

Φυσική αγωγή για το γυμνάσιο

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Καθηγητής

Τζιαμούρτας Αθανάσιος Επίκουρος καθηγητής

Νάτσης Πέτρος ΚΦΑ

Κοσμίδου Ευδοξία ΚΦΑ

ΤΕΦΑΑ/ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τι καλύπτει το βιβλίο

- Βασικά γνωστικά θέματα τα οποία οι μαθητές μέχρι σήμερα αγνοούσαν.
Έρχεται να εμπλουτίσει το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Σε καμιά περίπτωση όμως δεν έρχεται να το αντικαταστήσει ή να το θεωρητικοποιήσει.

Πότε και πώς διδάσκεται το βιβλίο

- είτε παράλληλα με το μάθημα,
- είτε σε ώρες εκτός μαθήματος,
- είτε σε ώρες που οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν,
- είτε αναθέτοντας εργασίες στο σπίτι.
- Περιλαμβάνει
- τεστ κινητικά και οδηγίες για σωστή εκτέλεση ασκήσεων τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται μέσα στο μάθημα και να σχολιάζονται με βάση τις υποδείξεις του βιβλίου.
- Μια σειρά θεμάτων, ιδιαίτερα κρίσιμων και χρήσιμων για τη ζωή, όπως το ντοπιγκ, η βία στα γήπεδα, κανόνες ασφαλείας στο κολύμπι, κ.τ.λ που είναι πολύ σημαντικό να διδαχτούν στην τάξη.
- Ερωτηματολόγια που καθώς τα συμπληρώνει κανείς, μαθαίνει και ταυτόχρονα αυτοαξιολογείται.

Οι μαθητές

- να διαβάζουν τα κείμενα,
- να μελετούν και να συμπληρώνουν τις ασκήσεις και τα ερωτηματολόγια,
- να απαντούν στις ερωτήσεις,
- να ετοιμάζουν τις σχετικές εργασίες,
- να αναπτύσσουν τα θέματα για συζήτηση, την ώρα της φυσικής αγωγής
- να καθοδηγούνται ώστε να εκτελούν τις ασκήσεις στόχων, νοερής απεικόνισης, τεχνικών χαλάρωσης κλπ, και στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και στα άλλα μαθήματα του σχολείου.

Ο ρολός του καθηγητή φυσικής αγωγής είναι:

- να κατευθύνει,
- να αναθέτει εργασίες,
- να κάνει ερωτήσεις,
- να παροτρύνει τους μαθητές,
- να συζητά με τους καθηγητές των άλλων μαθημάτων τα ερωτήματα, τις ασκήσεις και τα παραδείγματα,
- να συνεργάζεται με καθηγητές άλλων ειδικοτήτων για να εκτελεστούν ανάλογες ασκήσεις μαθηματικών, φυσικής κλπ.
- να οργανώνει σχετικές εκδηλώσεις,
- να χρησιμοποιεί πληροφορίες και ιδέες για σχετικά προγράμματα αγωγής υγείας, ή Ολυμπιακής Παιδείας

Το κεφάλαιο αυτό μπορούν να το διαβάσουν στο σπίτι, και να τους κάνετε ερωτήσεις, ή να σας φέρουν μια μικρή περίληψη 2 σελίδων.

Μπορείτε να ζητήσετε τη συνεργασία των καθηγητών της Ιστορίας.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να γνωρίσεις την ιστορία του αθλητισμού από τους αρχαίους χρόνους ως σήμερα. Να μάθεις στοιχεία για τους αρχαίους αλλά και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα έχεις:

- ✓ Εμπλουτίσει τις γνώσεις σου σε θέματα ιστορίας του αθλητισμού.
- ✓ Κατανοήσει τη σημασία και την εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή.
- ✓ Αποκτήσει γνώσεις για την άθληση-άσκηση σε κάθε ιστορική περίοδο.
- ✓ Εικόνα της εξέλιξης του αθλητισμού στη σύγχρονη εποχή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Το κεφάλαιο αυτό διδάσκεται παράλληλα με τη διδασκαλία των σχετικών αθλημάτων.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Στο κεφάλαιο αυτό θα γνωρίσεις στοιχεία σχετικά με την ιστορία, τους κανονισμούς, τις βασικές δεξιότητες και τις τεχνικές των αθλημάτων και των χωρών που διδάσκεσαι στο σχολείο.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μπορείς:

- ✓ Να ξεχωρίζεις τις σημαντικότερες κινητικές δεξιότητες του κάθε αθλήματος (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση).
- ✓ Να κατανοήσεις την εξέλιξη και τη σπουδαιότητα των ελληνικών παραδοσιακών χωρών.
- ✓ Να απαντάς σε ερωτήσεις σχετικά με τους βασικούς κανονισμούς του κάθε αθλήματος.

