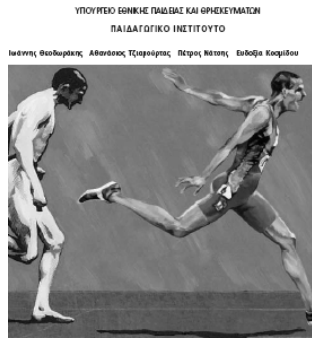


ΒΙΒΛΙΟ Φυσική αγωγή για το γυμνάσιο

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Τζιαμούρας Αθανάσιος
Νάσης Πέτρος
Κοσμιδίου Ευδοξία
ΤΕΦΑΑ/ Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας



Φυσική Αγωγή
Α, Β, Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Διατητής. Σε κάθε παιχνίδι ορίζεται ένας διατητής. Ο διατητής μαζί με τους «πόπτες γραμμών» επιβάλλει τους κανονισμούς του παιχνιδιού και έχει την απόλυτη εξουσία στο γήπεδο. Ένας τέταρτος διατητής βρίσκεται εκτός του γηπέδου και ρυθμίζει ούδηποτε συνδέει το κυρίως παιχνίδι με άτομα, ενέργειες και συμπεριφορές που προέρχονται έξω από το γήπεδο.

Μπορούμε να παίξουμε χωρίς διατητές;

Αυτό είναι το ιδανικό. Να σεβασίστε τους κανόνες και τους αντιπάλους μας, να μη διαφωνούμε και να μη μαλώνουμε στις αμυνθιγόμενες φάσεις του παιχνιδιού.

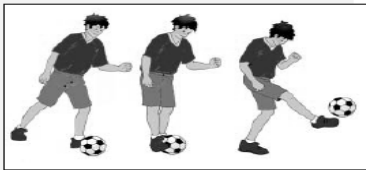
Συζητήστε τη σπουδαιότητα ενός παιχνιδιού χωρίς διατητές στα σχολεία και ιδιαίτερα στα σχολικά πρωταθλήματα.

Μεταβίβαση της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού. Στη σελίδα προσπαθήστε να τα εφαρμόσετε μόνοι σας.

Μεταβίβαση της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού. Χρησιμοποιείται για γρήγορη και κοινή πάσα με ακρίβεια.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Βλέπε το στόχο και βόλε το ποδόισορροπίας έπιλα στην μπάλα.
- Στρίψε το πόδι που κλωτσά, έτσι ώστε το εσωτερικό του να βλέπει την μπάλα.
- Κοίταξε την μπάλα.
- Χτύπα στο κέντρο της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού μετά από μικρή αιώρησή του προς το πίσω.
- Μετέφερε το βάρος σου μπροστά και ακολούθησε με το πόδι την πορεία της μπάλας.



Συνεργασία και ομαδικότητα

Το ομαδικό παιχνίδι πρέπει να είναι παιχνίδι ίσων ευκαιριών. Τότε τα απολαμβάνουμε καλύτερα. Το ομαδικό παιχνίδι απαιτούν συνεργασία και ομαδικό πνεύμα. Τότε τα απολαμβάνουμε καλύτερα. Το ποδοσφαίρο απαιτεί σεβασμό των κανόνων. Αλλιώς οδηγεί σε έρδες και σε βίαια επεισόδια.

Παίξε ποδοσφαίρο, κόντασε μια ή περισσότερες από τις παρακάτω αλλαγές στους κανονισμούς:

- Για να γίνει μια επίθεση, πρέπει η μπάλα να περάσει από όλους ή τουλάχιστον από 7 διαφορετικούς ομαδικούς. Αλλιώς η ομάδα βιθμολογείται αρνητικά.
- Κάθε ομάδα βιθμολογείται αρνητικά για κάθε φάουλ που κάνει.
- Απογορεύεται να άρχονται σε ομαδική επαφή οι παίκτες.
- Απογορεύεται να παγώνουν τρεις παίκτες ταυτόχρονα πάνω στην μπάλα.
- Κάθε παίκτης μπορεί να κινείται μόνο σε ορισμένη περιοχή.

