



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Η κυκλική προπόνηση, όπως αναφέρει και η ετυμολογία της λέξης, είναι η προπόνηση που πραγματοποιείται σε «**κύκλο**». Αυτό σημαίνει ότι έχεις τη δυνατότητα να εκτελείς διάφορες ασκήσεις διαδοχικά, περνώντας από την ολοκλήρωση της μιας στην επόμενη, μετακινούμενος σε **κυκλική φορά**, μέσα σε καθορισμένη χρονική διάρκεια.

Όπως είναι γνωστό κάθε γυμναστικό πρόγραμμα αποτελείται συνήθως από 3 μέρη: την **προθέρμανση**, το **κυρίως μέρος** και την **αποθεραπεία**.

Η προθέρμανση θα προετοιμάσει το σώμα σταδιακά για το κυρίως μέρος και η αποθεραπεία θα επαναφέρει το σώμα σιγά σιγά σε κατάσταση ηρεμίας.

Πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα κυκλικής άσκησης που ακολουθεί, συνιστάται μια πεντάλεπτη προετοιμασία του σώματος με **απαλές δυναμικές κινήσεις** όπως για παράδειγμα:

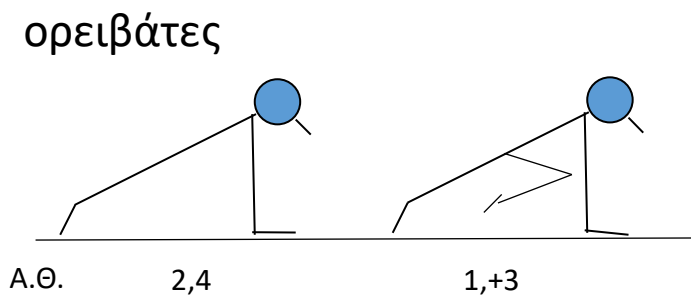
Προθέρμανση (3 με 5 λεπτά)

1. Σημειωτόν 20''
2. Σημειωτόν με περιφορές χεριών μπροστά 20''
3. Σημειωτόν με περιφορές χεριών προς τα πίσω 20''
4. Σημειωτόν με κίνηση των χεριών πάνω και πλάι 20''
5. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης 20''
6. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης με περιφορές χεριών μπροστά 20''
7. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης με περιφορές χεριών προς τα πίσω 20''
8. Σημειωτόν με τα γόνατα να ανεβαίνουν μέχρι το ύψος της μέσης με κίνηση των χεριών πάνω και πλάι 20''
9. Σημειωτόν με τα πόδια να ανεβαίνουν τεντωμένα μέχρι το ύψος της μέσης 20''
10. Σημειωτόν με τα πόδια να ανεβαίνουν τεντωμένα μέχρι το ύψος της μέσης με περιφορές χεριών μπροστά και πίσω εναλλάξ 20''

Επεξήγηση σχημάτων και συμβόλων

Α.Θ. : Αναφέρεται ως η αρχική θέση. Η θέση δηλαδή με την οποία ξεκινάμε την άσκηση και πάντα τοποθετείται πρώτη ξεκινώντας από αριστερά.

Οι αριθμοί κάτω από τις φιγούρες δείχνουν τη σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων. Το σημείο + αναφέρεται στο αριστερό άκρο (πόδι ή χέρι ή πλευρά αναλόγως της φιγούρας που βλέπεται). Για παράδειγμα, στην άσκηση «ορειβάτες» πιο κάτω, η αρχική θέση όπως βλέπουμε είναι η θέση για κάμψεις. Η πρώτη κίνηση που εκτελείται είναι η μετακίνηση του δεξιού γόνατος προς τον δεξί αγκώνα (αριθμός 1), η δεύτερη κίνηση είναι η επιστροφή στην αρχική θέση (αριθμός 2), η τρίτη κίνηση είναι η ίδια με την κίνηση με τον αριθμό 1 αφού η φιγούρα είναι η ίδια χρησιμοποιώντας αυτή τη φορά το αριστερό πόδι (αριθμός +3) και τέλος επιστροφή και πάλι στην αρχική θέση (αριθμός 4).