Σε κάθε μάθημα που διδάσκουμε στα παιδιά εκμάθηση δεξιοτήτων πρέπει να τονίζουμε 3 με 5 σημεία. Ταυτόχρονα να τους ζητάμε να τα διαβάζουν αυτά στο σπίτι και να βλέπουν τα σκίτσα. Έτσι όταν έρχονται την άλλη μέρα στο μάθημα, καθώς θα τα διδάσκουμε θα κάνουμε και δυο ερωτήσεις. Μια κινητική δεξιότητα μαθαίνεται καλύτερα και γρηγορότερα όταν οι μαθητές έχουν και εμπειρία της άσκησης με το σώμα τους, και εικόνα της σωστής εκτέλεσης, και λίγες γνώσεις για το θέμα.

ΣΟΥΤ

Χρησιμοποιείται για να στείλουμε την μπάλα πάνω από την άμυνα και να διεισδύσουμε στην περιοχή τέρματος.



Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το χέρι που έχει την μπάλα να είναι ψηλά και πίσω, ενώ το άλλο να είναι ελαφρά μπροστά από το σώμα.
- Να στρίβουν οι ώμοι και το χέρι ρίψης να κινείται προς τα μπρος. Να δίνεται ελαφρά ώθηση με τη μέση.
- Να μεταφέρεται η ορμή προς τα μπρος.
- Το χέρι ρίψης να συνεχίζει την πορεία του και να έρχεται μπροστά από το σώμα.
- Η προσγείωση να γίνεται με το πόδι απογείωσης.

Η άσκηση 2.1 είναι για ετοιμαστεί στο σπίτι.

Η άσκηση 2.2 είναι για να δοκιμαστεί στο μάθημα. Προσοχή στη φράση που λέει. Την επόμενη φορά προσπάθησε να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους κώνους μια φορά παραπάνω.

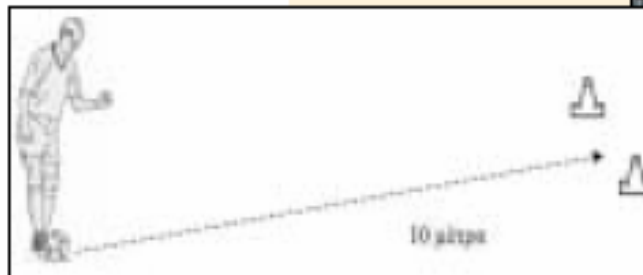
Η εικόνα της Εθνικής Ελλάδος είναι για συναισθηματική επίδραση στα παιδιά και θέμα συζήτησης μιας μεγάλης επιτυχίας

Άσκηση 2.1 Τι γνωρίζετε για τους κανονισμούς του ποδοσφαίρου 5 εναντίον 5; Αναζητήστε πηγές και ετοιμάστε μια σχετική εργασία για την τάξη; Μια καλή πηγή είναι:
<http://www.futsalhellas.gr/rules>

Άσκηση 2.2 Για να μπορέσεις να στέλνεις τη μπάλα με ακρίβεια με το εσωτερικό του ποδιού, δοκίμασε την παρακάτω άσκηση. Βάλε δυο κώνους σε απόσταση 1 μέτρου μεταξύ τους.

Μετά, από μια απόσταση 10 μέτρων, προσπάθησε 12 φορές να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους δυο κώνους. Έτσι γυμνάζονται και οι μεγάλοι αθλητές στις

προπονήσεις τους. Εσύ πόσες φορές τα κατάφερες; Την επόμενη μέρα προσπάθησε να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους κώνους μια φορά παραπάνω.



Η Εθνική Ελλάδος κατακτά το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου το 2004

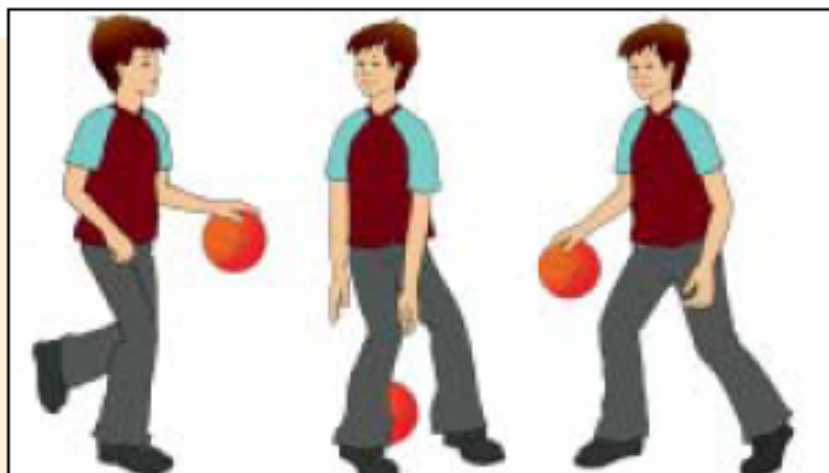


Την αξία της συνεργασίας πρέπει να την τονίζουμε όταν διδάσκουμε ομαδικά αθλήματα.