Στην τάξη συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από αυτή σας την εμπειρία.

Ο έλεγχος των ακέφνων στον αθλητισμό

Σε κάθε στιγμή της αθλητικής προσπάθειας τα άτομα ακέφνουν και αυτές οι ακέφνες καθυλώνουν το σώμα. Οι κατάλληλες ακέφνες με τον έλεγχο μας, οδηγούν σε καλύτερη απόδοση. Αν την ώρα που παίζουμε ή αγωνιζόμαστε αναρωτούμε και επαναλαμβάνουμε μόνο μας κατάλληλες λέξεις που σχετίζονται με την άσκηση που κάνουμε, τότε αποδοούμε καλύτερα.

Για παράδειγμα:

- η επανακίνηση «πρώτη» την μπάλα ή «βλέπω το στόχο» μας βοηθάει να καταθέσουμε κατάλληλα την προσπάθειά μας, να εφιαστούμε στο παιχνίδι ή να εκτελούμε με ακρίβεια.
- απλές λέξεις όπως «μπροστά» ή «γρήγορα» βοηθούν την κατάλληλη στιγμή να γυρεύουμε το σώμα μας μπροστά πριν από ένα χτύπημα ή να κινούμαστε γρήγορα.
- λέξεις όπως «μπαρά» ή «κοντά» μας βοηθούν να κινούμαστε αυτοπεποίθητα.

Η ελεύθερη βολή

Η δεξιότητα της ελεύθερης βολής στο μπάσκετ είναι η ευκολότερη αλλά ταυτόχρονα και η δυσκολότερη άσκηση. Ευκολότερη γιατί ο μαθητής είναι μόνος του και δεν παρεμβαλλεται αντίπαλος, και δυσκολότερη γιατί ο μαθητής νομίζει ότι όλα κινούνται από αυτόν σκεπής τη στιγμή. Ο μαθητής πρέπει να είναι «ακατάφορος» και να μην έχει σφάλμα νεκροκίνησης. Αν ο μαθητής επαναλαμβάνει μόνο του τη λέξη «ακατάφορος», τότε πραγματικά θα το καταφέρει και στην πράξη.

- Αν έχει μια κίνηση αυτοπεποίθησης και ρεθότα, τότε μπορεί να λέει «μπροστά» ή «φάσο».
- Αν το πρόβλημα είναι στο στόχο, μπορεί να λέει «κέντρο», για να στείλσει τη μπάλα στο σωστό σημείο.
- Αν το πρόβλημα είναι στην τροπή της μπάλας στην ολοκλήρωση της κίνησης που χρειάζεται τότε λέει «γρήγορα».

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική αυτή σε άλλα μέρηματα του σχολείου και σε άλλες περιπτώσεις.

Τι είναι η νοερή απεικόνιση

Πολλοί σπουδαστές αθλητές και αθλήτριες φαντάζονται τις τεχνικές λεπτομέρειες του αθλητισμού τους και αυτό τους βοηθάει πολύ. Όσο πιο καθαρή εικόνα της κίνησης έχουν στο μυαλό τους, τόσο καλύτερα εκτελούν.

Όπως ένας μαθητής μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το σκεφθεί με λόγια, έτσι μπορεί να φανταστεί και μια κίνηση στο σπορ χωρίς να την εκτελέσει. Αυτή είναι η τεχνική της νοερής εξέσκησης. Ο τμήματος μαθαίνει στο μύημα της φυσικής Αγωγής, πρέπει να το έχειτε πολύ καθαρό στο μυαλό σας.

Πρέπει να φανταζόμαστε καθαρά τις εικόνας. Να φανταζόμαστε ότι εκτελούμε την άσκηση σωστά και με επιτυχία. Για να αναπτυχθεί η σκεπτική αυτή, θα πρέπει να επαναληφθεί πολλές φορές, μέσα σας, 50, 100, 1000.

