρώσετε τον «κύκλο της φιλίας» γράφοντας ποια είναι τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου για εσάς. (β) Μετά να απαντήσετε σύντομα στις ερωτήσεις του πίνακα που ακολουθεί.



Τι αναμένετε από τους φίλους σας;

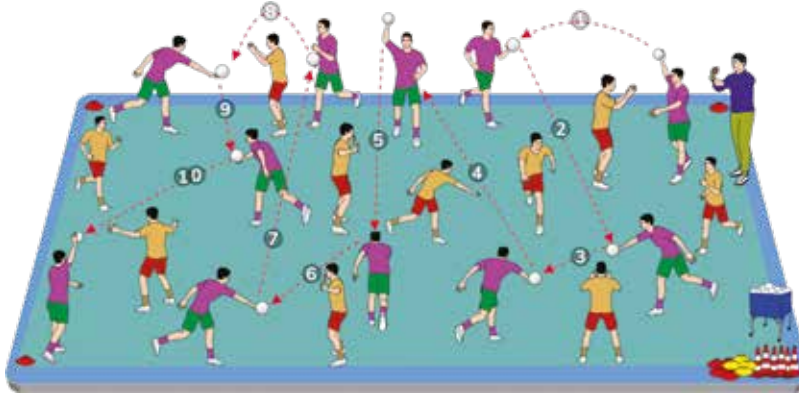
.....
.....
.....

Ποιο από τα είδη φιλίας, που προτείνονται από τον Αριστοτέλη, θα επιλέγατε να δημιουργήσετε με τα άτομα που συναναστρέφεστε στο σχολείο; Και γιατί;

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

Δραστηριότητα**Το 10 της φιλίας» ή «Οι 10 πάσες της φιλίας**

Αφού χωριστείτε σε μεικτές ομάδες 6-7 ατόμων, ανταλλάξτε 10 συνεχόμενες πάσες με τους συμπαίκτες σας. Προτείνεται να επιλέξετε οποιαδήποτε πάσα διαδεδομένου αθλήματος σας αρέσει (π.χ. μπάσκετ, χάντμπολ κ.ά.). Σημειώνεται ότι οι συνεχόμενες πάσες πραγματοποιούνται μεταξύ διαφορετικών συμπαίκτων.



Για παράδειγμα, την πρώτη πάσα μπορούν να ανταλλάξουν ο Α και ο Β, αλλά δεν επιτρέπεται να κάνουν οι ίδιοι αυτοί παίκτες μεταξύ τους τη δεύτερη πάσα, την τρίτη κ.ο.κ.

Χρειάζεται δηλαδή να πραγματοποιείται εναλλαγή των ατόμων που κάνουν πάσα, δηλαδή η δεύτερη πάσα γίνεται μεταξύ των Β και Γ.

Ορίζεται ως κανόνας οι πάσες να πραγματοποιηθούν από όλα τα μέλη της ομάδας (εάν αυτό είναι εφικτό). Η ομάδα που δεν έχει την μπάλα προσπαθεί να «κλέψει», επιδεικνύοντας όμως σεβασμό στους παίκτες της άλλης ομάδας (πρόκειται για μια παραλλαγή του γνωστού παιχνιδιού «κορόιδο»).

Σε περίπτωση, όμως, που η μπάλα περιέλθει σε κάποιον παίκτη της άλλης ομάδας, για παράδειγμα της Β, η προσμέτρηση των πασών ξεκινάει από την αρχή για την Α ομάδα, π.χ. πρώτη, δεύτερη πάσα κ.ο.κ., όταν παραλάβει την μπάλα. Μπορείτε να μετρήσετε το σκορ λαμβάνοντας 1 βαθμό σε κάθε 10 πάσες. Όταν μια ομάδα συμπληρώσει τις 10 συνεχόμενες πάσες, το παιχνίδι αρχίζει ξανά, αλλά αυτή τη φορά την μπάλα την έχει η άλλη ομάδα, που δεν συμπλήρωσε τις 10 πάσες.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις

Στο παιχνίδι ενθαρρύνετε την ανάπτυξη της οικειότητας, της επικοινωνίας και της συνεργασίας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας;

.....

.....

.....

Βιώσατε την υποστήριξη από τους συμπαίκτες σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;

.....

.....

.....

Βοήθησε το παιχνίδι την αλληλοϋποστήριξη και την ένταξη όλων των παιδιών, και γιατί;

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

Δραστηριότητα

Ποδόσφαιρο ενάρετης φιλίας

Να διοργανώσετε μικρά παιχνίδια ποδοσφαίρου σε μικρές, μεικτές ομάδες των 4 ατόμων. Οι μικρές ομάδες ευνοούν την αμεσότητα στην επικοινωνία και προάγουν τη συνεργασία. Σημειώνεται ότι ο ένας μαθητής στηρίζει τον άλλον και τον ανατροφοδοτεί. Κάθε προσπάθεια μετράει!



Συνεργάζεστε για να πετύχετε τον κοινό στόχο, που δεν είναι άλλος από την προαγωγή της συνεργασίας και της αλληλεγγύης. Αυτό το παιχνίδι είναι ένα παιχνίδι για φίλους που παίζουν μαζί! Να μην ξεχνάτε ότι κάθε πάσα, κάθε γκολ αποτελούν στιγμές που συντελούν στη δημιουργία του ομαδικού πνεύματος! Πάνω απ' όλα, απολαύστε το παιχνίδι με την παρέα σας! Οι φίλοι ενισχύετε τη φιλία σας και οι αντίπαλοι αποκτάτε νέους φίλους!

Σε δεύτερο χρόνο, προτείνεται να παίξετε ποδόσφαιρο, διατηρώντας τις ίδιες ομάδες και εναλλάσσοντας ρόλους. Πιο συγκεκριμένα, κάθε ομάδα να είναι χωρισμένη σε δύο υπο-ομάδες/ζευγάρια, παικτών και παρατηρητών.

Οι μαθητές που δεν παίζουν στο παιχνίδι αναλαμβάνουν τον ρόλο του παρατηρητή των συμπεριφορών και των στάσεων και μετά δίνουν ανατροφοδότηση.

Αρχικά, θέτετε τους στόχους σας. Για παράδειγμα, εάν τεθεί ο στόχος της αλληλοϋποστήριξης, οι παίκτες γηπέδου καλούνται να βρουν τρόπους για την εφαρμογή του στόχου και οι υπόλοιποι παρατηρούν. Μετά γίνεται συζήτηση εάν πραγματοποιήθηκε ο στόχος, εντοπίζονται αβλεψίες, και προτείνονται λύσεις. Κατόπιν αλλάζουν ρόλους.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Καλλιεργήθηκε μεταξύ σας η επικοινωνία, η συνεργασία, η εμπλοκή όλων και η αλληλοβοήθεια;

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

Για εσάς ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ενάρετου φίλου και του ενάρετου αθλητή;

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

Νιώθετε ότι η συνεργασία που καλλιεργείται στα παιχνίδια μέσω των παιχνιδιών σας βοήθησε να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους;

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

Μια πολύ σημαντική φιλία θεωρείται εκείνη που αναπτύχθηκε μεταξύ του Τζέσε Όουενς και του Καρλ Λούντβιχ Λονγκ (Λουτζ Λονγκ), δηλαδή των δύο αθλητών που έλαβαν μέρος στους ΟΑ στο Βερολίνο το 1936. Ο Γερμανός Λουτζ Λονγκ ήταν αθλητής του άλματος σε μήκος και του τριπλούν. Ο συγκεκριμένος αθλητής βοήθησε με τις συμβουλές του τον Αφροαμερικανό Τζέσε Όουενς, ο οποίος προκρίθηκε στον τελικό του άλματος σε μήκος μετά από δύο άκυρα άλματα. Ο Λονγκ, παρόλο που βγήκε δεύτερος κερδίζοντας το ασημένιο μετάλλιο, συγχάρηκε τον «αντίπαλό» του Τζέσε Όουενς.



Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ποιο στοιχείο ένωσε αυτές τις δύο προσωπικότητες (Λουτζ Λονγκ - Τζέσε Όουενς);

.....

Τι είδους συναισθήματα ανέπτυξαν;

.....

Δραστηριότητες

Ο λαβύρινθος της ενάρετης φιλίας

Σύμφωνα με όσα μάθετε για την ενάρετη φιλία, μπειτε στον «λαβύρινθο της ενάρετης φιλίας» και βρείτε όσα στοιχεία σχετίζονται με την έννοια αυτή.

Το infoγράφημα της φιλίας

Αφού γνωρίσατε την έννοια της φιλίας στον αθλητισμό, να συμπληρώσετε σε συνεργασία με έναν φίλο ή φίλη σας το ψηφιακό infoγράφημα της φιλίας και σαρώστε το διπλανό QR Code για να το ανοίξετε και να καταγράψετε τις απαντήσεις σας. της φιλίας. Για παράδειγμα, μπορείτε να γράψετε σύντομα στο πρώτο πλαίσιο: «Τι σημαίνει φιλία για εσάς;». Στο δεύτερο: «Με ποια κριτήρια επιλέγετε τον καλύτερο σας φίλο;». Στο τρίτο: «Κάνετε δραστηριότητες μαζί με φίλους σας;» κ.λπ. Έτσι, θα σημειώσετε στοιχεία που θεωρείτε σημαντικά για εσάς και σχετίζονται με τη φιλία.

Η «ενάρετη ηγεσία» στον αθλητισμό

Εκτός από την ενάρετη φιλία, για τον Αριστοτέλη ιδιαίτερη σημασία έχει και η «ενάρετη ηγεσία». Το συγκεκριμένο είδος ηγεσίας στηρίζεται στην καλή πρόθεση και επιδιώκει ενάρετους σκοπούς. Ο ενάρετος ηγέτης εστιάζει στο κοινό καλό και διακατέχεται από το αίσθημα της δικαιοσύνης και της τιμιότητας. Επίσης, επιδρά θετικά παρωθώντας τα άλλα άτομα να δέτουν και να εκπληρώνουν δίκαιους και ηθικούς στόχους τόσο για τους εαυτούς τους όσο και για τους άλλους. Ακόμη, δίνει έμφαση και νόημα στη δουλειά. Επιδεικνύει ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων ατόμων, ώστε να κερδίζει την εμπιστοσύνη και να έχει την υποστήριξη. Ο ενάρετος ηγέτης λειτουργεί ως πρότυπο και επιδρά θετικά στα άλλα άτομα με «την ενάρετη συμπεριφορά του» (αλλά και με την πρόθεσή του). Ακόμη, συμβάλλει στη βελτίωση του ηθικού κλίματος της ομάδας του ή της κοινότητάς του. Παράλληλα συντελεί ταυτόχρονα στην ευημερία



των ατόμων. Διαδέτει τα εξής **χαρακτηριστικά**:

- **Γενναίος**, καθώς ξεπερνάει τον φόβο του κάνοντας τα σωστά πράγματα με τον σωστό τρόπο, τη σωστή στιγμή και για τον σωστό σκοπό.
- **Εγκρατής**, δηλαδή δεν βάζει τα προσωπικά συμφέροντα πάνω από τα συμφέροντα των πολλών, της ομάδας που καθοδηγεί.
- **Έχει πρακτική σοφία, που αποσκοπεί στην αρετή**, ώστε να αξιολογεί σωστά το περιβάλλον και την κατάσταση, και να επιλέγει τους σωστούς τρόπους κάθε φορά για να πετύχει τον σκοπό που αποσκοπεί στο κοινό καλό αλλά και στο μέγιστο καλό.
- **Επιδιώκει τη δικαιοσύνη και την τιμότητα**, παρακινεί για δίκαιους και ηθικούς στόχους.
- Ενδιαφέρεται και προάγει την **ευημερία** των άλλων.

Ο κατάλληλα οργανωμένος αθλητισμός μπορεί να προάγει την ενάρετη φιλία!

Δραστηριότητες

Γινόμαστε «ενάρετοι αθλητές» και «ενάρετοι προπονητές»

- α. Να παίξετε ένα παιχνίδι ενάρετης φιλίας της επιλογής σας. Να αναφέρετε ποιο ήταν το παιχνίδι αυτό. Ποια χαρακτηριστικά του ενάρετου ηγέτη εντοπίζετε;
- β. Στο παιχνίδι που θα επιλέξετε, να αναλάβετε ρόλους τόσο του ηγέτη-αθλητή όσο και του ηγέτη-προπονητή. Να προσπαθήσετε να ενσωματώσετε στο παιχνίδι μερικά από τα παραπάνω στοιχεία που παρουσιάστηκαν για την ενάρετη ηγεσία. Τι παρατηρείτε;

Με ποιον τρόπο εκδηλώνεται η «ενάρετη ηγεσία» στο παιχνίδι σας; Να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του ηγέτη που παρουσιάστηκαν παραπάνω.

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

Ο «ενάρετος ηγέτης» και αθλητής υιοθετούν το «ευ αγωνίζεσθαι»! Ένα πολύ όμορφο παράδειγμα fair play, ενάρετης αθλητικής συμπεριφοράς και ανώτερης



ηθικής πράξης έδωσαν δύο αθλήτριες! Το 2016 στους ΟΑ του Ρίο ντε Τζανέιρο, όταν διεξαγόταν η δεύτερη προκριματική σειρά για τις γυναίκες στα 5.000 μέτρα, στους 4,5 γύρους πριν από τον τερματισμό, η Νίκι Χάμπλιν έπεσε, με αποτέλεσμα η Αμερικανίδα Άμπει Ντ' Αγκοστίνιο, που ακολουθούσε, να προσκρούσει πάνω της και να τραυματιστεί. Ακολούθως, η Χάμπλιν βοήθησε την Ντ' Αγκοστίνιο να σηκωθεί και την ενθάρρυνε να συνεχίσει τον αγώνα. Αν και η Χάμπλιν είχε τη δυνατότητα να συνεχίσει μόνη της τον αγώνα, αποφάσισε να βοηθήσει τη συναθλήτριά της και να

φτάσουν μαζί στον τερματισμό. Η πράξη αυτή είχε ως αποτέλεσμα να τιμηθούν οι δύο αθλήτριες με το βραβείο Fair Play, το οποίο απονέμεται από την επιτροπή της ΔΟΕ σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν πρόκειται για μια απλή πράξη «ευ αγωνίζεσθαι», αλλά για μια ανώτερη ηθική πράξη, στην οποία εντοπίζονται τα στοιχεία

της ενσυναίσθησης, του σεβασμού, της αλληλοβοήθειας κ.ά. Πρόκειται για μια κίνηση ανθρωπιάς, που εκφράζει την αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Πώς χαρακτηρίζετε την κίνηση της Νίκι Χάμπλιν;

.....

.....

.....

Πώς θα αντιδρούσατε σε περίπτωση που συμμετείχατε σε έναν αγώνα δρόμου και ένας αθλητής βρισκόταν σε παρόμοια κατάσταση με εκείνη της Αμερικανίδας Άμπεϊ Ντ' Αγκοστίνο κατά τη διάρκεια του αγώνα;

.....

.....

.....

Δραστηριότητες

Οι κανόνες του τίμιου παιχνιδιού – Fair Play

Σε συνεργασία με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας να σημειώσετε σημαντικούς κανόνες που προωθούν το fair play. Να σημειώσετε πάνω στην παρακάτω εικόνα τους κανόνες και στη συνέχεια να διαλέξετε ένα ομαδικό άθλημα που σας αρέσει και να εφαρμόσετε αυτούς τους κανόνες στο παιχνίδι σας.



ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο επικεντρωθήκατε στην καλλιέργεια της ευδαιμονικής ποιότητας ζωής μέσω της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και στην ανάδειξη της αξίας της «ενάρετης φιλίας» και της «ενάρετης ηγεσίας». Επίσης, αντιληφθήκατε τη σημασία του «ευ αγωνίζεσθαι». Παράλληλα, ασχοληθήκατε με συμμετοχικές και συνεργατικές δραστηριότητες, που στόχευαν στην προσωπική ανάπτυξη και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, και συνέβαλαν στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Τι είναι για εσάς η ενάρετη φιλία;

.....
.....

Με ποια κριτήρια επιλέγετε τους φίλους σας;

.....
.....

Πώς νιώθετε καλλιεργώντας την αλληλεγγύη και την αλληλοβοήθεια στα παιχνίδια σας;

.....
.....

Πότε η ζωή των ανθρώπων γίνεται ποιοτική και ευδαιμονική; Τι ρόλο παίζει ο αθλητισμός σε αυτό;

.....
.....

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Πρωταθλήματα ενάρετης φιλίας

Να διοργανώσετε πρωταθλήματα εντός του τμήματός σας κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ και να επιλέγετε κάθε φορά μια αξία που συνδέεται με τη φιλία, π.χ. σεβασμός, υπευθυνότητα κ.ά. Για παράδειγμα, αφιερώνετε έναν αγώνα δίνοντας έμφαση στον σεβασμό. Πριν ξεκινήσετε τον αγώνα, σε έναν εννοιολογικό χάρτη γράφετε λέξεις ή σύντομες φράσεις που σχετίζονται με τον σεβασμό (σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού, στους συμπαίκτες και στους αντιπάλους, στις αποφάσεις των διαιτητών κ.λπ.), θα αποφασίσετε ποιες ενέργειες δείχνουν σεβασμό και ποιες ασέβεια.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ... ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΕΥΕΞΙΑΣ

«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου»

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα κατανοήσετε τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και διατροφής στην υγεία, την πρόληψη ασθενειών (π.χ. διαβήτη), την ποιότητα ζωής και τη μεταξύ τους σχέση αλληλεπίδρασης.
- ✓ Θα γνωρίσετε τις ομάδες τροφίμων, την πύτα της ισορροπημένης διατροφής, τη μεσογειακή διατροφή και το ενεργειακό ισοζύγιο.
- ✓ Θα υπολογίζετε την ημερήσια δερμική πρόσληψη - κατανάλωση (ως προς τον προσωπικό σας στόχο, τα χαρακτηριστικά σας και το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας).
- ✓ Θα εφαρμόσετε γνώσεις και βασικές αρχές διατροφής και άσκησης σε συνεργασία με τους φίλους σας στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση των ατομικών σας προγραμμάτων με ασφάλεια για καλύτερη υγεία.
- ✓ Θα κατανοήσετε τη σημασία της ενυδάτωσης του οργανισμού πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη φυσική δραστηριότητα όπως επίσης και τον ρόλο των ενεργειακών ποτών.



Λέξεις κλειδιά

υγιεινή διατροφή, ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, υγεία, ευεξία, πρωινό, νερό, ενεργειακά ποτά, ομάδες τροφίμων, πύτα ισορροπημένης διατροφής, ενεργειακό ισοζύγιο

Οφέλη/συνέπειες άσκησης και διατροφής

Η σχέση αλληλεπίδρασης που υπάρχει ανάμεσα στη σωματική δραστηριότητα και την ψυχική υγεία του ανθρώπου έχει τεκμηριωθεί από επιστήμονες του χώρου. Μελέτες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και άλλων διεθνών οργανισμών υγείας επισημαίνουν διαρκώς την αμφίδρομη σχέση μεταξύ τους και τη συμβολή τους στην υγεία, την απόδοση και την **ποιότητα ζωής**. Η ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό πάντοτε με την άσκηση, είναι βασικοί παράγοντες μακροβιότητας, υγείας και ποιότητας ζωής. Η αναγνώριση της αξίας της υγιεινής διατροφής όσο και της άσκησης διαμορφώνεται από μικρή ηλικία και επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ανάπτυξη των παιδιών.



Αν θέλετε όμως να ερευνήσετε μόνοι σας τη σχέση αλληλεπίδρασης που υφίσταται ανάμεσα στις δύο μεταβλητές ακολουθήστε τις παρακάτω δραστηριότητες.

Δραστηριότητα

Δεκάλογος υγιεινής διατροφής

Ανακαλύψτε τον **Δεκάλογο της υγιεινής διατροφής** και κάντε μια **ανακεφαλαίωση**.



Άσκηση και υγεία



Τα οφέλη από τη σωματική δραστηριότητα στην υγεία - ευεξία είναι πολλαπλά όταν υπάρχουν τα κατάλληλα επίπεδα άσκησης που συμβάλλουν θετικά στην καρδιά και στους πνεύμονες, στον έλεγχο του σωματικού σας βάρους, στην κίνηση και στον συντονισμό. Επιπλέον, συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοέκφρασης, της αυτοπεποίθησης, της κοινωνικής σας αλληλεπίδρασης και ασφαλώς στην ακαδημαϊκή σας απόδοση. Ταυτόχρονα, μειώνουν το άγχος, την κατάθλιψη και τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών νοσημάτων, όπως καρκίνο, διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση, οστεοπόρωση και παχυσαρκία. Η κατάλληλη **σωματική άσκηση** έχει θετική επίδραση στην υγεία - ευεξία, απόδοση και ποιότητα ζωής και συνδέεται με τουλάχιστον **60 λεπτά μέτριας έως υψηλής έντασης καθημερινής ΦΔ** ή τουλάχιστον **7 ώρες σε εβδομαδιαία βάση**. Καταλληλότερη είναι η **Ζώνη της αερόβιας εξάσκησης** με **σωματικές δραστηριότητες υψηλής έντασης**, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που ενισχύουν τους μυς και τα οστά τουλάχιστον για τρεις φορές την εβδομάδα.

Δραστηριότητες



Η άσκηση και η καλή υγεία

Ανακαλύψτε πώς συνδέονται **Η άσκηση και η καλή υγεία**.



Τα οφέλη της άσκησης

Σκανάρετε το διπλανό QR. Γνωρίστε τα **οφέλη της συστηματικής σωματικής δραστηριότητας** σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό και αξιολογήστε τη γνώση σας παίζοντας το παιχνίδι: **Τα οφέλη της άσκησης**.

ΣΤΟΠ! Και μην ξεχνάτε εδώ τον φίλο της υγείας, το νερό!

Γνωρίζετε ότι πολύ περισσότερο από το μισό βάρος του σώματός σας είναι νερό; Εκτός από το να τρώτε ισορροπημένα, είναι σημαντικό να εξασφαλίζετε καθημερινά και τα απαραίτητα υγρά.



Γιατί όμως είναι χρήσιμη η ενυδάτωση του οργανισμού/σώματος ειδικά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της συμμετοχής σας σε άσκηση;

Το νερό αποτελεί μεγάλο ποσοστό του σωματικού μας βάρους (45-75%). Καθημερινά χρειάζεται να αναπληρώσουμε περίπου 1,5 έως 2,5 λίτρα νερού τα οποία χάνονται για να καλύψουν διαφορετικές ανάγκες του σώματός μας. Το σώμα μας μπορεί και παράγει μια μικρή ποσότητα νερού, η οποία ωστόσο δεν μπορεί να καλύψει την παραπάνω ποσότητα. Επομένως, η ενυδάτωση του σώματός σας γίνεται από εξωτερικές πηγές, όπως, για παράδειγμα, όλα σχεδόν τα ποτά και από ορισμένες τροφές.

Τώρα γνωρίζετε αρκετά! Αν θέλετε όμως, μπορείτε να μάθετε περισσότερα!

Δραστηριότητα**Ασκήσεις για ζέσταμα με μουσική TABATA**

Συνεχίστε με ΦΔ και ασκήσεις για ζέσταμα με μουσική TABATA εφαρμόζοντας 20'' άσκηση και 10'' διάλειμμα.

Ασκήσεις για υγεία

Μετρήστε το βάρος σας πριν από την άσκηση. Πιείτε νερό και ξανά ζυγιστείτε. Σε ζευγάρια εκτελέστε στη μέγιστη ένταση των δυνατοτήτων σας αυτές τις 6 ασκήσεις που συναντήσατε παραπάνω στη δραστηριότητα: «Η καλή άσκηση και η καλή υγεία», για 20'' με διαλείμματα των 10'' μεταξύ τους. Συνεχίστε με 20'' επιπλέον άσκηση μέτριας έως υψηλής έντασης της επιλογής σας. **Ξαναμετρήστε το βάρος σας μετά την άσκηση και καταγράψτε παρακάτω τι παρατηρείτε σε σχέση με αυτό.**

Περιγραφή:

.....

.....

Δραστηριότητα**Υπευθυνότητα - αυτονομία μέσω στόχων**

Δημιουργήστε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας μικρές, σταθερές ομάδες των 2-4 ατόμων. Έπειτα από καταιγισμό ιδεών μεταξύ των μελών της ομάδας σας προτείνετε και επιλέξετε ως ομάδα μία άσκηση που σας αρέσει και τη γνωρίζετε καλά (τρέξιμο, κάμψεις, ραχιαίους, κοιλιακούς, σχοινάκι κ.ά. ή κινητικό παιχνίδι). Σε συνεργασία με την ομάδα σας προτείνετε και επιδεικνύετε τη δική σας άσκηση/παιχνίδι επιλογής στις άλλες αντίστοιχες ομάδες των συμμαθητριών και συμμαθητών. Αυτοί ακολουθούν το πρότυπο και επαναλαμβάνουν από 2-5 φορές (ό,τι συναποφασίσετε ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων σας και τον ελάχιστο αριθμό επαναλήψεων που μπορεί να υποστηρίξει το σύνολο των συμμαθητών και συμμαθητριών σας). Στη συνέχεια, με τυχαία σειρά στις ομάδες, να ακολουθήσετε τα πρότυπα που επιδεικνύουν άλλες ομάδες δίνοντας τη χαρά της συμμετοχής και της συνεργασίας μέσα από την άσκηση και δείχνοντας **υπευθυνότητα**. Καταγράφεται κάθε φορά ο αριθμός των μελών της ομάδας που επιδεικνύουν την άσκηση. Εάν κουραστείτε, έχετε πετύχει τον **προσωπικό σας στόχο** και έχετε δικαίωμα να ξεκουραστείτε. Μπορείτε να συνεχίσετε ως εμπυχωτής και εμπυχωτριά της ομάδας σας ή και να ξαναμπείτε εάν αισθανθείτε έτοιμοι.* Καταγράφεται κάθε φορά ο αριθμός των συμμετεχόντων. Η άσκηση επαναλαμβάνεται και κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες επαναλήψεις επιτυγχάνοντας τον **ομαδικό στόχο**.

- * Οι παραπάνω ασκήσεις επιλογής των μαθητών και μαθητριών επαναλαμβάνονται στον αύλειο χώρο ή στο γυμναστήριο από τις μαθητικές ομάδες σε κυκλικούς σταθμούς όπου οι μαθητές και οι μαθήτριες αλλάζουν σταθμό κάθε δύο λεπτά. Οι ασκήσεις μπορεί να είναι με χαμηλή, μέτρια ή υψηλή ένταση.
- * Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί τροποποιημένη και εκτός σχολείου σε συνεργασία με τους γονείς. Οι ασκήσεις/παιχνίδια μπορούν να συνδέονται και με τις δουλειές του σπιτιού ή εναλλακτικά σε συνεργασία με τις φίλες και τους φίλους σας με επιλογή διαφορετικών κάθε φορά δραστηριοτήτων έξω από το σχολείο, όπως ποδηλασία, καλαθοσφαίριση κ.ά. Διατηρούμε συστηματικά το **ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ**, καταγράφουμε την άσκηση και αξιολογούμε από την έναρξη έως τη λήξη του προγράμματος την προσωπική μας βελτίωση. Και βέβαια, μην ξεχνάτε να καταγράφετε το νερό που πίνετε. Ως έπαθλο έχετε κερδίσει χρόνο για να φάτε ένα φρούτο.



Διατροφή και υγεία



Η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών, φτωχών σε βιταμίνες και θρεπτική αξία, σε συνδυασμό με την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, μπορούν να σας προκαλέσουν προβλήματα υγείας, διατροφικά προβλήματα και αποκλίσεις από το σωματικό σας βάρος. Από την άλλη πλευρά, η καλή λειτουργία του οργανισμού σας σχετίζεται με κατάλληλη άσκηση και ισορροπημένη διατροφή. Ως «ισορροπημένη διατροφή» μπορεί να χαρακτηριστεί μια διατροφή που τηρεί ορισμένους βασικούς διατροφικούς κανόνες, όπως η κατανάλωση κατάλληλων τροφών, πλούσιων σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά, στις **σωστές αναλογίες** (δόσεις), που σας **δίνουν ενέργεια και υγεία μέσα και έξω από το σχολείο**. Για να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος για την ηλικία σας και να επιτευχθεί η βέλτιστη ανάπτυξή σας, είναι απαραίτητο να εξισορροπηθεί η ενεργειακή σας πρόσληψη (από τρόφιμα, ποτά) με την ενεργειακή σας δαπάνη (δραστηριότητα σώματος). Αυτό ονομάζεται **ενεργειακό ισοζύγιο**.

Να θυμάστε τη σημαντική διατροφική αξία που έχει ένα καλό πρωινό γεύμα αποτελώντας το υγιεινό σας κολατσιό.

Η εξοικείωση με τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων θα σας βοηθήσει περαιτέρω. **Εσείς γνωρίζετε ότι τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες;** Ανακαλύψτε τις διαφορετικές **ομάδες τροφίμων** σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό Υγείας που είναι:

- λαχανικά και φρούτα
- γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- δημητριακά, (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες
- όσπρια
- κόκκινο και λευκό κρέας
- αβγά
- ψάρια και θαλασσινά
- προστιθέμενα λίπη και έλαια, ελιές και ξηροί καρποί.



Να θυμάστε ότι η περίφημη μεσογειακή διατροφή, και κατ' επέκταση η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, αποτελεί ένα άριστο πρότυπο ισορροπημένης διατροφής.

Η **υγιεινή διατροφή**, συνεπώς, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης της υγείας κάθε ατόμου και σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου. Εξάλλου:

«Η υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Έρθε η ώρα να μάθετε να σχεδιάζετε το γεύμα σας από τις ομάδες τροφίμων.

Δραστηριότητα

Ομάδες τροφίμων

Εξερευνήστε τις **ομάδες τροφίμων** σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό. Έπειτα αξιολογήστε τη γνώση σας παίζοντας **Κρυπτόλεξο** σύμφωνα με τις ομάδες τροφίμων και, τέλος, συμπληρώστε την «Ομάδα τροφίμων» στην οποία ανήκουν οι λέξεις που ανακαλύψατε.



Η πίτα των διατροφών

Πειραματιστείτε και ανακαλύψτε την **πίτα της διατροφής**.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής


Ανακαλύψτε την **πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής** και τη διατροφική αξία κάθε ομάδας τροφών. Στη συνέχεια, ανακαλύψτε και την πυραμίδα της Αμερικάνικης Εταιρείας Διατροφής (<https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>), που συνδυάζει στοιχεία όπως διατροφή, άσκηση, φυσικές δραστηριότητες, ΑμεΑ κ.ά.

ΔΣΜ

Αν επιθυμείτε, σκανάρετε και εκτιμήστε κατά προσέγγιση τον **ΔΜΣ**, ο οποίος διαφέρει ανάλογα με την ηλικία και το φύλο και είναι απλώς μια ένδειξη υγείας. Θέστε μαζί με την άσκηση και τους προσωπικούς διατροφικούς σας στόχους.

Τρόφιμα	Συχνότητα κατανάλωσης. Μερίδες / Εβδομάδα (Μ/Ε) ή Μερίδες / Ημέρα (Μ/Η) *	Τι ποσότητα κατανάλωσης την προηγούμενη εβδομάδα	Στόχος της 1ης εβδομάδας	Τι ποσότητα κατανάλωσης την 1η εβδομάδα	Στόχος της 2ης εβδομάδας	Τι ποσότητα κατανάλωσης τη 2η εβδομάδα			
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	Λαχανικά	3-4 Μ/Η (1 μερίδα = 150-200 γρ.)							
	Φρούτα	3 Μ/Η (1 μερίδα = 120 γρ.)							
	Γάλα και γαλακτομικά	3-4 Μ/Η (1 μερίδα = 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι, τυρί 30 γρ. όσο 1 σπιρτόκουτο, ή 1 φέτα τυρί για τοστ)							
	Ψωμί - ρύζι - ζυμαρικά - πατάτες	6-8 Μ/Η (1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί 30 γρ. ή 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι, ή 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ή 1/2 κουλούρι σουσαμένιο ή 1 πατάτα μέτρια)							
	Λάδι - λίπη - ελιές - ξηροί καρποί	4-5 Μ/Η (1 μερίδα = 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο ή 1 χούφτα εφηβική κλειστή ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές ή 1,5 κουταλιά σούπας ταχίνι)							
	Νερό	8-10 ποτήρια τη μέρα							

* Ο αριθμός των μερίδων αφορά τους εφήβους. Ο αριθμός των μερίδων που αφορά τους ενήλικες είναι διαφορετικός, π.χ. η κατανάλωση κόκκινου κρέατος δεν πρέπει να είναι περισσότερη από μία φορά την εβδομάδα.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ 	Όσπρια	3 Μ/Ε (1 μερίδα = 150-200 γρ. μαγειρεμένα και στραγγισμένα όσπρια)					
	Κόκκινο ή λευκό κρέας	2-3 Μ/Ε (1 μερίδα = 120-150 γρ.)					
	Αβγά	4-7 αβγά την εβδομάδα					
	Ψάρια - θαλασσινά	2-3 Μ/Ε (1 μερίδα = 150 γρ.) από τα οποία τουλάχιστον 1 φορά/εβδομάδα, λιπαρό ψάρι (σαρδέλα, γαύρος, κολιός)					

Σημείωση: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός - Οδηγίες για εφήβους

Τώρα γνωρίζετε αρκετά. Αν θέλετε όμως, μπορείτε να μάθετε περισσότερα στο σπίτι με φίλους και γονείς.