➔ Η αξία της συνεργασίας

*Στη καλαθοσφαίριση για να πετύχουμε καλάθι πρέπει να αλλάζουμε πάσες και να συνεργαζόμαστε με πολλούς τρόπους. Όσο υψηλότερο επίπεδο συνεργασίας υπάρχει σε μια ομάδα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει η ομάδα να χαρεί το παιχνίδι, να διασκεδάσει και να κερδίσει.
Μπορείτε να εντοπίσετε μερικούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας, για να υπάρχει θετικό αποτέλεσμα;*

τρίπλα – επιτόπια και προωθητική



Ντρίπλα επιτόπια

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Κατά την επιτόπια ντρίπλα να χτυπάμε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων, με γρήγορες και χαλαρές κινήσεις του καρπού.
- Κατά την προωθητική

ΣΕΛΙΔΑ 36 ΚΑΙ 37

Εδώ η άσκηση λέει πως βάζουμε στόχους στο μπάσκετ. Αυτό αξίζει να το εφαρμόσει κανείς στο μάθημα. Ταυτόχρονα όμως η άσκηση υποδεικνύει πως βάζουμε στόχους στα μαθήματα του σχολείου. Αυτό αξίζει να το μάθουν οι μαθητές, δηλαδή εμείς να τους το πούμε στο μάθημα και οι μαθητές να το διαβάσουν στο βιβλίο.

*ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ.
ΒΛΕΠΕ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΙΝΑΚΑ.*

Ημερομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ της ντρίπλας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ της ντρίπλας:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:
Ημερομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετά από 1 μήνα είναι:

*ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ
ΟΠΩΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ*

Γράψε το στόχο της χρονιάς για τα μαθήματά σου.

Όχι τι βαθμούς θα προσπαθήσεις να πάρεις, αλλά πόσες ώρες την εβδομάδα θα διαβάζεις, πόσες ασκήσεις θα λύνεις, κ.λπ.

Συμπλήρωσε τα κενά.

Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να λύσω 20 ασκήσεις μαθηματικών εκτός αυτών του σχολείου

Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να διαβάζωώρες τη βδομάδα.

Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να

ΣΕΛΙΔΑ 41. Στη σελίδα αυτή μπορεί να κάνει κανείς συγκρίσεις του πώς εκτελεί ένας μαθητής και πώς εκτελεί ένας πρωταθλητής.

γείται του δεξιού, τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια πίσω. Κατόπιν να σηκώνονται τα χέρια ψηλά, το αριστερό να μένει στο ύψος του μετώπου, ενώ το δεξί να κινείται πάνω και πίσω και να έρχεται με ταχύτητα και δύναμη και τεντωμένο να χτυπήσει την μπάλα.

Το χτύπημα να γίνεται με όλη την παλάμη, από πίσω και πάνω από την μπάλα, ενώ ο παίκτης βρίσκεται στον αέρα με το σώμα σε έκταση.

Μετά το χτύπημα το χέρι να τραβιέται από το δίχτυ και ο παίκτης να προσγειώνεται στα δάχτυλα των ποδιών και μακριά από το δίχτυ.



λοκ

ρέπει να προσέχουμε

Να είμαστε σε θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια στο άνοιγμα των ώμων, λυγισμένα και χαλαρά και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήχεις παράλληλοι στο έδαφος).

Να μετακινούμαστε με πλάγια ή σταυρωτά βήματα προς την μπάλα. Τα πόδια να λυγίζουν περισσότερο (χαμηλώνει το κέντρο βάρους) για το άλμα, ενώ τα χέρια να τεντώνουν στους αγκώνες και να κινούνται πάνω και μπροστά για να μπλοκάρουν.

Στον αέρα να σχηματίζεται ένα τόξο με τα χέρια και τα πόδια προς



Κλασικός αθλητισμός

Με ποια μέση ωριαία ταχύτητα τρέχουν οι πρωταθλητές



Εκκίνηση του κλασικού μαραθωνίου δρόμου της Αθήνας

Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, η καλύτερη επίδοση στα 100 μέτρα ήταν 9.85 δευτερόλεπτα. Η καλύτερη επίδοση στην κλασική διαδρομή του μαραθωνίου δρόμου ήταν 2 ώρες 10 λεπτά και 55 δευτερόλεπτα. Η διαδρομή αυτή είναι 42.200 (42.195) μέτρα. Ποια είναι η μέση ωριαία ταχύτητα των αθλητών αυτών στα δύο αθλήματα. Συγκρίνετε τις ταχύτητες αυτές με την ταχύτητα του αλόγου που είναι περίπου 60 χιλιόμετρα την ώρα.

Η άσκηση αυτή πρέπει να ζητήσουμε να διδαχθεί από τους καθηγητές της φυσικής.