Πριν από μια άσκηση, πριν από ένα σερίβ, μια κωβιστορία, μια βολή, ένα άλμα, ή μια ρίψη πρέπει φανταστούμε και μετά εκτελέστε. **Νοερή εξέσκηση για τα άλλα μέρηματα του σχολείου.** Μπορείτε να φαντασθείτε νοερά ότι παρουσιάζετε ένα θέμα στην τάξη σας, προτού πάτε στο σχολείο. Να φαντασθείτε ότι κινείστε μια άσκηση μαθηματικών με άνεση, ότι θα γράψετε στις εξετάσεις με άνεση και χωρίς άγχος. Αρκετά βέλεια να έχετε διαβάσει πριν. Η νοερή εξέσκηση είναι αποτελεσματική όχι μόνο στο μύημα της φυσικής Αγωγής, αλλά και σε όλα τα άλλα μέρηματα του σχολείου.



Με σκέψη φαντάζει ένα νέο κορμί

ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΣΕΛΙΔΑ 82.

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 προβάλλοντας το ως διασκεδαστικό, αρρενωπό για τα αγόρια, θηλυπρεπές για τα κορίτσια, ότι είναι οξεί και δίνει στιλ.

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.

- 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.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΣΕΛΙΔΑ 83.

Το σκέψο 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.



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.

Άσκηση 3.6 Δες την εικόνα δίπλα και σκέψου: Το κάπνισμα είναι τόσο ελκυστικό; Γράψε τη γνώμη σου.



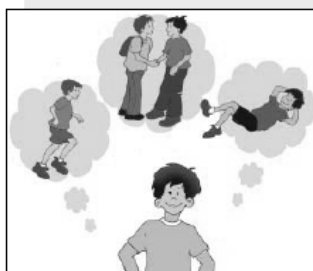
Σκεφθείτε ακόμα

Οι καπνιστές συχνά μιρίζουν άσχημα!
Το κάπνισμα κοστίζει!
Οι καπνιστές θα γεράσουν πιο γρήγορα απ' ό,τι οι μη καπνιστές!
Το κάπνισμα σε κουράζει, όταν γυμνάζεσαι.
Το κάπνισμα κάνει δύσκολη την αναπνοή σου.
Όταν καπνίζεις, πονούν τα πόδια σου με λίγο περπάτημα παραπάνω.

Άσκηση 3.15

Σημειώστε μερικά καθημερινά πράγματα ή υποχρεώσεις σας που σας αγχώνουν.

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



Άσκηση 3.16
Σημειώστε τι θα κάνετε για να περιορίσετε το άγχος σας.

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

ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΣΕΛΙΔΑ 91.

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



Άσκηση 4.2 Πώς να θέσεις στόχους για πιο κινητικά δραστήρια ζωή. Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα:

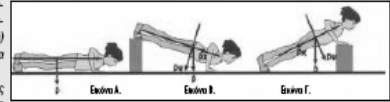
1. Στην πρώτη στήλη σημειώσε τώρα ποιες από τις συμμετοχές αυτές που δεν κάνεις σήμερα, θα αρχίσεις να τις εφαρμόζεις από αύριο (π.χ. θα περπάτας συχνότερα, θα τρέχεις).
2. Στη δεύτερη στήλη σημειώσε ακριβώς το χρόνο που θα γυμναστείς (π.χ. 15 λεπτά την ημέρα, τα απογεύματα), ή την απόσταση που θα διανύσεις (π.χ. 3 χιλιόμετρα τρέξιμο).
3. Στην τρίτη στήλη σημειώσε πόσες φορές την εβδομάδα (π.χ. 3 φορές).
4. ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΥΝΕΙΣΕ ΜΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΙΜΗ
5. Στις επόμενες στήλες σημειώσε τι έκανες κάθε εβδομάδα.
6. Στην τελευταία στήλη κάνε την πρόβλεψη με το από ένα μήνα. Είναι ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα; Αν όχι, σχεδίασε το στόχο που για τον επόμενο μήνα καλύτερα.