1^η Εβδομάδα Εκγύμνασης

Στόχος της πρώτης εβδομάδας εκγύμνασης είναι η εκμάθηση και η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.

Η εκτέλεση και των 6 ασκήσεων που δίνονται πιο κάτω θεωρείται ένας κύκλος. Την πρώτη εβδομάδα θα επαναλάβουμε τον κύκλο 3 με 4 φορές. **Κάθε άσκηση διαρκεί 20 δευτερόλεπτα ενώ μεσολαβεί διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 10 δευτερόλεπτα. Όταν τελειώσουμε και τις 6 ασκήσεις (1 κύκλος) μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών και ακολουθεί επανάληψη του κύκλου συνολικά 3-4.**



Σημείωση: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κινητό σας τηλέφωνο ή το ρολόι σας για να βάλετε σε λειτουργία την αντίστροφη μέτρηση ρυθμίζοντας αναλόγως τον χρόνο άσκησης/ξεκούρασης που δίνεται πιο κάτω.

2^η Εβδομάδα Εκγύμνασης

Στόχος της δεύτερης εβδομάδας εκγύμνασης είναι η εκτέλεση όσο περισσότερων επαναλήψεων μπορεί ο κάθε ένας στον προκαθορισμένο χρόνο ο οποίος αυξάνεται κατά 5 δευτερόλεπτα φτάνοντας συνολικά τα **25 δεύτερα**.

Η εκτέλεση και των 6 ασκήσεων που δίνονται πιο κάτω θεωρείται ένας κύκλος. Την 2^η Εβδομάδα θα επαναλάβουμε τον κύκλο 4 φορές. **Κάθε άσκηση διαρκεί 25 δευτερόλεπτα ενώ μεσολαβεί διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 10 δευτερόλεπτα. Όταν τελειώσουμε και τις 6 ασκήσεις (1 κύκλος) μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών και ακολουθεί επανάληψη του κύκλου συνολικά 3 έως και 5 φορές.**

3^η Εβδομάδα Εκγύμνασης

Στόχος της τρίτης εβδομάδας εκγύμνασης είναι η εκτέλεση όσο περισσότερων επαναλήψεων μπορεί ο κάθε ένας στον προκαθορισμένο χρόνο άσκησης ο οποίος αυξάνεται κατά 5 δευτερόλεπτα φτάνοντας συνολικά τα **30 δεύτερα**.

Η εκτέλεση και των 6 ασκήσεων που δίνονται πιο κάτω θεωρείται ένας κύκλος. Την 3^η εβδομάδα θα επαναλάβουμε τον κύκλο 4 φορές. **Κάθε άσκηση διαρκεί 30 δευτερόλεπτα ενώ μεσολαβεί διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 10 δευτερόλεπτα. Όταν τελειώσουμε και τις 6 ασκήσεις (1 κύκλος) μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών και ακολουθεί επανάληψη του κύκλου συνολικά 3 έως και 5 φορές.**

4^η Εβδομάδα Εκγύμνασης

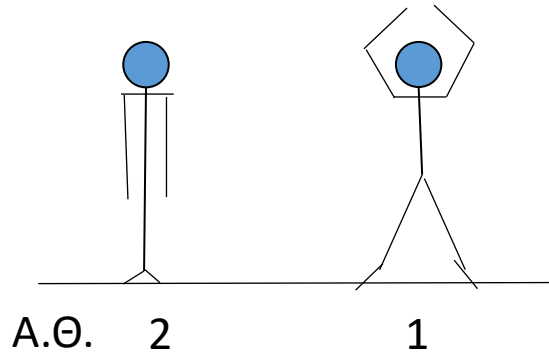
Στόχος της τέταρτης εβδομάδας εκγύμνασης είναι η εκτέλεση όσο περισσότερων επαναλήψεων μπορεί ο κάθε ένας στον προκαθορισμένο χρόνο ο οποίος αυξάνεται ακόμη 5 δευτερόλεπτα φτάνοντας συνολικά τα **35 δευτερόλεπτα** άσκησης.