Επηρεάζει η γωνία ρίψης την απόσταση στην οποία θα πάει η σφαίρα;

Ένας αθλητής εκτελεί τρεις βολές με τη σφαίρα, όπου η μόνη διαφορά σε κάθε βολή είναι η γωνία απελευθέρωσης της σφαίρας (η ταχύτητα ρίψης της σφαίρας και η επιτάχυνση της βαρύτητας είναι σταθερές). Υπολογίστε την απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα αν απελευθερωθεί με γωνία 30° , 45° και 60° . Σε ποια από τις τρεις περιπτώσεις η σφαίρα θα προσγειωθεί πιο μακριά;

Ο μαθηματικός τύπος υπολογισμού της απόστασης που θα διανύσει η σφαίρα είναι:

$$S = \frac{V_0^2 \cdot \eta\mu 2\theta}{g} \quad \text{όπου:}$$

S = η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα.

V_0 = η ταχύτητα ρίψης της σφαίρας.

θ = η γωνία ρίψης της σφαίρας.

g = η επιτάχυνση της βαρύτητας.

Παράδειγμα

Αν σε μια βολή ο αθλητής απελευθερώσει τη σφαίρα με ταχύτητα 12 m/s και γωνία 45° ποια θα είναι η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα;

Έχουμε:

$$V_0 = 12 \text{ m/s}$$

$$\theta = 45^\circ$$

$$g = 10 \text{ m/s}^2 \text{ (η τιμή της επιτάχυνσης της βαρύτητας είναι σταθερή)}$$

Έτσι:

$$S = \frac{(12 \text{ m/s})^2 \cdot \eta\mu 2 \cdot 45^\circ}{10 \text{ m/s}^2} = \frac{144 \text{ m}^2/\text{s}^2 \cdot \eta\mu 90^\circ}{10 \text{ m/s}^2} = \frac{144 \text{ m}^2/\text{s}^2 \cdot 1}{10 \text{ m/s}^2} = 14,4 \text{ m}$$



ΣΕΛΙΔΑ 67.

Οι κανόνες αυτοί, δεν είναι απλά για το μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά για τη ζωή. Οι μαθητές πρέπει να τους διαβάσουν καλά. Δεν είναι υπερβολή αν πούμε ότι θα πρέπει να γράψουν και τεστ.

Θυμηθείτε !!! Η τήρηση των κανόνων ασφάλειας σώζει ζωές

Γενικά

- Δεν κολυμπάμε, εάν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα.
- Δεν κολυμπάμε, εάν έχουμε καταναλώσει αλκοολούχα ποτά.
- Δεν κολυμπάμε μετά από έντονη σωματική άσκηση και γενικά, εάν είμαστε κουρασμένοι.
- Δεν κολυμπάμε, εάν αισθανόμαστε οποιαδήποτε σωματική ενόχληση.

Στην πισίνα

- Είσοδος και έξοδος στην πισίνα γίνεται μόνο από τις ειδικές σκάλες στα πλαϊνά τοιχώματα.
- Κολυμπάμε πάντα στις διαδρομές που ορίστηκαν ανάλογα με την ικανότητα μας (διαχωρισμός αρχαρίων & έμπειρων).
- Δεν κολυμπάμε ποτέ κάτω από το βατήρα καταδύσεων.
- Δεν παίζουμε ούτε τρέχουμε έξω από την πισίνα.
- Δεν πλησιάζουμε ούτε παίζουμε με τις βάνες υπερχειλίσης.
- Φοράμε πάντα σαγιονάρες έξω από την πισίνα.
- Κάνουμε ντους πριν μπούμε στο νερό.
- Φοράμε πάντα σκουφάκι μέσα στο νερό.

Στη θάλασσα

- Δεν απομακρυνόμαστε πολύ από την ακτή.
- Δεν κολυμπάμε έντονα μετά από πολύ ώρα στον ήλιο.
- Δεν κάνουμε βουτιές από βράχια.
- Δεν κάνουμε μακροβούτια, ιδιαίτερα σε παραλίες που δε γνωρίζουμε το βυθό.
- Αποφεύγουμε την επαφή με φυτά και υδρόβια που δε γνωρίζουμε τι είναι.

ΣΕΛΙΔΑ 60-64

Οι εικόνες από μόνες τους, στο κεφάλαιο αυτό, θα βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν και να ξεχωρίσουν μια σειρά αθλημάτων της γυμναστικής.