Προσοχή! Οι στόχοι πρέπει να γράφονται κάθε εβδομάδα. Αλλιώς ξεχνούνται και δεν εφαρμόζονται.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΤΙ ΔΕΚΡΙΒΩΣ ΔΙΑΚΑΝΕΙ ΑΥΤΟΣ	ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΜΗΝΟΣ
τρέξιμο	5 χιλιόμετρα	3 φορές	5 φορές	5 φορές	5 φορές	2 φορές	11 φορές
1							

Η βιοκινητική ανάλυση των ασκήσεων

Ποια από τις πιο κάτω παραλλαγές της άσκησης κίνησης των χεριών (push ups) είναι δυσκολότερη και πιο ενοχλητική;



Στις πιο πάνω εικόνες βλέπουμε ένα μοθητή να εκτελεί την άσκηση κίνησης των χεριών με τρεις διαφορετικούς τρόπους. Στην εικόνα Α ο μοθητής εκτελεί την άσκηση στο οριζόντιο επίπεδο, όπου το βάρος του σώματος μοιράζεται περίπου ομοιόμορφα στα πόδια και στα χέρια του. Στην εικόνα Β ο μοθητής έχει τοποθετημένα τα πόδια του ψηλότερα από ό,τι τα χέρια του. Βλέπουμε ότι το βάρος του σώματος του μοθητή, συγκριτικά με την εικόνα Α, μετατοπίζεται πιο μπροστά προς τα χέρια. Αντίθετα στην εικόνα Γ το βάρος του σώματος του μοθητή, συγκριτικά με την εικόνα Α, μετατοπίζεται πιο πίσω προς τα πόδια. Έτσι η πιο εύκολη εκτέλεση της άσκησης είναι αυτή της εικόνας Γ και η πιο δύσκολη αυτή της εικόνας Β. Η παραλλαγή στην εικόνα Β κάνει την άσκηση συνεχώς πιο δύσκολη, όσο μεγαλώνει το ύψος στο οποίο τοποθετούνται τα πόδια. Γενικότερα είναι μια άσκηση μεγάλης επιβάρυνσης, η οποία πρέπει να εκτελείται κυρίως από αθλητές με υψηλό επίπεδο δύναμης στα άνω άκρα και να αποφεύγεται η εκτέλεσή της από τους μοθητές.

ΣΕΛΙΔΑ 48

Σε κάθε μάθημα που διδάσκουμε στα παιδιά εκμάθηση δεξιοτήτων πρέπει να τονίζουμε 3 με 5 σημεία. Ταυτόχρονα να τους ζητάμε να τα διαβάσουν αυτά στο σπίτι και να βλέπουν τα σφάλμα. Έτσι όταν έρχονται την άλλη μέρα στο μάθημα, καθώς θα τα διδάσκουμε θα κάνουμε και δυο ερωτήσεις. Μια κινητική δεξιοότητα μοιναίνεται 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 διεκδικήσουμε 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 ώμους 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 προσγειώση να γίνεται με το πόδι απογείωσης.

ΣΕΛΙΔΑ 29

Η άσκηση 2.1 είναι για ετοιμασία στο σπίτι. Η άσκηση 2.2 είναι για να δοκιμασθεί στο μάθημα. Προσοχή στη ορθή στη ορθή που λέει. Την επόμενη φορά προσπάθησε να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους κώνους με φορά παραπάνω. Η εικόνα της Εθνικής Ελλάδας είναι για ανασημαστική επίδοση 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 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.



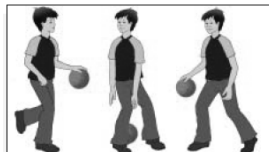
ΞΕΧΑΣΜΕΝΕΣ ΑΞΙΕΣ

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

Η αξία της συνεργασίας

Στη καλθοσοφία 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 χάσει το παιχνίδι, να διασκεδάσει και να κερδίσει. Μπορείτε να ενισχύσετε μερικούς ταμείς της ανάπτυξης δραστηριότητας που να απαιτούν τον ίδιο βαθμό συνεργασίας, για να υπάρχει θετικό αποτέλεσμα:

τριπλά – επιτόπια και προωθητική



Μηρία επίπια

Τι πρέπει να προσέχουμε

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

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

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 ΠΡΕΠΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ. ΒΛΕΠΕ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΙΝΑΚΑ.