Η εκτέλεση και των 6 ασκήσεων που δίνονται πιο κάτω θεωρείται Ένας κύκλος. Την 4^η εβδομάδα θα επαναλάβουμε τον κύκλο 4 φορές. Όπως έχουμε πει, **κάθε άσκηση διαρκεί 35 δευτερόλεπτα την 4^η εβδομάδα ενώ μεσολαβεί διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 10 δευτερόλεπτα. Όταν τελειώσουμε και τις 6 ασκήσεις (1 κύκλος) μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών και ακολουθεί επανάληψη του κύκλου συνολικά 3 έως και 5 φορές.**

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

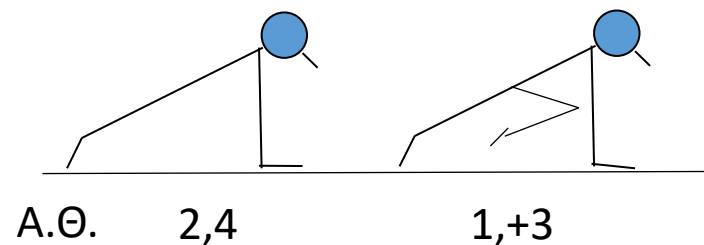
1. jumping jacks

Σημεία προσοχής



Τα jumping jacks εκτελούνται πάνω στις μύτες των ποδιών καθ' όλη την διάρκεια της άσκησης. Στον αριθμό 1 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2 εκπνοή.

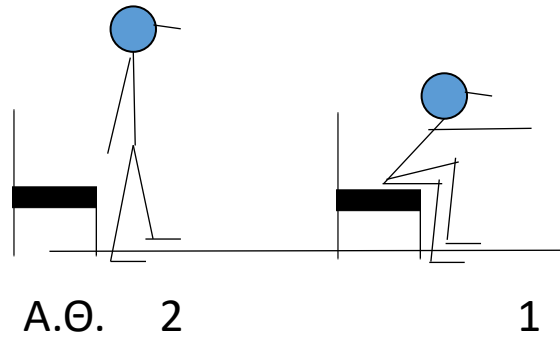
2. ορειβάτες



Κατά την εκτέλεση της άσκησης «ορειβάτες» η κοιλιά μας είναι συνεχώς σε σύσπαση και τα χέρια τεντωμένα. Στον αριθμό 1, +3 κάνω εκπνοή ενώ στον αριθμό 2, 4 εισπνοή.

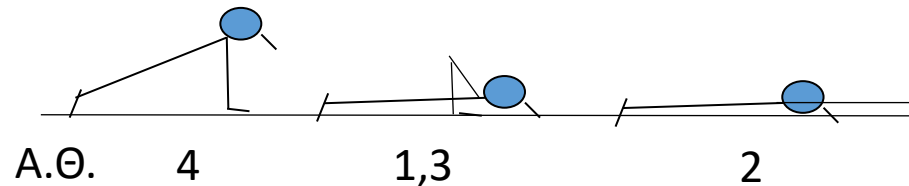
Σημεία προσοχής

3. Καθίσματα σε καρέκλα



Τα πόδια βρίσκονται ελαφρώς πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων. Η κίνηση ξεκινά πρώτα με τους γλουτιαίους να κατευθύνονται προς την καρέκλα. Προσοχή τα γόνατα να μην φεύγουν μπροστά από τα δάκτυλα των ποδιών. Στον αριθμό 1 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2 εκπνοή.