Δραστηριότητες για το σπίτι

Βιωματική δράση: Ζήστε την εμπειρία! Ετοιμάστε με τους γονείς σας ένα ελληνικό παραδοσιακό φαγητό και προσκαλέστε τους φίλους σας για να το γευτείτε παρέα ανακαλύπτοντας τα μυστικά της υγιεινής διατροφής. Μετά μπορείτε να περπατήσετε παρέα για να περιορίσετε τον αριθμό των θερμίδων που καταναλώσατε.

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε τα οφέλη της ΦΔ και διατροφής στην υγεία σας, τις ομάδες τροφίμων, την πίτα της ισορροπημένης διατροφής, τη μεσογειακή διατροφή και το ενεργειακό ισοζύγιο. Επίσης, γνωρίσατε πώς να υπολογίζετε την ημερήσια θερμιδική σας πρόσληψη - κατανάλωση και τις βασικές αρχές διατροφής και άσκησης για τον σχεδιασμό των ατομικών σας προγραμμάτων με ασφάλεια για καλύτερη υγεία. Επιπροσθέτως, ενημερωθήκατε για τη σημασία της ενυδάτωσης του οργανισμού και τον ρόλο των ενεργειακών ποτών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Πιστεύετε ότι υπάρχει σχέση αλληλεπίδρασης ανάμεσα στη διατροφή, την άσκηση και την υγεία;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πιστεύετε ότι ως «ισορροπημένη διατροφή» μπορεί να χαρακτηριστεί μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά;		
Πιστεύετε ότι μπορεί να υπάρξει ενεργειακό ισοζύγιο όταν η ενεργειακή πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από την ενεργειακή δαπάνη;		



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ... ΗΘΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα θυμηθείτε τι είναι οι πρώτες βοήθειες, ποια είναι η σειρά των ενεργειών για να είναι αποτελεσματικές και ποιες είναι οι γενικές τους αρχές.
- ✓ Θα αναγνωρίζετε τα σημεία που υποδεικνύουν ανάγκη για παροχή πρώτων βοηθειών στις παρακάτω καταστάσεις: λιποθυμία, υπογλυκαιμία, επιληψία, δερμοπληξία, πνιγμονή από ξένο σώμα (χειρισμός Heimlich), τσιμπήματα.
- ✓ Θα εφαρμόσετε τους κατάλληλους χειρισμούς για την αντιμετώπιση των παραπάνω έκτακτων περιστατικών.



Λέξεις κλειδιά

πρώτες βοήθειες, υπογλυκαιμία, επιληψία, δερμοπληξία, πνιγμονή από ξένο σώμα, τσιμπήματα



Είναι πιθανό κάποια στιγμή, όταν είστε με συμμαθητές, συμμαθήτριες, φίλους, φίλες, την οικογένειά σας ή άλλα άτομα, ξαφνικά κάποιος να αρρωστήσει ή να πάθει κάποιο ατύχημα. Είναι σημαντικό λοιπόν να γνωρίζετε **πώς μπορείτε να βοηθήσετε** μέχρι να έρδει κάποιος ενήλικας ή ποια είναι η προνοσοκομειακή φροντίδα, δηλαδή αυτό που ονομάζουμε **πρώτες βοήθειες**. Είναι σπουδαίο να **έχει ο καθένας τη δυνατότητα για παροχή απλών πρώτων βοηθειών!**



Δραστηριότητες



Πρώτες βοήθειες

Εξερευνήστε και ανακαλύψτε τι είναι οι πρώτες βοήθειες, με ποιες βασικές αρχές, γενικές αρχές συνδέονται και ποιους τηλεφωνικούς αριθμούς καλούμε σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης. Λάβετε ανατροφοδότηση από τον ΚΦΑ σας σχετικά με τις σωστές απαντήσεις.



Βασικές αρχές πρώτων βοηθειών

Σκεφτείτε υποθετικά ότι, καθώς πηγαίνετε το πρωί στο σχολείο με τους φίλους σας, συναντάτε πεσμένη στο έδαφος μια συμμαθήτριά σας που δεν έχει τις αισθήσεις της και κρίνετε αναγκαίο να καλέσετε το ΕΚΑΒ-166 για πρώτες βοήθειες. Προσπαθήστε να αναφέρετε το περιστατικό στο ΕΚΑΒ-166 συμπληρώνοντας τα κενά διαστήματα και τροποποιώντας τα αναλόγως με την περίπτωση που θα επιλέξετε.

Πώς με λένε	Ονομάζομαι.....
Πού είμαι	Βρίσκομαι.....
Περιγράψω το περιστατικό	Έχω π.χ. ένα άτομο φύλου....., ηλικίας.....
	το οποίο π.χ. έχει καταρρεύσει ή δεν αναπνέει
Αναφέρω αν γνωρίζω ΚΑΡΠΑ	Εγώ γνωρίζω/δεν γνωρίζω ΚΑΡΠΑ.....
Λέω το τηλέφωνό μου	Το τηλέφωνό μου είναι.....
Ρωτάω αν χρειάζονται κάποια άλλη πληροφορία	Θέλετε κάτι άλλο από μένα;

1. Λιποθυμία

Η αιφνίδια απώλεια των αισθήσεων λόγω παροδικής μείωσης της αιμάτωσης του εγκεφάλου για μικρό χρονικό διάστημα ονομάζεται λιποθυμία. Ο πάσχων ύστερα από 1-5 λεπτά συνήθως επανέρχεται μόνος του. Τα αίτια μπορεί να οφείλονται σε απλές καταστάσεις, όπως π.χ. τη συναισθηματική φόρτιση, τη θέα αίματος κ.λπ., έως σοβαρές καταστάσεις, όπως μία σοβαρή αρρυθμία, μία εσωτερική αιμορραγία κ.λπ. Το λιποθυμικό επεισόδιο μοιάζει με την κατάσταση ύπνου, ενώ η λειτουργία των ζωτικών οργάνων συνεχίζεται, δηλαδή η καρδιά συνεχίζει να χτυπά, η αναπνοή δεν διακόπτεται κ.λπ. Το πάσχων άτομο συνήθως έχει ωχρο, κρύο, ιδρωμένο δέρμα και ενδεχομένως μικρής διάρκειας σπασμούς ή/και απώλεια ούρων. Η υπογλυκαιμία κυρίως σε διαβητικά άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή μπορεί να προκαλέσει παρόμοια κλινική εικόνα, αλλά το άτομο δεν θα συνέλθει αν δεν του χορηγηθεί γλυκόζη (η υπογλυκαιμία μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο, ενώ η υπεργλυκαιμία επιβαρύνει λιγότερο τον οργανισμό). Εάν αισθανθείτε ότι έχετε τάση λιποθυμίας, ξαπλώστε τοποθετώντας ψηλά τα πόδια σας ή καθίστε με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια σας. Εάν βρείτε λιποθύμο άτομο, πλησιάστε το με ασφάλεια, κάντε έκταση του κεφαλιού και ελέγξτε τον αεραγωγό του για να βεβαιωθείτε εάν αναπνέει. Εάν ο πάσχων αναπνέει, αλλά δεν ανακτά τις αισθήσεις του, τοποθετήστε τον σε ασφαλή θέση και καλέστε βοήθεια. Στην περίπτωση που δεν εντοπίζουμε σημεία κυκλοφορίας, είναι απαραίτητο να ξεκινήσουμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση - ΚΑΡΠΑ (βλ. βιβλίο Φυσικής Αγωγής Β΄ Γυμνασίου). Δεν ξεχνάμε να ενημερώσουμε τον γιατρό σε κάθε περίπτωση λιποθυμικού επεισοδίου.

Δραστηριότητα

Τα σημεία-κλειδιά της λιποθυμίας

Επισημάνετε σε ρόλο δασκάλου στο ζευγάρι σας τα συμπτώματα και τα σημεία-κλειδιά με τα οποία μπορεί κάποιος να αναγνωρίζει ένα λιποθυμικό επεισόδιο, αλλά και να εκτιμά την κατάσταση του θύματος. Κρατήστε παρακάτω σημειώσεις και παρουσιάστε στους φίλους και στην οικογένειά σας τα σημεία-κλειδιά της λιποθυμίας.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |



2. Υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο αίματος)

Η γλυκόζη είναι το βασικό «καύσιμο» του οργανισμού μας. Όταν για μεγάλο χρονικό διάστημα ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν τροφοδοτείται με γλυκόζη, ένα τμήμα του νεκρώνεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να πέφτει σε κώμα και να μην αποκτά ποτέ τις αισθήσεις του.

Η υπογλυκαιμία σε σακχαρο-διαβητικούς έχει ως συμπτώματα αδυναμία, πείνα, άγχος, μούδιασμα γύρω από το στόμα, δυσκολία στην αναπνοή (ταχυκαρδία), εφίδρωση, ωχρότητα, ξηροστομία, σπασμούς, πιθανή απώλεια των αισθήσεων ή/και πτώση της τιμής του σακχάρου στο αίμα κάτω από 50mg/dl.

Δραστηριότητα**Μαθαίνω για την υπογλυκαιμία παίζοντας**

Βιωματικά, μέσα από παιχνίδι ρόλων (διασώστη - θύματος) σε συνεργασία με κάποιον συμμαθητή ή συμμαθήτριά σας (σε ζεύγη) δημιουργήστε το δικό σας σενάριο (π.χ. προσομοίωση περιστατικού υπογλυκαιμίας στο σχολείο, στο σπίτι, στο σουπερμάρκετ κ.λπ., και παρουσιάστε το στην ολομέλεια του τμήματος). Δώστε έμφαση στα σημεία-κλειδιά που απαιτούνται για την αντιμετώπιση της κατάστασης. Στη συνέχεια αλλάξτε ρόλους.

**Κάρτα εξάσκησης και ελέγχου κριτηρίων αντιμετώπισης υπογλυκαιμίας**

Ενέργειες	Ναι	Όχι
Ελέγξατε εάν φοράει βραχιολάκι διαβητικού ατόμου ή εάν έχει ταυτότητα ώστε να είστε 100% σίγουροι ότι είναι διαβητικός;		
ΕΑΝ Ο ΠΑΣΧΩΝ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ		
Ενέργειες	Ναι	Όχι
Τον καθησυχάσατε και τον τοποθετήσατε σε αναπαιτική θέση;		
Του δώσατε να φάει ή να πιει κάτι γλυκό (ζάχαρη, μέλι, σοκολάτα, γλυκό, πορτοκαλάδα, χυμό, κ.ά./ελέγξατε εάν κουβαλάει κάτι μαζί του);		
Αν παρατηρήσατε ότι βελτιώνεται η κατάσταση, του δώσατε ξανά να φάει ή να πιει κάτι;		
Μείνατε μαζί του μέχρι να αισθανθεί εντελώς καλά;		
Καλέσατε το ασθενοφόρο όταν είδατε ότι δεν έχει βελτιωθεί η κατάστασή του;		
ΕΑΝ Ο ΠΑΣΧΩΝ ΕΧΕΙ ΧΑΣΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ		
Ενέργειες	Ναι	Όχι
Ελέγξατε εάν έχει αναπνοή ή σφυγμό;		
Αν έχει σφυγμό		
Τον τοποθετήσατε σε αναπαιτική θέση;		
Βάλσατε ζάχαρη στο στόμα του ή πάνω στα ούλα του;		
Καλέσατε άμεσα το ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ στο 166 ή στον ευρωπαϊκό αριθμό 112;		
Εάν δεν έχει σφυγμό		
Εφαρμόσατε ΚΑΡΠΑ;		
Καλέσατε άμεσα το ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ στο 166 ή στον ευρωπαϊκό αριθμό 112;		

Αξιολογήστε τις γνώσεις σας με το παρακάτω [κρυπτόλεξο](#).



3. Επιληψία - επιληπτική κρίση

Η επιληψία αποτελεί μια εγκεφαλική διαταραχή που εκδηλώνεται από τον οργανισμό με διάφορες παθολογικές καταστάσεις οι οποίες μπορεί να παρουσιάζουν μια απλή «αφαίρεση», δηλαδή την απώλεια της προσοχής χωρίς την απώλεια αισθήσεων ή ακόμην και σπασμούς και απώλεια αισθήσεων.

Κάρτα εξάσκησης και ελέγχου κριτηρίων αντιμετώπισης επιληπτικής κρίσης		
Ενέργειες	Ναι	Όχι
Απομακρύνετε τους θεατές και σημειώσατε διάρκεια και ώρα κρίσης;		
Προστατεύσατε το θύμα από πιθανούς τραυματισμούς;		
Τοποθετήσατε κάτω από το κεφάλι του κάποιο μαλακό αντικείμενο για την αποφυγή τραυματισμού;		
Απομακρύνετε σκληρά και αιχμηρά αντικείμενα;		
Λύσατε γραβάτα, ζώνη και άλλα σφιχτά ενδύματα που μπορεί να ενοχλούν το θύμα;		
Τοποθετήσατε το θύμα σε θέση ασφαλείας μαλακά στο δάπεδο;		
Περιμένετε έως ότου ξαναβρεί τις αισθήσεις του εφαρμόζοντας έλεγχο αναπνοής σφυγμού;		
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ		
Δεν περιορίζετε το θύμα και δεν το ακινητοποιείτε.		
Δεν προσπαθείτε να επαναφέρετε τις αισθήσεις του με χαστούκια.		
Δεν βάζετε τίποτα στο στόμα του, ούτε προσπαθείτε να το ανοίξετε.		
Δεν χορηγείτε τίποτα για να πιει από το στόμα.		

Αντιμετώπιση μετά το τέλος των σπασμών (κρίσης) χωρίς ανάκτηση αισθήσεων
 Τοποθετήστε το άτομο που πάσχει σε θέση ασφαλείας και καλέστε το 112 ή το 166 στις περιπτώσεις όπου:

- ▶ Οι σπασμοί συνεχίζουν περισσότερο από 5 λεπτά.
- ▶ Έχει τραυματιστεί.
- ▶ Το θύμα δεν ανακτά τις αισθήσεις του ύστερα από 10 λεπτά.
- ▶ Είναι έγκυος.
- ▶ Εάν ακολουθήσει γρήγορα και άλλη επιληπτική κρίση.
- ▶ Είναι διαβητικός.
- ▶ Έχει πάθει κρίση.

Δραστηριότητες**Βλέπω και μαθαίνω**

Ανακαλύψτε την κάρτα οδηγιών και ελέγχου κριτηρίων αντιμετώπισης επιληπτικής κρίσης και προσπαθήστε να καταγράψετε τις ενδεδειγμένες ενέργειες. Τι σας έκανε εντύπωση;

Τα σημεία-κλειδιά της επιληψίας

Γράψτε παρακάτω τι θεωρείτε αναγκαίο να γνωρίζετε (σημεία-κλειδιά) για την αντιμετώπιση της επιληψίας.

1.	4.
2.	5.
3.	6.

4. Θερμοπληξία

Η θερμοπληξία συμβαίνει όταν η άνοδος της θερμοκρασίας του σώματος ξεπερνά τους 39°C, ως αποτέλεσμα πολύωρης έκθεσης σε υψηλή θερμοκρασία χωρίς ταυτόχρονη χορήγηση υγρών. Είναι μια βαριά και επείγουσα κλινική κατάσταση που εμφανίζεται συνήθως σε περιόδους καύσωνα. Με την αύξηση της θερμοκρασίας του κλίματος εμφανίζεται όλο και πιο συχνά. Πιο ευάλωτα είναι τα ηλικιωμένα, εξασθενημένα, ευπαθή και ΑΓΥΜΝΑΣΤΑ άτομα, αλλά θερμοπληξία παθαίνουν τελικά και όλοι εάν βρεθούν για αρκετό χρόνο σε υψηλές θερμοκρασίες. Μπορεί να συμβαίνει ακόμα και σε όχι ιδιαίτερα ζεστές ημέρες και η υψηλή θερμοκρασία μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλική βλάβη ή ακόμα και θάνατο. Είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνονται μέτρα πρόληψης και να ακολουθούνται οι οδηγίες που δίνονται σε περιόδους καύσωνα, όπως η παραμονή σε χώρους που κλιματίζονται, η χρήση καπέλου, αντηλιακού, η αποφυγή πολύωρης έκθεσης κάτω από τον καυτό ήλιο ή και μέσα σε σταθμευμένο αυτοκίνητο. Και βέβαια, είναι σημαντικό να γυμνάξετε τακτικά (όχι σε θερμό περιβάλλον!) γιατί ενισχύει τον οργανισμό σας απέναντι στη θερμοπληξία.

Έτσι, όταν βρούμε άτομο σε περιβάλλον που μπορεί να αύξησε τη θερμοκρασία του σώματός του και παρουσιάζει συμπτώματα όπως υψηλή θερμοκρασία $\geq 39^{\circ}\text{C}$, ερυθρότητα δέρματος, θερμό και ξηρό δέρμα, γρήγορη αναπνοή, σύγχυση, σπασμούς ή απώλεια συνείδησης, πρέπει να υποψιαστούμε θερμοπληξία. Να θυμάστε ότι τα συμπτώματα της θερμοπληξίας μοιάζουν με αυτά της καρδιακής προσβολής ή του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η θερμοπληξία είναι μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει στην καρδιακή ανακοπή.



Κάρτα εξάσκησης και ελέγχου κριτηρίων αντιμετώπισης δερμοπληξίας		
Ενέργειες	Ναι	Όχι
Καλέσατε βοήθεια;		
Τοποθετήσατε το δύμα σε μανιέρα με δροσερό νερό ή το βρέξατε με νερό;		
Το προστατεύσατε από πιθανούς τραυματισμούς;		
Τοποθετήσατε κρύες κομπρέσες ή παγοκύστες στο κεφάλι, στο μέτωπο, στον λαιμό, στις μασχάλες, στη βουβωνική χώρα;		
Χρησιμοποιήσατε ανεμιστήρα ή κλιματισμό;		
Αν έχει τις αισθήσεις του		
Χορηγήσατε νερό ή άλλα μη αλκοολούχα ποτά;		
Αν δεν έχει τις αισθήσεις του		
Εφαρμόσατε ΚΑΡΠΑ;		
Καλέσατε άμεσα το ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ στο 166 ή στον ευρωπαϊκό αριθμό 112;		

Δραστηριότητα

Ετοιμάζω και προσλαμβάνω

Ετοιμάστε φυλλάδια στον Η/Υ με μέτρα πρόληψης για τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού σε περιόδους καύσωνα και μοιράστε τα στους μαθητές και στις μαθήτριες των άλλων τάξεων του σχολείου σας.



5. Πνιγμονή από ξένο σώμα (απόφραξη αεραγωγού)

Πνιγμονή από ξένο σώμα είναι όταν κάποιο αντικείμενο έχει φράξει την αεροφόρο οδό (τραχεία) του πάσχοντα και απαιτείται άμεση αντιμετώπιση, καθώς το άτομο δεν μπορεί να αναπνεύσει και η άμεση παρέμβαση είναι κρίσιμη για τη ζωή του. Η απόφραξη του αεραγωγού μπορεί να συμβεί από τροφή (σουβλάκι, καλαμάρι, μήλο, ξηρούς καρπούς κ.λπ.), από εισρόφιση τροφής ή την κατάποση ξένου σώματος (παιχνίδια κ.λπ.). Στην περίπτωση της πνιγμονής από ξένο σώμα το πάσχον άτομο συνήθως κρατάει τον λαιμό και με τα δύο χέρια του.



Κάρτα εξάσκησης και ελέγχου κριτηρίων αντιμετώπισης πνιγμονής		
Ενέργειες	Ναι	Όχι
Ρωτήσατε τον πάσχοντα εάν πνίγεται;		
Σε περίπτωση που κούνησε το κεφάλι καταφατικά, τον βοηθήσατε να σκύψει μπροστά και τον προτρέψατε να βήξει δυνατά;		
Ελέγξατε εάν με το βήξιμο μπόρεσε να αποβάλει το ξένο σώμα και εάν επανήλθε η αναπνοή του;		
Αν έχει τις αισθήσεις του αλλά δεν μπορεί να βήξει, να μιλήσει και να ανασάνει		
Σταθήκατε στο πλάι και ελαφρώς πίσω από το θύμα, στηρίζοντάς το με το ένα χέρι από το στήθος και γείρατε το θύμα καλά προς τα εμπρός;		
Ξεκινήσατε αμέσως πέντε κοφτά χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες του πάσχοντα με τη βάση της παλάμης του άλλου χεριού, ελέγχοντας ύστερα από κάθε χτύπημα εάν το ξένο σώμα έχει αποβληθεί;		
Σε περίπτωση που η απόφραξη του αεραγωγού εξακολουθεί να υφίσταται, κάνατε πέντε διαφραγματικές ωθήσεις με τον χειρισμό Heimlich;		
Σε περίπτωση που η απόφραξη του αεραγωγού συνεχίζεται, κάνατε συνεχόμενα και εναλλαγές με πέντε κοφτά χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες του πάσχοντα και πέντε διαφραγματικές ωθήσεις με τον χειρισμό Heimlich ελέγχοντας εάν το ξένο σώμα έχει αποβληθεί;		
Αν το θύμα έχει χάσει τις αισθήσεις του		
Ξαπλώσατε το θύμα ανάσκελα;		
Καλέσατε άμεσα το ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ στο 166 ή στον ευρωπαϊκό αριθμό 112;		
Εκτελέσατε συνεχόμενες καρδιακές συμπίεσεις μέχρι να έρδει εξειδικευμένη βοήθεια ή μέχρι το θύμα να ανανήψει και να αρχίσει να αναπνέει κανονικά;		



6. Τσιμπήματα (μέλισσες σφήκες και άλλα έντομα)



Η σχολική μονάδα πρέπει να είναι ενημερωμένη για όσους μαθητές και μαθήτριες έχουν ιστορικό σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης τόσο σε τσίμπημα από έντομα όσο και σε άλλες σοβαρές ασθένειες. Επίσης, είναι απαραίτητο να σχεδιαστεί ένα πρωτόκολλο επείγουσας αντιμετώπισης, με τη συνεργασία των γονέων και του θεράποντος γιατρού, για την αντιμετώπιση σοβαρών συμπτωμάτων με γνωστό ιστορικό αναφυλαξίας σε δήγμα εντόμου με χορήγηση φαρμάκων όπως ενδεχόμενη εγκεκριμένη αγωγή από τον γιατρό ή τον γονέα/κηδεμόνα ή συνταγογραφημένη ένεσης αδρεναλίνης.

Κάρτα οδηγιών και ελέγχου κριτηρίων αντιμετώπισης τσιμπήματος από έντομο		
Ενέργειες	Ναι	Όχι
Μετακινήσατε το θύμα σε ασφαλή περιοχή για να αποφευχθούν περισσότερα τσιμπήματα;		
Ελέγξατε εάν υπάρχουν έντομα στα ρούχα του; Εάν υπήρχαν, αφαιρέσατε τα ρούχα του;		
Κρατήσατε το άτομο ήρεμο;		
Βγάλατε το κεντρί της μέλισσας χωρίς να το πιέσετε με τα δάχτυλά σας;		
Απομακρύνετε άκανθες από κάμπιες εφαρμόζοντας μια κολλητική ταινία;		
Αφαιρέσατε σφιχτά κοσμήματα από την πάσχουσα περιοχή;		
Πλύνετε καλά την περιοχή με σαπούνι και νερό;		
Βάλσατε πάνω από το τσίμπημα πάγο τυλιγμένο με ένα ρούχο/πετσέτα ή μια κρύα κομπρέσα για 10-15 λεπτά για να μειώσετε τον πόνο και το οίδημα (πρήξιμο);		
Βάλσατε αντισταμινική κρέμα;		
Αν έχει τις αισθήσεις του		
Παρακολουθήσατε προσεκτικά το άτομο για συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης, τουλάχιστον για 20 λεπτά, και καλέσατε ασθενοφόρο αν υπήρχαν συμπτώματα;		
Επικοινωνήσατε με τους γονείς/κηδεμόνες εάν το θύμα είναι παιδί;		
Αν δεν έχει τις αισθήσεις του		
Καλέσατε το ασθενοφόρο και ξεκινήσατε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση;		

Και μην ξεχνάτε: όταν δεν είστε απολύτως σίγουροι για τις γνώσεις σας σχετικά με το είδος και τον τρόπο βοήθειας που χρειάζεται ένα άτομο το οποίο βρίσκεται σε κίνδυνο, προσπαθήστε να βρείτε και να ενημερώσετε έναν ενήλικα!

Δραστηριότητες

Πρώτες βοήθειες και ΤΠΕ

- Διαθεματικά και κάνοντας χρήση των ΤΠΕ, συγκεντρώστε και εκτυπώστε όλες τις κάρτες εξάσκησης - ελέγχου κριτηρίων του μαθήματος και δημιουργήστε το δικό σας εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών. Μπορείτε να το έχετε πάντα στην τσάντα σας για κάθε επείγον περιστατικό, να το χαρίσετε σε φίλους, φίλες, συμμαθητές, συμμαθήτριες ή στα μέλη της οικογένειάς σας.

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο ασχοληθήκατε με τις πρώτες βοήθειες, τη σειρά των αποτελεσματικών ενεργειών και τις γενικές αρχές των πρώτων βοηθειών. Γνωρίσατε πώς να αναγνωρίζετε τα συμπτώματα για παροχή πρώτων βοηθειών σε ειδικές περιστάσεις και εφαρμόσατε τους κατάλληλους χειρισμούς για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ώρα για ανατροφοδότηση! Αξιολογήστε συνολικά τη γνώση σας για τις πρώτες βοήθειες παίζοντας ένα διαδραστικό παιχνίδι.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Το παιχνίδι των Πρώτων Βοηθειών

<https://view.genially.com/65bd3e5cd7309800140da206/interactive-content-to-quiz-twn-prwtwn-boh8eiwn>

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα υλοποιήσετε ένα ευέλικτο και αποτελεσματικό πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε επίγνωση για διάφορες κινητικές δεξιότητες και μορφές φυσικής δραστηριότητας, καθώς και για την ανάγκη αξιολόγησής τους (στοιχεία φυσικής κατάστασης κ.ά.).
- ✓ Θα πειραματιστείτε με γνωστές και νέες μορφές φυσικής δραστηριότητας για να επιλέξετε αυτές που σας ταιριάζουν περισσότερο, ώστε να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας δραστηριότητα.
- ✓ Θα συνεργασθείτε για να επιλύσετε προβλήματα κίνησης ή τρόπου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων/φυσικών δραστηριοτήτων που θα επιλέξετε, κατανοώντας τα βασικά ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά τους σε διαφορετικές συνθήκες.
- ✓ Θα εφαρμόσετε με σημαντική αυτονομία στρατηγικές μάθησης, βελτιώνοντας τις ικανότητές σας για αυτορρύθμιση, ως προς το να θέτετε ατομικούς και ομαδικούς στόχους.
- ✓ Θα παρακολουθείτε την εξέλιξη επίτευξης στόχων (με ή χωρίς ψηφιακές εφαρμογές), θα τους αξιολογείτε, θα τους αναθεωρείτε και, όταν χρειάζεται, θα θέτετε νέους.
- ✓ Θα ολοκληρώσετε και θα αξιολογήσετε το ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ που υλοποιήσατε και θα αναστοχαστείτε σχετικά με την εξέλιξη των ικανοτήτων σας για αυτορρύθμιση της φυσικής δραστηριότητας, στο πλαίσιο του.

**Λέξεις κλειδιά**

φυσική δραστηριότητα, άσκηση, διάρκεια, ένταση, συχνότητα, υγεία, ευεξία, αυτορρύθμιση, ομάδα, στόχοι


Τις δύο προηγούμενες χρονιές υλοποιήσατε τα προγράμματα ΑΘΛΟΣ και ΤΡΙΑΘΛΟΝ. Ήρθε η στιγμή να τα αναπτύξετε και να ξεκινήσετε το δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ!

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!**

Η επιτυχία και η χαρά της συμμετοχής στο ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ προϋποθέτουν την αμοιβαία υποστήριξη και άμιλλα μεταξύ των μελών της ομάδας!

Τι σημαίνει «ένταση» της άσκησης;

Ο όρος αναφέρεται στον **ρυθμό** με τον οποίο εκτελείται μία ΦΔ ή άσκηση, ή **στο μέγεθος της προσπάθειας** που απαιτείται για την εκτέλεσή της. Υπάρχουν τρία διαφορετικά επίπεδα έντασης: **υψηλή, μέτρια και χαμηλή**. Μπορείτε να δείτε στην εικόνα που ακολουθεί τα βασικά τους χαρακτηριστικά στην πράξη. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, μην ξεχνάτε να ελέγχετε και τον **καρδιακό σφυγμό/ρυθμό**, ο οποίος στην **υψηλής έντασης ΦΔ** χρειάζεται να είναι περίπου **70-85%**, ενώ στη **μέτριας έντασης περίπου 50-70%** της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Μπορείτε και κατανοήσετε καλύτερα αυτό το θέμα εάν στο σπίτι αξιοποιήσετε την προσομοίωση «**Ζώνη αερόβιας άσκησης**», που βρίσκεται στο Φωτόδεντρο (<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11337>). Στον Πίνακα 1 υπάρχουν και μερικά παραδείγματα ΦΔ ως προς την έντασή της.



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

Πίνακας 1

Ένταση	Φυσική δραστηριότητα
Χαμηλή - ενεργή μετακίνηση	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Περπάτημα ✓ Γιόγκα και πιλάτες ✓ Ρίψεις (σφαίρα, σφύρα, ακόντιο, δίσκος) ✓ Κηπουρική, εργασίες στο σπίτι (καθάρισμα τζαμιών κ.ά.) Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ποδηλασία ✓ Παραδοσιακοί χοροί ✓ Σκέιτμπορντ
Μέτρια ή/και έντονη	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Αντοχή (τρέξιμο) ✓ Κολύμβηση ✓ Αντισφαίριση ✓ Αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, καλαδοσφαίριση, υδατοσφαίριση, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση-έντονο παιχνίδι κ.ά.) ✓ Πολεμικές τέχνες (καράτε, πάλη, τάε κβον ντο κ.ά.) ✓ Ασκήσεις ενδυνάμωσης (βάρη, κρόσφιτ κ.ά.) ✓ Σχοινάκι ✓ Ενόργανη και ρυθμική γυμναστική ✓ Γρήγορο/έντονο περπάτημα, ποδηλασία, χορός (όταν αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί)

Τι ακριβώς είναι το ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ;

Μία δοκιμασία/πρόκληση σε **ατομικό** και **ομαδικό επίπεδο**, ένα πρόγραμμα ΦΔ και άσκησης, **διάρκειας 6 εβδομάδων**.

ΣΤΟΧΟΣ

Να αυξήσετε τη ΦΔ εκτός σχολείου και να δοκιμάσετε πολλά διαφορετικά αθλήματα και ΦΔ, για να υιοθετήσετε έναν πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής!

Πώς μπορείτε να σχεδιάσετε, να προγραμματίσετε και να ξεκινήσετε το δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ; Δοκιμάστε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα για να ξεκινήσετε την κινητική αυτή πρόκληση, παρέα με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας!

Βήμα 1ο

Στο σχολείο...

Συζητήστε με τον ΚΦΑ και ενημερωθείτε για τις διαδικασίες υλοποίησης του προγράμματος και τους στόχους που θα θέσετε κατά τη διάρκεια των 6 επόμενων εβδομάδων. Σε ομάδες, ιδανικά των 5 ατόμων, θα επιδιώξετε να πετύχετε **ατομικούς** και **ομαδικούς στόχους**, συμμετέχοντας σε διαφορετικές, γνωστές ή μη, μορφές ΦΔ, βιώνοντας διαφορετικές αθλητικές εμπειρίες.

Δημιουργήστε **ομάδες των 4-5 ατόμων**, που (ιδανικά) θα πρέπει να είναι **ανομοιογενείς**, δηλαδή καθεμία από αυτές να αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, μαθητές και μαθήτριες που ασχολούνται με τον αθλητισμό, άλλους και άλλες που δεν ασχολούνται κ.λπ. Προτείνεται να δώσετε ένα όνομα στην ομάδα σας. Έπειτα, μπορείτε να μελετήσετε και να συμπληρώσετε το παρακάτω πρώτο **Ατομικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας**, για να βρείτε ποιο είναι το δικό σας σημείο έναρξης. Σκεφτείτε και μετά καταγράψτε: Πόσο χρόνο αφιερώνετε σε χαμηλής έντασης ΦΔ; Πόσο χρόνο συμμετέχετε σε μέτριας προς υψηλής έντασης ΦΔ κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας εκτός σχολείου;

Το ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ δεν είναι διαγωνισμός!

Τα μέλη κάθε ομάδας εστιάζουν στην προσωπική τους βελτίωση και κάθε ομάδα κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί. Δεν πρέπει να συγκρίνετε τι κάνει η ομάδα σας με το τι κάνουν οι άλλες! Φροντίστε οι προσδοκίες σας να είναι προκλητικές, αλλά ρεαλιστικές.

Ένα παιδί που από τα 100' την εβδομάδα ανεβαίνει στα 200' έχει βελτίωση 100%.

Ένα παιδί που από τα 400' την εβδομάδα ανεβαίνει στα 500' έχει βελτίωση 25%.

Καθένα από τα κελιά του παρακάτω Ατομικού Ημερολογίου αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10' χαμηλής έντασης ΦΔ. Στο δεύτερο μέρος του καταγράφεται η μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ. Βάλτε ένα X στο κελί ή στα κελιά, ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύετε ότι συμμετέχετε σε κάθε επίπεδο έντασης ΦΔ κάθε ημέρα. Στο τέλος, μπορείτε να αδροίσετε και να καταγράψετε τον χρόνο που προκύπτει από όλες τις ημέρες, για να δείτε τον συνολικό χρόνο της τρέχουσας εβδομάδας και να καθορίσετε τους στόχους σας για την επόμενη!