...Με ρομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετ' από 1 μήνα είναι:
...Με ρομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ της πάσας:	Ο στόχος μου μετ' από 1 μήνα είναι:
...Με ρομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ της νηρίαδας:	Ο στόχος μου μετ' από 1 μήνα είναι:
...Με ρομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ της νηρίαδας:	Ο στόχος μου μετ' από 1 μήνα είναι:
...Με ρομηνία:	Επίδοση Α στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετ' από 1 μήνα είναι:
...Με ρομηνία:	Επίδοση Β στο τεστ για το σουτ:	Ο στόχος μου μετ' από 1 μήνα είναι:

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΠΡΕΠΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ ΟΠΩΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

Γράψε το στόχο της χρονιάς για τα μαθήματά σου. Όσο η βελτιώσεις θα προσπαθήσεις να πάρεις, αλλά πόσες ώρες την εβδομάδα θα διαβάζεις, πόσες ασκήσεις θα λύσεις, κ.λπ. Συμπλήρωσε τα κενά.

- Ο στόχος μου για τον μήνα..... είναι να λύνω 20 ασκήσεις μαθηματικών εκτός αυτών του σχολείου
- Ο στόχος μου για τον μήνα..... είναι να διαβάσω..... ώρες τη εβδομάδα.
- Ο στόχος μου για τον μήνα..... είναι να.....

ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

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

γείται του δεξιού, τα νύσστα λυγμένα και τα χέρια πίσω. Κατόπιν να σφώνονται 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 τεταμένο 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 προσιώνεται 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, λυγμένα και χαλαρά και τα χέρια λυγμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήγες παράλληλοι στο έδαφος).
Να μετακινούμαστε με πλάγια ή σταυρωτά βήματα προς την μπάλα.
Τα πόδια να λυγίζουν περισσότερο (εμφανίζουν το κέντρο βάρους) για το αριστερό, 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



ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΕΛΙΔΑ 50

Η άσκηση αυτή πρέπει να ζητήσουμε να διδαχθεί από τους καθηγητές των μωθητικών.

Κλασικός αθλητισμός

Με ποια μέση ωριαία ταχύτητα τρέχουν οι πρωταθλητές



Εκπαίδευση του κλασικού σπορ-θλήτη Αθήνας στις Αθήνες

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.

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΕΛΙΔΑ 56.

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

Επιπράζει 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 μωθητικός τύπος υπολογισμού της απόστασης που θα διανύσει η σφαίρα είναι:

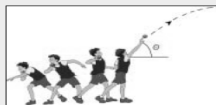
$$S = \frac{V^2 \sin 2\theta}{g}$$

όπου:
S = η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα.
V = 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 = 12 m/s
θ = 45°
g = 10 m/s² (η τιμή της επιτάχυνσης της βαρύτητας είναι σταθερή)
Έτσι:

$$S = \frac{(12 \text{ m/s})^2 \sin 2 \cdot 45^\circ}{10 \text{ m/s}^2} = \frac{144 \text{ m}^2/\text{s}^2 \cdot \sin 90^\circ}{10 \text{ m/s}^2} = \frac{144 \text{ m}^2/\text{s}^2 \cdot 1}{10 \text{ m/s}^2} = 14.4 \text{ m}$$



ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

ΣΕΛΙΔΑ 67.

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

Θυμηθείτε !!! Η τήρηση των κανόνων ασφαλείας 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 οποιοδήποτε σωματική ενόχληση.