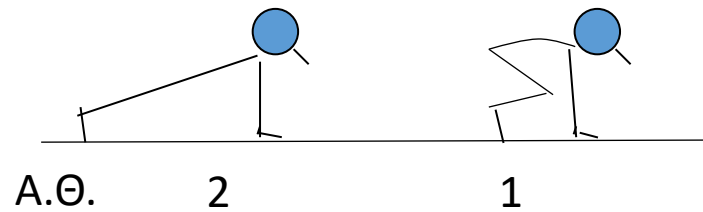
4. Κάμψεις με έκταση χεριών στην τελική θέση



Καθ' όλη την διάρκεια της κίνησης η κοιλιά είναι σε σύσπαση. Κατά τον αριθμό 1 οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα. Κατά τον αριθμό 2 ο θώρακας ακουμπά το έδαφος και τα χέρια τεντώνουν μπροστά χωρίς να ακουμπούν το έδαφος. Στον αριθμό 1,3 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2,4 εκπνοή.

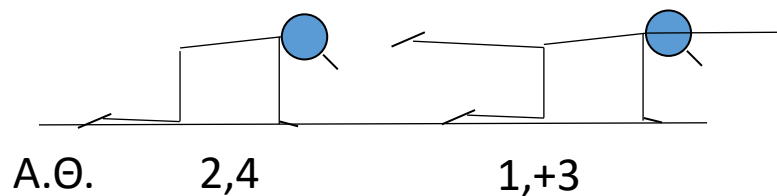
Σημεία προσοχής

5. Συσπείρωση και έκταση του σώματος από θέση κάμψεων



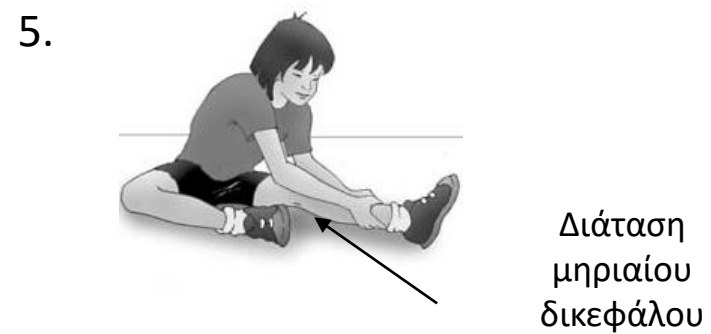
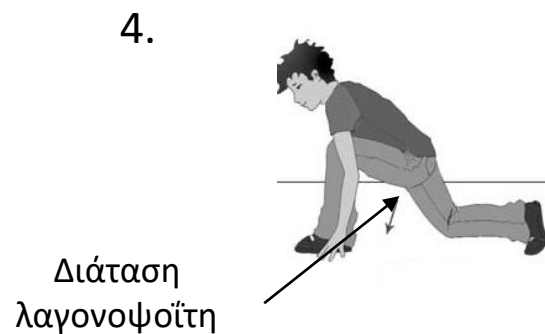
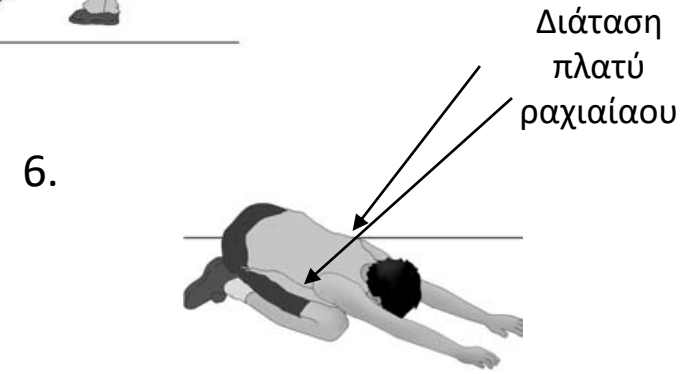
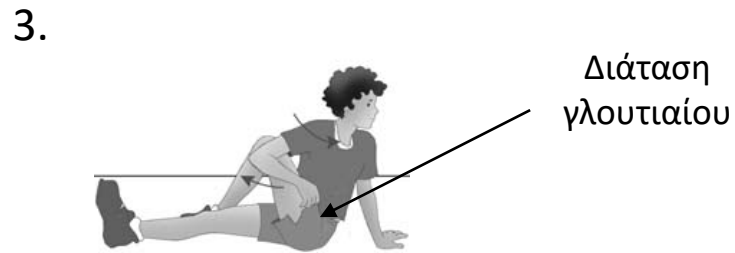
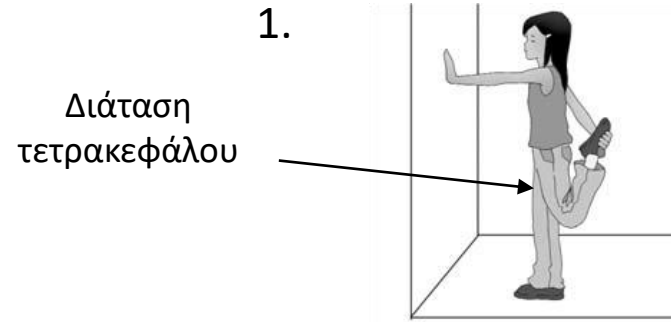
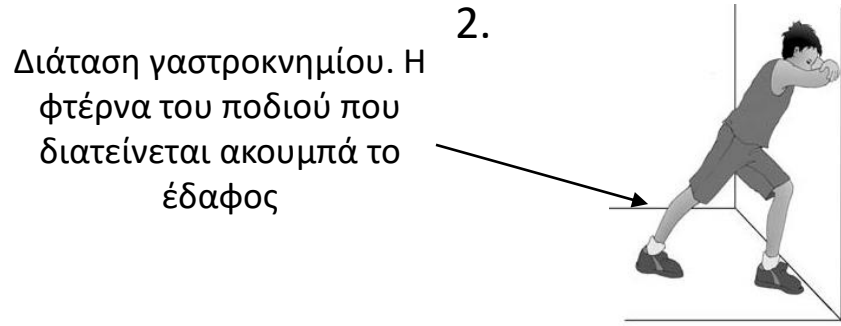
Καθ' όλη την διάρκεια της κίνησης η κοιλιά είναι σε σύσπαση και τα χέρια τεντωμένα. Στην κίνηση 1 μαζεύω τα πόδια ενωμένα μέχρι το επίπεδο των αγκώνων και 2 επιστρέφω στην αρχική θέση. Στον αριθμό 1 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2 εκπνοή.

6. Από γονατιστή στήριξη ανύψωση αντίθετου ποδιού και χεριού («άσκηση σούπερμαν»)



Στην αρχική θέση οι γοφοί είναι πάνω από τα γόνατα και οι ώμοι πάνω από τις παλάμες με την κοιλιά σε σύσπαση. Ανασηκώνω το δεξί χέρι τεντωμένο που ακουμπά το κεφάλι με τον βραχίονα και το αριστερό πόδι επίσης τεντωμένο μέχρι να φτάσουν και τα δύο παράλληλα με το έδαφος και επιστρέφω στην αρχική θέση. Κάνω το ίδιο με το αριστερό χέρι και δεξί πόδι. Στον αριθμό 1, +3 κάνω εισπνοή ενώ στον αριθμό 2,4 εκπνοή.

Αποθεραπεία: Διατατικές Ασκήσεις που πρέπει να εκτελούνται μετά το τέλος του κυρίως προγράμματος: Διάρκεια κάθε διάτασης 15 δευτερόλεπτα για κάθε μέλος. Επαναλαμβάνουμε 2 φορές την κάθε διάταση.



ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- Σάββας Σιαμιλής Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής