

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αγαπητοί/τες μαθητές/τριες,

Το βιβλίο της Φυσικής Αγωγής (Α,Β,Γ, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ) που σας έχει δοθεί από το σχολείο, γράφτηκε για να σας δώσει τις πληροφορίες εκείνες που πρέπει να γνωρίζετε, για να κατανοήσετε την αξία της σωματικής άσκησης, την αξία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, αλλά και για να εμπλουτίσετε τις γνώσεις γύρω από την ιστορία του Αθλητισμού και του Ολυμπισμού.

Μελετώντας το βιβλίο σας, θα μπορέσετε να κατανοήσετε τι θα σας προσφέρει η άσκηση στην υγεία, αλλά και στην ποιότητα της ζωής σας. Αν γνωρίζετε την αξία της άσκησης, τότε σίγουρα θα την αγαπήσετε και θα την κάνετε κτήμα σας για πάντα. Για να είσαστε ενεργοί όσον αφορά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σας προτρέπουμε τόσο θεωρητικά αλλά και πρακτικά, ακολουθώντας τις οδηγίες του βιβλίου να ασχοληθείτε με τα εξής:

Ως πρώτο θέμα, σας συστήνουμε να μελετήσετε την Ιστορία του Αθλητισμού, ώστε να μάθετε στοιχεία για τους Αρχαίους αλλά και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αυτά περιέχονται στο Πρώτο Κεφάλαιο, από την σελίδα 8 έως την σελίδα 20. Τον Ιούλιο του 2020 θα γινόταν η έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων στο Τόκυο της Ιαπωνίας αλλά λόγω της έκτακτης κατάστασης με την πανδημία του κορονοϊού οι αγώνες μετατίθενται για το 2021 και είναι ευκαιρία, μελετώντας, να συμμετέχετε, έστω και νοερά, στη μεγαλύτερη γιορτή του πλανήτη. Οι διάφορες εκδηλώσεις που θα γίνουν, όπως η αφή της Ολυμπιακής φλόγας στην Αρχαία Ολυμπία, η λαμπαδηδρομία που θα ακολουθήσει, αλλά και πολλές εκδηλώσεις, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Ιαπωνία, θα έχουν άμεση σχέση με την ιστορία του Ολυμπισμού που γεννήθηκε και ανδρώθηκε στην Αρχαία Ολυμπία της Πελοποννήσου.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ: www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ.

Επειδή, όμως, στο Κεφάλαιο που σας ζητήσαμε να μελετήσετε δεν αναφέρετε κάτι σχετικό με την Ιστορία του Αθλητισμού στην Κύπρο, θα ήταν καλό να ενημερωθείτε και για την Ιστορία του Κυπριακού Αθλητισμού, καθώς και για τη συμμετοχή και τις διακρίσεις των Κυπρίων αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τόσο στα αρχαία χρόνια, όσο και στις σύγχρονες Ολυμπιάδες, από την ιστοσελίδα της Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής. Περισσότερες πληροφορίες, εδώ : <https://Olympic.org.cy>

Ως δεύτερο θέμα, σας συστήνουμε να μελετήσετε την Αξία της Δια Βίου Άθλησης. Σκοπός είναι η κατανόηση της δια βίου άσκησης και τα οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία και η δημιουργία ατομικού προγράμματος προπόνησης.

Τα οφέλη της άσκησης για την Υγεία βρίσκονται στο βιβλίο σας στις σελίδες 75-78, ενώ στη συνέχεια μπορείτε να ενημερωθείτε εγκυκλοπαιδικά για την Γενική Φυσική Κατάσταση, καθώς και τις παραμέτρους της. Ακολούθως, αφού κατανοήσετε τους όρους, μπορείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες και να δημιουργήσετε το δικό σας ατομικό πρόγραμμα Φυσικής Κατάστασης, το οποίο μπορείτε να προσαρμόσετε στις σημερινές δύσκολες καταστάσεις. Οι ασκήσεις που θα περιλαμβάνει το πρόγραμμα που θα δημιουργήσετε, θα είναι ασκήσεις που θα μπορούν να εκτελούνται στο δωμάτιο σας, στην αυλή σας ή στο μπαλκόνι του σπιτιού σας.

Οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην δημιουργία του προγράμματος, είναι η ηλικία, το φύλο, η σωματοδομή (σωματότυπος), αν υπάρχει προηγούμενη εμπειρία ενασχόλησης με την άσκηση, ο χώρος που θα γίνεται η άσκηση, η ένταση και οι επαναλήψεις που θα εκτελούνται οι ασκήσεις.

Ως πρώτο βήμα καλό θα είναι να καταγραφεί το πρόγραμμα και να οριστούν οι μέρες και οι ώρες που θα το εκτελείτε. Αυτό θα σας βοηθήσει να προγραμματιστείτε καλύτερα, για να πετύχετε τους στόχους που θα βάλετε με το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Πριν την έναρξη των ασκήσεων του προγράμματος, καλό θα είναι να γίνει μια αρχική αξιολόγηση (τεστ), για να δείτε το σημερινό επίπεδο της Γενικής Φυσικής σας Κατάστασης. Αυτό σίγουρα θα είναι μια πρόκληση για να βελτιώσετε τις επιδόσεις σας σε μια ενδιάμεση αξιολόγηση. (Τεστ αξιολόγησης και πίνακες που δείχνουν σε πιο επίπεδο βρίσκεστε τόσο σε θέμα αρχικής Φυσικής Κατάστασης μπορείτε να βρείτε στην σελίδα 110, όσο και της αξιολόγησης των κοιλιακών στην σελίδα 111, και της ευκαμψίας στην σελίδα 112)

Προτεινόμενες ασκήσεις για τη δημιουργία αθλητικού προγράμματος προπόνησης.

1. Κοιλιακούς
2. Ραχιαίους
3. Κάμψεις των αγκώνων
4. Αναπηδήσεις με σχοινάκι
5. Ασκήσεις με Ιατρικές μπάλες
6. Ασκήσεις ΠΙΟΓΚΑ
7. Προβολές των ποδιών
8. Συνδυασμοί με τις πιο πάνω ασκήσεις
9. Διατατικές ασκήσεις
10. Τρέξιμο επί τόπου
11. Στατικό ποδήλατο

12. Ασκήσεις με μικρά βάρια
13. Αερόμπικ
14. Ασκήσεις ευκαμψίας
15. Ασκήσεις με λάστιχα

Οι Βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθήσετε όταν θα σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα είναι 3:

1. Αρχή της επιβάρυνσης (πρέπει να κουράζεται το σώμα σας προοδευτικά. Για να έχετε βελτίωση σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να κουράζεστε λίγο περισσότερο από την προηγούμενη φορά που είχατε γυμναστεί)
2. Αρχή της προοδευτικότητας (η ποσότητα και η ένταση να είναι προοδευτικά αυξανόμενη), δηλ. οι επαναλήψεις και το βάρος που θα χρησιμοποιείτε να είναι περισσότερο.
3. Αρχή της εξειδίκευσης (από κάθε άσκηση παρέχονται συγκεκριμένα οφέλη)

Συμπερασματικά, ανάλογα με το χρόνο, το είδος της άσκησης και την ένταση που θα ασκηθείτε θα έχετε και τα ανάλογα αποτελέσματα.

Οδηγίες για την εκπόνηση προπονητικών προγραμμάτων υπάρχουν στο βιβλίο σας στις σελίδες 103 (οδηγίες Προθέρμανσης), σελ 104 (έλεγχος καρδιακών σφυγμών για έλεγχο της έντασης και της κούρασης).

Σημασία για εσάς πρέπει να έχει η βελτίωση και τα οφέλη που θα αποκομίζετε από την συστηματική Άσκηση και που εσείς θα τα βλέπετε καθημερινά.

Προγραμματιστείτε λοιπόν σήμερα, σχεδιάστε και καταγράψτε το πρόγραμμα των προπονήσεων σας, σίγουρα αυτό θα σας βγάλει από τα αδιέξοδα των ημερών και οι μέρες σας θα αποκτήσουν νόημα. Θα βοηθηθείτε τόσο σωματικά, αλλά και ψυχολογικά, για να ανταπεξέλθετε στην πρωτόγνωρη πίεση, που αισθάνεστε αυτή τη δύσκολη, για όλους, περίοδο.

(ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΥΠΠΑΝ (Εκπαιδευτικό Υλικό Φυσική Αγωγή)

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΑΣ

Σάββας Νικολάου Β.Δ.

Μιχάλης Ψιλογένης

Μάριος Γιαξής

Νικολίνα Κουζή