- Να καταφέρετε να συγκεντρώσετε τουλάχιστον 420 πόντους φυσικής δραστηριότητας την εβδομάδα (60 λεπτά συμμετοχής x 7 ημέρες = 420 λεπτά/πόντοι)



- Κάθε ομάδα των 5 ατόμων να καταφέρει να συγκεντρώσει τουλάχιστον 2.100 πόντους (5 άτομα x 420 πόντους x 7 ημέρες = 2.100 λεπτά/πόντοι)*

* Ο ομαδικός στόχος προσαρμόζεται αντίστοιχα με τον αριθμό ατόμων της ομάδας

Ατομικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτριας ή/και υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα 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'	ΣΥΝ	
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:													

Στο τέλος καθεμιάς από τις 6 εβδομάδες του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ μπορείτε να αξιολογήσετε τα επιτεύγματά σας, όπως φαίνεται στον Πίνακα 2. Λάβετε υπόψη ότι οι ώρες ΦΔ στο μάθημα ΦΑ στο σχολείο δεν αδροίζονται!

Πίνακας 2

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 ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδιάσε 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 το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Μπορείτε να παρακινήσετε και να βοηθήσετε τα μέλη της ομάδας σας να αυξήσουν τη ΦΔ τους; Πώς;

Κάντε το πρώτο βήμα και προσκαλέστε τους συμμαθητές σας, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι, και καταγράψτε καθημερινά αν καταφέρατε (ή τουλάχιστον προσπαθήσατε) να είστε η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Ποια αθλήματα και ΦΔ μπορείτε να συμπεριλάβετε στο δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ;

Αφού δείτε τις **κατηγορίες κινητικών δραστηριοτήτων** στον **Πίνακα 3**, μπορείτε να συμφωνήσετε με την ομάδα σας και να επιλέξετε **μία δραστηριότητα από την κάθε κατηγορία**, δηλαδή συνολικά **5 ΦΔ/αθλήματα** τα οποία θα συμπεριλάβετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ που θα υλοποιήσετε για τις επόμενες 6 εβδομάδες (εκτός των ωρών του σχολείου). Σε κάθε κατηγορία είναι δυνατόν να συμπεριλάβετε και δραστηριότητες που δεν αναφέρονται στον πίνακα, αλλά σας είναι προσιτές ή/και επιθυμείτε να τις δοκιμάσετε. Κατά την επιλογή σας, αλλά και κατά την άσκηση, μην ξεχνάτε το θέμα της έντασης (ξαναδείτε τον Πίνακα 1)! Μερικές ΦΔ μπορούν να γίνουν και ατομικά, το ιδανικό όμως είναι να ασκείστε παρέα, με όλη την ομάδα ή έστω με κάποια μέλη της, εφόσον δεν βολεύουν οι καθημερινές συνθήκες όλων (απόσταση, κοινές ώρες ελεύθερου χρόνου κ.ά.). Στον Πίνακα 3 μπορείτε να σημειώσετε τις δραστηριότητες που συμφωνήσατε ως ομάδα.

Πίνακας 3

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ				
Κατηγορία 1	Κατηγορία 2	Κατηγορία 3	Κατηγορία 4	Κατηγορία 5
Ομαδικές	Ατομικές	Καλλιτεχνικές	Εναλλακτικές/ μη διαδεδομένες	Άλλες ΦΔ
Καλαθοσφαίριση Πετοσφαίριση Ποδόσφαιρο Υδατοσφαίριση Χειροσφαίριση Αντιπτέρηση (badminton) Αντισφαίριση (τένις) Επιτραπέζια αντισφαίριση (πιγκ πογκ) Άλλο:	Αθλήματα στίβου (π.χ. ρίψεις, μήκος, ύψος κ.ά.) Ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. βάρη κ.ά.) Κολύμβηση Κωπηλασία Περπάτημα Ποδήλατο Πολεμικές τέχνες (π.χ. τάε κβον ντο, τζούντο κ.ά.) Σκι/σνόουμπορντ Τρέξιμο Πιλάτες Γιόγκα Άλλο:	Παραδοσιακοί χοροί Μοντέρνοι χοροί Χοροί λάτιν Ενόργανη Ρυθμική Καλλισθενική Ακροβατική Άλλο:	Κανό/καγιάκ Πατινάξ στον πάγο ή πατινία Σκοποβολή Τοξοβολία Μπότσια Σκέιτμπορντ Στριτ χόκεϊ Άλλο:	Κινητικά παιχνίδια (π.χ. μήλα, λάστιχο, σχοινάκι, τζαμί κ.ά.) Κηπουρική Ανεβοκατέβασμα στις σκάλες με τα πόδια Εργασίες σπιτιού που έχουν κίνηση (π.χ. καθάρισμα τζαμιών, σκούπισμα κ.ά.) Άλλο:

Και τώρα, είστε έτοιμοι να δοκιμάσετε ή/και να ξαναθυμηθείτε μερικές από τις δραστηριότητες που επιλέξατε! Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ του σχολείου, δημιουργήστε από έναν «σταθμό εξάσκησης» για καθεμία από τις 5 κατηγορίες του Πίνακα 3 και τοποθετήστε το αθλητικό υλικό στον κατάλληλο σταθμό. Με το ηχητικό σήμα του ΚΦΑ θα μετακινήσετε διαδοχικά (ανά ομάδα) από τον πρώτο έως τον πέμπτο σταθμό, για να ξαναθυμηθείτε ή να δοκιμάσετε τα βασικά σημεία τεχνικής των ΦΔ/αθλημάτων που διαλέξατε. **Μην ξεχνάτε να αλληλοβοηθήσετε σε ό,τι χρειαστεί!** Ο έκτος σταθμός που θα δημιουργήσετε είναι ο «σταθμός συνάντησης» των ομάδων.



Εκεί, θα λάβετε επιπλέον διευκρινίσεις, όπως, για παράδειγμα, πώς θα συμπληρώσετε το **Ομαδικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας** που παρουσιάζεται παρακάτω. Το **ΤΕΤΡΑΔΙΟ-Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριοποίησης για το δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ** θα το εκτυπώσετε στο σπίτι για να το συμπληρώνετε κάθε εβδομάδα. Επίσης, θα μπορούσατε να κάνετε τις πρώτες συνεννοήσεις προγραμματισμού σας ανά ομάδα. Κατά τη διάρκεια των επόμενων εβδομάδων του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ μπορείτε να αξιοποιείτε τα διαλείμματα ή/και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου για τον σκοπό αυτό.



Προτείνεται να εγκαταστήσετε στο κινητό σας και να αξιοποιήσετε την «**Ηλεκτρονική (mobile) Εφαρμογή Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών**» (<https://www.impractre.eu/app/>), έτσι ώστε να έχετε καλύτερη εικόνα της επίτευξης των στόχων που θέσατε!

Βήμα 2ο

Έπειτα από 3 εβδομάδες, στο σχολείο...

Τι πετύχατε ατομικά και ως ομάδα; Και τώρα, μελετήστε και συμπληρώστε με ακρίβεια το παρακάτω **Ομαδικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας** με τα στοιχεία που υπάρχουν στα Ατομικά Ημερολόγια Φυσικής Δραστηριότητας των μελών της ομάδας σας. Γράψτε το όνομά σας και –στην ίδια γραμμή– συμπληρώστε τα λεπτά συμμετοχής σας σε ΦΔ και τους επόμενους στόχους σας, ανάλογα με την εβδομάδα στο ημερολόγιο. Αδροίστε και συμπληρώστε στο τετράδιο-ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ το ΣΥΝΟΛΟ λεπτών/πόντων που συγκέντρωσε η ομάδα σας για την 1η, τη 2η και την 3η εβδομάδα, που ήδη υλοποιήθηκαν.

Ομαδικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:				
1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / ___ μέχρι ___ / ___ / ___				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
.....				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				

Συζητήστε μεταξύ σας και με τον ΚΦΑ: Πόσους ομαδικούς πόντους συγκεντρώσατε; Πόσο χρόνο καταφέρατε να αφιερώσετε σε χαμηλής έντασης ΦΔ; Πόσο χρόνο συμμετείχατε σε μέτριας προς υψηλής έντασης ΦΔ κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων εβδομάδων; Μπορείτε να βελτιωθείτε ως ομάδα και πώς; Μπορείτε να **αξιολογήσετε** τα ομαδικά σας επιτεύγματα, όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, να **καθορίσετε** τους

επόμενους ατομικούς και ομαδικούς σας στόχους και να τους **καταγράψετε** στο τετράδιο-ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ!

Πίνακας 4

Αξιολογήστε την ομάδα σας!		Πόσο καλά τα πάμε; (Πενταμελής ομάδα)	
0΄-700΄ ανά εβδομάδα	701΄-1400΄ ανά εβδομάδα	1401΄-2100΄ ανά εβδομάδα	Πάνω από 2101΄ ανά εβδομάδα
Καθόλου ενεργοί/ές. Πραγματικά; Δεν ασκείστε πολύ. Πρέπει να αυξήσετε τη ΦΔ σας. Διαλέξτε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και σχεδιάστε να την εξασκήσετε. Πηγαίστε έξω και παίξτε!	Ελάχιστα ενεργοί/ές. Αυτό σημαίνει κάτι! Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσετε για να έχετε υψηλότερα οφέλη για την υγεία σας.	Ενεργοί/ές. Μέχρι εδώ καλά! Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσετε και άλλο για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.	Πολύ ενεργοί/ές. Άριστα! Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείτε να το κρατήσετε για όλη σας τη ζωή;
Αξιολογήστε την ομάδα σας!		Πόσο καλά τα πάμε; (Τετραμελής ομάδα)	
0΄-560΄ ανά εβδομάδα	561΄-1120΄ ανά εβδομάδα	1121΄-1680΄ ανά εβδομάδα	Πάνω από 1680΄ ανά εβδομάδα

Αφού ολοκληρώσετε την παραπάνω διαδικασία, σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, με τον ίδιο τρόπο που περιγράφεται στο **Βήμα 1**, μπορείτε να δημιουργήσετε τόσους «σταθμούς εξάσκησης» όσες και οι ομάδες ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ του τμήματος. Τοποθετήστε το ανάλογο αθλητικό υλικό σε κάθε «σταθμό εξάσκησης», λαμβάνοντας υπόψη ότι σε κάθε σταθμό θα εξασκηθεί μία από τις ομάδες του τμήματος. Κάθε ομάδα, αφού μετακινηθεί στον σταθμό της, θα επιλέξει (με από κοινού συμφωνία) μία ή περισσότερες από τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο δικό της ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ και θα εξασκηθεί σύμφωνα με τις ανάγκες των μελών της και με τις συμβουλές του ΚΦΑ. Προτείνεται να επιλεγούν δραστηριότητες στις οποίες παρουσιάστηκαν δυσκολίες κατά τις τρεις πρώτες εβδομάδες του προγράμματος.

Βήμα 3ο

Αναστοχαστούμε... Τι πετύχατε ατομικά και ως ομάδα στο δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ;

Παρουσιάστε ανά ομάδα στην ολομέλεια του τμήματος τα **Ατομικά και Ομαδικά Ημερολόγια ΦΔ** που έχετε συμπληρώσει στο τετράδιο-ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ και συζητήστε μεταξύ σας και με τον ΚΦΑ... Πόσους ομαδικούς πόντους συγκεντρώσατε συνολικά; Υπήρξε ανοδική πορεία στις επιδόσεις σας; Πόσο χρόνο συμμετείχατε σε μέτριας προς έντονη ΦΔ κατά τη διάρκεια και των 6 εβδομάδων του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ; Πόσο χρόνο καταφέρατε να αφιερώσετε συνολικά σε ήπιας έντασης ΦΔ; Πετύχατε τους στόχους που είχατε θέσει; Αν ναι, τι σας βοήθησε περισσότερο ως προς την αυτορρύθμισή σας; Αν όχι, ποιες δυσκολίες σας εμπόδισαν; Μπορούν να ξεπεραστούν και πώς; Δοκιμάσατε κάποια νέα δραστηριότητα ή κάποια που δεν σας ήταν αρκετά οικεία; Αν ναι, θα την επαναλαμβάνατε;

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο ξεκινήσατε, υλοποιήσατε για 6 εβδομάδες και αξιολογήσατε το δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ, ένα ευέλικτο και αποτελεσματικό πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε επίγνωση για διάφορες κινητικές δεξιότητες και μορφές ΦΔ, καθώς και για την ανάγκη αξιολόγησής τους. Πειραματιστήκατε με γνωστές και νέες μορφές ΦΔ, επιλέξατε αυτές που σας ταιριάζουν περισσότερο και συνεργασθήκατε για να επιλύσετε προβλήματα κίνησης ή του τρόπου εκτέλεσής τους. Βελτιώσατε τις ικανότητές σας για αυτορρύθμιση ως προς το να θέτετε ατομικούς και ομαδικούς στόχους και μάδατε πώς να παρακολουθείτε την εξέλιξη επίτευξής τους.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μελετήστε στο σπίτι το δικό σας ημερολόγιο-ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ και αυτοαξιολογήστε την ατομική σας πρόοδο και τη συνεισφορά σας στους ομαδικούς στόχους. Αναστοχαστείτε για την πρόοδό σας, σκεφτείτε και καταγράψτε πιθανούς τρόπους βελτίωσής της.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**Σχεδιάζουμε το πώς και διαδίδουμε το δικό μας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ**

Μπορείτε να συνεργασθείτε ως ομάδα για να αξιοποιήσετε τις δυνατότητες της πλατφόρμας **e-me** <https://e-me.edu.gr> του ΠΣΔ και να δημιουργήσετε ψηφιακό υλικό, με σκοπό την ενημέρωση και τη διάχυση του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ σας στη σχολική κοινότητα και όχι μόνο! Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, το υλικό σας μπορεί να αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου. Μερικά παραδείγματα-ιδέες είναι:

- Με την εφαρμογή **e-me Draw** (μενού **Σχεδιαστικά Εργαλεία**) δημιουργήστε ένα **διάγραμμα** της εβδομαδιαίας εξέλιξης των ομαδικών σας στόχων στο ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ. Προτείνεται να το δημιουργήσετε και σταδιακά, ξεκινώντας μετά την 1η εβδομάδα και ενημερώνοντάς το κάθε επόμενη, έως ότου ολοκληρωθεί η πρόκληση. Εφόσον έχετε ήδη εγκαταστήσει στο κινητό σας την **«Ηλεκτρονική (mobile) Εφαρμογή Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών»** <https://www.impactpe.eu/app/>, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε για τον σκοπό αυτό.
- Με την εφαρμογή **Information Wall** (μενού **e-me content**) δημιουργήστε έναν ψηφιακό **ενημερωτικό πίνακα** με φωτογραφίες, πληροφορίες κ.ά. για το ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ σας.
- Επιπλέον: Με τη δωρεάν διαδικτυακή εφαρμογή **Canva** μπορείτε να δημιουργήσετε μία **αφίσα** για το ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ σας, να την εκτυπώσετε και να την αναρτήσετε στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου, του δήμου κ.λπ.
- Προαιρετικά, εάν θέλετε να εξερευνήσετε στοιχεία και να αναστοχαστείτε σχετικά με κάποια εμπόδια και προτεινόμενες «λύσεις» που αντιμετωπίζουν κάποια παιδιά ως προς τη ΦΔ, μπορείτε να σκανάρετε το QR code.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα εξασκηθείτε στην τεχνική του ξεμαρκαρίσματος για να ενισχύσετε την αποτελεσματικότητα της επίδεσης.
- ✓ Θα εξασκηθείτε στη διαχείριση της μετάβασης από την επίδεση στην άμυνα.
- ✓ Θα αναπτύξετε απλές επιθετικές και αμυντικές αγωνιστικές δεξιότητες με πλήρη εφαρμογή κανονισμών.



Λέξεις κλειδιά

ξεμαρκαρίσμα (get open), μετάβαση (transition), ομαδική επίδεση, ομαδική άμυνα, λήψη αποφάσεων

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα παιχνίδι με σημαντική συμβολή στη φυσική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Αναπτύσσει την κοινωνικοποίηση, τη δημιουργία σχέσεων και το πνεύμα συνεργασίας μεταξύ τους, με κεντρικό στόχο, όπως όλες οι ΦΔ, την προαγωγή της προσωπικής και κοινωνικής ευημερίας μέσω της φυσικής άσκησης και τη διατήρησή της μέσω της διά βίου άσκησης.

Δραστηριότητα

Παίξε ανοιχτά

Η δημιουργία χώρου στην επίδεση και η τεχνική ξεμαρκαρίσματος είναι δεξιότητες πολύ σημαντικές στην καλαθοσφαίριση. Συνεργαστείτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας και με τον ΚΦΑ και, ανάλογα με τον αριθμό μαθητών του τμήματος, δημιουργήστε μικρές ισοδύναμες ομάδες των 4-6 ατόμων η καθεμία για παιχνίδι μονό ή διπλό στο οποίο ισχύουν δύο περιορισμοί:

- Απαγορεύεται η ντρίπλα.
- Για να έχει δικαίωμα μια ομάδα να σκοράρει, η μπάλα θα πρέπει να έχει περάσει υποχρεωτικά από τα χέρια όλων των παικτών της τουλάχιστον μία φορά. Σημειωτέον ότι κάθε υπο-ομάδα θα παίζει σε έναν δικό της, κατάλληλα οριοδητημένο χώρο/γήπεδο που θα καθοριστεί από τον ΚΦΑ σας.

Συζητήστε με τους συμπαίκτες και τις συμπαίκτριές σας τη στρατηγική που θα πρέπει να εφαρμόσετε για τη δημιουργία χώρου. Όταν ένας παίκτης πασάρει, τότε, για να βοηθήσει τους υπόλοιπους συμπαίκτες να πάρουν την μπάλα, πρέπει να απομακρυνθεί από την μπάλα ώστε αφενός να πάρει μακριά τον αμυντικό του και αφετέρου να δημιουργήσει τον απαραίτητο χώρο.

Δραστηριότητα

Όλοι ίσοι, όλοι διαφορετικοί

Χωριστείτε σε δύο μεικτές ομάδες των 5-8 ατόμων για μονό ή διπλό παιχνίδι στο οποίο ισχύουν οι παρακάτω κανόνες:

- Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, οι παίκτες συζητούν όλοι μαζί και συμφωνούν συλλογικά ποιοι παίκτες θα σκοράρουν για 1, 2, 3 ή 4 πόντους. Η διαδικασία αυτή βασίζεται στη συνεργασία, την κατανόηση και την ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων.
- Κάθε παίκτης σκοράρει με διαφορετική βαθμολογία. Η κατανομή της βαθμολογίας γίνεται από την αντίπαλη ομάδα, με στόχο την ενίσχυση της συμμετοχής όλων και την αναγνώριση της διαφορετικής συμβολής κάθε παίκτη στο παιχνίδι. Οι ομάδες ενθαρρύνονται να αξιοποιούν τη συνεργασία, τη στρατηγική και την ενίσχυση όλων των μελών, ανεξαρτήτως εμπειρίας ή ρόλου.

«Το καλό μπάσκετ ξεκινά πάντα με καλή άμυνα».

Bobby Knight

**ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ
ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ**

Σας βοήθησαν οι συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες στη διαμόρφωση τακτικής στην επίθεση για να υποστηρίξετε τους συμπαίκτες και τις συμπαίκτριές σας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πιστεύετε ότι είναι πιο σημαντική η συμμετοχή όλων και η διασκέδαση από τον ανταγωνισμό για τη νίκη σε ένα παιχνίδι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Δραστηριότητα

«Μπαλαντέρ»

Η εξάσκηση αντίδρασης στη γρήγορη μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα και η ανάπτυξη συνεργασίας και επικοινωνίας είναι πολύ σημαντικά χαρακτηριστικά στην καλαθοσφαίριση. Με τη συνεργασία του ΚΦΑ χωριστείτε σε ισάριθμες ομάδες των 5-8 ατόμων και οργανώστε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης με όλους τους κανονισμούς και μόνη διαφοροποίηση ότι θα πρέπει να ορίσετε έναν επιπλέον παίκτη ως «μπαλαντέρ». Η πρώτη πάσα ύστερα από καλάδι ή από ριμπάουντ πρέπει οπωσδήποτε να πάει στον «μπαλαντέρ». Ο παίκτης «μπαλαντέρ» μπορεί να παίξει και με τις δύο ομάδες δίνοντας αριθμητικό πλεονέκτημα σε αυτή την ομάδα την οποία θα επιλέξει. Ο παίκτης «μπαλαντέρ» μόλις δεχθεί την μπάλα αποφασίζει με ποια ομάδα θα συνεργαστεί και φωνάζει το σχετικό σύνθημα (π.χ. όνομα ή χρώμα της ομάδας) το οποίο έχει προαποφασιστεί, έτσι ώστε οι παίκτες να καταλάβουν ποια ομάδα επιτίθεται, να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και να προσαρμόσουν την άμυνά τους στον παίκτη παραπάνω.

Δραστηριότητα

«Το κρίσιμο καλάδι»

Θαυμάσια ευκαιρία για τους παίκτες και τις παίκτριες να προβληματιστούν και να πειραματιστούν σχετικά με τη λήψη αποφάσεων για την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων στο παιχνίδι. Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ χωριστείτε σε δύο ισάριθμες ομάδες 5-8 ατόμων η καθεμία και οργανώστε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης με όλους τους κανονισμούς και διαφοροποίηση ότι κάθε ομάδα δικαιούται να εκδηλώσει μία επίθεση καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού στην οποία, αν επιτευχθεί καλάδι, μετράει τριπλό (π.χ. αν είναι τρίποντο η ομάδα παίρνει $3 \times 3 = 9$ πόντους). Εάν όμως αστοχήσει, αφαιρούνται από την ομάδα οι μισοί πόντοι (5 ή 3 αν είναι τρίποντο ή δίποντο αντίστοιχα). Η κάθε ομάδα πρέπει να διαλέξει μόνη της πότε θα επιχειρήσει την κρίσιμη επίθεση και να το δηλώσει στον ΚΦΑ και στην αντίπαλη ομάδα. Η συνεργασία και ο προβληματισμός στη λήψη αποφάσεων σχετικά με το: (α) αν θα πρέπει ή όχι να αναλάβουν το ρίσκο της κρίσιμης επίθεσης, (β) πότε θα πρέπει να αναλάβουν αυτό το ρίσκο (π.χ. νωρίς στο παιχνίδι ώστε να υπάρχει χρόνος να επανορθώσουν στο σκορ σε περίπτωση αποτυχίας ή μόνο εάν έχουν μείνει πίσω στο σκορ), (γ) ποιος παίκτης θα αναλάβει τη συγκεκριμένη επίθεση, βελτιώνουν και αναπτύσσουν τη δεξιότητα λήψης αποφάσεων.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο εξασκηθήκατε στη δημιουργία χώρου στην επίδραση με την τεχνική ξεμαρκαρίσματος. Επίσης, γνωρίσατε πώς να διαχειρίζεστε τη μετάβαση από την άμυνα στην επίδραση και αντίθετα, και αναπτύξατε απλές επιθετικές και αμυντικές αγωνιστικές δεξιότητες με πλήρη εφαρμογή κανονισμών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Νιώσατε να δημιουργείται ομαδικό πνεύμα και αλληλοβοήθεια με τις δραστηριότητες του κεφαλαίου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πιστεύετε ότι η καλαθοσφαίριση είναι ένα εργαλείο για κοινωνικοποίηση, υγεία και ποιότητα ζωής; Αιτιολογήστε με λίγα λόγια την άποψή σας.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (<https://www.basket.gr/ellinika/eidhseis/i-paroysiati-toy-youth-development-playbook-tis-eok-pics-vid/>).

Συνοπτικοί και αναλυτικοί κανονισμοί για την καλαθοσφαίριση βρίσκονται διαθέσιμοι στο βιβλιοτετράδιο της Α' τάξης γυμνασίου (Κεφάλαιο 12) και στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος (ΟΔΚΕ) (<https://www.odke.gr/>).

«ΚΛΑΣΙΚΑ» ΔΡΟΜΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

Μία διαδρομή για τη ζωή

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε την τεχνική τρεξίματος στους δρόμους ημιαντοχής-αντοχής.
- ✓ Θα εφαρμόσετε ασκήσεις με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας σας για υγεία.
- ✓ Θα συνεργαστείτε για να σχεδιάσετε τις δικές σας κινητικές δραστηριότητες και να εξασκηθείτε στην τεχνική της σκυταλοδρομίας.
- ✓ Θα αναζητήσετε και θα αναλύσετε στο διαδίκτυο με σημαντική αυτονομία στρατηγικές μάθησης για την αναζήτηση νέων προπονητικών μεθόδων, με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας για υγεία και απόδοση.
- ✓ Θα αυτοαξιολογήσετε ψηφιακά τις γνώσεις σας και θα αναγνωρίσετε τα σημεία που χρειάζονται βελτίωση.



Λέξεις κλειδιά

κλασικός αθλητισμός/στίβος, δρόμοι ημιαντοχής, δρόμοι αντοχής, αερόβια άσκηση, σκυταλοδρομία, συνεργασία, αυτοέλεγχος

Τα αγωνίσματα των δρόμων αποτελούν τον πυρήνα του κλασικού αθλητισμού. Σύμφωνα με ιστορικές πηγές, στην αρχαιότητα ένα από τα δημοφιλή αθλήματα ήταν ο δόλιχος δρόμος (απόσταση 7-24 στάδια), που αντιστοιχεί σε περίπου 1.400-4.800 μ. Σήμερα, οι δρόμοι ημιαντοχής-αντοχής χωρίζονται σε δρόμους:

- μεσαίων αποστάσεων τα 800 μ., τα 1.500 μ. και τα 3000 μ. με φυσικά εμπόδια (στιπλ)
- μεγάλων αποστάσεων τα 5.000 μ., τα 10.000 μ., ο μαραθώνιος (42.195 μ.) και το βάδην (20 χλμ. και 35 χλμ.)
- σε δημόσια οδό, σε ανώμαλο έδαφος, σε ορεινό και περιπέτειας (trail).

Μπορείτε να ενημερωθείτε για τους κανονισμούς των δρόμων μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων στην επίσημη ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου (ΣΕΓΑΣ) (σσ. 87, 210, 217, 222).

Δραστηριότητα

Εξερευνούμε την ιστορία του πρώτου ολυμπιονίκη μαραθωνοδρόμου στους σύγχρονους ΟΑ

Μπορείτε να βρείτε και να μοιραστείτε στην ολομέλεια πληροφορίες για την ιστορία του μαραθώνιου δρόμου; Σημειώστε ποιος ήταν ο πρώτος ολυμπιονίκης στον μαραθώνιο δρόμο στους σύγχρονους ΟΑ.

.....

Δραστηριότητα

Δοκιμάζουμε και αναλύουμε την ΚΣ: Πρόκληση 7 λεπτών εξάσκησης

Πίνακας 1







Ένταση ΚΣ	15 ετών
ΜΚΣ:
Καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) που αντιστοιχεί σε άσκηση έντασης 50%
ΚΣ που αντιστοιχεί σε άσκηση έντασης 75%

Στον Πίνακα 1 γράψτε τη ΜΚΣ που αντιστοιχεί στην ηλικία σας καθώς και την ΚΣ που αντιστοιχεί σε άσκηση έντασης 50% και 75%. Οριοθετήστε με τη βοήθεια του ΚΦΑ με πιατάκια, κώνους κ.ά. έναν κυκλικό ή οβάλ χώρο στο προαύλιο του σχολείου ή σε κοντινή περιοχή για εξάσκηση στους δρόμους ημιαντοχής-αντοχής. Χωριστείτε σε ζευγάρια. Ο ένας τρέχει (ή βαδίζει δυναμικά) για **7 συνεχόμενα λεπτά με ένταση 50-75% της ΜΚΣ (χαμηλή έως μέτρια)** και ο άλλος παρατηρεί και συμπληρώνει την κάρτα εξάσκησης.

Να θυμάστε να ελέγχετε τους σφυγμούς σας!

Στη συνέχεια, αλλάζετε ρόλους. Για να αποφύγετε προβλήματα συνωστισμού από τη μαζική ταυτόχρονη εξάσκηση, μπορείτε να πραγματοποιήσετε την εκκίνηση με διαφορά 20''-30'' ο κάθε ασκούμενος και ασκούμενη. Στο τέλος της διαδρομής μετρήστε την ΚΣ και ελέγξτε αν αντιστοιχούσε σε ένταση 50-75% της ΜΚΣ.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΡΟΜΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Περιγραφή	Εικόνες	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Έχει το κεφάλι σταθερό, ενώ τρέχει, και το βλέμμα κοιτάζει ευθεία μπροστά και μακριά;			
2. Διατηρεί τον κορμό σχεδόν όρθιο (80-90°) ενώ τρέχει;			
3. Τα χέρια έχουν κάμψη στους αγκώνες; Είναι στο ύψος του θώρακα και έχουν μικρό εύρος κίνησης, ενώ τρέχει; Αιωρούνται αντίθετα με την κίνηση των ποδιών;			
4. α) Κάμπει ελαφρώς το γόνατο κατά την ανύψωση; β) Προσγειώνει το πόδι στο έδαφος χρησιμοποιώντας το μεσαίο και πίσω μέρος του πέλματος;			
5. Τα πέλματα ακολουθούν μια παράλληλη πορεία ευθεία μπροστά (χωρίς να αλλάξει η κατεύθυνση της κίνησης);			
6. Υπάρχει αλληλουχία και αρμονία στις κινήσεις, που φανερώσουν συνολικό συντονισμό, δηλαδή, τρέχει χωρίς να φαίνεται ότι καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια;			

Δραστηριότητα**Εξερευνούμε τη ζώνη αερόβιας άσκησης στο Φωτόδεντρο**

Πειραματιστείτε στον καθορισμό της ζώνης αερόβιας άσκησης, με βάση τους καρδιακούς σας παλμούς, την ηλικία και το επίπεδο της προπονητικής σας κατάστασης. Χρησιμοποιήστε τις γραφικές αναπαραστάσεις στο Φωτόδεντρο για να αναζητήσετε τις απαραίτητες πληροφορίες και να καθορίσετε τη σωστή ζώνη άσκησης. Φωτόδεντρο – Ζώνη αερόβιας άσκησης: <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11337>

- Στους δρόμους ημιαντοχής και αντοχής η εκκίνηση γίνεται από την όρθια θέση.

Έτοιμοι!

- ▶ Το δυνατό πόδι μπαίνει μπροστά.
- ▶ Ο κορμός γέρνει ελαφρώς εμπρός και τα χέρια σε διαγώνια θέση (αντίθετο χέρι-πόδι).
- ▶ Τα δύο πόδια είναι ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι.

ΜΠΑΜ!

- ▶ Ο πρώτος διασκελισμός είναι γρήγορος και πραγματοποιείται με ταυτόχρονη δυναμική κίνηση των χεριών.
- ▶ Κατά την επιτάχυνση γίνεται προσδευτική αύξηση του μήκους διασκελισμού.

"Έτοιμοι- Μπαμ!"



Εκκίνηση από όρθια θέση

Δρόμοι αντοχής: Αναπνεύστε βαθιά, τρέξτε μακριά!

Η ανάπτυξη της αντοχής απαιτεί επιμονή, υπομονή, μεγάλη προσπάθεια και χρόνο. Οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της είναι η κατάλληλη προπόνηση, η σωστή διατροφή, ο ύπνος και οι τραυματισμοί. Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι προπόνησης είναι:

- το **συνεχόμενο τρέξιμο**, θέτοντας προτεινόμενη απόσταση σε προκαθορισμένη ταχύτητα (π.χ. 2 χλμ. σε 15') ή ορισμένο χρόνο χωρίς δοσμένη απόσταση (π.χ. 15')
- η **διαλειμματική προπόνηση**, ορίζοντας την απόσταση, τις επαναλήψεις, την ένταση και τη διάρκεια του διαλείμματος
- η **κυκλική προπόνηση**, οργανώνοντας τους σταθμούς, τον αριθμό των επαναλήψεων, το μικρό διάλειμμα, τη σχετικά μικρή ένταση των ασκήσεων
- η μέθοδος «Fartlek».

**Δραστηριότητα****Αναπτύξτε την αερόβια αντοχή σας με τη μέθοδο Fartlek.**

Η λέξη «Fartlek» προέρχεται από τη σουηδική γλώσσα και σημαίνει «παιχνίδι με την ταχύτητα». Περιλαμβάνει την **αλλαγή της ταχύτητας και του ρυθμού κατά τη διάρκεια της άσκησης σας**. Οριοθετήστε με τη βοήθεια του ΚΦΑ με πιατάκια, κώνους κ.ά. έναν πολυγωνικό ή οβάλ χώρο στο προαύλιο του σχολείου ή σε κοντινή περιοχή, όπως στη διπλανή εικόνα, για εξάσκηση με «Fartlek». Το μήκος και το σχήμα της διαδρομής διαμορφώνεται σύμφωνα με τον διαθέσιμο χώρο. Επιλέξτε να **ασκηθείτε συνεχόμενα για 10'-15', εναλλάσσοντας την ένταση** (από χαμηλή έως υψηλή) και τον **τρόπο μετακίνησης** σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής.

Να θυμάστε να ελέγχετε τους σφυγμούς σας!