Πρωταθλητής σε άσκηση στους κρίκους



Πρωταθλητής σε άσκηση στο μονόζυγο

υπό
λαμ
Η
νισμ
κό έ
(χορ

Πώ
εν

Η
καν
(πό
Δεν
ασκ
χα ό
Κα
από
ται |
κώδ
ση |
λεσ
έχο
δου

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να γνωρίσεις βασικές έννοιες της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού και να κατανοήσεις τη σημασία της διά βίου άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μπορείς:

- ✓ Να ορίσεις τις σχέσεις της άσκησης με την υγεία, τη σχέση της αερόβιας άσκησης με την υγεία.
- ✓ Να αναφέρεις σωματικά και ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση.
- ✓ Να επιλέγεις καθημερινές συνήθειες που προστατεύουν την υγεία σου.

Στο κεφάλαιο αυτό αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την υγεία και την άσκηση. Με βάση τις σύγχρονες θεωρίες, οι μαθητές πρέπει να **γνωρίζουν** την συνεισφορά της άσκησης στην υγεία για να την αγαπήσουν. Το μάθημα της ΦΑ από μόνο του δεν αρκεί.

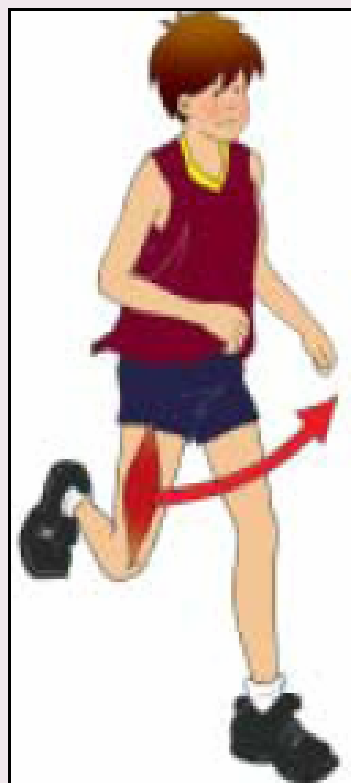
Οι μαθητές συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο μαθαίνουν τι είναι το σωστό.

Άσκηση 3.3 Πριν συνεχίσεις την ανάγνωση του κεφαλαίου, σημείωσε τι γνωρίζεις και τι δε γνωρίζεις από τα παρακάτω.

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	Το γνωρίζω	Δεν το γνωρίζω
Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.		
Όχι πόνοι στη μέση ή την πλάτη.		
Πρόληψη προβλημάτων με την καρδιά.		
Όχι αναπνευστικά προβλήματα.		
Όχι μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές.		
Όχι μυοσκελετικά προβλήματα.		
Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.		
Ευεργετική επίδραση σε αρρώστιες όπως η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ο διαβήτης.		
Καλύτερη απόδοση στα μαθήματα.		
Καλύτερη απόδοση στη δουλειά.		
Λιγότερη κούραση.		
Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.		
Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων ανθυγιεινών συνηθειών.		

ΣΕΛΙΔΑ 77. Οι μαθητές πρέπει να μάθουν σε βάθος τους μηχανισμούς της αερόβιας-αναερόβιας διαδικασίας. Οι γνώσεις αυτές δεν είναι μόνο για τους καθηγητές. Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής έχει σοβαρές επιστημονικές βάσεις.

Αερόβια διαδικασία και αερόβιες μεταβολές



Συνήθως οι μύες σου βασίζονται στον αερόβιο μεταβολισμό. Η αντοχή ενός αθλητή βελτιώνεται κατά τη διάρκεια αερόβιων ασκήσεων.

Μέρος της χρησιμοποιείται για τη μυϊκή σύσπαση, δίνοντας κίνηση.

Γλυκόζη
+
οξυγόνο,
δίνουν...

Ενέργεια

Μέρος της μετατρέπεται σε θερμότητα, για να ζεσταίνει το σώμα.

Νερό, ιδρώτας
Μεταφέρεται από το αίμα.
Αποβάλλεται από το δέρμα,
την αναπνοή και τα ούρα.

Διοξείδιο του Άνθρακα
Μεταφέρεται από το αίμα
και αποβάλλεται από τα
πνευμόνια.

Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι η άσκηση μας αποτρέπει από σοβαρούς πειρασμούς της εποχής.

Η άσκηση μάς αποτρέπει από το κάπνισμα

Ο περιορισμός του αριθμού των καπνιστών και ειδικότερα των νέων που καπνίζουν αποτελεί έναν από τους βασικούς στόχους πολλών χωρών σήμερα. Οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν πριν την ηλικία των 14 ετών. Το 90% των καπνιστών αρχίζουν πριν την ηλικία των 19 ετών. Οι εταιρίες καπνού προσπαθούν να κάνουν το κάπνισμα ελκυστικό στους νέους προβάλλοντάς το ως διασκεδαστικό, αρρενωπό για τα αγόρια, θηλυπρεπές για τα κορίτσια, ότι είναι σέξι και δίνει στυλ.

Οι εταιρίες καπνού στοχεύουν στους εφήβους

Σκεφθείτε για λίγο το θέμα και συζητήστε το με τους συμμαθητές σας ή με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

Το κάπνισμα δε σημαίνει ωριμότητα

Πολλά άτομα και ιδιαίτερα οι νέοι καπνίζουν για κάποιους «αφελείς» κοινωνικούς λόγους.

- Νομίζουν ότι κάνουν τους εαυτούς τους να φαίνονται μεγαλύτεροι.
- Νομίζουν ότι γίνονται πιο λαμπεροί όπως οι αστέρες του κινηματογράφου.
- Νιώθουν πιο "άνετοι" μπροστά στους φίλους τους.

Στην πραγματικότητα το τσιγάρο κάνει μόνο κακό και στην εμφάνισή σου και στο δέρμα σου και στο σώμα σου και στην υγεία σου.

Το σκίτσο από μόνο του προβληματίζει τα παιδιά. Μια συζήτηση στην τάξη για το περιεχόμενο του κεφαλαίου, βοηθάει ακόμα περισσότερο.

Το κάπνισμα επηρεάζει την ικανότητά μου να ασκούμαι;

Το κάπνισμα όχι απλώς μειώνει το ποσό του οξυγόνου της αιμοσφαιρίνης, αλλά μειώνει και το ποσό του αέρα που μπορούν να δεχθούν τα πνευμόνια. Αυτό μειώνει την ικανότητά σου να εκτελείς αερόβιες δραστηριότητες.

Σκεφθείτε για λίγο το θέμα και συζητήστε το στην τάξη.



Άσκηση και παχυσαρκία

Τι είναι παχυσαρκία;

Τι επιπλοκές δημιουργούνται, όταν κάποιος ξεφεύγει από τα φυσιολογικά όρια του ποσοστού του σωματικού λίπους;

Ποια είναι η επίδραση της άσκησης στη μείωση της παχυσαρκίας και των επιπλοκών που δημιουργεί αυτή;

Άσκηση 3.12 Διαβάστε τον παρακάτω πίνακα. Υπογραμμίστε τι κατά την άποψή σας είναι σωστό και τι λάθος. Εργαστείτε σε ομάδες.

- 1. Λάθος/Σωστό:** Η άσκηση δεν μπορεί να μειώσει το λίπος, γιατί χρειάζονται πολλές ώρες άσκησης για το χάσιμο λίγων γραμμαρίων λίπους.
- 2. Λάθος/Σωστό:** Δεν μπορείς να χάσεις σωματικό λίπος, αν κατά το ίδιο χρονικό διάστημα λαμβάνεις περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνεις.
- 3. Λάθος/Σωστό :** Η άσκηση δε βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους, γιατί αυξάνει την όρεξη.
- 4. Λάθος/Σωστό :** Αν ασκείσαι ήπια, δεν αυξάνεται η όρεξή σου. Ακόμη και αν ασκείσαι ιδιαίτερα έντονα, η όρεξη δεν αυξάνεται τόσο, ώστε να λαμβάνεις υπερβολική τροφή. Άλλες είναι οι αιτίες που οδηγούν τα άτομα να τρώνε υπερβολικά.
- 5. Λάθος/Σωστό :** Τα περισσότερα υπέρβαρα άτομα έχουν ορμονικό πρόβλημα.
- 6. Λάθος/Σωστό :** Τα περισσότερα υπέρβαρα άτομα τρώνε πολύ και/ ή ασκούνται πολύ λίγο.

Η παρακάτω άσκηση είναι για να διδαχθεί στο μάθημα της ΦΑ, αλλά και μέσα στην τάξη. Όταν όμως μελετηθεί από τους μαθητές όλο το κεφάλαιο στο σπίτι, και συζητηθεί στο σχολείο τότε όλα είναι καλύτερα.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Άσκηση και στρες

Μια χρήσιμη άσκηση για το σπίτι ή μέσα στην τάξη.

Άσκηση 3.14

- Κάθισε στην καρέκλα όπως στο διπλανό σκίτσο, με τα χέρια πάνω στους μηρούς.
- Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.
- Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.
- Μείνε εκεί για λίγο και επανάλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.



Το κεφάλαιο αναλύει πώς μπορεί να γυμνάζεται μόνος του. Περιέχει οδηγίες, ασκήσεις και τεστ. Τα τεστ αξίζει να γίνουν μέσα στο μάθημα. Τα υπόλοιπα πρέπει να τα μάθουν οι μαθητές.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να μάθετε τι πρέπει να κάνετε, για να γυμνάξετε σωστά μόνοι σας, στην καθημερινή σας ζωή.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μάθεις:

- ✓ Ποιες είναι οι καθημερινές δραστηριότητες που γυμνάζουν.
- ✓ Πώς βελτιώνεται η αερόβια ικανότητα.
- ✓ Πώς βελτιώνεται η αναερόβια ικανότητα.
- ✓ Ποια είναι τα βασικά τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.

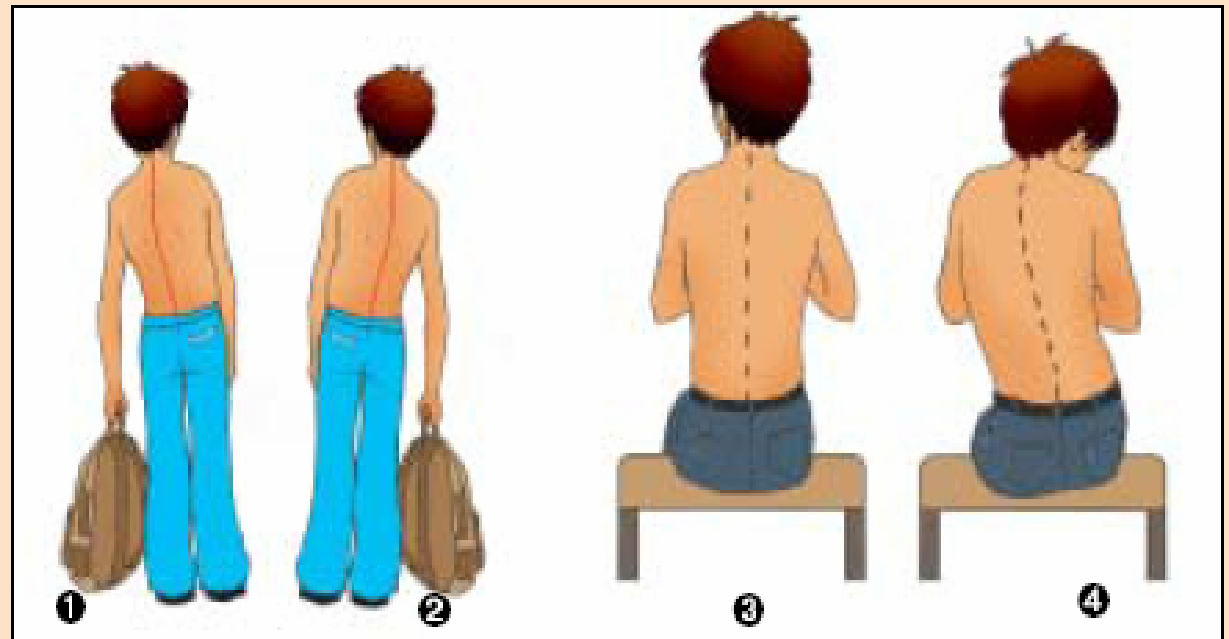
Πώς να ασκηθείτε μόνοι σας

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Σκοπός. Να γνωρίσεις θέματα σχετικά με την ορθή στάση του σώματος, τις λανθασμένες ασκήσεις, τους τρόπους πρόληψης τραυματισμών και την αξία της άσκησης σε άτομα με αναπηρίες. Να γνωρίσεις τα κύρια προβλήματα που «ταλαιπωρούν» το σύγχρονο αθλητισμό όπως είναι το ντόπινγκ, η βία και η επιθετικότητα. Να γνωρίσεις επίσης τις αρχές της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς.

Τού οφείλονται οι αποκλίσεις της σπονδυλικής στήλης

Δες τα σκίτσα δίπλα και σκέψου τι συμβαίνει, όταν κουβαλάς για πολύ ώρα τη τσάντα σου με το ίδιο χέρι. Σκέψου τι συμβαίνει, όταν κάθεσαι για αρκετή ώρα σε μια καρέκλα με λανθασμένο τρόπο.



Σχήμα 5.2

1=λάθος στάση 2=λάθος στάση 3=σωστή στάση 4=λάθος στάση

Σχήμα 5.3 Η οωστή θέση του σώματος



1. Ο αγκώνας σου θα πρέπει να είναι στο ύψος του τραπεζιού.
2. Η πλάτη της καρέκλας θα πρέπει να στηρίζει τη σπονδυλική στήλη στο ύψος της λεκάνης.
3. Το κάθισμα της καρέκλας θα πρέπει να έχει μια ελαφρά κλίση προς τα εμπρός.
4. Και τα δύο σου πόδια θα πρέπει να ακουμπούν στο δάπεδο.

ΣΕΛΙΔΑ 117. Οι οδηγίες για ασφαλή μετακίνηση αντικειμένων, αξίζει να δοθούν στο μάθημα, αλλά ταυτόχρονα να διαβαστούν και από το βιβλίο, και να μελετηθούν τα σκίτσα του.