Για να μη δημιουργηθούν πολλές επικαλύψεις κατά τη διαδρομή, συστήνεται να πραγματοποιήσετε ο καθένας και η καθεμία ξεχωριστά την εκκίνηση με διαφορά 20''-30'' από όποιο σημείο επιθυμείτε.

- Μπορείτε να επιλέξετε να ασκηθείτε στον εσωτερικό χώρο με δυναμικό βάδισμα, **δοκιμάζοντας** το αγώνισμα του «βάδην».



Θέλετε να μάθετε για το βάδην;



«Η τεχνική του βάδην, σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Αθλητισμού (IAAF), περιγράφει μια διαδοχή βημάτων όπου ο βαδιστής διατηρεί συνεχή επαφή με το έδαφος, χωρίς να εμφανίζεται ορατή απώλεια επαφής. Κατά την κίνηση βήματος προς τα εμπρός, το πόδι πρέπει να είναι τεντωμένο, δηλαδή να μην κάμπτεται στο γόνατο, από τη στιγμή της πρώτης επαφής με το έδαφος μέχρι την κατακόρυφη θέση» (εγχειρίδιο ΣΕΓΑΣ, 2022, σ. 210).

Οι αθλητές του βάδην οφείλουν να ακολουθούν πιστά τους παραπάνω κανόνες για να μην αποκλειστούν από τον αγώνα. Το κλειδί για τον γρήγορο ρυθμό του βαδιστή βρίσκεται στους γοφούς. Αυτό «το σπάσιμο της λεκάνης», η περιστροφή των γοφών του πολύ περισσότερο από του κανονικού βαδίσματος, επιμηκύνει τον βηματισμό του. Μπορείτε να παρακολουθήσετε την κίνηση ενός αθλητή του βάδην στο Φωτόδεντρο [Γνωριμία με τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού (στίβος) – Δρόμοι].

Δραστηριότητα

Βάδην: Σημεία κλειδιά για ένα ορθό βήμα μπροστά!

Ανακαλύψτε **ψηφιακά** όλα όσα θέλετε να ξέρετε για το αγώνισμα του βάδην! Ενημερωθείτε για τα βασικά σημεία του.



ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ

Το μοναδικό **ομαδικό αγώνισμα** του στίβου είναι οι σκυταλοδρομίες. Ο στόχος είναι να φτάσουν οι **4 αθλητές της κάθε ομάδας** πιο γρήγορα από τις άλλες ομάδες στη γραμμή τερματισμού χωρίς να πέσει κάτω η σκυτάλη και η αλλαγή της σκυτάλης να γίνει στα προκαθορισμένα όρια. Τα αγωνίσματα σκυταλοδρομίας σε αγώνες δρόμου ταχύτητας στον στίβο είναι τα **4 x 100 μ.** και **4 x 400 μ.** Μπορείτε να τα παρακολουθήσετε στο Φωτόδεντρο (Γνωριμία με τα αγωνίσματα του στίβου – Δρόμοι).

<https://photodentro.edu.gr/video/r/8522/1066>

Δραστηριότητα

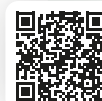
Τι να προσέξετε στις σκυταλοδρομίες. Σημεία προσοχής στην παράδοση και παραλαβή της σκυτάλης.

Χρησιμοποιήστε την ψηφιακή λίστα με τα αναδιπλούμενα στοιχεία, για να δείτε σημαντικά στοιχεία για τις σκυταλοδρομίες.

**Πράξτε ομαδικά – Μαζί στον αγώνα!****Δραστηριότητα**

Σκυταλοδρομίες - Μεταβίβαση σκυτάλης από κάτω (τεχνική παράδοσης με φωνητικό σύνθημα)

Αφού παρακολουθήσετε την επίδειξη της παραλαβής παράδοσης της σκυτάλης από τον ΚΦΑ, εξοικειωθείτε με την τεχνική εκτελώντας αλλαγές σκυτάλης.



Η μεταβίβαση της σκυτάλης γίνεται με δύο τρόπους: **από κάτω προς τα πάνω ή από πάνω προς τα κάτω**. Στη διπλανή εικόνα φαίνεται η μεταβίβαση από πάνω προς τα κάτω. Στις παρακάτω δραστηριότητες δημιουργήστε μεικτές ομάδες των τεσσάρων, όπου η κάθε ομάδα να αποτελείται από αγόρια και κορίτσια με διαφορετικό ύψος, βάρος και ικανότητα στην ταχύτητα. Παραταχθείτε ο ένας πίσω από τον άλλον, με τρόπο ώστε να είσαστε πίσω από το αντίθετο χέρι με το οποίο δίνετε τη σκυτάλη. Δ-Α-Δ-Α [δεξί (Δ)-αριστερό (Α)-δεξί (Δ)-αριστερό (Α)]. Ο τελευταίος από δέση προσοχής κρατάει τη σκυτάλη, την παραδίδει στον μπροστινό του και αυτός με τη σειρά του στον επόμενο κ.ο.κ., μέχρι η σκυτάλη να φτάσει στον πρώτο, ο οποίος μόλις την παραλάβει τρέχει και γίνεται τελευταίος και επαναλαμβάνεται η άσκηση. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην κίνηση των χεριών.

**Δραστηριότητα**

Τελειοποιούμε τις αλλαγές σκυτάλης: Από βάδισμα σε τρέξιμο!

- Εκτελέστε την ίδια άσκηση σε ρυθμό βαδίσματος, οριοθετώντας τον χώρο παραλαβής-παράδοσης, με στόχο να κρατήσετε το μήκος ενός χεριού μεταξύ τους, καθώς γίνεται η αλλαγή της σκυτάλης. Στη συνέχεια, κάνετε αλλαγές σκυτάλης με χαλαρό τρέξιμο.
- **Σημεία προσοχής! Φωνάξτε «Χέρι!»**. Όταν ετοιμάζεστε να παραδώσετε τη σκυτάλη, τότε ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σας, για να την παραλάβει, τεντώνει το χέρι του πίσω με την παλάμη προς τα πάνω και ανοιχτή (μεταβίβαση της σκυτάλης από πάνω προς τα κάτω) (δείτε την παραπάνω εικόνα).
- Οριοθετήστε έναν χώρο αλλαγής μήκους 3–6 μ. (ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο) και τοποθετήστε σημάδια για να ελέγχετε τις αλλαγές. Ξεκινάτε να τρέχετε πριν από την παραλαβή της σκυτάλης, όταν ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σας που κρατά τη σκυτάλη φτάσει σε προκαθορισμένο οπτικό σημείο (π.χ. κώνο ή γραμμή), ώστε η αλλαγή να γίνεται ενώ και οι δύο κινείστε. Η παραλαβή της σκυτάλης γίνεται χωρίς γύρισμα του κεφαλιού, κοιτώντας μπροστά και απλώνοντας το χέρι στο φωνητικό σύνθημα του «δότη»: «Χέρι!». Αν ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σας δώσει τη σκυτάλη με το δεξί χέρι, θα πρέπει να την παραλάβετε με το αριστερό και αντίθετα, διατηρώντας την ίδια εναλλαγή χεριών σε κάθε αλλαγή σκυτάλης.

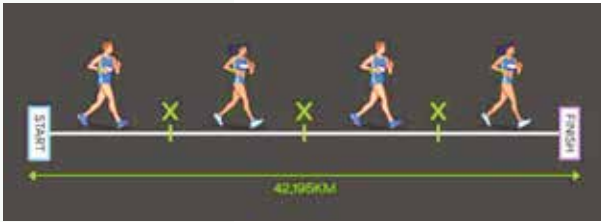
Να θυμάστε να ελέγχετε τους σφυγμούς σας!

Δραστηριότητα

Εκρηκτικές κούρσες: Δείξτε ομαδικά τις δεξιότητές σας στη σκυταλοδρομία

Σημασία έχει η σωστή αλλαγή σκυτάλης ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και η διατήρηση σταθερού διασκελισμού στο τρέξιμό σας, ώστε η αλλαγή να μη διακόπτει το τρέξιμο και να συνεχίζετε με σταθερό ρυθμό, χωρίς απότομα σταματήματα ή αλλαγές στη στάση του σώματος.

Μεικτή σκυταλοδρομία μαραθώνιου στο βάδην!



Ένα καινοτόμο ριζοσπαστικό αγώνισμα που εντάχθηκε στους ΟΑ του Παρισιού το 2024 είναι η σκυταλοδρομία μαραθώνιου στο βάδην, με τη συμμετοχή σε ομάδα δύο αθλητών, ενός άνδρα και μίας γυναίκας, που θα συμπληρώσουν την απόσταση των 42.195 μ. διανύοντας εναλλάξ από δύο δρόμους λίγο παραπάνω από 10 χλμ. ο καθένας!

Δραστηριότητα

Δυναμική σκυταλοδρομία με εμπόδια: Παίξτε και κερδίστε ομαδικά

Οργανώστε παιγνιώδη σκυταλοδρομία βάδην με μεικτές ισάριθμες ομάδες στην αυλή του σχολείου ή σε κοντινή περιοχή. Οριοθετήστε μια οβάλ ή άλλου σχήματος διαδρομή στο προαύλιο του σχολείου, τοποθετώντας εμπόδια, κώνους, στεφάνια, σχοινιά, και επιλέξτε να βαδίζετε δυναμικά ξεπερνώντας τα εμπόδια. Το μήκος και το σχήμα της διαδρομής διαμορφώνονται σύμφωνα με τον διαθέσιμο χώρο.

Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας μεταβιβάζετε τη σκυτάλη στο επόμενο μέλος της ομάδας σας και αυτό με τη σειρά του στο επόμενο κ.ο.κ., μέχρι η σκυτάλη να περάσει από όλη την ομάδα σας.



Ο ρόλος της αερόβιας άσκησης στην υγεία και ευεξία σας!

Για να ενισχυθεί η σωματική και πνευματική σας υγεία, η αερόβια άσκηση είναι ιδανική. Αυτός ο τύπος άσκησης καίει τους υδατάνθρακες και το λίπος για να παραγάγει ενέργεια. Εντάσσοντας την αεροβική άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα, όχι μόνο διατηρείτε το σώμα σας σε καλή κατάσταση, αλλά απολαμβάνετε **μια πληθώρα σημαντικών οφελών για την υγεία σας**. Παραδείγματα αερόβιας άσκησης είναι δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, το περπάτημα, το ποδήλατο, η κολύμβηση, ασκήσεις με το βάρος του σώματος κ.ά.



ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό διερευνήσατε τα βασικά στοιχεία του κλασικού δρομικού αθλητισμού, εστιάζοντας στις τεχνικές των δρομικών αγωνισμάτων. Εξασκηθήκατε σε δρόμους ημιαντοχής και αντοχής, βελτιώνοντας την αερόβια ικανότητά σας. Συμμετείχατε σε σκυταλοδρομίες, ενισχύοντας την ομαδική συνεργασία και τη ΦΚ σας. Εξερευνήσατε επίσης διάφορες προπονητικές μεθόδους για την ανάπτυξη της αντοχής, εφαρμόζοντας τις γνώσεις σας σε ποικιλία δραστηριοτήτων. Να θυμάστε πάντα ότι κάθε βήμα στην αερόβια άσκηση είναι «μια διαδρομή για τη ζωή», που ενισχύει την υγεία και την ευεξία σας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

- Συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης για τη σημασία της αερόβιας ικανότητας στην καθημερινή ζωή και στην άσκηση. Πώς μπορεί η βελτίωση της αντοχής να συμβάλει στην υγεία και στην ευεξία σας; Μοιραστείτε παραδείγματα από την καθημερινότητά σας όπου η αερόβια ικανότητα έχει δετική επίδραση.
- Αυτοαξιολογήστε ψηφιακά τις γνώσεις σας για την αερόβια άσκηση, επιλέγοντας τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση. Αεροβική άσκηση: Ο δρόμος προς την ευεξία!

Σε όλη μας τη ζωή δεν σταματάμε να τρέχουμε ΠΟΤΕ!	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ως έφηβοι τρέχουμε/βαδίζουμε/κάνουμε αερόβια άσκηση τουλάχιστον μία ώρα καθημερινά!		
Κάθε εβδομάδα τρέχουμε συνολικά τουλάχιστον δύο-τρεις ώρες.		
Δεν σταματάμε να τρέχουμε/να κάνουμε αερόβια άσκηση ΠΟΤΕ!		

Ελέγξτε ψηφιακά τις σωστές απαντήσεις, αν δεν τις συζητήσετε στο σχολείο!

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Πηγές για περαιτέρω διερεύνηση και εφαρμογή των δεμάτων που καλύπτονται στο κεφάλαιο:

- AMRAP: Η μέθοδος AMRAP (As Many Rounds (or Reps) As Possible) περιλαμβάνει την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου σετ ασκήσεων για όσες περισσότερες επαναλήψεις ή γύρους είναι δυνατόν σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να ενημερωθείτε ψηφιακά ή/και από τον ΚΦΑ και να ασκηθείτε ατομικά ή και ομαδικά με τη μέθοδο αυτή.
- ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ: Δρομικές Δεξιότητες, στο <https://photodentro.edu.gr/video/r/8522/1065>
- Darebee προπόνηση: Διαλειμματική προπόνηση, στο <https://www.darebee.gr/extreme-hiit-workout.html>
- Darebee προπόνηση: Αερόβια σε αμαξίδιο, στο <https://darebee.gr/seated-cardio-workout.html>



Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

«Η μεγαλύτερη δυνατή δύναμη προκύπτει από τη σύνδεση της διαφορετικότητας»
John C. Maxwell

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα υιοθετήσετε συμπεριφορές, οι οποίες προάγουν την αποδοχή του διαφορετικού.
- ✓ Θα βελτιώσετε τις δεξιότητες της επικοινωνίας, της συνεργασίας με τους διαφορετικούς άλλους.
- ✓ Θα καλλιεργήσετε την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων.
- ✓ Θα αναλάβετε πρωτοβουλίες και θα συνεργαστείτε με στόχο τη συμπερίληψη ατόμων διαφορετικής καταγωγής, εμφάνισης και ικανοτήτων.



Λέξεις κλειδιά

διαφορετικότητα, κοινωνικές ανισότητες, ενσυναίσθηση, αυτογνωσία, ισοτιμία, συμπερίληψη

Εσείς και η διαφορετικότητα

Η αντίληψη της διαφορετικότητας από τους εφήβους

Ένα γνώρισμα της **εφηβικής ηλικίας** είναι η αντίληψη και η κατανόηση από τα νέα άτομα των παραγόντων (κληρονομικοί, πολιτισμικοί, κοινωνικοπολιτικοί) που συμβάλλουν στη **διαφορετικότητα** μεταξύ των ανθρώπων. Διαπιστώνουν ότι η **διαφορετικότητα** αυτή έχει σημαντική επίδραση τόσο στη μάθηση όσο και στην απόδοση. Η κατανόηση, ο σεβασμός και η αποδοχή των ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (κυρίως αυτών που μειονεκτούν) λόγω φύλου, εμφάνισης, βιοτικού επιπέδου και καταγωγής είναι ένας πρωταρχικός σκοπός του σχολείου. Στο μάθημα της ΦΑ μπορούν να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν οι δεξιότητες (π.χ. αλληλοσεβασμός, αλληλοϊποστήριξη, συνεργασία) που είναι σημαντικές για τη μελλοντική κοινωνική ευημερία του ατόμου.

Δραστηριότητα

«Η ομπρέλα της ομοιότητας – διαφορετικότητας»

Αφού χωριστείτε σε μεικτές ομάδες 3-4 ατόμων, να σημειώσετε πάνω στο κάθε χρώμα της ομπρέλας χαρακτηριστικά που έχετε ίδια με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας, αλλά και διαφορετικά. Εναλλακτικά, μπορείτε να σημειώσετε τα όμοια χαρακτηριστικά σας σε ένα άλλο χαρτί, σύμφωνα με το κάθε χρώμα της ομπρέλας.



Κατόπιν να συζητήσετε τα ακόλουθα ερωτήματα με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας.

Τι παρατηρείτε συμπληρώνοντας τα χαρακτηριστικά στην ομπρέλα;

.....
.....

Πώς αισθάνεστε που έχετε κοινά αλλά και διαφορετικά χαρακτηριστικά με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας;

.....
.....

Τι είναι η διαφορετικότητα;

.....
.....

Δραστηριότητα

Ο ανθρώπινος κόμπος της διαφορετικότητας

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τα χέρια δημιουργείτε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας έναν «ανθρώπινο κόμπος». Αρχικά, όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες του τμήματός σας σχηματίζετε κύκλους των 8-9 ατόμων στην πρώτη εφαρμογή του παιχνιδιού (μπορείτε να δοκιμάσετε και την ευκολότερη εκδοχή με κύκλους 4-5 ατόμων) και κινείστε με βήματα προς το κέντρο του κύκλου, ώστε να μην υπάρχουν μεγάλες αποστάσεις μεταξύ σας, και δίνετε τα χέρια σας. Ακολουθώντας, το κάθε παιδί πιάνει με το δεξί του χέρι το ελεύθερο χέρι ενός άλλου παιδιού που δεν είναι δίπλα του, αλλά απέναντί του. Έπειτα, όλοι επαναλαμβάνετε την κίνηση του «πιασίματος» με το αριστερό σας χέρι. Στόχος του παιχνιδιού είναι να αποδεσμευτείτε από έναν αυτοσχηματισμένο ανθρώπινο κόμπος, χωρίς να αφήσει ο ένας το χέρι του άλλου καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Προκειμένου να λυθεί αυτός ο κόμπος, το κάθε παιδί προσπαθεί να βρει κάποια κινητική λύση, χωρίς να αφήσει τα χέρια του. Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να περάσει πάνω ή κάτω από τα χέρια κάποιου συμμαθητή σας, να περιστραφεί κ.λπ. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορείτε να συνεργάζεστε, να υποδεικνύετε κινητικές λύσεις, π.χ. «Ας σταματήσουμε να κινούμαστε όλοι μαζί και ας αφήσουμε ένα άτομο να κινείται την κάθε φορά», «Καλύτερα να περάσεις κάτω από το χέρι του...». Όταν εξοικειωθείτε με την άσκηση, δοκιμάστε με περισσότερα άτομα (μέχρι 12-15).

Σημειώνεται ότι οι κινήσεις δεν πρέπει να είναι βίαιες ή έντονες κατά τη διάρκεια των κινήσεων για να μην προκληθεί κάποιος τραυματισμός. Σε αυτή τη δραστηριότητα μαθαίνετε να συνεργάζεστε με άτομα διαφορετικά από εσάς!



Ερωτήσεις	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στη διάρκεια της δραστηριότητας συνεργαστήκατε με άτομα διαφορετικά από εσάς π.χ. ως προς το ύψος, το φύλο κ.λπ.; Ήταν αυτό ευχάριστο και διασκεδαστικό;		
Μπορείτε να συνεργαστείτε ανάλογα με άτομα διαφορετικά από εσάς στη ζωή (ή στην καθημερινότητά σας) όπως σε αυτή ή σε παρόμοια δραστηριότητα;		



Αξίζει να σημειωθεί ότι στον σύγχρονο κόσμο γίνεται ακόμη πιο αισθητή η **κοινωνική ανισότητα**, δηλαδή η άνιση κατανομή πάσης φύσεως αγαθών. Οι κοινωνικές ανισότητες σχετίζονται με ποικίλα **κοινωνικά προβλήματα**, όπως η **φτώχεια**, η **ανεργία**, η **βία**, η **μετανάστευση** και ο **ρατσισμός**. Βέβαια, τονίζεται ότι στον αθλητισμό χρειάζεται να επικρατεί η **ισότητα όλων των ατόμων!** Δεν έχουν σημασία η εθνικότητα, η φυλή, το φύλο, το χρώμα! (Μπορείτε να μάθετε περισσότερα στοιχεία για την κοινωνική ανισότητα παίζοντας ψηφιακά.)



Δραστηριότητα



Αλληλεπίδραση με τους χορούς διαφόρων χωρών

Δημιουργήστε μεικτές ομάδες και εξασκηθείτε σε χορούς από διαφορετικές χώρες, τους οποίους θα σας μάθουν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σας, που κατάγονται από αυτές τις χώρες ή τις περιοχές. Να δώσετε έμφαση στο χορευτικό σχήμα, στη λαβή του χορού, στη μελωδία, στο ρυθμικό και κινητικό του μοτίβο και εάν σύμφωνα με τα λαογραφικά στοιχεία ο χορός χορεύεται μόνο από άνδρες ή μόνο από γυναίκες, ή εάν είναι μεικτός, αλλά και όσα άλλα στοιχεία κρίνετε αναγκαία για να αλληλεπιδράσετε μεταξύ σας με τον χορό.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Διαπιστώσατε ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των χορών που παρουσιάστηκαν από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας που κατάγονται από άλλες χώρες; Να αιτιολογήσετε σύντομα την άποψή σας. Κατόπιν να συζητήσετε με τα άλλα παιδιά.

.....

.....

Πώς νιώθετε που συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σας σας έδειξαν χορούς από τη χώρα προέλευσής τους;

.....

.....

Δραστηριότητα

Καταιγισμός αθλημάτων

Να παρουσιάσετε αθλήματα ή/και κινητικά παιχνίδια, τα οποία αποτελούν αθλητική παράδοση στη χώρα ή στην περιοχή από την οποία κατάγεστε. Αν δεν γνωρίζετε, ψάξτε πιο πριν στο διαδίκτυο και αφού τα συζητήσετε πρώτα με τον ΚΦΑ σας, να τα προτείνετε στο τμήμα σας. Μετά να παίξετε και να εξασκηθείτε σε αυτά.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Είναι κοινά τα αθλήματα και τα παιχνίδια που σας παρουσίασαν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σας με εκείνα που παίζονται στη χώρα ή στον τόπο προέλευσής σας;

.....

.....

Ποια είναι τα αθλήματα αυτά; Έχουν τα ίδια ονόματα;

.....

.....

Δραστηριότητα

Ερμηνεύοντας τις έννοιες της διαφορετικότητας

Στην εικόνα η μαθήτρια σκέφτεται έννοιες που σχετίζονται με τη διαφορετικότητα. Αφού συζητήσετε για τι σημαίνει η κάθε έννοια, να τη βοηθήσετε να σημειώσει στα συννεφάκια ποιες πληθυσμιακές ομάδες υφίστανται ρατσισμό, διακρίσεις κ.λπ.



Δραστηριότητα

Το σπασμένο τηλέφωνο της διαφορετικότητας



Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα θα χωρισθείτε σε ισάριθμες μικτές υπο-ομάδες. Κάθε υπο-ομάδα θα παίξει με μία από τις υπόλοιπες στον δικό της κατάλληλα οριοδημένο χώρο. Ο πρώτος παίκτης της μίας εκ των δύο ομάδων «χτυπάει» την πλάτη του πρώτου παιδιού κι εκείνο γυρίζει και του δείχνει χωρίς να μιλάει μια δεξιότητα από κάποιο άθλημα που του αρέσει (π.χ. σουτ στην καλαθοσφαίριση, σερβίς στην πετοσφαίριση). Ακολουθώντας, ο δεύτερος παίκτης χτυπάει στην πλάτη τον τρίτο συμπαίκτη του και του δείχνει τη δεξιότητα κ.ο.κ.

Όταν φτάσουν στον τελευταίο παίκτη, εκείνος δείχνει τη δεξιότητα και ο πρώτος παίκτης επιβεβαιώνει τη σωστή κίνηση. Η δεύτερη ομάδα παρατηρεί την εξέλιξη του παιχνιδιού και ξεκινάει αμέσως μετά την επιβεβαίωση της σωστής κίνησης. Επίσης, προτείνεται το παιχνίδι να εξελιχθεί ταυτόχρονα και για τις δύο ομάδες. Ακολουθώντας, ελέγχεται εάν αποδόθηκε ορθά η δεξιότητα, συζητούνται τα πιθανά λάθη και διατυπώνονται προτάσεις βελτίωσης.

Να απαντήσετε σύντομα στις παρακάτω ερωτήσεις.

Διαπιστώσατε ότι μια κινητική δεξιότητα μπορεί να αλλοιωθεί όταν παρουσιάζεται από άτομο σε άτομο; Να αιτιολογήσετε σύντομα την απάντησή σας.

.....

.....

.....

.....

Πώς αισθανθήκατε σε αυτή τη δραστηριότητα;

.....

.....

.....

.....

Μην ξεχνάτε! Όλοι μπορείτε να γυμναστείτε με το δικό σας τρόπο!

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό εστίασατε στην ανάπτυξη συμπεριφορών που προάγουν την αποδοχή της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης. Επίσης, αναγνωρίσατε τη σημασία της καλλιέργειας των δεξιοτήτων της επικοινωνίας και της συνεργασίας με άτομα διαφορετικής καταγωγής, εμφάνισης και ικανοτήτων, ενώ αναληφθήκατε τον ρόλο που παίζουν οι ΦΔ στην ενίσχυση της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Πώς αντιμετωπίζατε αρχικά και πώς αντιμετωπίζετε τώρα τη διαφορετικότητα;

.....

Τι θα λέγατε σε έναν συμμαθητή ή μια συμμαθήτριά σας που δεν θα ήθελε να είναι στην ίδια ομάδα με ένα άτομο που είναι πρόσφυγας ή μετανάστης, ή ανήκει σε κάποια άλλη ευάλωτη ομάδα;

.....

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Να μελετήσετε το παρακάτω απόσπασμα «Ο αθλητισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση των διακρίσεων και της ανισότητας στον χώρο του αθλητισμού και στην ευρύτερη κοινωνία, και μπορεί να προαγάγει κοινωνικές αξίες, όπως η συνεργασία, η ανεκτικότητα και η αλληλεγγύη». (Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Γνωμοδότηση της Επιτροπής των Περιφερειών με θέμα «Η ισότητα ευκαιριών και ο αθλητισμός».) Να συζητήσετε με τους συμμαθητές σας με ποιους τρόπους ο αθλητισμός συμβάλλει στην αντιμετώπιση των διακρίσεων.



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα γνωρίσετε τις βασικές λαβές της ρακέτας για την αντιπτέριση.
- ✓ Θα γνωρίσετε βασικές επιθετικές και αμυντικές τεχνικές/δεξιότητες του αθλήματος (σερβίς, χτυπήματα, υποδοχές).
- ✓ Θα εξασκηθείτε ατομικά και ομαδικά παίζοντας αντιπτέριση με προσαρμοσμένους κανονισμούς.

**Λέξεις κλειδιά**

μη διαδεδομένα αθλήματα, badminton, parabadminton, φτερό, ρακέτα, σερβίς, τεχνικές

Η αντιπτέριση είναι ένα από τα ολυμπιακά αθλήματα που παίζονται με ρακέτες και η διεθνής του ονομασία είναι badminton. Η ασυνεπής τροχιά που έχει το μπαλάκι (φτερό) με το οποίο παίζεται προσδίδει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στο εντυπωσιακό αυτό άθλημα, που είναι κατάλληλο για όλους, μικρούς και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες, άτομα με και χωρίς κινητικές ή άλλες δυσκολίες. Εκτός από το badminton, υπάρχει και το parabadminton! Αν θέλετε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες: [Ελληνική Ομοσπονδία του αθλήματος \(ΕΟΦΣΑ\)](#) και [Badminton World Federation](#)! Μπορείτε να σκανάρετε το διπλανό QR για να δείτε το γήπεδο του badminton.

**Τα βασικά**

Η αντιπτέριση παίζεται είτε από **δύο παίκτες** (ατομικό) είτε από **δύο ομάδες** (μεικτές ή μη) **των δύο παικτών** η καθεμία (ομαδικό). Στόχος είναι εσείς ή η ομάδα σας να φτάσετε πρώτοι στους 21 πόντους σε κάθε σετ του αγώνα. Κερδίζετε έναν πόντο κάθε φορά που σερβίρετε με επιτυχία το φτερό και η άλλη ομάδα διαπράττει σφάλμα, δηλαδή αποτυγχάνει να επιστρέψει σωστά το φτερό στο γήπεδό σας. Για να κερδίσετε ένα σετ, πρέπει **να κερδίσετε 21 πόντους, με διαφορά 2 πόντων** από την άλλη ομάδα. Έτσι, για παράδειγμα, αν και οι δύο ομάδες έχουν σκορ 20, η μία πρέπει να κερδίσει με 22-20 κ.ο.κ. Σε περίπτωση που η διαδικασία συνεχιστεί μέχρι το σκορ 29-29, τότε η πρώτη ομάδα που θα σημειώσει 30 πόντους κερδίζει το σετ. **Η ομάδα που θα κερδίσει πρώτη δύο σετ κερδίζει τον αγώνα.** Εάν το σκορ στα σετ είναι 1-1, πρέπει να παίξετε ένα τρίτο, που θα κρίνει το αποτέλεσμα του αγώνα!

Παιχνίδια εξοικείωσης

Για να εξοικειωθείτε με το φτερό και τη ρακέτα της αντιπτήρισης μπορείτε να κάνετε τις εξής κινήσεις:

- Τρέχοντας ελεύθερα στον χώρο με ένα φτερό στο χέρι σας, το πετάτε όσο πιο ψηλά μπορείτε και το πιάνετε (με το ένα ή με τα δύο χέρια) χωρίς να πέσει κάτω.
- Σε ζευγάρια, σε απόσταση τριών μέτρων, αντικριστά μεταξύ σας:
 - Ο ένας πετάει με το ένα χέρι το φτερό από κάτω προς τα επάνω στον άλλο, που προσπαθεί να το πιάσει ψηλά επάνω από το κεφάλι και στη συνέχεια να το επιστρέψει με τον ίδιο τρόπο (από κάτω προς τα επάνω) με το ένα χέρι (ένα φτερό ανά δύο άτομα).
 - Παρόμοια, ο ένας πετάει το φτερό από επάνω στον άλλον, που προσπαθεί να το πιάσει ψηλά επάνω από το κεφάλι και στη συνέχεια να το επιστρέψει με τον ίδιο τρόπο (ένα φτερό ανά δύο άτομα).

- Και πάλι με το ένα χέρι, πετάτε το φτερό από κάτω προς τα πάνω ταυτόχρονα ο ένας στον άλλον και αντίστροφα (δύο φτερά ανά δύο άτομα).
- Παίρνετε από μία ρακέτα και ανταλλάσσετε όσο το δυνατόν περισσότερα χτυπήματα ή πάσες μεταξύ σας, από κάτω προς τα επάνω, κρατώντας τη ρακέτα με τη βασική λαβή, όπως φαίνεται στην Εικόνα 1 (ένα φτερό ανά δύο άτομα).



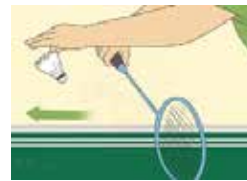
Εικόνα 1.



Εικόνα 2.



Εικόνα 3.



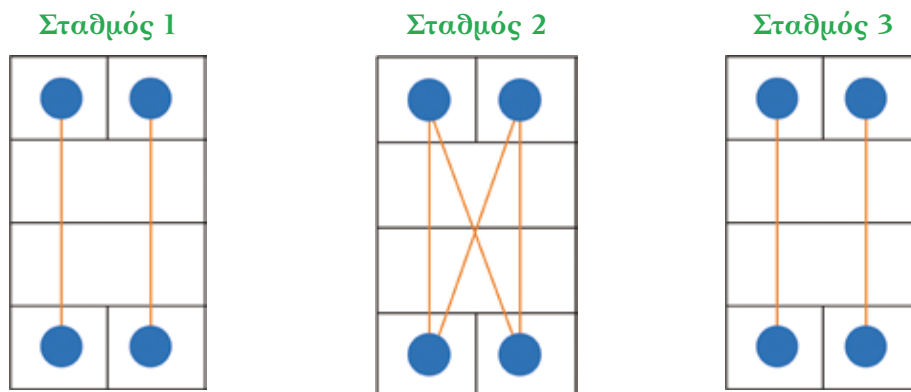
Εικόνα 4.

Με τον ίδιο τρόπο όπως και πριν, ανταλλάσσετε όσο το δυνατόν περισσότερα χτυπήματα ή πάσες μεταξύ σας, προσέχοντας να χρησιμοποιείτε εναλλάξ τις δύο τεχνικές χτυπημάτων forehand (Εικόνα 2) και backhand-short service (Εικόνα 3) (ένα φτερό ανά δύο άτομα).

Παρόμοια, ανταλλάσσετε όσο το δυνατόν περισσότερα σερβίς μεταξύ σας, χρησιμοποιώντας την τεχνική/λαβή του σέρβις από κάτω (Εικόνα 4).

«Σταθμοί» εξάσκησης»

Με τη βοήθεια του ΚΦΑ του σχολείου, μπορείτε να δημιουργήσετε τρεις «σταθμούς εξάσκησης», όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα. Κάθε σταθμός είναι και ένα γήπεδο αντιπτέρησης, με προσαρμοσμένες διαστάσεις (2,5 x 1 μ. από τις δύο πλευρές του φιλέ). Μπορείτε να σηματοδοτήσετε τους σταθμούς/γήπεδα στο έδαφος με χαρτοταινία και αντί για φιλέ να χρησιμοποιήσετε ένα απλό λάστιχο, με κατάλληλο μήκος, το οποίο θα τοποθετήσετε σε ύψος 1,55 μ. από το έδαφος (ή/και χαμηλότερα).



Σε κάθε «σταθμό» μπορούν να εξασκηθούν 4 μαθητές και μαθήτριες. Άρα, εάν το τμήμα σας αποτελείται από περισσότερα από 12 άτομα, μπορείτε να δημιουργήσετε τον αντίστοιχο αριθμό σταθμών/γηπέδων, έτσι ώστε όλοι να εξασκείστε συγχρόνως (για παράδειγμα, γίνεται να υπάρχουν όλοι οι «σταθμοί» από δύο φορές).







- Στον **σταθμό 1** παίζετε **ελεύθερα**, ανά δύο, στο μισό του γηπέδου.
- Στον **σταθμό 2** παίζετε **διπλό παιχνίδι**.
- Στον **σταθμό 3** παίζετε **απλό (ατομικό) παιχνίδι** και **ανά 5 πόντους αλλάζετε θέση** κινούμενοι με τη φορά των δεικτών του ρολογιού.




Με το ηχητικό σήμα του ΚΦΑ, ανά 10΄, μπορείτε να μετακινήστε διαδοχικά από σταθμό σε σταθμό, έτσι ώστε να περάσετε όλοι από όλα τα γήπεδα. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, προτείνεται να αξιοποιείτε όλες τις τεχνικές που γνωρίσατε έως τώρα (σερβίς από κάτω, forehand, backhand) και μην ξεχνάτε:

Η αντιπέριση παίζεται κυρίως «ψηλά»!

Και τώρα, αφού έχετε εξοικειωθεί περισσότερο, μπορείτε να εμπλουτίσετε το παιχνίδι σας στους «σταθμούς εξάσκησης», κάνοντας συνδυασμούς ανάλογα με την **κίνηση του φτερού** και τη **φάση του παιχνιδιού** (επίθεση ή άμυνα), αξιοποιώντας τις τεχνικές/δεξιότητες που φαίνονται στον Πίνακα 1. Αφού τις δοκιμάσετε κάνοντας μερικές προσπάθειες, καταγράψτε στον πίνακα για την τελευταία που θα κάνετε, εάν πετύχατε σωστά την εκτέλεση ή αν κατά την εκτίμησή σας χρειάζεστε βελτίωση. Για τον σκοπό αυτό, μπορείτε εναλλακτικά να ζητήσετε τη βοήθεια ενός συμμαθητή ή μιας συμμαθήτριάς σας που θα σας δώσει ανατροφοδότηση, αφού παρατηρήσει τον τρόπο που εκτελείτε. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια του ΚΦΑ, βρείτε και σημειώστε στα κενά κελιά του παρακάτω πίνακα, σε ποια περίπτωση, άμυνας ή επίθεσης, θα ήταν καλύτερο να αξιοποιήσετε την κάθε τεχνική/δεξιότητα.

Πίνακας 1.

Τεχνικές αντιπέρησης					
					
Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση	Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση	Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση
.....
					
Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση	Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση	Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση
.....

					
Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση	Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση	Σωστά	Χρειάζεται βελτίωση
.....		

Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να εντάξετε την αντιπέρση στο **δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ!**

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Βαθμολογώντας από το 1 έως το 5, πόσο σας άρεσε η γνωριμία με την αντιπέρση; Συζητήστε την άποψή σας στην ολομέλεια της τάξης.

1	2	3	4	5
Λυπάμαι, δεν μου άρεσε καθόλου.	Μου άρεσε κάπως, αλλά δεν ξετρελάθηκα.	Μου άρεσε, αλλά θα μπορούσε να μου αρέσει περισσότερο.	Μου άρεσε πολύ και σκέφτομαι να παίξω στον ελεύθερο χρόνο μου.	Μου άρεσε πολύ και σκέφτομαι να παίξω σίγουρα στον ελεύθερο χρόνο μου με την οικογένεια ή τους φίλους και τις φίλες μου.
Ο/Οι λόγος/οι είναι...				
.....				
Εφόσον έχετε απαντήσει από το 1 έως το 3, σημειώστε παρακάτω: Τι θα μπορούσε να γίνει (ή να κάνω) για να μου αρέσει περισσότερο;				

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο γνωρίσατε βασικά στοιχεία και τεχνικές/δεξιότητες της αντιπέρσης και εξασκηθήκατε ατομικά και ομαδικά παίζοντας το άθλημα με προσαρμοσμένους κανονισμούς.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Μπορείτε να επισκεφτείτε το **BWF TV** (<https://bwfbadminton.com/>), που είναι το επίσημο ζωντανό διαδικτυακό κανάλι της **Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Αντιπέρσης (Badminton World Federation)**, όπου θα βρείτε ζωντανά ή βιντεοσκοπημένα παιχνίδια από πρωταθλήματα και τουρνουά, πρόσφατες ειδήσεις και πληροφορίες για τα αθλήματα του badminton και του parabadminton.
- Αν θέλετε να ανακαλύψετε ενδιαφέροντα στοιχεία για την ιστορία του αθλήματος, μπορείτε να συμπληρώσετε τα κενά στην άσκηση **«Αντιπέρση: ιστορικά στοιχεία»**, βρίσκοντας στο διαδίκτυο τις σωστές απαντήσεις.



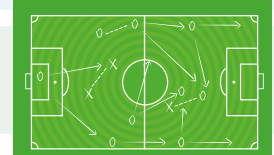
Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα εφαρμόσετε την κίνηση overlap.
- ✓ Θα εξασκηθείτε στη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση και το αντίθετο.



Λέξεις κλειδιά

τακτική, overlap, υπεραριθμία, μετάβαση (transition), πίεση, κάλυψη χώρου



Κίνηση overlap

Η κατοχή της μπάλας στο ποδόσφαιρο διατηρείται κυρίως μέσω όλων των ειδών των μεταβιβάσεων. Οι παίκτες είναι σημαντικό να ξεμαρκάρονται από τον αντίπαλο, να κινούνται στον ελεύθερο χώρο (π.χ. κίνηση overlap), να προσφέρουν στήριγμα στον συμπαίκτη τους που έχει την μπάλα κ.ά.

Η κίνηση overlap πραγματοποιείται κυρίως στα πλάγια του γηπέδου από παίκτη χωρίς μπάλα, ο οποίος περνάει πίσω από την πλάτη του συμπαίκτη που χειρίζεται την μπάλα. Η κίνηση εκτελείται με σκοπό να δημιουργηθεί μια υπεραριθμία παικτών και οι επιτιθέμενοι να εκμεταλλευτούν τον κενό χώρο.

Ο παίκτης με την μπάλα ποδοσφαίρου κατευθύνεται προς τον αντίπαλο αμυντικό για να τον «προκαλέσει», δίνει πάσα στον συμπαίκτη του και υλοποιεί την κίνηση overlap. Αν ο αμυντικός, που μαρκάρει τον παίκτη:

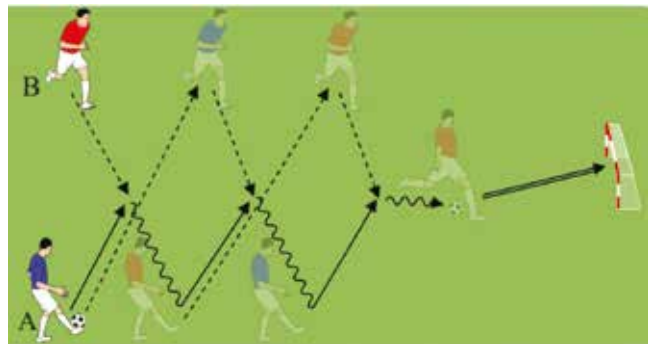
- **κινηθεί προς τον νέο κάτοχο της μπάλας**, για να προσπαθήσει να την αποσπάσει, τότε αυτός μπορεί να πασάρει στον συμπαίκτη που εφάρμοσε την κίνηση overlap
- **τον ακολουθήσει στην κίνηση overlap**, τότε ο νέος κάτοχος της μπάλας βρίσκει χώρο για να ολοκληρώσει τη φάση.

Για να εξοικειωθείτε με την κίνηση του overlap, μπορείτε να πραγματοποιήσετε όποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες επιθυμείτε. Οι διαστάσεις των οριοθετημένων χώρων είναι ενδεικτικές και μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με το επίπεδο της τεχνικής και τον αριθμό των συμμαθητών και των συμμαθητριών σας.

Δραστηριότητα

Overlap και σουτ

Χωριστείτε σε ζευγάρια και το κάθε ζευγάρι να έχει στην κατοχή του 1 μπάλα. Το κάθε ζευγάρι πραγματοποιεί 3 συνεχόμενα overlap και στο τέλος εκτελείται σουτ προς μια μικρή εστία. Ο μαθητής **A** πασάρει και κινείται διαγώνια προς τον μαθητή **B** που κινείται επίσης διαγώνια προς τον μαθητή **A**. Ο **B** δέχεται την μπάλα και συνεχίζει να κινείται διαγώνια με αυτήν, ενώ ο **A** περνάει πίσω από την πλάτη του **B** (overlap).

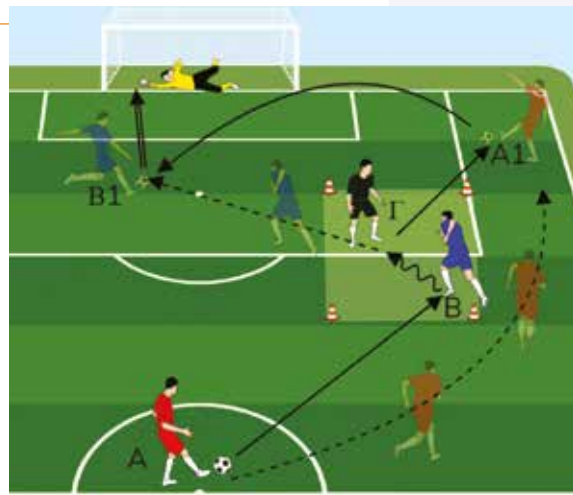


Στη συνέχεια ο Β πασάρει και κινείται διαγώνια προς τον Α κ.ο.κ. Ο τελευταίος που δέχεται την μπάλα εκτελεί σουτ προς μια μικρή εστία από απόσταση 5-10 μέτρων. Στο τέλος παραλαμβάνετε την μπάλα και επιστρέφετε στην αφετηρία της άσκησης για να την επαναλάβετε.

Δραστηριότητα

Overlap και σέντρα

Χωριστείτε σε τετράδες. Σε περίπτωση μονού αριθμού ατόμων στο τμήμα σας, καθορίστε με τυχαίο τρόπο έναν παίκτη-«μπαλαντέρ» που θα παίξει διαδοχικά με όλες τις τετράδες, αντικαθιστώντας ένα από τα μέλη τους (διαφορετικό κάθε φορά) που θα αναλαμβάνει ρόλο δεύτερου αμυντικού. Ο ένας συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης. Κάθε 3 προσπάθειες αλλάζετε ρόλους. **Στην άκρη και έξω από την περιοχή πέναλτι**, στα δεξιά, να σχηματίσετε ένα τετράγωνο 5 x 5 περίπου. Μπορείτε να σχηματίσετε και ένα τετράγωνο στα αριστερά ώστε να εναλλάσσονται οι προσπάθειες. **Ο Α πασάρει στον Β** μέσα στο τετράγωνο και ξεκινάει να κινείται πίσω από την πλάτη του Β (κίνηση overlap) και πηγαίνει στη θέση Α1.



Ο Β αντιμετωπίζει τον αμυντικό Γ μέσα στο τετράγωνο, κατευθύνεται προς «τα μέσα» για να προκαλέσει τον αμυντικό Γ και πασάρει την κατάλληλη στιγμή στον Α (θέση Α1) προς τον ελεύθερο χώρο. **Ο Α (από τη θέση Α1) πραγματοποιεί σέντρα προς τον Β** που κινήθηκε μέσα στην περιοχή του πέναλτι (θέση Β1). Ο Β δέχεται την μπάλα και τελειώνει τη φάση με σουτ ή κεφαλιά.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ Κριτήρια για τη σωστή συνεργασία υποομάδας στην επίθεση – overlap

1. Είναι ακριβής η μεταβίβαση από τον παίκτη Α στον Β;

2. Ο παίκτης Α που πραγματοποιεί την κίνηση overlap κινείται πίσω από την πλάτη του συμπαίκτη του Β που χειρίζεται την μπάλα μέσα στο τετράγωνο;

Προσπάθεια	1η	2η	3η
Σωστό			
Χρειάζεται βελτίωση			

Προσπάθεια	1η	2η	3η
Σωστό			
Χρειάζεται βελτίωση			

3. Ο Β αντιμετωπίζει τον αμυντικό Γ μέσα στο τετράγωνο και κατευθύνεται προς «τα μέσα» για να τον προκαλέσει;

4. Ο κάτοχος της μπάλας Β μέσα στο τετράγωνο πασάρει με ακρίβεια την κατάλληλη στιγμή στον παίκτη Α (θέση Α1) που εφάρμοσε την κίνηση overlap;

Προσπάθεια	1η	2η	3η
Σωστό			
Χρειάζεται βελτίωση			

Προσπάθεια	1η	2η	3η
Σωστό			
Χρειάζεται βελτίωση			

5. Είναι ακριβής η μεταβίβαση μέσα στην περιοχή πέναλτι από τον παίκτη Α1 στον Β1;

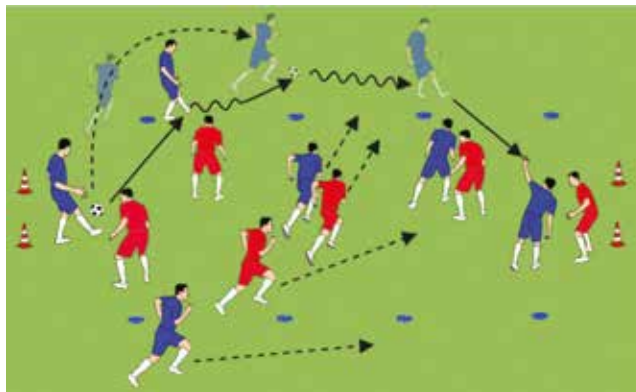
6. Είναι επιτυχής η τελική προσπάθεια της επίθεσης (θεωρείται επιτυχής αν πραγματοποιήθηκε τελική προσπάθεια και όχι αν επιτεύχθηκε τέρμα);

Προσπάθεια	1η	2η	3η	Προσπάθεια	1η	2η	3η
Σωστό				Σωστό			
Χρειάζεται βελτίωση				Χρειάζεται βελτίωση			
Παρατηρήσεις για τον:							
Μαθητή Α:							
Μαθητή Β:							
Μαθητή Γ:							

Δραστηριότητα

Overlap και διπλό τέρμα

Παιχνίδι 5-7 εναντίον 5-7 με δύο εστίες σε χώρο 20 x 30 μέτρα περίπου. Αν η επιτιθέμενη ομάδα επιτύχει τέρμα και πραγματοποιήσει πιο μπροστά τουλάχιστον 1 κίνηση overlap μέσα στον πλάγια οριοδητημένο χώρο με τα μπλε πιατάκια, τότε καταλογίζεται για διπλό.



Μεταβάσεις – Κατοχή μπάλας – Πίεση – Κάλυψη χώρου

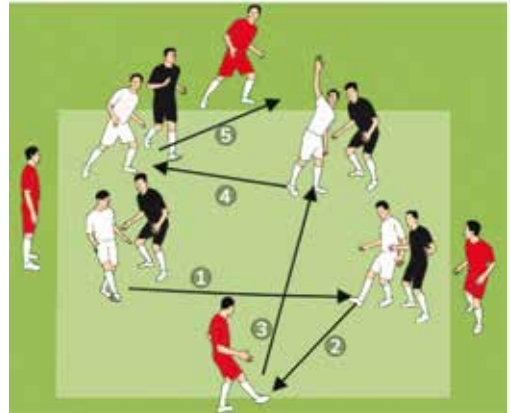
Η ομάδα που έχει την **κατοχή της μπάλας** μπορεί να επιτύχει τέρμα και να ελέγξει τον ρυθμό του παιχνιδιού. Έτσι, είναι σημαντικό η κάθε ομάδα:

- να διατηρεί στην κατοχή της την μπάλα
- σε περίπτωση που χάνει την κατοχή της μπάλας να προσπαθήσει άμεσα να κλείσει τους χώρους και να την επανακτήσει.

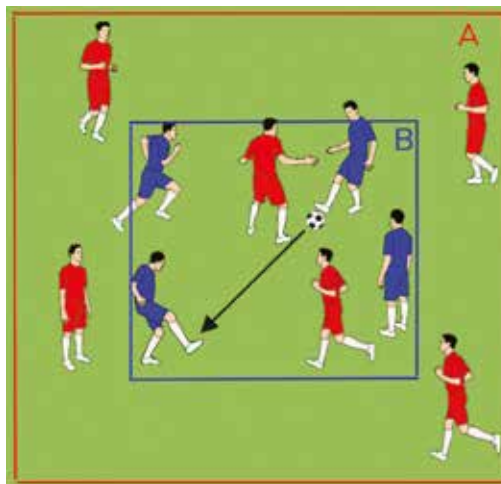
Η ξαφνική εναλλαγή από τη μία κατάσταση (κατοχή μπάλας) στην άλλη (κατοχή μπάλας από την αντίπαλο) οδηγεί τους παίκτες να ενεργήσουν άμεσα από την κατάσταση της επίθεσης στην κατάσταση της άμυνας, διαδικασία η οποία ονομάζεται **μετάβαση (transition)**. Η ικανότητα μιας ομάδας να εναλλάσσει με επιτυχία τη συμπεριφορά της από επιθετική σε αμυντική (**πίεση, κάλυψη χώρου κ.ά.**) ή αντίστροφα αποτελεί το ζητούμενο στην τακτική της κάθε ομάδας. **Οι μεταβάσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο είναι από τις πιο κρίσιμες στιγμές ενός ποδοσφαιρικού αγώνα και πολλές φορές καθορίζουν το αποτέλεσμα του.** Μπορείτε να πραγματοποιήσετε ορισμένες από τις παρακάτω δραστηριότητες για να εφαρμόσετε διάφορες τακτικές (την κατοχή της μπάλας, τις μεταβάσεις, την κάλυψη χώρου, την πίεση στον αντίπαλο κ.ά.). Οι διαστάσεις των οριοδητημένων χώρων και η διάρκεια της κάθε δραστηριότητας είναι ενδεικτικές και μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με το επίπεδο της τεχνικής και τον αριθμό των συμμαθητών και συμμαθητριών σας.

Δραστηριότητα**Κατοχή μπάλας με βοήθεια**

Σε ένα οριοθετημένο τετράγωνο 15-25 μ. x 15-25 μ. (ανάλογα με τον διαθέσιμο χώρο, οι διαστάσεις μπορούν να τροποποιηθούν) παίζουν δύο ομάδες: η ΑΣΠΡΗ και η ΜΑΥΡΗ. Ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων, θα δημιουργήσετε και τον αντίστοιχο αριθμό τετραγώνων. Στόχοι του παιχνιδιού είναι **όσο το δυνατόν περισσότερες συνεχόμενες πάσες** για την ομάδα που κατέχει την μπάλα και η ανάκτηση της μπάλας από την **άλλη ομάδα με πίεση και κλείσιμο των διαδρόμων**. Η ομάδα που κατέχει την μπάλα μπορεί να παίξει και με την ΚΟΚΚΙΝΗ ομάδα. **Κάθε 5 πάσες η ομάδα κερδίζει έναν πόντο**. Ένας μαθητής ή μία μαθήτρια για κάθε ομάδα μετράει δυνατά τις πάσες.

**Δραστηριότητα****Διπλό τετράγωνο**

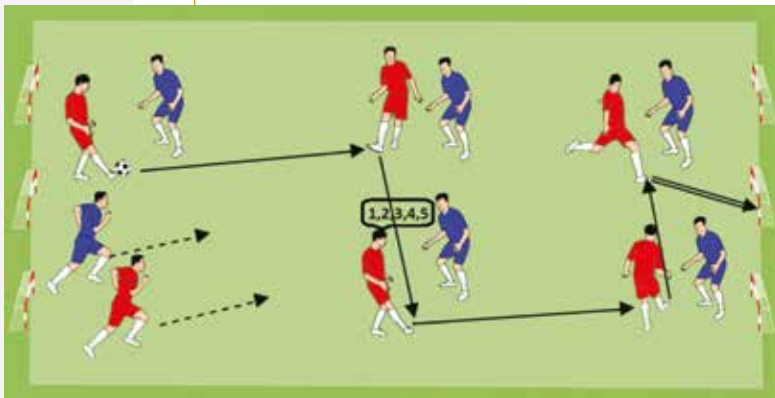
Δημιουργήστε 2 τετράγωνα. Το **A κόκκινο τετράγωνο** να έχει διαστάσεις 30 x 30 μέτρα περίπου και το **B μπλε τετράγωνο** το οποίο να βρίσκεται μέσα στο A και να έχει διαστάσεις 15 x 15 μέτρα περίπου. Στο B τετράγωνο οι 4 μαθητές με την μπλε φανέλα αγωνίζονται εναντίον των 2 μαθητών με την κόκκινη φανέλα. Επιπλέον, 4 μαθητές με κόκκινη φανέλα βρίσκονται έξω από το B τετράγωνο, χωρίς να συμμετέχουν στην παρούσα φάση. Όταν οι μαθητές και οι μαθήτριες με την μπλε φανέλα καταφέρουν να πετύχουν 5 συνεχόμενες πάσες χωρίς να αγγίξουν την μπάλα, οι μαθητές με την κόκκινη φανέλα κερδίζουν 1 πόντο. Εάν οι μαθητές με την κόκκινη φανέλα κερδίσουν την κατοχή της μπάλας, τότε το παιχνίδι μεταφέρεται στο A τετράγωνο και αγωνίζονται οι 6 μαθητές με την κόκκινη φανέλα (2 + 4 μαθητές ή μαθήτριες που ανάμεναν) εναντίον των 4 μαθητών και μαθητριών με την μπλε φανέλα. Όταν οι μαθητές με την κόκκινη φανέλα καταφέρουν να πετύχουν 5 συνεχόμενες πάσες, χωρίς να αγγίξουν την μπάλα, οι μαθητές με την μπλε φανέλα κερδίζουν 1 πόντο. Εάν οι μαθητές και οι μαθήτριες με την μπλε φανέλα κερδίσουν την κατοχή της μπάλας, τότε το παιχνίδι μεταφέρεται πάλι στο B τετράγωνο για να παίξουν οι 4 μαθητές και μαθήτριες με την μπλε φανέλα εναντίον των 2 μαθητών και μαθητριών με την κόκκινη φανέλα κ.ο.κ. Η ομάδα που αμύνεται προσπαθεί να κλείσει τους χώρους, να πιέσει την αντίπαλη ομάδα και να κερδίσει την κατοχή της μπάλας. Κάθε 3 λεπτά να αλλάζετε ρόλους και σύνδεση της ομάδας.



Δραστηριότητα

Επίτευξη τέρματος σε τρεις εστίες

Χωριστείτε σε δύο ομάδες των 5-7 ατόμων. Ο ένας από κάθε ομάδα συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης. Κάθε 5 προσπάθειες (επιθετικές - αμυντικές) να αλλάξετε ρόλους. Παιχνίδι 4-6 εναντίον 4-6 με έξι μικρές εστίες. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να επιτύχει τέρμα σε οποιαδήποτε από τις 3 εστίες της αντίπαλης ομάδας.



Η επιτιθέμενη ομάδα προσπαθεί με ακριβείς μεταβιβάσεις, με εκμετάλλευση του κενού χώρου κ.ά. να επιτύχει γρήγορα τέρμα. Η ομάδα που αμύνεται προσπαθεί να καλύψει τους χώρους να πιέσει τους αντιπάλους και να κερδίσει την κατοχή της μπάλας. Όποια ομάδα καταφέρει να έχει στην κατοχή της την μπάλα και μέσα σε 5'' να σημειώσει τέρμα, τότε αυτό μετράει για διπλό.

Ένας μαθητής από κάθε ομάδα μετράει δυνατά τον χρόνο των 5'', από τη στιγμή που θα έρθει στην κατοχή της ομάδας του η μπάλα. Αν η ομάδα σημειώσει τέρμα πέραν του χρόνου των 5'', τότε το τέρμα μετράει μονό.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ Κριτήρια για τη σωστή συνεργασία ομάδας στην επίθεση

1. Είναι ακριβείς οι μεταβιβάσεις;						2. Πραγματοποιούνται κινήσεις των παικτών χωρίς μπάλα για να ξεμαρκαριστούν;					
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό						Σωστό					
Χρειάζεται βελτίωση						Χρειάζεται βελτίωση					

Κριτήρια για τη σωστή συνεργασία ομάδας στην άμυνα

1. Επιστρέφουν οι παίκτες γρήγορα για να καλύψουν τους κενούς χώρους;						2. Πραγματοποιείται πίεση στον παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα;					
Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η	Προσπάθεια	1η	2η	3η	4η	5η
Σωστό						Σωστό					
Χρειάζεται βελτίωση						Χρειάζεται βελτίωση					

Παρατηρήσεις για τον:

- Μαθητή Α:
- Μαθητή Β:
- Μαθητή Γ:
- Μαθητή Δ:
- Μαθητή Ε:
- Μαθητή ΣΤ:

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο ενημερωθήκατε και εφαρμόσατε την κίνηση overlap στο ποδόσφαιρο. Επίσης, μέσα από τροποποιημένα παιχνίδια γνωρίσατε πώς να διαχειρίζεστε τη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση και αντίθετα, και αξιολογήσατε τις προσπάθειες των συμμαθητών σας συμπληρώνοντας τις σχετικές κάρτες εξάσκησης.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Αν θέλετε να ελέγξετε τις γνώσεις σας αναφορικά με την τακτική στο ποδόσφαιρο, μπορείτε να απαντήσετε στις ερωτήσεις του ψηφιακού διαδραστικού κουίζ.

**ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

Φωτόδεντρο: Μαθαίνω ποδόσφαιρο - Παιχνίδι κατοχής της μπάλας <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1073>

Συνοπτικοί και αναλυτικοί κανονισμοί για το ποδόσφαιρο βρίσκονται διαθέσιμοι στο βιβλιοτετράδιο της Α΄ τάξης γυμνασίου (Κεφάλαιο 15) και στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας (ΕΠΟ) (https://www.epo.gr/Default.aspx?a_id=42346).



ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΒΟΛΕΪ... ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα βελτιώσετε το επιθετικό σας χτύπημα με καρφί στην πετοσφαίριση.
- ✓ Θα εφαρμόσετε το σύστημα 4:2 σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού.



Λέξεις κλειδιά

πετοσφαίριση, βόλεϊ, επιθετικό χτύπημα, καρφί, μπλοκ, σύστημα παιχνιδιού 4:2

Το επιθετικό χτύπημα με καρφί

Το επιθετικό χτύπημα με καρφί είναι το αποτελεσματικότερο μέσο που έχει στη διάθεσή της μια ομάδα για να επιτύχει πόντους στην πετοσφαίριση. Μπορεί να εκτελεστεί χωρίς καμία δυσκολία από όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες κάθε ηλικίας, έπειτα από κατάλληλη προσαρμογή του ύψους του φιλέ. Απαιτεί τη συνεργασία δύο τουλάχιστον παικτών και μπορεί να γίνει σε πρώτο, δεύτερο ή τρίτο χρόνο, ανάλογα με τη διάρκεια πτήσης της μπάλας πριν από το χτύπημα. Μπορεί επίσης να διαχωριστεί στα εξής μέρη: (α) τη φορά, (β) το πάτημα, (γ) το άλμα, (δ) το όπλισμα του χεριού και το χτύπημα της μπάλας, και (ε) την προσγείωση.



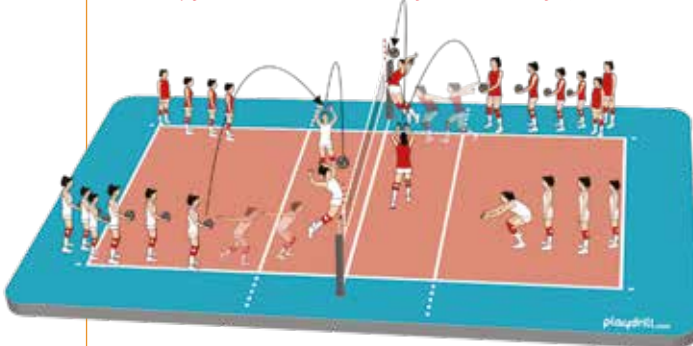
Χρήσιμοι κανονισμοί: (α) Κατά τη διάρκεια όλων των φάσεων ενός επιθετικού χτυπήματος με καρφί, η επαφή ενός παίκτη με το φιλέ είναι σφάλμα. (β) Ένας παίκτης της μπροστινής ζώνης επιτρέπεται να ολοκληρώσει ένα επιθετικό χτύπημα από οποιοδήποτε ύψος, με

την προϋπόθεση ότι η επαφή με την μπάλα γίνεται στο δικό του αγωνιστικό διάστημα. (γ) Ένας παίκτης της πίσω ζώνης επιτρέπεται να κάνει άλμα για να ολοκληρώσει ένα επιθετικό χτύπημα από οποιοδήποτε ύψος, αφού πρώτα πατήσει πίσω από τη γραμμή των 3 μ. Μπορεί επίσης να ολοκληρώσει ένα επιθετικό χτύπημα από την μπροστινή ζώνη, εφόσον τη στιγμή της επαφής ένα μέρος της μπάλας βρίσκεται χαμηλότερα από την κορυφή του φιλέ.

Για να βελτιώσετε το επιθετικό σας χτύπημα με καρφί χρειάζεται να δουλέψετε ομαδικά.

Δραστηριότητα

Πέταγμα στον πασαδόρο και καρφί



Χωριστείτε σε δύο μεικτές ομάδες των 10 ατόμων, με 5 μπάλες για την κάθε ομάδα. Εφόσον απαιτείται, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων στο τμήμα ή και τις διαδέσιμες μπάλες, μπορείτε να κάνετε κατάλληλες τροποποιήσεις (π.χ. ομάδες των 8 ατόμων, με 4 μπάλες κ.ο.κ.). Επίσης, αντί για μπάλες πετοσφαίρισης (εφόσον δεν έχετε αρκετές), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλές αερόμπαλες. Τοποθετήστε δύο πασαδόρους στη ζώνη Νο3 κάθε πλευράς του γηπέδου.



Οι μισοί παίκτες της κάθε ομάδας έχουν από μία μπάλα και βρίσκονται ζώνη Νο2, πίσω από τη γραμμή των 3 μ. Από τη ζώνη αυτή εκτελούν πέταγμα της μπάλας με τα δύο χέρια στον πασαδόρο, προκειμένου αυτός να τους κάνει πάσα κοντά το φιλέ. Κατόπιν εκτελούν τα βήματα της φοράς και σηκώνονται για να καρφώσουν την μπάλα. Οι παίκτες και οι παίκτριες της ομάδας που βρίσκονται στο απέναντι γήπεδο μαζεύουν τις μπάλες από τα καρφιά των συμπαικτών και των συμπαικτριών τους και πηγαίνουν με τη σειρά τους να εκτελέσουν καρφί.

Ύστερα από 6-8 λεπτά εξάσκησης, οι ομάδες εκτελούν καρφιά από τη ζώνη Νο4. Τα βήματα της φοράς του επιδεικτικού χτυπήματος με καρφί φαίνονται αναλυτικά στην παρακάτω σειρά φωτογραφιών. Οι δεξιόχειρες μαθητές χρειάζεται αρχικά να στέκεστε με το δεξί σας πόδι μπροστά (αντιστρέψτε τα μέλη για αριστερόχειρες). Αφού πετάξετε την μπάλα με τα δύο χέρια στον πασαδόρο, εκτελέστε ένα μεγάλο βήμα με το αριστερό σας πόδι και ένα άλμα-πάτημα σε δύο χρόνους: αρχικά με τη φτέρνα και το πέλμα του δεξιού σας ποδιού και στη συνέχεια με το πέλμα του αριστερού σας ποδιού, το οποίο θα πρέπει να προσγειωθεί λίγο πιο μπροστά από το δεξί σας πόδι. Κατά το πρώτο βήμα, τα χέρια σας έρχονται και τα δύο μπροστά από τον κορμό, ενώ κατά το άλμα-πάτημα τραβιούνται προς τα πίσω τεντωμένα. Όταν τα πόδια ωθήσουν για το κατακόρυφο άλμα, τα χέρια βοηθούν το άλμα κινούμενα προς τα επάνω. Στη συνέχεια το δεξί σας χέρι «οπλίζει» λυγισμένο πίσω και πάνω από τον ώμο για να χτυπήσει σαν μαστίγιο την μπάλα ψηλά πάνω από το κεφάλι.



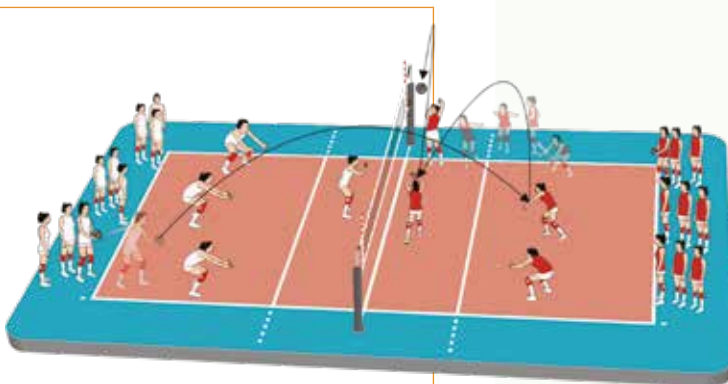
Συμβουλές για το τέλειο καρφί:

- α) Δεν χρειάζεται να βιάζεστε. Ξεκινήστε τα βήματα της φοράς σας μόλις η μπάλα φύγει από τα χέρια του πασαδόρου και αφού δείτε την κατεύθυνσή της.
- β) Τα βήματα της φοράς και του δίχρονου πατήματός σας είναι σημαντικό να γίνουν με τον κατάλληλο ρυθμό. Συντονίστε τα βήματα της φοράς σας φωνάζοντας (από μέσα σας) **τάαααααααμ** (1 βήμα) – **τατάμ** (δίχρονο άλμα-πάτημα).

Δραστηριότητα

Σέρβις, υποδοχή και καρφί











Τοποθετήστε δύο πασαδόρους στη ζώνη Νο 3 κάθε πλευράς του γηπέδου. Χωριστείτε σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων. Κάθε τριάδα παρατάσσεται πίσω από τις γραμμές των 9 μ. του γηπέδου στις θέσεις Νο 1, Νο 6 και Νο 5 αντίστοιχα. Ο παίκτης της πρώτης τριάδας εκτελεί σερβίς από κάτω, από τη ζώνη Νο 1. Η πρώτη τριάδα από την άλλη μεριά του γηπέδου εκτελεί υποδοχή του σερβίς και κατόπιν επίθεση με καρφί από τις ζώνες Νο2 και Νο4.



Το παιχνίδι μεταξύ των δύο τριάδων συνεχίζεται μέχρι να σημειωθεί πόντος. Η ομάδα που παίρνει πόντο με επιθετικό χτύπημα παραμένει στο γήπεδο και η ομάδα που χάνει τον πόντο αντικαθίσταται από την επόμενη τριάδα μέσα στο γήπεδο.

Βάλτε σε μια σειρά τα βήματα για ένα επιτυχημένο καρφί



ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ Επιθετικό χτύπημα με καρφί	
	<p>1. Όταν η μπάλα κατευθύνεται στον πασαδόρο, μετακινείστε προς τα πίσω ώστε να έχετε μπροστά σας χώρο για τα βήματα της φοράς.</p> <p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> <p>Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> 
	<p>2. Ξεκινάτε τη φορά έχοντας το δεξί* σας πόδι μπροστά και κάνετε 1 μεγάλο βήμα με το αριστερό και 1 δίχρονο άλμα-πάτημα με δεξί και αριστερό.</p> <p>(* για δεξιόχειρες)</p> <p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> <p>Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> 
	<p>3. Στο πρώτο βήμα της φοράς τα χέρια σας κινούνται προς τα εμπρός και στο άλμα-πάτημα κινούνται τεντωμένα προς τα πίσω για αντιστάθμιση της κίνησης προς τα εμπρός.</p> <p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> <p>Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> 
	<p>4. Το καλό σας χέρι «οπλίζει» πίσω και πάνω από τον ώμο και χτυπά την μπάλα σαν μαστίγιο ψηλά, πάνω από το κεφάλι, με ολόκληρη την παλάμη και τα δάχτυλα.</p> <p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> <p>Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> 
	<p>5. Μετά το χτύπημα προσέχετε να μην ακουμπήσετε το φιλέ και προσγειώνεστε με τα δάχτυλα των ποδιών εντός του γηπέδου σας.</p> <p style="text-align: center;">Προσπάθεια</p> <p>Σωστό: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> <p>Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/>1η <input type="checkbox"/>2η <input type="checkbox"/>3η <input type="checkbox"/>4η <input type="checkbox"/>5η</p> 

Δραστηριότητα**Καρφί με ανατροφοδότηση**

Χρησιμοποιήστε την παραπάνω κάρτα για αμοιβαία διδασκαλία (ετεροπαρατήρηση από κάποιον συμμαθητή ή συμμαθήτριά σας) ή για αυτοέλεγχο, προκειμένου να εντοπίσετε μόνοι σας τα σημεία στα οποία, πιθανώς, χρειάζεται να βελτιώσετε την τεχνική σας στο επιθετικό χτύπημα με καρφί. Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία του αυτοελέγχου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα τάμπλετ στερεωμένο σε τρίποδα για να καταγράφετε με την κάμερα τις προσπάθειές σας. Ταυτόχρονα το τάμπλετ μπορεί να αναπαράγει το βίντεο με ειδική εφαρμογή ρυθμιζόμενης χρονοκαθυστερήσης - Video Delay (π.χ. 20-30''), ώστε να μπορείτε να βλέπετε άμεσα την εκτέλεση που πριν από λίγο πραγματοποιήσατε.

Δραστηριότητα**Καρφιά σε τοίχο**

Μπορείτε να βελτιώσετε την κίνηση «οπλισματος» του χεριού σας πίσω και πάνω από τον ώμο, καθώς και το χτύπημα της μπάλας ψηλά, πάνω από το κεφάλι, εκτελώντας συνεχόμενα χτυπήματα σε έναν τοίχο, μόνοι και μόνες ή με το ζευγάρι σας.

Τα βήματα του καρφιού

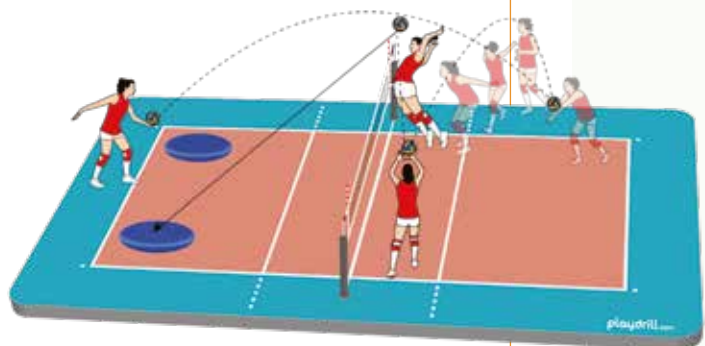
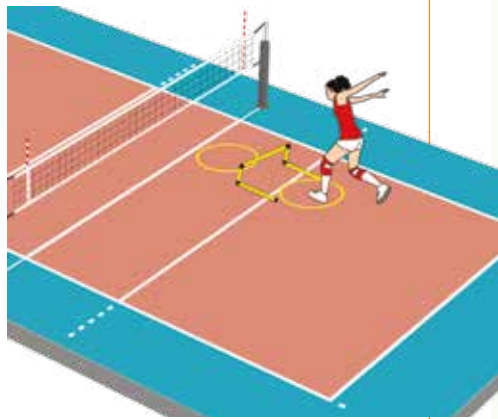
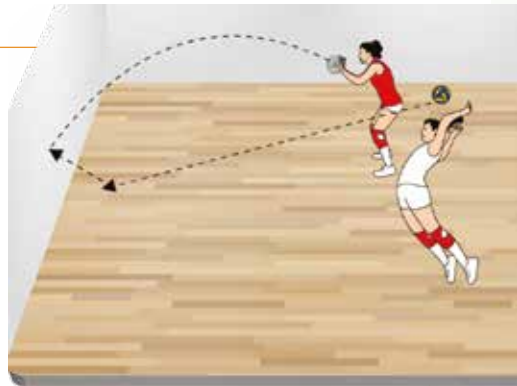
Χρησιμοποιήστε στεφάνια ή κύκλους που θα ζωγραφίσετε στο έδαφος με κιμωλία για την εξάσκηση σας στα βήματα της φοράς και του δίχρονου άλματος-πατήματος. Εάν τα βήματά σας ξεφεύγουν προς τα εμπρός και δεν καταφέρνετε εύκολα να μετατρέψετε την οριζόντια φορά σε κάθετο άλμα, εκτελέστε την ίδια άσκηση μπροστά σε έναν τοίχο αντί για το φιλέ.

Καρφί με στόχευση

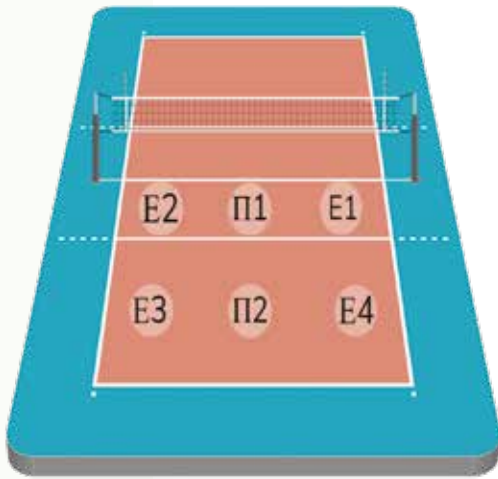
Βάλτε στόχους και σημαδέψτε με τα καρφιά σας τις επιθυμητές ζώνες στο απέναντι γήπεδο. Οι στόχοι μπορεί να είναι στρώματα, κώνοι, κορίνες ή κύκλοι με κιμωλία στο έδαφος.

Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε δύο παιδιά στο απέναντι γήπεδο για να εκτελούν μπλοκ σε κάθε σας προσπάθεια για επιθετικό χτύπημα.

Περισσότερες λεπτομέρειες για την εκτέλεση της τεχνικής του μπλοκ σε ένα επιθετικό χτύπημα βρείτε στο διπλανό QR code.



Σύστημα παιχνιδιού 4:2 στην πετοσφαίριση

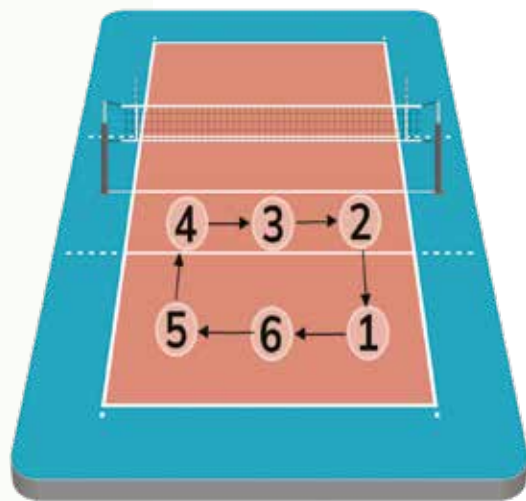


Οι θέσεις παιχνιδιού στο σύστημα 4:2

Οι ενδοσχολικοί αγώνες βόλει, που τόσο καιρό περιμένατε με ανυπομονησία, πλησιάζουν. Η ομάδα που έχετε συγκροτήσει είναι καθ' όλα έτοιμη. Μάλλον, είναι σχεδόν έτοιμη, αφού δεν έχετε επιλέξει ακόμη το σύστημα παιχνιδιού που θα εφαρμόσετε. Σε περίπτωση που στην ομάδα σας έχετε τουλάχιστον δύο παίκτες, οι οποίοι ξεχωρίζουν αισθητά από τους υπόλοιπους στην τεχνική εκτέλεση και στην ακρίβεια της πάσας με δάχτυλα και με μανσέτα, τότε το σύστημα παιχνιδιού 4:2 είναι ίσως το καταλληλότερο για εσάς. Στο σύστημα 4:2 η ομάδα αγωνίζεται με 4 επιθετικούς και 2 πασαδόρους, οι οποίοι τοποθετούνται στις αρχικές θέσεις διαγώνια.

Οι θέσεις παιχνιδιού των δύο πασαδόρων Π1 και Π2 είναι στη θέση Νο3 και στη θέση Νο6, ενώ οι επιθετικοί παίζουν στις θέσεις Νο2, Νο4, Νο5 και Νο1 αντίστοιχα (δείτε την επάνω εικόνα). Το πλεονέκτημα του συστήματος αυτού είναι ότι σε κάθε περιστροφή υπάρχει πάντα ένας εξειδικευμένος πασαδόρος στην μπροστινή ζώνη για να οργανώσει την επίθεση της ομάδας σας, σε αντίθεση με το σύστημα 6:0, όπου δεν υπάρχουν εξειδικευμένοι πασαδόροι.

Χρήσιμοι κανονισμοί



Η αρίθμηση θέσεων στο γήπεδο και η φορά περιστροφής.

Πριν από την εκτέλεση του σερβίς

Κάθε πλάγιος παίκτης (δεξιός ή αριστερός) πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα μέρος του πέλματός του πιο κοντά προς τη (δεξιά ή αριστερή) πλάγια γραμμή από τα πέλματα του κεντρικού παίκτη της ίδιας σειράς. Κάθε παίκτης της πίσω ζώνης πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση από το φιλέ μεγαλύτερη του αντίστοιχου παίκτη της μπροστινής ζώνης.

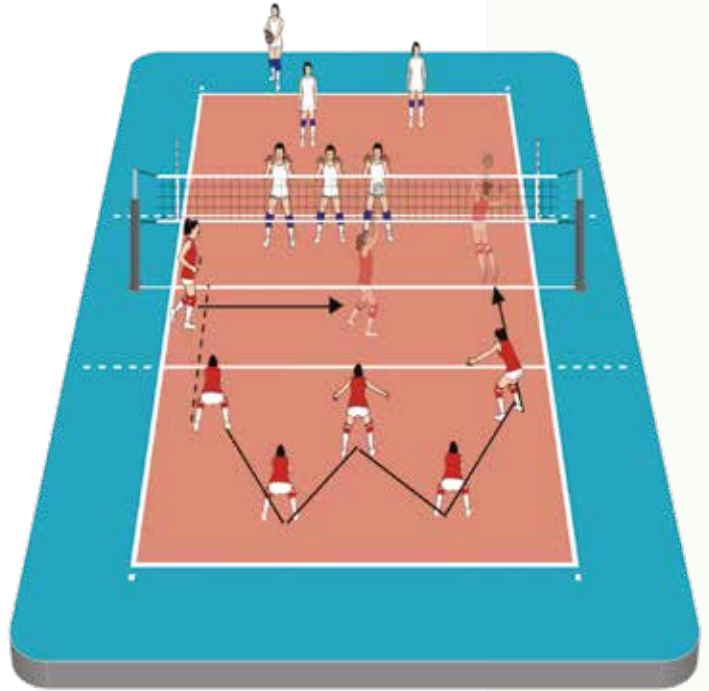
Μετά την εκτέλεση του σερβίς

Οι παίκτες επιτρέπεται να κινηθούν ελεύθερα, καταλαμβάνοντας οποιαδήποτε θέση στον δικό τους αγωνιστικό χώρο και στην ελεύθερη ζώνη. Όταν μια ομάδα που είχε την υποδοχή του σερβίς κερδίζει το δικαίωμα να σερβίρει, οι παίκτες της περιστρέφονται κατά μία θέση σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού (δείτε τη διπλανή εικόνα).

Υποδοχή και εκτέλεση του σερβίς στο 4:2

Κατά την υποδοχή του σέρβις με σχηματισμό «W», ο πασαδόρος Π1 της μπροστινής ζώνης δεν συμμετέχει στην υποδοχή, αλλά μένει κοντά στο φιλέ (δείτε τις εικόνες Α, Β και Γ στο τέλος του κεφαλαίου). Όταν ο Π1 βρίσκεται στις αρχικές θέσεις Νο4 και Νο2 (εικόνες Α και Γ στο τέλος του κεφαλαίου), τη θέση του στον σχηματισμό υποδοχής «W» παίρνει ο επιθετικός που βρίσκεται στην αρχική θέση Νο3 (δηλαδή ο Ε1 ή ο Ε2). Αμέσως μετά την εκτέλεση του σερβίς, ο Π1 μετακινείται γρήγορα στη θέση Νο3, που είναι η θέση παιχνιδιού του για να οργανώσει την επίθεση (δείτε τη διπλανή εικόνα). Όταν η αρχική θέση του Π1 είναι στη θέση Νο3, δεν γίνεται καμία αλλαγή θέσεων (εικόνα Β στο τέλος του κεφαλαίου). Η αλλαγή θέσης του πασαδόρου στην πίσω ζώνη γίνεται όταν η μπάλα περάσει στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας. Ο πασαδόρος της πίσω ζώνης περνάει στη θέση παιχνιδιού του (Νο6) αλλάζοντας θέση με τον επιθετικό που βρίσκεται στη θέση αυτή.

Κατά την εκτέλεση του σερβίς, οι πασαδόροι Π1 και Π2 της ομάδας που σερβίρει αλλάζουν θέσεις άμεσα, μετά το χτύπημα του σερβίς, με τους επιθετικούς που έχουν αρχική θέση στο Νο3 και στο Νο6 αντίστοιχα.

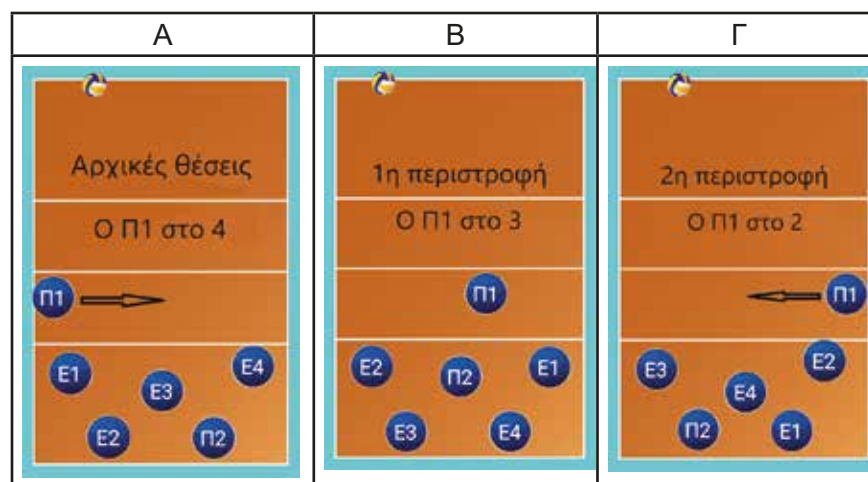


Δραστηριότητα

Το σύστημα 4:2 στην πράξη

Αφού συγκροτήσετε δύο μεικτές ομάδες των 8 παικτών, να ορίσετε σε κάθε ομάδα 2 πασαδόρους, 4 επιθετικούς και 2 προπονητές. Η ομάδα Α παίρνει θέση στη μία πλευρά του γηπέδου του βόλεϊ για υποδοχή του σερβίς με σχηματισμό W, με τον Π1 στη θέση Νο3. Η ομάδα Β παίρνει θέση εκτέλεσης του σερβίς στην άλλη πλευρά, με τον Π1 στη θέση Νο3. Οι δύο προπονητές κάθε ομάδας, συνεργαζόμενοι μεταξύ τους, συμπληρώνουν ένα **φύλλο κριτηρίων αξιολόγησης** που θα λάβουν εκτυπωμένο από τον ΚΦΑ. Ύστερα από κάθε περιστροφή, ελέγχουν τις αρχικές θέσεις των παικτών της ομάδας τους πριν από το σερβίς και τις αλλαγές θέσεων των παικτών μετά το σερβίς. Διορθώνουν τα παιδιά, όπου χρειάζεται. Αρχικά το παιχνίδι γίνεται εικονικά, με πολύ αργό ρυθμό. Οι παίκτες παίζουν με πιάσιμο και πέταγμα της μπάλας μέχρι το σημείο της υποτιθέμενης εκδήλωσης επίθεσης από την ομάδα που υποδέχεται το σερβίς. Στο σημείο αυτό το παιχνίδι διακόπτεται και οι δύο ομάδες εκτελούν από μία περιστροφή. Η ομάδα Β σερβίρει εκ νέου, μέχρι να ολοκληρωθούν συνολικά 6 περιστροφές. Στη συνέχεια, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους και εκτελούν ακόμη 6 περιστροφές. Το ίδιο επαναλαμβάνεται στη συνέχεια με κανονικό παιχνίδι.





ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό αναλύσατε και εφαρμόσατε το σύστημα παιχνιδιού 4:2 σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού και εξασκηθήκατε στο επιθετικό χτύπημα με καρφί.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Γνωρίζετε πλέον πώς να εφαρμόσετε το σύστημα παιχνιδιού 4:2 στο βόλεϊ. Μπορείτε να εξασκηθείτε στην τοποθέτηση των παικτών κατά την υποδοχή και κατά την εκτέλεση του σερίβς στο σύστημα 4:2 με τη διαδραστική εφαρμογή που θα βρείτε σκανάροντας το διπλανό QR code.



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Σειρά με βίντεο για την εξάσκηση στο καρφί, από τη σελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης:

<https://www.volleyball.gr/anaptuxh/mini-volley/paizo-bolei/basikes-texnikes/karfi>

Οι επίσημοι κανονισμοί της πετοσφαίρισης από τη σελίδα της Ομοσπονδίας Διαιτητών Βόλεϊ Ελλάδος: <https://odbe.gr/regulations/official-regulations-volleyball/>

Ψηφιακό μαθησιακό αντικείμενο για το σύστημα 4:2 από το Φωτόδεντρο: <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11088>



Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα εξασκηθείτε ατομικά και ομαδικά σε δεξιότητες ενόργανης, ρυθμικής και ακροβατικής γυμναστικής.
- ✓ Θα συνεργασθείτε για να δημιουργήσετε μία ομαδική γυμναστική σύνδεση (ακολουθία κινήσεων και ασκήσεων) εδάφους.



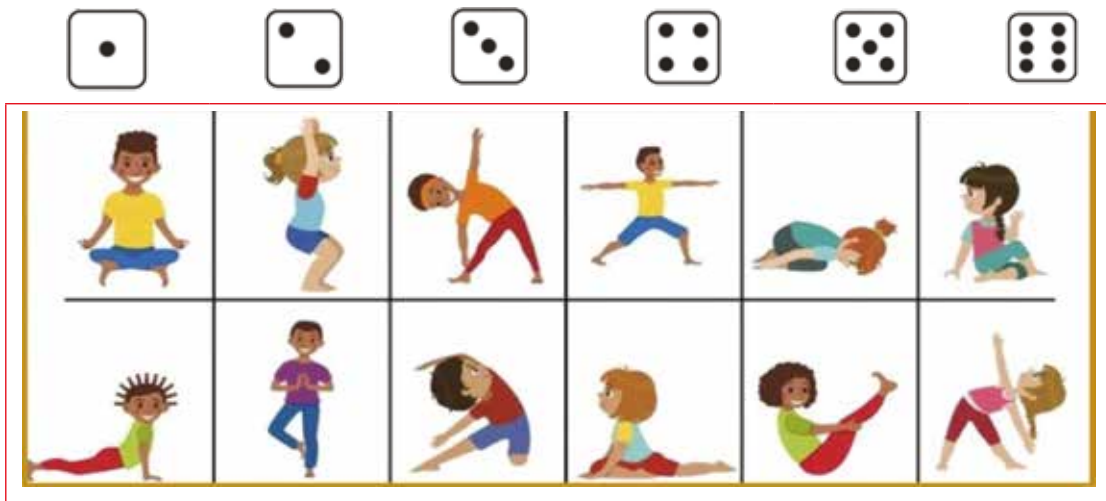
Λέξεις κλειδιά

ενόργανη, ρυθμική, ακροβατική, γυμναστική, συνεργασία, σύνδεση

Αν θέλετε να ξαναδυμηθείτε βασικές δεξιότητες της ενόργανης και της ρυθμικής γυμναστικής, που θα σας φανούν χρήσιμες για να μπορέσετε να δημιουργήσετε μία δική σας γυμναστική σύνδεση, επισκεφτείτε το [Φωτόδεντρο!](#)

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Είναι απαραίτητο να κάνετε την κατάλληλη **προδέρμανση** και **αποθεραπεία** πριν και μετά τις δραστηριότητες του κεφαλαίου. Ρίχνοντας το ζάρι (ή φωνάζοντας τυχαία αριθμούς από το 1 έως το 6) μπορείτε να εκτελέσετε τις αντίστοιχες ασκήσεις που φαίνονται στην παρακάτω εικόνα. Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ του σχολείου, καθορίστε την ακριβή τους διάρκεια. Η εναλλαγή μεταξύ τους γίνεται με ηχητικό του σήμα.



Οι παραπάνω ασκήσεις συνεργασίας προϋποθέτουν **ομαδική προσπάθεια**, ώστε να επιτευχθεί με ασφάλεια το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα!










ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Στο κεφάλαιο αυτό, προτείνεται να επιλέγετε από τις διαδέσιμες ασκήσεις και να εξασκείστε μόνο σε όσες έχουν επίπεδο δυσκολίας που ανταποκρίνεται στις προσωπικές σας ικανότητες και επίπεδο δεξιοτήτων. Αποφύγετε να επιλέξετε ασκήσεις με αυξημένο βαθμό δυσκολίας. Επίσης, τουλάχιστον τις πρώτες φορές εκτέλεσης κάποιας άσκησης, είναι απαραίτητο να υπάρχει ένα άτομο για παροχή βοήθειας-υποστήριξης, έτσι ώστε να διασφαλίζεται η σωματική σας ασφάλεια.

Δραστηριότητα

Σύνδεση με συνεργατικές ασκήσεις σε дуάδες

Αξιοποιώντας τις **κάρτες** του Πίνακα 1 μπορείτε να **συνεργαστείτε ανά δύο** για να κάνετε τις **ασκήσεις** που απεικονίζουν. Οι **δυάδες προτείνεται (ιδανικά, αλλά όχι απαραίτητα)** να είναι **μεικτές (αγόρι-κορίτσι)** και να **δημιουργηθούν με τη βοήθεια του ΚΦΑ** που, εφόσον το κρίνει απαραίτητο, μπορεί να δώσει τη δυνατότητα επιλογής του ζευγαριού σας. Έπειτα, **επιλέξτε τουλάχιστον τέσσερις** από αυτές για να δημιουργήσετε μία δική σας γυμναστική σύνδεση-ακολουδία. Κατά την εκτίμησή σας (ή με τη βοήθεια ενός τρίτου ατόμου), παρατηρήστε και σημειώστε στον πίνακα αν καταφέρατε να τις εκτελέσετε σωστά ή αν χρειάζεστε βελτίωση. Μπορείτε να εμπλουτίσετε τη σύνδεσή σας με κάποιες από τις **ατομικές «πόζες» ρυθμικής γυμναστικής** του Πίνακα 2 (μπορούν να γίνουν με ή χωρίς άλλα όργανα) για τα διαστήματα μετάβασης από άσκηση σε άσκηση ή/και να συμφωνήσετε μεταξύ σας άλλους τρόπους μετακίνησης (αλματάκια, περπάτημα ή αργό τρέξιμο στις μύτες των ποδιών κ.ά.).

Πίνακας 1

Συνεργατικές ασκήσεις (δυάδες)					
					
Δ1	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Δ2	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση
					
Δ4	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Δ5	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση
					
Δ7	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Δ8	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση
				Δ9	Σωστά
					Χρειαζόμαστε βελτίωση

 <p>Δ10</p>		 <p>Δ11</p>		 <p>Δ12</p>	
Σωστά	Χρειάζομαστε βελτίωση	Σωστά	Χρειάζομαστε βελτίωση	Σωστά	Χρειάζομαστε βελτίωση

Πίνακας 2

Ρυθμική γυμναστική-«Πόζες»			
 <p>Π1</p>	 <p>Π2</p>	 <p>Π3</p>	 <p>Π4</p>
 <p>Π5</p>	 <p>Π6</p>	 <p>Π7</p>	 <p>Π8</p>

Εφόσον σας βοηθάει, σημειώστε παρακάτω τον κωδικό των καρτών/ασκήσεων που επιλέξατε τη σειρά εκτέλεσής τους και τις «πόζες» ή τους άλλους τρόπους μετάβασης που συμφωνήσατε. Μόλις δημιουργήσατε την πρώτη σας μικρή «ρουτίνα» ακροβατικής γυμναστικής!

Άσκηση 1η	Άσκηση 2η	Άσκηση 3η	Άσκηση 4η
κωδ.:	κωδ.:	κωδ.:	κωδ.:
Μετάβαση	Μετάβαση	Μετάβαση
κωδ.: ή	κωδ.: ή	κωδ.: ή

Δραστηριότητα

Σύνδεση με συνεργατικές ασκήσεις σε τριάδες

Με τον ίδιο τρόπο και αξιοποιώντας τις κάρτες του Πίνακα 3 μπορείτε να ασκηθείτε **συνεργατικά**, αυτή τη φορά **ανά τρεις**, με ελεύθερη επιλογή των μελών των ομάδων, που προτείνεται να δημιουργηθούν με τη βοήθεια του ΚΦΑ και με τον ίδιο τρόπο που ακολουθήσατε κατά τη συνεργασία σε δυάδες. Όπως κάνατε και προηγουμένως, δοκιμάστε την εκτέλεση των **ασκήσεων** που υπάρχουν στον πίνακα με όποια σειρά θέλετε. Έπειτα, **επιλέξτε δύο ή τρεις**, τις οποίες επιθυμείτε να συμπεριλάβετε σε μια δική σας γυμναστική σύνδεση-ακολουθία.

Προτείνεται να εμπλουτίσετε τη σύνδεσή σας συμπεριλαμβάνοντας αυτή τη φορά:

- δύο επιπλέον **ατομικές ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής** που έχετε διδαχθεί στις προηγούμενες τάξεις (κυβίστηση, τριγωνική στήριξη, τροχός κ.ά.)
- μερικές **ατομικές «πόζες» ρυθμικής γυμναστικής** (Πίνακας 2)

που θα αξιοποιήσετε για την έναρξη, το τέλος, αλλά και τη μετάβαση μεταξύ των συνεργατικών ασκήσεων που διαλέξατε να κάνετε. Εάν θέλετε, υπάρχει η δυνατότητα να συμπεριλάβετε και τις ασκήσεις με δυάδες του Πίνακα 1, στις οποίες έχετε ήδη εξασκηθεί!

Πίνακας 3

Συνεργατικές ασκήσεις (τριάδες)					
 <p>T1</p>		 <p>T2</p>		 <p>T3</p>	
Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση
 <p>T4</p>		 <p>T5</p>		 <p>T6</p>	
Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση	Σωστά	Χρειαζόμαστε βελτίωση

Για να θυμάστε την αλληλουχία των ασκήσεων και των κινήσεων της σύνδεσής σας, σημειώστε παρακάτω τον κωδικό των καρτών που επιλέξατε, τη σειρά εκτέλεσής τους, τις ασκήσεις ενόργανης και τις «πόζες» ρυθμικής ή τους άλλους τρόπους μετάβασης που συμφωνήσατε.

Έναρξη	Άσκηση 1η	Άσκηση 2η	Άσκηση 3η
κωδ.: ή	κωδ.: ή	κωδ.: ή	κωδ.: ή
Μετάβαση	Μετάβαση	Μετάβαση	Μετάβαση

κωδ.: ή	κωδ.: ή	κωδ.: ή	κωδ.: ή
.....	Τέλος
.....	κωδ.: ή

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό εξασκηθήκατε ατομικά και ομαδικά σε δεξιότητες της ενόργανης, της ρυθμικής και της ακροβατικής γυμναστικής και συνεργασθήκατε για να δημιουργήσετε μία δική σας γυμναστική σύνδεση.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συζητήστε στην ολομέλεια του τμήματος και, αφού μελετήσετε τις σημειώσεις σας στους πίνακες εξάσκησης του κεφαλαίου, εντοπίστε και σημειώστε τις ασκήσεις/δεξιότητες που σας δυσκόλεψαν περισσότερο. Αναστοχαστείτε... με ποιον/ποιους τρόπο/τρόπους-θα μπορούσατε να βελτιωθείτε; Για παράδειγμα: με αλλαγές στη σύνδεση των ομάδων έτσι ώστε να ταιριάζετε περισσότερο σωματομετρικά, με περισσότερη εξάσκηση κ.ά.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Σε συμφωνία με το ζευγάρι ή τα άλλα μέλη της ομάδας σας, μπορείτε να διερευνήσετε στο διαδίκτυο, να επιλέξετε και να κατεβάσετε στον υπολογιστή σας ένα μουσικό κομμάτι με κατάλληλη χρονική διάρκεια, με το οποίο θα πλαισιώσετε μια γυμναστική σύνδεση που δημιουργήσατε. Σε συνεργασία με τον ΚΦΑ, εξασκηθείτε στο σχολείο περισσότερο στην εκτέλεσή της με μουσική και, αν δέλετε, παρουσιάστε τη σε κάποια εκδήλωση!



ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ: ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα κατανοήσετε ποιες είναι οι βασικές μορφές άμυνας στη χειροσφαίριση.
- ✓ Θα εντοπίσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της άμυνας «έναν εναντίον ενός» και της «άμυνας ζώνης».
- ✓ Θα εφαρμόσετε άμυνα «έναν εναντίον ενός» και «άμυνα ζώνης» στον χώρο και σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις.
- ✓ Θα εφαρμόσετε επιθετικές τακτικές σε συνθήκες άμυνας «έναν εναντίον ενός» και «άμυνας ζώνης» στον χώρο και σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις.



Λέξεις κλειδιά

συνεργασία, άμυνα, επίθεση

Η διάταξη των αθλητών μιας ομάδας στην άμυνα και την επίθεση κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού εξαρτάται από τον στόχο της ομάδας και το επίπεδο των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των αθλητών και των αθλητριών που την απαρτίζουν. Η πιο συνηθισμένη διάταξη που ακολουθεί μια ομάδα όταν επιτίθεται είναι η 5-1. Σε αυτή τη διάταξη υπάρχουν ο οργανωτής (πλέι-μέικερ), οι δύο ενδιάμεσοι (ίντερ) δεξιός και αριστερός, οι δύο ακραίοι (εξτρέμ) και ο παίκτης γραμμής (πίβοτ). Η πιο απλή διάταξη για την άμυνα είναι ένας εναντίον ενός (μαν του μαν). Σε αυτού του είδους την άμυνα ο κάθε αμυντικός βρίσκεται κοντά σε έναν παίκτη ή παίκτρια που πρέπει να αντιμετωπίσει αμυντικά. Ο αμυνόμενος, για να είναι αποτελεσματικός, πρέπει να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιτιθέμενο που επιτηρεί και στο τέρμα, όπως στην παρακάτω εικόνα. Η άμυνα αυτή συνήθως χρησιμοποιείται σε ειδικές περιπτώσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα όταν:

- α.** η επιτιθέμενη ομάδα προηγείται με μικρή διαφορά και απομένει ελάχιστος χρόνος για τη λήξη του παιχνιδιού
 - β.** η αμυνόμενη ομάδα επιχειρεί να αιφνιδιάσει την επιτιθέμενη
 - γ.** η επιτιθέμενη ομάδα παίζει με παίκτη λιγότερο και η αμυνόμενη θέλει να κλέψει την μπάλα
 - δ.** η επιτιθέμενη ομάδα δεν έχει καλούς χειριστές της μπάλας.
- Η άμυνα ένας εναντίον ενός μπορεί να έχει τις παρακάτω τρεις μορφές:

- i.** σε όλο το γήπεδο
- ii.** στο μισό γήπεδο, και
- iii.** στην περιοχή της ζώνης άμυνας.

Ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού, είναι δυνατόν να χρησιμοποιείται παράλληλα με την άμυνα ζώνης. Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος ή κάποιιοι αμυντικοί παίζουν ένας εναντίον ενός σε έναν ή περισσότερους επιτιθέμενους και οι υπόλοιποι αμύνονται με άμυνα ζώνης (σύνδετη άμυνα). Για να είναι επιτυχημένη η εφαρμογή της άμυνας ένας εναντίον ενός, θα πρέπει ο κάθε παίκτης να αναλάβει γρήγορα τον αντίπαλο που του έχει ανατεθεί και να αμυνθεί πιέζοντας ασφυκτικά ώστε να μη φύγει από την επιτήρησή του. Σε διαφορετική περίπτωση η επιτιθέμενη ομάδα πιθανόν να βρεθεί σε ευνοϊκή θέση. Κατά γενική ομολογία, είναι μια άμυνα με μεγάλες απαιτήσεις από τους αμυνόμενους και αυτό γιατί μεγαλώνει ο χώρος ευθύνης του κάθε αμυντικού και αυξάνονται οι χώροι που μπορούν να εκμεταλλευτούν οι επιθετικοί και να βρεθούν εύκολα σε πλεονεκτική θέση. Συνήθως οι αμυνόμενοι αναλαμβάνουν να αμυνθούν εναντίον αντιπάλων που παίζουν στην ίδια θέση με αυτούς.

Δραστηριότητες

Τροποποιημένα παιχνίδια εξάσκησης της άμυνας ένας εναντίον ενός

Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και τοποθετούνται σε διαφορετικά σημεία του γηπέδου χειροσφαίρισης. Ο ένας αναλαμβάνει τον ρόλο του επιτιθέμενου και ο άλλος τον ρόλο του αμυνόμενου. Έχοντας απόσταση 1-2 μ. ο επιτιθέμενος προσπαθεί να ξεπεράσει τον αμυνόμενο και ο αμυνόμενος να μην το επιτρέψει. Η άσκηση γίνεται χωρίς μπάλα. Ύστερα από 10 προσπάθειες αλλάζουν ρόλους.

- Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη, μόνο που τώρα οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες. Ο ένας παρατηρεί και συμπληρώνει την παρακάτω κάρτα εξάσκησης και οι άλλοι δύο αναλαμβάνουν: ο ένας τον ρόλο του επιτιθέμενου και ο άλλος του αμυνόμενου. Ο επιτιθέμενος χρησιμοποιεί μπάλα και εφαρμόζει τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού (τρία βήματα, τρία δευτερόλεπτα κράτημα μπάλας).
- Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες των 4-6 ατόμων (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και των μαθητριών της τάξης). Το γήπεδο χωρίζεται στη μέση. Οι ομάδες ανά δύο τοποθετούνται στο μισό γήπεδο. Δημιουργούνται έτσι δύο επιτιθέμενες και δύο αμυνόμενες ομάδες. Οι επιτιθέμενες ομάδες ξεκινούν την επίθεση από το κέντρο, ενώ οι αμυνόμενες εφαρμόζουν άμυνα ένας εναντίον ενός κοντά στη γραμμή των 9 μ. (διπλανή εικόνα). Στα δύο τέρματα οι τερματοφύλακες παραμένουν σταθεροί και αλλάζουν όταν δεχτούν τέρμα ή ανά 3 λεπτά με κάποιον άλλον συμμαθητή ή συμμαθήτριά τους. Η επιτιθέμενη ομάδα χρησιμοποιεί τον βασικό επιθετικό σχηματισμό 5-1. Οι αμυνόμενοι δεν επιτρέπεται να αμύνονται πριν οι επιτιθέμενοι φτάσουν στη ζώνη των 9 μ. **Ειδικός κανονισμός:** Για να μετρήσει ένα γκολ, χρειάζεται η μπάλα να έχει περάσει από όλα τα μέλη της επιτιθέμενης ομάδας. Ύστερα από κάθε επίθεση οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.
- Οι μαθητές και οι μαθήτριες χωρίζονται σε τρεις ομάδες (ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών της τάξης). Η μία ομάδα έχει τον ρόλο της επιτιθέμενης και ξεκινάει την επίθεση από τη δική της περιοχή. Η δεύτερη ομάδα έχει τον ρόλο της αμυνόμενης και επιτρέπεται να παίξει άμυνα ένας εναντίον ενός μετά το κέντρο του γηπέδου και προς την περιοχή της. Η τρίτη ομάδα περιμένει εκτός γηπέδου για να παίξει όταν τελειώσει η επίθεση και να αναλάβει τον ρόλο της επιτιθέμενης ομάδας.

Επομένως, η κάθε ομάδα περνά κατά σειρά από την επίθεση, μετά κάνει άμυνα και στη συνέχεια βγαίνει εκτός γηπέδου. Όλες οι ομάδες ακολουθούν δηλαδή τον κύκλο επίθεση-άμυνα-αλλαγή (παραπάνω εικόνα). Ισχύει ο ίδιος ειδικός κανονισμός με την προηγούμενη δραστηριότητα.



Δραστηριότητα

- Οι μαθητές και οι μαθήτριες είναι χωρισμένοι όπως στην προηγούμενη δραστηριότητα (παραπάνω εικόνα), αλλά αυτή τη φορά η αμυνόμενη ομάδα μπορεί να αμυνθεί σε όλο το γήπεδο. Ισχύει ο ίδιος ειδικός κανονισμός με την προηγούμενη δραστηριότητα.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες προς τους μαθητές και τις μαθήτριες 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 μ. ο ένας από τον άλλον. Κάθε τριάδα θα πρέπει να έχει μια μπάλα χειροσφαίρισης για να εκτελέσει την άσκηση. Μόλις συμπληρώσετε 15 προσπάθειες, αλλάξτε ρόλους.

Κριτήρια για την κίνηση του αμυνόμενου	Παρατηρήσεις
Ο αμυνόμενος πιέζει ασφυκτικά τον επιτιθέμενο παίκτη.	Προσπάθεια
	Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η
Ο αμυνόμενος προσπαθεί να εμποδίσει τον επιτιθέμενο να επιτεθεί.	Προσπάθεια
	Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η
Κριτήρια για την κίνηση του επιθετικού	Παρατηρήσεις
Ο επιτιθέμενος κινείται και κάνει προσποιήσεις για να αποφύγει τον αντίπαλο αμυνόμενο.	Προσπάθεια
	Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η <input type="checkbox"/> 4η <input type="checkbox"/> 5η

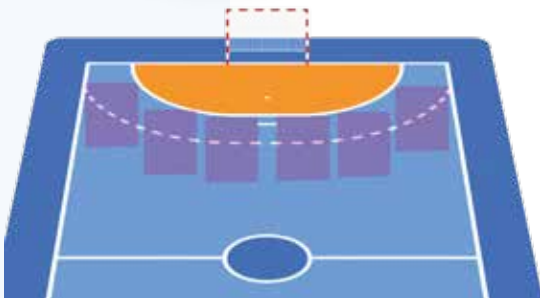
Οδηγίες προς τον μαθητή-παρατηρητή

Παρακολούθησε προσεκτικά τους συμμαθητές σου που εκτελούν την άσκηση και έπειτα 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 που κάνει πάσα και το αντίστοιχο για τον συμμαθητή σου που κάνει υποδοχή.

Απάντησε στις σχετικές ερωτήσεις με την άμυνα ένας εναντίον ενός στο διπλανό QR.



Άμυνα ζώνης 6-0



Η άμυνα ζώνης 6-0 είναι η πιο βασική μορφή άμυνας. Είναι άμυνα χώρου, καθώς οι αμυνόμενοι τοποθετούνται μπροστά από το τέρμα απέναντι από τους επιτιθέμενους και προσπαθούν να τους αποτρέψουν να πλησιάσουν τη ζώνη άμυνας. Ο κάθε αμυνόμενος παίρνει μια θέση κοντά στη ζώνη των έξι μέτρων και είναι υπεύθυνος για τη φύλαξη ενός συγκεκριμένου χώρου (μπορείτε να δείτε την παραπάνω εικόνα). Στην άμυνα ζώνης,

αντίθετα με την άμυνα ένας εναντίον ενός όπου ο αμυνόμενος είναι υπεύθυνος για ένα συγκεκριμένο αντίπαλο, ο αμυνόμενος είναι υπεύθυνος να παίξει άμυνα σε όποιον παίκτη βρίσκεται μέσα στη ζώνη-περιοχή ευθύνης του. Οι πιο συνηθισμένες κινήσεις που κάνουν οι αμυνόμενοι σε αυτή την άμυνα είναι: (α) η παράλληλη με τη γραμμή άμυνας (6 μ.) ακολουθώντας την πορεία της μπάλας, και (β) η κίνηση μπρος-πίσω, δηλαδή η έξοδος για παρεμπόδιση του επιτιθέμενου που έχει την μπάλα και κινείται μέσα στη ζώνη ευθύνης του απειλώντας με σουτ και η επιστροφή με πίσω βήματα στον χώρο ευθύνης του στην άμυνα. Όταν χρησιμοποιείται η άμυνα ζώνης, ο αμυνόμενος χρειάζεται να καλύψει το κενό που έχει δημιουργηθεί από την έξοδο του διπλανού του συμπαίκτη για να εμποδίσει τον αντίπαλο επιθετικό που κάνει κίνηση με την μπάλα και απειλεί το τέρμα. Τα πλεονεκτήματα αυτής της άμυνας είναι τα ακόλουθα:

- α. Ο χώρος άμυνας του κάθε αμυνόμενου είναι συγκεκριμένος, οπότε δεν δημιουργείται σύγχυση για το πού πρέπει να κινείται.
- β. Δίνει τη δυνατότητα για καλύτερη επικοινωνία και αλληλοκάλυψη μεταξύ των αμυνόμενων.
- γ. Παρέχει κάλυψη όλης της αμυντικής περιοχής και δεν αφήνει κενά ειδικά στη γραμμή των 6 μ.
- δ. Είναι κατάλληλη για ομάδες αποτελούμενες από παίκτες με αναπτυγμένα σωματικά προσόντα (ψηλούς και σωματώδεις).

Ωστόσο, η άμυνα ζώνης έχει τα εξής μειονεκτήματα:

- α. Είναι ευάλωτη στα μακρινά σουτ των περιφερειακών παικτών της επιτιθέμενης ομάδας.
- β. Επιτρέπει στους επιτιθέμενους την άνετη κυκλοφορία της μπάλας.
- γ. Η αντίπαλη ομάδα δεν πιέζεται αρκετά και μπορεί να κάνει μεγάλης διάρκειας επιθέσεις, ειδικά όταν θέλει να κερδίσει χρόνο (π.χ. παίζει με παίκτη λιγότερο ή προηγείται στο σκορ).

Δραστηριότητες

Τροποποιημένα παιχνίδια εξάσκησης στην άμυνα ζώνης

Χωρίζετε το γήπεδο χειροσφαίρισης/καλαθοσφαίρισης με κώνους σε τέσσερα τεταρτημόρια. Χωρίζετε σε πεντάδες. Κάθε πεντάδα τοποθετείται σε κάθε τεταρτημόριο. Στην τελική γραμμή του κάθε τεταρτημόριου δημιουργείται ένα τέρμα με κώνους. Ένα παιδί παίρνει τον ρόλο του τερματοφύλακα. Δύο άλλα παιδιά παίρνουν τον ρόλο των αμυνόμενων, οι οποίοι τοποθετούνται μπροστά από τη γραμμή των έξι μέτρων και δύο των επιτιθέμενων. Οι επιτιθέμενοι ξεκινούν από τη γραμμή του κέντρου και αλλάζουν πάσες ώστε να βρεθούν σε θέση για να πετύχουν τέρμα.

Οι αμυνόμενοι προσπαθούν να τους εμποδίσουν και όταν επιχειρούν οι επιθετικοί σουτ από τα 9 μ. κάνουν μπλοκ. Ύστερα από κάθε προσπάθεια, πετυχημένη ή αποτυχημένη, οι παίκτες κινούνται αριστερόστροφα ώστε να περάσουν όλοι από όλες τις θέσεις.

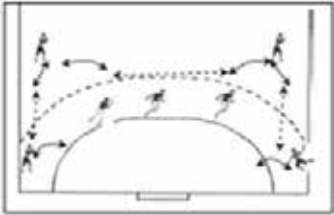




- Χωρίζετε το γήπεδο χειροσφαίρισης/καλαθοσφαίρισης με κώνους σε τέσσερα τεταρτημόρια. Στην τελική γραμμή κάθε τεταρτημόριου τοποθετούνται τέσσερις κώνοι. Χωρίζετε σε εξάδες. Οι επιθετικοί αλλάζουν πάσες και προσπαθούν με σουτ να πετύχουν τους τέσσερις κώνους ή να περάσουν την μπάλα στον πίβοτ για να τους πετύχει αυτός. Οι αμυντικοί προσπαθούν να κάνουν έξοδο εμποδίζοντας τον επιθετικό να πετύχει τους κώνους και στη συνέχεια επιστρέφουν να καλύψουν το πίβοτ για να μην πάρει την μπάλα. Ύστερα από κάθε προσπάθεια, πετυχημένη ή αποτυχημένη, οι παίκτες κινούνται αριστερόστροφα ώστε να περάσουν όλοι από όλες τις θέσεις.
- Χωρίζετε σε τέσσερις ομάδες των 6-7 ατόμων. Το γήπεδο χωρίζεται στη μέση. Ανά δύο οι ομάδες τοποθετούνται σε κάθε μισό του γηπέδου. Η μία ομάδα παίρνει τον ρόλο της αμυνόμενης ομάδας και η άλλη της επιτιθέμενης. Η αμυνόμενη ομάδα παίζει άμυνα ζώνης 6-0. Η επιτιθέμενη ομάδα ξεκινά την επίθεση από το κέντρο του γηπέδου και προσπαθεί να πετύχει γκολ. Κανόνες παιχνιδιού: Η μπάλα πρέπει να περάσει από όλους τους μαθητές της επιτιθέμενης ομάδας. Ισχύουν οι κανόνες των τριών δευτερολέπτων των 3 + 3 βημάτων, με τη διαφορά ότι ο μαθητής που έχει την μπάλα στην κατοχή του μπορεί να κάνει μόνο τρεις ντρίπλες και μετά πρέπει να κάνει πάσα ή σουτ. Αν ο παίκτης γραμμής πετύχει γκολ, αυτό μετράει για δύο, ενώ, αν πετύχει κάποιος άλλος παίκτης, τότε μετράει για ένα. Οι ομάδες αλλάζουν ρόλους όταν: (α) η αμυνόμενη ομάδα κλέψει την μπάλα, (β) πετύχει τέρμα η επιτιθέμενη ομάδα, και (γ) η μπάλα βγει εκτός γηπέδου.
- Χωρίζετε σε τρεις ομάδες. Οι δύο τοποθετούνται μέσα στο γήπεδο χειροσφαίρισης και η μία εκτός. Από τις δύο ομάδες που είναι στο γήπεδο, η μία αμύνεται και η άλλη επιτίθεται. Ισχύουν οι κανόνες του προηγούμενου παιχνιδιού, με τη διαφορά ότι η ομάδα που αμύνεται μετά το τέλος της προσπάθειας περνά εκτός γηπέδου, η επιτιθέμενη ομάδα παίρνει θέση άμυνας και επιτιθέμενη γίνεται η ομάδα που ήταν εκτός γηπέδου. Οι μαθητές της ομάδας που είναι εκτός συμπληρώνουν κάθε φορά την παρακάτω κάρτα εξάσκησης των επιτιθέμενων μαθητών που συμμετέχουν στο παιχνίδι.

ΚΑΡΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Οδηγίες προς τον μαθητή-παρατηρητή: Παρακολούθησε προσεκτικά τους συμμαθητές σου που συμμετέχουν στο παιχνίδι και αποτελούν την επιτιθέμενη ομάδα. Έπειτα από κάθε προσπάθεια γράψε το σχόλιό σου στη στήλη που αντιστοιχεί σε ένα κριτήριο κάθε φορά.

Κριτήρια για την κίνηση του επιτιθέμενου	Σχήμα	Παρατηρήσεις
Κινείται για υποδοχή μπάλας στα κενά σημεία της άμυνας.		Προσπάθεια Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η
Η κίνησή του με την μπάλα είναι πάντα μπροστά και προς την κατεύθυνση της μπάλας.		Προσπάθεια Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η
Μετά την πάσα επιστρέφει στην αρχική του θέση.		Προσπάθεια Σωστό: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η Θέλει βελτίωση: <input type="checkbox"/> 1η <input type="checkbox"/> 2η <input type="checkbox"/> 3η

ΣΥΝΟΨΗ

Στο παρόν κεφάλαιο ενημερωθήκατε για τις βασικές μορφές άμυνας στη χειροσφαίριση. Παρουσιάστηκαν επίσης τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της άμυνας «ένας εναντίον ενός» και της «άμυνας ζώνης». Συμμετείχατε σε τροποποιημένα παιχνίδια και μάθατε πώς να αμύνεστε χρησιμοποιώντας άμυνα «ένας εναντίον ενός» και «άμυνα ζώνης» και πώς να επιτίθεστε εναντίον των παραπάνω αμυντικών σχηματισμών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Στις παρακάτω ερωτήσεις βάλτε ✓ στο αντίστοιχο κουτάκι.

A/A		Σωστό	Λάθος
	Η άμυνα ζώνης χρησιμοποιείται όταν η ομάδα έχει κοντούς και γρήγορους παίκτες.		
	Η άμυνα ζώνης χρησιμοποιείται όταν η επιτιθέμενη έχει καλό παίκτη γραμμής.		

	Η άμυνα ζώνης δεν είναι αποτελεσματική εναντίον ομάδων με καλό περιφερειακό σουτ.		
	Η παράλληλη κίνηση ακολουθώντας την πορεία της μπάλας και η μπρος-πίσω κίνηση είναι οι πιο συχνές κινήσεις των αμυντικών σε άμυνα ζώνης.		
	Στη άμυνα ζώνης ο ρόλος του αμυνόμενου είναι συγκεκριμένος.		
	Η άμυνα ζώνης δεν επιτρέπει στους επιθετικούς την άνετη κυκλοφορία της μπάλας.		

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Ακολουθώντας τον σύνδεσμο http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fys_agogi_c/sel_74_162.pdf μπορείτε να συμμετάσχετε σε ένα τροποποιημένο παιχνίδι χειροσφαίρισης το οποίο παρουσιάζεται στη σελίδα 97.

Οι κανονισμοί για τη χειροσφαίριση βρίσκονται διαθέσιμοι στο βιβλιοτετράδιο της Β' τάξης γυμνασίου (Κεφάλαιο 13) και στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας Χειροσφαιρίσεως Ελλάδος (<https://www.handball.org.gr/portal/the-game/game-rules>).

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για τους βασικούς κανονισμούς της χειροσφαίρισης, σκάνανε το διπλανό QR.



ΑΕΡΟΒΙΑ ΧΟΡΕΥΩ... ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ ΜΑΘΑΙΝΩ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα αναλάβετε πρωτοβουλίες για να σχεδιάσετε ένα μουσικοχορευτικό πρόγραμμα βασισμένο σε «κινητικά μοτίβα» διαφορετικών ειδών χορού.
- ✓ Θα ανακαλύψετε τη σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στα «κινητικά μοτίβα» των διαφορετικών ειδών χορού με αυτά των ελληνικών παραδοσιακών χορών (ΕΠΧ).
- ✓ Θα εξασκηθείτε και θα παρουσιάσετε ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες κινητικά μοτίβα διαφορετικών ειδών χορού με έμφαση στο dance aerobic και στον ελληνικό παραδοσιακό χορό.
- ✓ Θα γνωρίσετε και θα χορέψετε με σωστό ρυθμό τον ελληνικό παραδοσιακό χορό χασάπικο.



Λέξεις κλειδιά

είδη χορού, dance aerobic, ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, κινητικά μοτίβα, χασάπικος, αυτονομία, αυτορρύθμιση

Χορός – Διαφορετικά είδη χορού (dance aerobic)

Ο χορός αποτελεί αναμφισβήτητα μια από τις δημοφιλέστερες μορφές άσκησης και είναι αναπόσπαστο μέρος της ΦΑ. Έχει θετική επίδραση στην υγεία και ευεξία των ατόμων και προσφέρεται ως ιδανική επιλογή εκγύμνασης για κάθε ηλικία.

Χορεύουμε για να γιορτάσουμε, να εκτονωθούμε, να αθληθούμε, να κάψουμε θερμίδες, να καλλιεργήσουμε τον συντονισμό και την καρδιοαναπνευστική αντοχή, να χτίσουμε μυϊκό ιστό, να βελτιώσουμε τη στάση του σώματος μας, να επικοινωνήσουμε, αλλά κυρίως για να εκφραστούμε.

Ο χορός παρουσιάζεται με διαφορετικές μορφές στα γεωγραφικά μήκη και πλάτη της Γης και αποτυπώνεται με διαφορετικό τρόπο εκφράζοντας τα χαρακτηριστικά, τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του κάθε λαού και της κάθε υποομάδας. Ταυτόχρονα, αποτελεί και μια διαρκή διαδικασία μέσα από την οποία μια κοινωνία ενσωματώνει νέα κοινωνικά δεδομένα, τα επεξεργάζεται και, τέλος, τα ανασυγκροτεί αναδεικνύοντας το δυναμικό περιεχόμενο του χορού ως πολιτισμική πρακτική, που εξαρτάται από τη διαδρομή κάθε ομάδας ή λαού διαμορφώνοντας τα διαφορετικά είδη χορού ανά τον κόσμο.

Για ποιον λόγο πιστεύετε ότι χορεύουμε;

Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης

Παρακάτω θα σχεδιάσετε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας μια χορευτική εκδήλωση με στόχο τη συμπερίληψη όλων, ακόμη και αυτών που έχουν μειωμένο ενδιαφέρον ως προς τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς (ΕΠΧ). Παρακινήστε τους θετικά να συμμετάσχουν εφαρμόζοντας δεξιότητες αυτορρύθμισης μέσα από «κινητικά μοτίβα» ΕΠΧ ή «κινητικές δεξιότητες» διαφορετικών ειδών χορού, όπως τα dance aerobic, hip hop, break dance κ.ά. Δώστε «όνομα - υπόσταση - πνοή στο πρόγραμμά σας».





Δραστηριότητα

Διαφορετικά είδη χορού

Ανακαλύψτε διαφορετικά είδη χορού. Σε αυτά τα διαφορετικά είδη χορού να θυμάστε ότι ως εναλλακτική επιλογή υπάρχει και το **dance aerobic** (αερόβιος χορός). Τα τελευταία χρόνια αποτελεί ένα πολύ διαδεδομένο είδος αεροβικής γυμναστικής. Με το dance aerobic μπορείτε να εφαρμόσετε μια αποτελεσματική προπόνηση λαμβάνοντας υπόψη τις βασικές αρχές άσκησης ανεξάρτητα από το επίπεδο της ΦΚ σας. Αποτελεί ρυθμική εκτόνωση, που προσφέρει χαρά και διασκέδαση μέσω της **μουσικής** και του χορού. Όταν αισθάνεστε άγχος ή δεν μπορείτε να βρείτε το κίνητρο για να σηκωθείτε από τον καναπέ, μια προπόνηση αερόβιου χορού μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις προκλήσεις της ημέρας. Σχεδιάστε το πρόγραμμά σας και ξεκινήστε!



Με τον χορό είναι σχεδόν αδύνατο να βαρεθείτε. Θα διασκεδάσετε πολύ! Ο χρόνος περνάει τόσο γρήγορα! Μάθετε ότι στον χορό όλοι μπορείτε να συμμετέχετε και να τα καταφέρετε!

Δραστηριότητα

Brainstorming

Επιλέξτε με καταιγισμό ιδεών (brainstorming) μουσικές, τραγούδια ή διάφορα είδη χορών από το παγκόσμιο ρεπερτόριο, που προκαλούν το ενδιαφέρον σας και σας αρέσει να ακούτε, να τραγουδάτε ή να χορεύετε, όπως ύμνους ομάδων, διαφορετικά είδη χορού, όπως hip hop, break dance, rap music, dance aerobic κ.ά. Κατεβάστε από το διαδίκτυο και καταγράψτε παρακάτω τις αγαπημένες σας μελωδίες και τις προτιμήσεις σας.

Οι αγαπημένες μου μελωδίες

Δραστηριότητες

Αυτοέκφραση

Αξιοποιήστε μουσικά και «κινητικά μοτίβα» χορών της επιλογής σας, όπως dance aerobic, break dance, hip hop κ.ά., και συμμετάσχετε με όποιο τρόπο μπορείτε και επιθυμείτε. Εκφραστείτε ατομικά ελεύθερα χωρίς περιορισμούς και καταγράψτε παρακάτω τα συναισθήματά σας από τη συμμετοχή σας σε αυτή τη διαδικασία. Μπορείτε επίσης να ακούσετε μουσική για dance aerobic.

Ομαδική χορευτική συνεργασία των μελών της ομάδας

Δημιουργήστε ομάδες παιδιών με κοινές προτιμήσεις χορών και σχεδιάστε με την ομάδα σας ένα χορευτικό πρόγραμμα ανάλογα με τις δυνατότητες όλων των μελών, βασιζόμενο στην ανάλυση, την εξερεύνηση, την ανακάλυψη και την εξάσκηση απλών «κινητικών μοτίβων» και στη συνέχεια στον συνδυασμό αυτών με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας. Προτείνονται ενδεικτικές δραστηριότητες για εξάσκηση εντός της ομάδας και εύκολοι συνδυασμοί για dance aerobic, break dance, hip hop.



Δραστηριότητες**Εμείς και τα κινητικά μοτίβα**

Επιλέξτε αγαπημένους σας χορευτές από το διαδίκτυο, που χορεύουν γνωστά χορευτικά κομμάτια της προτίμησής σας. Μετά αυτενεργήστε και παρουσιάστε τα «κινητικά μοτίβα» των χορευτικών αυτών κομματιών στην ομάδα σας. Δώστε έμφαση στην τεχνική και στη ρυθμική εκτέλεση του χορού.

Σύνδεση κινητικών μοτίβων - Χορογραφία

Εξερευνήστε και εξασκηθείτε σε συνδυασμούς «κινητικών προτύπων» διαφορετικών ειδών χορού της προτίμησής σας αρχίζοντας σταδιακά να χτίζετε τη χορογραφία σας. Προτείνονται βήματα και χορευτικοί συνδυασμοί του dance aerobic. Χρησιμοποιήστε συνδυασμούς των δικών σας χορευτικών προτιμήσεων. Αναζητήστε στο διαδίκτυο συνδυασμούς χορογραφίας για dance aerobic, break dance, hip-hop κ.ά.

Εξωτερική υποστήριξη με τροποποιημένες μουσικές

Τροποποιήστε και κάντε μείξη τις μουσικές σας προτιμήσεις διαφορετικών ειδών χορού, όπως το dance aerobic, με μουσικές ελληνικών παραδοσιακών χορών με εύκολους ρυθμούς, όπως π.χ. τροποποιημένο χασάπικο - συρτάκι, χασαπιά Θράκης, χασαποσέρβικο ή άλλα αντίστοιχα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το λογισμικό Virtual DJ 7.4.1 Free Home Edition ή κάποιο άλλο αντίστοιχο, δωρεάν. Συνεργαστείτε μεταξύ σας για καλύτερα αποτελέσματα.

Συνεργασία μεταξύ ομάδων

Επιλέξτε ως ομάδα έναν τουλάχιστον συνδυασμό δύο «κινητικών μοτίβων», τον οποίο έχουν καταφέρει να αναπαράγουν σε ικανοποιητικό βαθμό όλα τα μέλη της ομάδας σας. Μετά εξασκηθείτε σε αυτόν τον συνδυασμό και παρουσιάστε τον στην ολομέλεια της τάξης σας. Οι υπόλοιπες ομάδες ακολουθείτε και αναπαραγάγετε τον συνδυασμό των κινητικών μοτίβων που κάθε ομάδα παρουσιάζει.

Νέα κινητικά μοτίβα από ΕΠΧ

Προσθέστε «κινητικά μοτίβα» από ΕΠΧ, όπως χασαπιά, ζωναράδικο, ποδαράκι, προσαρμοσμένα στις μουσικές σας προτιμήσεις, π.χ. Tokyo Drift κ.ά.

Εξωτερική υποστήριξη με τη μορφή άλλων υποδειγμάτων (role models)

Προσκαλέστε δασκάλους χορού από χορευτικούς συλλόγους και χορευτικές σχολές να επισκεφτούν το σχολείο σας και να συμμετάσχουν ως χορευτές αποτελώντας υποδειγματικά πρότυπα εκτέλεσης (role models).

Εξάσκηση σε όλων των ειδών τα κινητικά πρότυπα

Εξασκηθείτε στις ομάδες σας με τη χρήση τροποποιημένων μουσικών επιλογών αρχικά σε κινητικά πρότυπα τόσο διαφορετικών ειδών χορού όσο και ΕΠΧ και στη συνέχεια σε κινητικά πρότυπα που παραπέμπουν αποκλειστικά στον ΕΠΧ (π.χ. χασαπιά Θράκης, ζωναράδικο Θράκης, ποδαράκι κ.ά.).



Εξασκηθείτε με τις τροποποιημένες μουσικές στα «κινητικά πρότυπα» διαφορετικών ειδών χορού και ΕΠΧ.

Δραστηριότητα

Εξάσκηση σε «κινητικά μοτίβα» με ΕΠΧ

Αφού χωριστείτε σε ομάδες, εξασκηθείτε σε ολοκληρωμένα χορευτικά «κινητικά μοτίβα» μόνο με ΕΠΧ, με μουσικές που παραπέμπουν ευθέως στην ελληνική παραδοσιακή μουσική. Κατόπιν, η κάθε ομάδα αναλαμβάνει εναλλάξ τη διδασκαλία των κινητικών μοτίβων που έχει επιλέξει. Προσπαθήστε όλες οι χορευτικές ομάδες να κατέχετε τουλάχιστον μία χορογραφία από διαφορετικά είδη χορού και έναν τουλάχιστον ΕΠΧ.



Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Δραστηριότητα

Ανακαλύψτε τη γνώση για τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς Χορευτικό ταξίδι

Οι Έλληνες κληρονόμησαν από τους προγόνους τους μια τεράστια παρακαταθήκη πολιτιστικής και μουσικοχορευτικής παράδοσης, διαφορετική σε ύφος και χαρακτηριστικά, και μοναδική για κάθε περιοχή της Ελλάδας. Εάν θέλετε να γνωρίσετε περισσότερο για την ελληνική παράδοση **ανακαλύψτε στον χάρτη** της Ελλάδας οτιδήποτε σχετίζεται με αυτήν, όπως τους ΕΠΧ, τις μελωδίες, τα τραγούδια, τα φαγητά, την αρχιτεκτονική και τις ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές της κάθε περιοχής. Αναφέρετε στον παρακάτω πίνακα τις ομοιότητες και τις διαφορές που παρατηρείτε από περιοχή σε περιοχή.

Ομοιότητες	Διαφορές



Δραστηριότητα

Μαθαίνω για τον τόπο μου

Μπορείτε και εσείς να δημιουργήσετε έναν ψηφιακό πίνακα (π.χ. padlet) ή κάτι παρόμοιο για τον τόπο σας και την παράδοσή του σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς του σχολείου σας.

Χασάπικος ή χασάπικο

Ιστορικο-κοινωνικά στοιχεία

α. Χασάπικος

Το χασάπικο ή χασάπικος είναι διαδεδομένος χορός και αποτελεί τον πιο δημοφιλή χορό των Ελλήνων στο εξωτερικό. Έχει τις ρίζες του στο Βυζάντιο και χορευόταν στην Κωνσταντινούπολη με την ελληνική ονομασία «μακελάρικος». Επικράτησε ως χασάπικος από την τουρκική λέξη Kasap, που σημαίνει χασάπης, κρεοπώλης, διότι



αρχικά χορευόταν από την επαγγελματική τάξη/ομάδα των χασάπηδων (έτσι αποκαλούνταν οι Έλληνες χασάπηδες ή μακελάρηδες της Πόλης). Οι Έλληνες χασάπηδες συνήθιζαν να χορεύουν τον χορό αυτό σε μικρές ομάδες δύο-τριών ατόμων σε γιορτές. Η κάθε ομάδα χόρευε συγκεκριμένη χορογραφία αναπαριστώντας πολεμικές μάχες. Η χορογραφία του στο γρήγορο μέρος απαιτεί συγχρονισμό, πειδαρχία και ακρίβεια. Ο τρόπος που αναδιπλώνεται παραπέμπει σε τελετουργικές κινήσεις, οι οποίες προσομοιάζουν με τον τρόπο στάσης και κίνησης του στρατού του Μ. Αλεξάνδρου. Οι χορευτές «στέκονται σε σειρά ο ένας δίπλα στον άλλον και κρατούνται από τους ώμους σφιχτά δεμένοι. Κάνουν το ίδιο βήμα και φαίνονται σαν να είναι όλοι ένα σώμα». Η πρώτη σειρά των χορευτών συνήθως κρατούσε διάφορα όπλα (μαχαίρια, μαστίγια, ραβδιά κ.λπ.), ενώ η δεύτερη χόρευε χωρίς οπλισμό. Την εποχή της Τουρκοκρατίας, επειδή χορεύονταν από γενίτσαρους και αρναούτηδες (Αλβανούς), ονομάστηκε και «αρναούτικος». Ο χορός των χασάπηδων σήμερα είναι γνωστός ως ταταυλιανό χασάπικο και αποτελεί τη γρήγορη μορφή του χορού χασάπικο.

Δραστηριότητα

Πολίτικος και ταταυλιανός χορός. Ομοιότητες - διαφορές

Ανακαλύψτε σχετικά βίντεο με τους παραπάνω χορούς και εξερευνήστε τις ομοιότητες και διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στον πολίτικο και τον ταταυλιανό χορό. Σημειώστε παρακάτω τι παρατηρείτε.

Ομοιότητες	Διαφορές
Π.χ. Η λαβή των δύο χορών είναι από τους ώμους.	Π.χ. Ο πολίτικος και ο ταταυλιανός χορός ήταν αρχικά ένας χορός και μετά έγιναν δύο διαφορετικοί χοροί.

Δραστηριότητα

Διδασκαλία πολίτικου χασάπικου

Αναζητήστε βίντεο στο διαδίκτυο για τον πολίτικο χασάπικο.

Στη πορεία η αργή και η γρήγορη εκδοχή του χορού διαχωρίστηκε σε ανεξάρτητες κατηγορίες χορών. Το αργό χασάπικο υπήρξε αναπόσπαστο κομμάτι του ρεμπέτικου ρεπερτορίου, ενώ σταδιακά αποκόπηκε από το γρήγορο μέρος, το οποίο επιβίωσε ως γρήγορος χασάπικος (χασαποσέρβικο) με διάφορες μορφές του χορού, που έγιναν γνωστές σε διάφορα μέρη της αυτοκρατορίας και όλης της Ελλάδας, όπως στη Μικρά Ασία, στη Μακεδονία, στη **Θράκη**, στα νησιά κ.α. Σήμερα, ο χορός συναντάται στο γρήγορο μέρος του με διάφορες παραλλαγές και ονομασίες ανάλογα με την περιοχή που χορεύεται, όπως π.χ.: χασάπικο Ρουμπαλιά Μικράς Ασίας, χασαπιά Θράκης (Ξε-νιτεμένο μου πουλί), χασαπιά Μακεδονίας ή χασαποσέρβικο, ταταυλιανός χασάπικος Μικράς Ασίας, κουλουριώτικο χασάπικο κ.ά.



Δραστηριότητα**Σύγκριση μορφών χασαπιάς**

Συγκρίνετε τη χασαπιά της Μικράς Ασίας, της Θράκης και της Μακεδονίας και συζητήστε τι αντιλαμβάνεστε σχετικά με τον ρυθμό και το κινητικό πρότυπο του χορού. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σας εάν επιθυμούν να σας επιδείξουν το «κινητικό πρότυπο» του χασάπικου χορού, που χορεύεται στην περιοχή τους ή γνωρίζουν να χορεύουν καλά και αντίστοιχα εσείς επιδείξτε τον χασάπικο που γνωρίζετε καλύτερα.

6. Γρήγορος χασάπικος (χασαποσέρβικο)

Στη Μακεδονία το γρήγορο μέρος του χορού ονομάζεται χασαποσέρβικο και αποτελεί ανάμειξη του χασάπικου με χορευτικά μοτίβα άλλων λαών της βαλκανικής και της Ανατολικής Ευρώπης, που ταξίδευαν στα μεγάλα αστικά κέντρα και λιμάνια της Μικράς Ασίας και της Ανατολικής Θράκης για επαγγελματικούς κυρίως λόγους. Αυτός ο τύπος του «γρήγορου» χασάπικου, που μοιάζει δομικά με το «χασάπικο», αποδίδεται με ρυθμό 2/4 και πολύ γρήγορη ρυθμική αγωγή 140-160 χτύπων ανά μέτρο μουσικής. Στην πιο διαδεδομένη μορφή του χορεύεται με 6 βήματα, ενώ η παραλλαγή του είναι με 8 βήματα, προσθέτοντας δηλαδή ένα επιπλέον «κινητικό μοτίβο».

Το «κινητικό του μοτίβο» ταυτίζεται με το κινητικό πρότυπο τύπου «στα τρία». Το βασικό του «κινητικό μοτίβο» κατά διαστήματα παρουσιάζεται παραλλαγμένο, αλλά ταυτόχρονα συντονισμένο με μοτίβα που μοιάζουν με αυτά των χορών της Ανατολικής Ευρώπης. Ο χασαποσέρβικος είναι αναμφισβήτητα χορός σλαβικής προέλευσης και μοιάζει με τον κοζάκιχο χορό. Ο χασαποσέρβικος έχει πολλές ομοιότητες με τον χασάπικο. Το ρεμπέτικο τραγούδι οφείλει την εξέλιξή του στο χασαποσέρβικο, όπως και στο χασάπικο. Ο χορός αυτός είναι κυκλικός, μεικτός (χορεύεται συνήθως στο μπροστινό μέρος από άνδρες και ακολουθούν οι γυναίκες). Ο χασαποσέρβικος, ακόμη και εάν κάποιος δεν τον γνωρίζει καθόλου, είναι χορός που χορεύεται εύκολα από οποιονδήποτε, σε αντίθεση με τον χασάπικο. Στη Θράκη ονομάζεται χασαπιά και είναι πιο αργό από άλλα «γρήγορα χασάπικα» της Ελλάδας, ενώ διαφέρει από το αντίστοιχο της Μικράς Ασίας.

Ο συνδυασμός του αργού και γρήγορου χασάπικου με πολλαπλές τροποποιήσεις και διαφοροποιήσεις αποτέλεσε τη βάση για το «συρτάκι», που αναδείχθηκε στις μέρες μας το αντιπροσωπευτικότερο ελληνικό χορευτικό κινητικό «πρότυπο» στην παγκόσμια συνείδηση.

Δραστηριότητες**Το σταυρόλεξο του χασάπικου**

Λύστε το σταυρόλεξο και αξιολογήστε τη γνώση σας για το χασάπικο.

Ανάλυση βημάτων του χορού χασάπικο

Ανακαλύψτε τον πίνακα με την ανάλυση των βημάτων του χορού «γρήγορο χασάπικο (χασαπιά)» και άλλα χρήσιμα στοιχεία για τον χορό.



Κινητική ανάλυση

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

2η μορφή (σύνθετη μορφή – όπου απεικονίζεται παραλλαγή του χορού με 8 κυρίαρχες κινήσεις 8 βήματα).



Δραστηριότητες

Καλλιέργεια ρυθμού

Αξιοποιώντας τις γνώσεις σας μετά τη μελέτη των δύο παραπάνω πινάκων προσπαθήστε, αρχικά χωρίς τη συνοδεία μουσικής, να μιμηθείτε πρώτα τις 6 βασικές κινήσεις του χορού και έπειτα τις 8 κινήσεις (παραλλαγή), στην αρχή μόνο μετρώντας από το 1 έως το 6 και στη συνέχεια χτυπώντας παλαμάκια στον ρυθμό.

Παρουσίαση του χορού χασάπικο

Η διδασκαλία του χορού χασάπικο μπορεί να παρουσιαστεί σε δύο μέρη, όπου δέχεται συνεχόμενα το ένα το άλλο, με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.

- α)** με έναν χορευτή με μέτρημα χωρίς μουσική
- β)** Ανακαλύψτε σχετικά βίντεο, μιμηθείτε τις κινήσεις και ανταποκριθείτε στο «κινητικό πρότυπο» που ακολουθεί κάθε φορά. Συγχρονίστε την οπτική, ακουστική και κινητική λειτουργία του σώματός σας, σε συνάρτηση με το βίντεο. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, συζητήστε στην ολομέλεια τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του κινητικού μέρους. Ο ΚΦΑ μπορεί να σας λύσει ενδεχόμενες απορίες.

Αργή και γρήγορη εκδοχή

Ανακαλύψτε ολοκληρωμένη την αργή και τη γρήγορη εκδοχή διδασκαλία του χορού «χασάπικος» στο αργό και στο γρήγορο μέρος (χασαποσέρβικο). Αξιοποιώντας και συνδυάζοντας την αποκτηθείσα γνώση από τις προηγούμενες δύο ασκήσεις, αξιολογήστε τη γενικότερη γνώση σας για την κατανόηση των βημάτων του χορού και προσπαθήστε να χορέψετε. Επαναλάβετε τη διαδικασία σταματώντας και ξεκινώντας το βίντεο όπου κρίνετε ότι είναι σκόπιμο. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε πιστά τη μεθοδολογία που παρουσιάστηκε προηγουμένως, αυξάνοντας διαδοχικά το βαθμό δυσκολίας.

Χορέψτε διαπολιτισμικά

Χορέψτε τον γρήγορο χασάπικο με παρόμοια ή ίδια «κινητικά μοτίβα» και μουσικές διαφορετικών προελεύσεων, ακούστε τα ίδια τραγούδια σε δύο διαφορετικές γλώσσες (π.χ. «Έχε γεια, πάντα γεια», και σε άλλες γλώσσες. Αναπαραστήστε ένα πολυπολιτισμικό γλέντι και παρουσιάστε το σε αυτήν και σε άλλες εκδοχές του στην τελική εκδήλωση του σχολείου. Μιλήστε για τα συναισθήματά σας και τις εντυπώσεις σας και ζωγραφίστε τα σε ομάδες.

ΣΥΝΟΨΗ

Σε αυτό το κεφάλαιο σχεδιάσατε ένα μουσικοχορευτικό πρόγραμμα βασισμένο σε «κινητικά μοτίβα» διαφορετικών ειδών χορού και ανακαλύψατε τη σύνδεση που υπάρχει με αυτά των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Εξασκηθήκατε σε κινητικά μοτίβα διαφορετικών ειδών χορού με έμφαση στο dance aerobic και στον ΕΠΧ και χορέψατε με σωστό ρυθμό τον χασάπικο.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκέφτομαι και απαντώ

Χρησιμοποιώντας αντικειμενικά την κριτική σας σκέψη και λαμβάνοντας υπόψη όλα τα προηγούμενα, προσπαθήστε:

1. Να αξιολογήσετε τις θεωρητικές και κινητικές γνώσεις σας για τον χορό, τα διαφορετικά είδη χορού και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό «χασάπικο».

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

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Ακολουθώντας τον σύνδεσμο http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/defterovathmia.html μπορείτε να βρείτε βιντεοσκοπημένο και άλλο υλικό για πολλούς δημοφιλείς παραδοσιακούς χορούς.

ΦΟΡΑΜΕ ΤΑ... ΚΑΠΕΛΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο:

- ✓ Θα εφαρμόσετε μία παραλλαγή της μεθόδου των «6 καπέλων της σκέψης», ως έναν τρόπο με τον οποίο μπορείτε να σχεδιάσετε, να οργανώσετε και να υλοποιήσετε δράσεις φυσικής δραστηριότητας και άθλησης για το σχολικό σας περιβάλλον ή/και την τοπική κοινωνία.
- ✓ Θα αναλάβετε πρωτοβουλίες και δημιουργικούς ρόλους ατομικά και συνεργαζόμενοι μεταξύ σας για την επίτευξη κοινών στόχων.
- ✓ Θα αναπτύξετε αποτελεσματική επικοινωνία με γονείς, τοπική κοινωνία κ.ά., με στόχο τη διάχυση των δράσεων φυσικής δραστηριότητας και άθλησης, που θα υλοποιήσετε, αναδεικνύοντας παράλληλα τον ρόλο του αθλητισμού στην υγεία και ευεξία.
- ✓ Θα αξιολογήσετε τον βαθμό επίτευξης των στόχων που θέσατε.



Λέξεις κλειδιά

σχεδιασμός, διοργάνωση, δράση, συνεργασία, πρωτοβουλία, έξι καπέλα σκέψης



Γνωρίζετε τι είναι τα «έξι καπέλα της σκέψης» του Edward de Bono;
Αν όχι, μπορείτε τώρα να ενημερωθείτε!

Στόχος: Να αξιοποιήσετε ημέρες που δεν είναι δυνατή η υλοποίηση του κινητικού μέρους του μαθήματος ΦΑ, κάποιο πιθανό κενό στη διδασκαλία άλλου μαθήματος και δραστηριότητες μετά τα μαθήματα (στην αίθουσα ή εκτός σχολείου), για να διοργανώσετε μία δράση ΦΔ και άθλησης, με την καθοδήγηση του ΚΦΑ του σχολείου, σύμφωνα με τα παρακάτω προτεινόμενα βήματα.

Βήμα 1ο: Η προετοιμασία

Ανάλογα με τον αριθμό μαθητών και των μαθητριών του τμήματος, δημιουργήστε **έξι μεικτές ομάδες** (αγόρια, κορίτσια) **συνεργασίας** (λευκή, κόκκινη, μαύρη, κίτρινη, πράσινη και μπλε), με ισάριθμα μέλη. Σε περίπτωση μονού αριθμού ατόμων, η μπλε ομάδα μπορεί να έχει ένα επιπλέον μέλος, επειδή θα έχει τον ρόλο του γενικού συντονισμού της διοργάνωσης, άρα και αυξημένες αρμοδιότητες. Στη συνέχεια, βρείτε (ή μπορείτε και να τα δημιουργήσετε με χαρτόνια στο μάθημα των Καλλιτεχνικών) έξι καπέλα διαφορετικού χρώματος (μπλε, κόκκινο, μαύρο, λευκό, κίτρινο, πράσινο), τα οποία, ανάλογα με το χρώμα της ομάδας σας, χρειάζεται να φοράτε σε όλα τα επόμενα βήματα.

* *Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χρωματιστές κάρτες ή μπλούζες, προτείνεται, όμως, να προτιμήσετε χρωματιστά καπέλα για τη σηματοδότηση του ρόλου σας.*

Βήμα 2ο: Η έναρξη

Η πρώτη συνάντηση-συνεδρίαση θα πραγματοποιηθεί με τη συμμετοχή όλων των ομάδων! **Κάθε ομάδα θα αναλάβει διαφορετικό ρόλο**, προσεγγίζοντας το θέμα της διοργάνωσης από διαφορετική σκοπιά. Ο ρόλος και ο τρόπος που θα προσεγγίσετε το θέμα –ανάλογα με το χρώμα των καπέλων σας– φαίνονται στον **Πίνακα 1**. Εφόσον το θεωρήσετε χρήσιμο, μπορείτε να αναλάβετε και επιμέρους ρόλους στο πλαίσιο της ομάδας σας (γραμματέας κ.ά.). Σε αυτό το βήμα θα ασχοληθείτε με τα **βασικά θέματα συζήτησης** που υπάρχουν παρακάτω. Σημειώστε συνοπτικά, με μολύβι, στο βιβλιοτετράδιο τις απαντήσεις στις οποίες καταλήξατε.

Βασικά θέματα συζήτησης
Τι; (περιεχόμενο και τίτλος της δράσης)
Γιατί; (σκοπός, επιμέρους στόχοι και ωφέλειες)
Πότε; (χρόνος υλοποίησης)
Πού; (τόπος και χώροι υλοποίησης)
Ομάδες-στόχου; (μαθητές σχολείου, γειτονικών σχολείων, εκπαιδευτικοί, γονείς κ.ά.)
Κόστος; (υλικά και μέσα που θα χρειαστούν)
Κριτήρια και οι δείκτες επιτυχίας; (σύμφωνα με τον σκοπό και επιμέρους στόχους)





Και τώρα, σκεφτείτε... **είναι ρεαλιστικά όλα αυτά;** Αν τυχόν κρίνετε ότι δεν είναι, κάντε τις κατάλληλες προσαρμογές και διορθώστε τις σημειώσεις σας.



Αφού ολοκληρωθεί ο πρώτος κύκλος συζήτησης, όλες οι ομάδες (εκτός από τα μπλε καπέλα) θα ανταλλάξετε καπέλα μεταξύ σας και θα τον επαναλάβετε, έτσι ώστε και όλοι σας να προσεγγίσετε τα θέματα αυτή τη φορά από διαφορετική σκοπιά. Με αυτόν τον τρόπο, οι απαντήσεις που σημειώσατε πριν θα εμπλουτιστούν. Τροποποιήστε ανάλογα τις σχετικές σημειώσεις σας στο βιβλιοτετράδιο. Στο τέλος, ξαναφορέστε όλοι τα αρχικά σας καπέλα.

Σε όλες τις συναντήσεις που θα χρειαστεί να γίνουν για τη δράση, σχετικά με οτιδήποτε καλείστε να διοργανώσετε, να δημιουργήσετε ή/και να διαχειριστείτε, είναι σημαντικό να το συζητάτε (εντός των ομάδων ή/και στην ολομέλεια) και οι αποφάσεις να λαμβάνονται δημοκρατικά.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριάσεων στην ολομέλεια, ξεκινήστε την παρουσίαση των απόψεών σας, δηλώνοντας και λεκτικά τον ιδιαίτερο ρόλο της ομάδας σας, με τη φράση: «Φοράω το... καπέλο...». Για παράδειγμα, «Φοράω το κόκκινο καπέλο και νιώθω ότι η προοπτική επιτυχίας που υποστηρίζουν τα κίτρινα καπέλα είναι εφικτή» κ.ο.κ. Διασκεδάστε το!

Πίνακας 1

Τρόπος προσέγγισης	Ρόλος ομάδας
<p>Συντονισμός διαδικασίας, κατεύθυνση σκέψης, αξιολόγηση επιτυχίας</p> 	<p>Εστίαση στη διεύθυνση της διαδικασίας των σκέψεων. Μετα-αντίληψη. Γενικός συντονισμός της διαδικασίας, επισκόπηση και ανακοίνωση των αποφάσεων στην ομάδα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αρχικά, δεν θα προσεγγίσετε το ίδιο το θέμα, αλλά τις σκέψεις που κάνουν τα άλλα καπέλα σχετικά με αυτό (π.χ. «Φοράω το μπλε καπέλο και πιστεύω ότι πρέπει να ληφθεί υπόψη περισσότερο το πράσινο καπέλο σκέψης σε αυτό το σημείο»). • Στη συνέχεια, συντονισμός επόμενων κινήσεων, καθηκόντων, αρμοδιοτήτων, προγραμματισμός διαχείρισης χρόνου κ.ά. • Θέματα αξιολόγησης της διοργάνωσης (κριτήρια επιτυχίας).
<p>Προαίσθημα, ένστικτο, διαίσθηση, συναισθήματα</p> 	<p>Αυθόρμητη έκφραση αυθεντικών συναισθημάτων για το θέμα, χωρίς την ανάγκη αιτιολογίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αισθάνεστε άνετα με τις ιδέες/απόψεις που προτείνονται; • Διστάζετε να εργαστείτε και να υιοθετήσετε λύσεις που προτείνονται; • Νιώθετε καλά όταν εκφράζετε την άποψή σας; • Αισθάνεστε θυμό όταν διαφωνείτε; • Απολαμβάνετε τη συνεργασία;
<p>Αξιολόγηση «κινδύνων», πιθανά προβλήματα, δυσκολίες</p> 	<p>Εστίαση στη σωστή κρίση και τη λογική, χωρίς όμως η κρίση αυτή να είναι απαραίτητα αρνητική.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμβαδίζουν οι προτάσεις για τη διοργάνωση με τα δεδομένα ή όχι; • Είναι επαρκής η διαθέσιμη εμπειρία σας; • Είναι προς τη σωστή κατεύθυνση η τακτική που θα ακολουθήσετε; • Είναι κατάλληλη κάθε λύση που προτείνεται για τα ζητήματα που αντιμετωπίζετε; • Υπάρχει κάποιος ή κάποια με προηγούμενη εμπειρία σχετικά με τα/τις ζητήματα/δυσκολίες που αντιμετωπίζετε; • Θα χρησιμεύσει; • Μπορείτε να «μεταφέρετε» τις δυσκολίες στο πράσινο καπέλο;
<p>Γνωστές και απαραίτητες πληροφορίες, στοιχεία, ανάγκες, γεγονότα, αριθμοί, κενά πληροφοριών κ.ά.</p> 	<p>Προτάσεις για το περιεχόμενο και τους στόχους της διοργάνωσης/δράσης. Καταγραφή.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η κατάσταση που αντιμετωπίζετε; • Τι πληροφορίες έχετε; • Ποιες άλλες πληροφορίες χρειάζεστε; • Πώς και πού μπορείτε να τις βρείτε;

<p>Πλεονεκτήματα συνδυασμένα με τη λογική, η πιο αισιόδοξη άποψη, τα θετικά σημεία</p> 	<p>Εστίαση στην αισιοδοξία, τη θετική λογική και προτάσεις για έξυπνες λύσεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε τι/Ποιους θα ωφελήσει η διοργάνωση; • Μπορούν να αξιοποιηθούν αποτελέσματα κάποιας προηγούμενης παρόμοιας εμπειρίας; • Ποια είναι τα πλεονεκτήματα; • Ποια είναι η προοπτική επιτυχίας;
<p>Δημιουργικότητα, ιδέες, εναλλακτικές, λύσεις, πιθανότητες</p> 	<p>Εστίαση στη δημιουργική σκέψη, κατάθεση εναλλακτικών προτάσεων, λύσεων, ιδεών, στοιχείων που παρουσιάζουν ενδιαφέρον, προκλήσεων και πιθανών αλλαγών.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν εναλλακτικές προτάσεις και αν ναι, ποιες; • Μπορείτε να φανταστείτε τις ιδέες σας ή/και τις λύσεις των πιθανών δυσκολιών στην πράξη; • Γιατί δεν συνδυάζετε τις ιδέες σας ώστε να δείτε τι θα προκύψει;

Βήμα 3ο: Οι πρώτες αποφάσεις

Αφού συνεδριάσατε στην ολομέλεια της τάξης και ανταλλάξατε απόψεις, μπορείτε να καταλήξετε από κοινού στις τελικές αποφάσεις για τη **θεματική**, τα επιμέρους θέματα και τον **τίτλο της δράσης** που θα διοργανώσετε (για παράδειγμα, μία ημέρα παραολυμπιακών αθλημάτων, έναν μικρό μαραθώνιο υγείας, ένα σχολικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης κ.ά.). Μην ξεχνάτε: ο γενικός συντονισμός της διαδικασίας και η ανακοίνωση των αποφάσεων αποτελεί ρόλο των μπλε καπέλων!

Βήμα 4ο: Το σχέδιο

Αναπτύξτε ένα πιο λεπτομερές **σχέδιο οργάνωσης και διαχείρισης**, ανάλογα και με το χρώμα του καπέλου και τις αρμοδιότητες κάθε ομάδας, αναλαμβάνοντας κατάλληλους

ρόλους, όπως φαίνεται στον **Πίνακα 2**. Μπορείτε να κρατήσετε σημειώσεις σε αυτόν τον πίνακα του βιβλιοπετραδίου σας, να σχεδιάσετε έναν παρόμοιο δικό σας ή/και να αξιοποιήσετε τη δωρεάν διαδικτυακή εφαρμογή Canva για να δημιουργήσετε έναν ψηφιακό πίνακα, όπως αυτός που βλέπετε στην εικόνα «Έξι καπέλα σκέψης», τον οποίο τα πράσινα καπέλα θα διαμοιράσουν σε όλους, έτσι ώστε να μπορείτε να συνεργασθείτε και από απόσταση εφόσον χρειαστεί!

Έξι Καπέλα Σκέψης

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΙΤΛΩΝ & ΘΕΜΑΤΩΝ	ΤΡΑΠΕΖΙΣΤΕΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΟΡΩΝ	ΔΗΜΗΣΙΟΤΕΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Σχέδιο Οργάνωσης και Διαχείρισης της Δράσης

Δι. ολοκληρώνεται τη σύνταξη, καταγράφεται οι αποφάσεις μας:

ΕΠΕΡΧΕΣ	ΡΟΛΟΙ	ΡΟΛΑ ΜΕΛΗ
καθορίζεται οι ενέργειες που αναλαμβάνει με ομάδα εκπαιδευτών	καθορίζεται τους χρόνους υλοποίησης	αυθόρμητη εργασία

Αποφασίστε... Μήπως είναι χρήσιμο να αυξήσετε ή να μειώσετε τις προτεινόμενες ενέργειες, ανάλογα με τα δεδομένα της θεματικής της δράσης σας, του σχολείου κ.ά. και να καθορίσετε επιμέρους ρόλους-αρμοδιότητες για τα μέλη των ομάδων, σε συνεργασία και με τα μπλε καπέλα;

Πίνακας 2

Συντονιστές		
Αρμοδιότητες/ενέργειες		
<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράψτε τον σκοπό, τους στόχους, τη θεματική και τον τίτλο της δράσης, όπως έχει αποφασισθεί. • Επιβλέψτε την πρόοδο στην υλοποίηση των επιμέρους εργασιών-δραστηριοτήτων. • Παρακολουθήστε τα έξοδα και ελέγξτε τακτικά τον προϋπολογισμό. • Καθορίστε αρμοδιότητες για τα μέλη των ομάδων που θα συμμετέχουν στη διοργάνωση κατά τη διάρκεια πραγματοποίησής της, σε συνεργασία μαζί τους. • Καταγράψτε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (γραμματείας, συμμετεχόντων, θεατών, κριτών, απονομών κ.ά.). • Αναλύστε τα αποτελέσματα της δράσης και αξιολογήστε, σύμφωνα με τα κριτήρια που αποφασίστηκαν, προσδιορίζοντας τομείς για βελτίωση και διδάγματα. 		
Πότε;	Ποιο/Ποια μέλος/μέλη;	Σημειώσεις



Υπεύθυνοι επαφών		
Αρμοδιότητες/ενέργειες		
<ul style="list-style-type: none"> • Κάντε επαφές που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη της δράσης (διεύθυνση σχολείου, σύλλογος γονέων/κηδεμόνων, μαθητικό συμβούλιο, δήμος κ.ά.). • Εξασφαλίστε τις απαιτούμενες άδειες για την πραγματοποίηση της δράσης (διάθεσης χώρων κ.ά.), αφού ενημερωθείτε από τα μαύρα καπέλα. 		
Πότε;	Ποιο/Ποια μέλος/μέλη;	Σημειώσεις



Υπεύθυνοι χώρων

Αρμοδιότητες/ενέργειες

- Διερευνήστε και εντοπίστε πιθανούς χώρους για την πραγματοποίηση της δράσης.
- **Επιλέξτε τον χώρο ή τους χώρους**, καταγράψτε και διασφαλίστε τις αναγκαίες συνθήκες και προφυλάξεις που θα πάρετε: για όσους θα πάρουν μέρος στη δράση, τους θεατές (φίλους, γονείς κ.ά.).
- Οργανώστε την τροφοδοσία (μπουφέ με νερό κ.ά. ή κυλικείο), το φαρμακείο, την παρουσία γιατρού (εφόσον ορίζεται από τη νομοθεσία ή κρίνεται απαραίτητο) κ.ά.
- Διαμορφώστε ανάλογα τον χώρο ή τους χώρους πριν από τη δράση.



Πότε;	Ποιο/Ποια μέλος/μέλη;	Σημειώσεις

Υπεύθυνοι υλικών και πόρων

Αρμοδιότητες/ενέργειες

- Καταγράψτε τα **απαραίτητα υλικά** (αναλώσιμη γραφική ύλη, νερό, τρόφιμα, εξοπλισμός, αναμνηστικά, μετάλλια κ.ά.).
- Επικοινωνήστε και διαπραγματευτείτε με πιθανούς χορηγούς και προμηθευτές.
- Προμηθευτείτε, καταμετρήστε και αποθηκεύστε τα υλικά σε ασφαλές σημείο του σχολείου.
- **Τροφοδοτήστε** τις άλλες ομάδες με ό,τι υλικά χρειάζονται.
- Υπολογίστε αναλυτικά τον **οικονομικό προϋπολογισμό** της διοργάνωσης και συνεργαστείτε (κυρίως) με τα μαύρα καπέλα σε αυτό.



Πότε;	Ποιο/Ποια μέλος/μέλη;	Σημειώσεις

Διαφημιστές

Αρμοδιότητες/ενέργειες

- Αναπτύξτε και καταγράψτε τη **στρατηγική για το μάρκετινγκ** της δράσης (στοχευόμενο κοινό, έγκαιρη ενημέρωση εμπλεκομένων, διάχυση δράσεων κ.ά.).
- Δημιουργήστε και χρησιμοποιήστε ανακοινώσεις σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και έντυπη διαφήμιση (αφίσες εντός και εκτός σχολείου, δημοσιεύσεις σε σχολικά και τοπικά περιοδικά του δήμου, ανακοινώσεις σε τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς, στην ιστοσελίδα του σχολείου κ.ά.)



- Στείλτε προσκλήσεις σε όσους έχετε συναποφασίσει ότι θα προσκαλέσετε και στους ομιλητές (εφόσον υπάρχουν).
- Εμπλέξτε και άλλους που θα μπορούσαν να προβάλουν περαιτέρω τη δράση και να βοηθήσουν (γονείς/κηδεμόνες, εκπαιδευτικούς κ.ά.).
- Γενικά, φροντίστε για την **προβολή της δράσης πριν από την πραγματοποίησή της**, αλλά και μετά για τη **διάχυσή της**.

Πότε;	Ποιο/Ποια μέλος/μέλη;	Σημειώσεις

Γραφίστες

Αρμοδιότητες/ενέργειες

- **Δημιουργήστε** το απαραίτητο διαφημιστικό **περιεχόμενο** και υλικό (αφίσες, προγράμματα, προσκλήσεις, ηχητικά μηνύματα κ.ά.), σε συνεργασία κυρίως με τα κίτρινα καπέλα.
- Κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, φροντίστε για τη σήμανση και τη διακόσμηση των χώρων (σε συνεννόηση και με τα μαύρα καπέλα).
- **Επιμεληθείτε καλλιτεχνικά** την τελική μορφή του έντυπου ή ψηφιακού υλικού που θα αξιοποιηθεί για την προβολή και την πραγματοποίηση της δράσης.
- Κρατήστε αρχείο με όλο το πολυμεσικό υλικό.



Πότε;	Ποιο/Ποια μέλος/μέλη;	Σημειώσεις

Βήμα 5ο: Ο προγραμματισμός

Προγραμματίστε όλες τις επιμέρους **δραστηριότητες** της δράσης, με **ημερομηνία και διάρκεια** (αν είναι πολλές, τυπώστε ένα πρόγραμμα), καθώς και εναλλακτικές ημερομηνίες, σε περίπτωση αναβολής της λόγω καιρικών ή άλλων συνθηκών.

Επιμέρους ομάδες, όταν κρίνεται απαραίτητο, μπορούν σε όλες τις φάσεις να συνεδριάζουν-συνεργάζονται μεταξύ τους (διαφημιστές με γραφίστες, υπεύθυνοι επαφών με υπεύθυνους υλικού και πόρων για τα οικονομικά κ.ά.).

Βήμα 6ο: Η υλοποίηση

Και τώρα, μπορείτε να **πραγματοποιήσετε** τη δράση σας και να **συμμετέχετε** μαζί με όλους σε αυτή.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Μην ξεχνάτε ότι στο τέλος είναι απαραίτητο να αποκατασταθούν οι χώροι που χρησιμοποιήθηκαν (καθαριότητα, αποθήκευση υλικού που περίσσεψε για μελλοντική αξιοποίηση ή ανακύκλωση κ.ά.). Επίσης, μπορείτε να στείλετε ευχαριστήριες επιστολές σε όσους συνέβαλαν στην πραγματοποίηση της δράσης (αρμόδιους διάδεσης χώρων, ομιλητές, αθλητές κ.ά.).

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό εφαρμόσατε μια παραλλαγή της μεθόδου των «έξι καπέλων της σκέψης» για να σχεδιάσετε, να οργανώσετε και να υλοποιήσετε δράσεις ΦΔ και άθλησης για το σχολικό σας περιβάλλον ή/και την τοπική κοινωνία, αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες και ρόλους ατομικά και συνεργαζόμενοι μεταξύ σας. Αναπτύξατε επικοινωνία με τους γονείς, φορείς της τοπικής κοινωνίας κ.ά. και αξιολογήσατε τον βαθμό επίτευξης των στόχων που θέσατε.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Με την ολοκλήρωση της δράσης, προτείνεται να την αξιολογήσετε, έτσι ώστε να λάβετε χρήσιμη ανατροφοδότηση για την επόμενη φορά. Με τη συνεργασία των μπλε καπέλων, καθορίστε τα κατάλληλα τελικά κριτήρια (για παράδειγμα: Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί; κ.ά.). Συζητήστε τα, κάντε ανασκόπηση και τηρήστε ένα αρχείο καταγραφής των συμπερασμάτων σας.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Μπορείτε να αποκτήσετε ακόμη καλύτερη εικόνα για σημαντικές ενέργειες που είναι απαραίτητες για να πραγματοποιηθεί μια πετυχημένη δράση με τη βοήθεια μιας «Λίστας βασικών ενεργειών», που θα δημιουργήσετε και την οποία είναι δυνατόν να εξατομικεύσετε σύμφωνα με τις ανάγκες της δικής σας διοργάνωσης.
- Για αποτελεσματικότερη διάχυση της δράσης που θα διοργανώσετε, μπορείτε να δημιουργήσετε και μία διαφημιστική αφίσα.