Ποιος είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να ανασηκώσουμε ένα βαρύ αντικείμενο από το έδαφος;



1. λάθος



2. σωστό



3. λάθος



4. σωστό



5. λάθος

Στις εικόνες βλέπουμε μαθητές ανασηκώνουν ένα βαρύ αντικείμενο από το έδαφος με δυο διαφορετικούς τρόπους. Στις περιπτώσεις (1) και (3) η επιβάρυνση είναι μεγαλύτερη και ανομοιόμορφη καθιστώντας τον τρόπο αυτό μεταφοράς αντικειμένου επικίνδυνο και ως εκ τούτου πρέπει να αποφεύγεται. Στην περίπτωση (2) η σπονδυλική στήλη του μαθητή δέχεται ομοιόμορφη επιβάρυνση. Οι επιβαρύνσεις της σπονδυλικής στήλης φαίνονται σχηματικά στα επόμενα 2 σκίτσα (4 και 5).

Φαρμακοδιέγερση στα σπορ η και επικίνδυνη για την υγεία συμπεριφορά

κοδιέγερση

ιρμικοδιέγερσης (ντόπινγκ) ύ επιπέδου και όχι μόνο, έχει πτάσεις. Παρά τη γνώση που ι αυτό και τους σοβαρούς για :ου όλοι γνωρίζουν, αρκετοί αθλητικοί παράγοντες ή ακό- ονται σοβαρά με τη χρήση ιν. Εκτεταμένη νοήση απανο-



Πόσο φυσιολογική είναι μιά τέτοια μυική ανάπτυξη;

Κυριότερες κατηγορίες αναβολικών ουσιών και παρενέργειες

Άσκηση 5.1 Με βάση τις πληροφορίες που διαβάσατε παραπάνω συμπληρώστε την επόμενη άσκηση και δείτε προσεκτικά τις παρενέργειες.

Κατηγορία Ουσιών	Ορισμός/ Χρήση	Παρενέργειες	ΠΟΣΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΤΟ ΘΕΛΕΙΤΕ; ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΑΠΟ 1-10
Αναβολικοί παράγοντες (αναβολικά στεροειδή ανδρογόνα και β2 αγωνιστές)	Ουσίες που ενισχύουν τον αναβολισμό. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη και άλλες συνθετικές ενώσεις με παρόμοια δομή και βιολογική δράση.	Πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών του ήπατος και της καρδιάς, ορμονικές διαταραχές, αυξημένη επιθετικότητα, αλωπεκία (φαλάκρα), στειρότητα στους άνδρες, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών στις γυναίκες.	

Το κεφάλαιο τη βία στα γήπεδα, περιέχει γνώσεις και ασκήσεις ευαισθητοποίησης. Οι μαθητές μας δεν πρέπει να γίνουν οι αυριανοί χούλιγκαν. Αλήθεια ποιος θα εκπαιδεύσει τη νεολαία μας για το θέμα αυτό;

Η βία στα γήπεδα καταστρέφει τις ομάδες, τους αθλητές, τους θεατές, τον αθλητισμό

Άσκηση 5.7 Πώς η τάξη σας θα μπορούσε να οργανώσει μια συζήτηση για τα παρακάτω θέματα:

- Σκηνές από την καθημερινή ζωή της πόλης, στις οποίες οι μαθητές παρατήρησαν τσακωμούς ή επιθετικότητα μεταξύ γειτόνων, μεταξύ οδηγών, μεταξύ μαθητών, μεταξύ αθλητών, μεταξύ φιλάθλων.
- Να σχολιαστεί η παρουσίαση των γεγονότων αυτών από τα ΜΜΕ. Τι νιώθουμε όταν τα βλέπουμε;
- Πώς αντιδρούμε; Γιατί δεν πρέπει να εμπλεκόμαστε σ' αυτά;
- Πώς πρέπει να τα αποφεύγουμε;

Η φανατισμένη κερκίδα είναι επικίνδυνη για αυτούς που συμμετέχουν και για τον αθλητισμό. Τα ΜΜΕ πρέπει να αποφεύγουν να προβάλλουν σκηνές επεισοδίων.



Ο αθλητισμός είναι χαρά και γιορτή

Προσοχή όμως!

- Το βιβλίο είναι μάλλον μια πρόκληση για το μάθημα της φυσικής αγωγής, είναι ένα εργαλείο και για την αναζωογόνηση των καθηγητών φυσικής αγωγής, την αναβάθμιση του ρόλου τους μέσα στο σχολείο, και την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος.
- Εστιάζεται στον μαθητή και στην υγεία του, στον αυριανό πολίτη ως δια βίου ασκούμενο, που γνωρίζει τι είναι άσκηση, ποιότητα ζωής, τίμιο παιγνίδι, γήπεδα χωρίς βία, στον πολίτη που αγαπά τα σπορ και συμμετέχει σ' αυτά.
- Καιρός είναι οι καθηγητές φυσικής και το μάθημά τους στο σχολείο να χαράξουν έναν καινούργιο δρόμο. Κανένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και κανένα εκπαιδευτικό βοήθημα δεν αποδίδει αν εμείς οι ίδιοι ως εκπαιδευτικοί δεν προσπαθούμε με αγάπη για το μαθητή και με ζήλο για τη δουλειά μας.