Στη πισίνα

- Είσοδος και έξοδος στην πισίνα γίνεται μόνο από τις ειδικές, σκάλες στα πλαϊνά τοιχώματα.
- Κολυμπάμε πάντα στις διαδρομές που οριστήκαν ανάλογα με την ικανότητα μας (διαχωρισμός αρχιτών & έμπειρων).
- Δεν κολυμπάμε ποτέ κάτω από το βελάρα καταδύσεων.
- Δεν παίζουμε ούτε τρέχουμε έξω από την πισίνα.
- Δεν πλησιάζουμε ούτε παίζουμε με τις βάνες υπερχειλίσας.
- Φοράμε πάντα ασβινιάρες, 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 μακροβουτιές, ιδιαίτερα σε παραλίες που δε γνωρίζουμε το βυθό.
- Αποφεύγουμε την επαφή με φυτά και υδρόβια που δε γνωρίζουμε τι είναι.

Κεφάλαιο 3

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 δια 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.

ΣΕΛΙΔΑ 75.

Στο κεφάλαιο αυτό αναπτύσσονται θέματα σχετικά με την υγεία και την άσκηση. Με βάση τις σύγχρονες θεωρίες, οι μωθητές πρέπει να γνωρίζουν την συνεισφορά της άσκησης στην υγεία για να την αναπτύξουν. Το μάθημα της ΦΑ από μόνο του δεν αρκεί. Οι μωθητές 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 πόνος 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.		
Αντίξερμη κόρυση.		
Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.		
Απορρογή 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 μυική σύσπαση, δίνοντας κίνηση

Μέρος της μετατρέπεται σε θερμότητα, για να ζεσταίνει το σώμα

Διοξείδιο του άνθρακα μεταφέρεται από το αίμα και αποβάλλεται από τα πνευμόνια

Νερό, ιόντα μεταφέρεται από το αίμα, αποβάλλεται από το δέρμα, την αναπνοή και τα ούρα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΣΕΛΙΔΑ 89.

Συμπληρώνοντας την άσκηση μαθαίνεις

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 όποψη σας είναι σωστό και τι λάθος. Έργαστείτε σε ομάδες.

1. **Λάθος/Σωστό:** Η άσκηση δεν μπορεί να μειώσει το λίπος, γιατί χρειάζονται πολλές ώρες άσκησης για το χέρσμο 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.

ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

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 γυμνάσετε 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 αναστέβια ικανότητα.
- Ποια είναι τα βασικά τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.

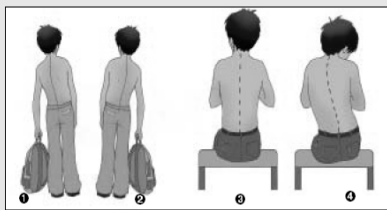
Πώς να ασκηθείτε μόνοι σας

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 αθλητικό 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.



Σχίμα 5.2

1=λέβης στήλη 2=λέβης στήλη 3=συνεπεί στήλη 4=λέβης στήλη

ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Σχίμα 5.3 Η σωστή θέση του σώματος

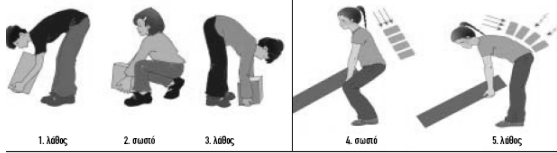


1. Ο αγκώνας σου θα πρέπει να είναι στο ύψος του τραπεζιού.
2. Η πλάτη της καρέκλας θα πρέπει να στηρίζει τη σπονδυλική στήλη στο ύψος της λεκάνης.
3. Το κάθισμα της καρέκλας θα πρέπει να έχει μια ελαφρά κλίση προς τα εμπρός.
4. Και τα δύο σου πόδια θα πρέπει να ακουμπούν στο δάπεδο.

ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

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. Σήμερα θα παίξουμε με βαριές μπάλες. Σήμερα θα μάθουμε να σηκώνουμε με ασφάλεια βαριά αντικείμενα.

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



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

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Φαρμακοδιέγερση στα σπορ 1 και επικίνδυνη για την υγεία συμπεριφορά

κοδιέγερση

ηρμικοδιέγερσης (ντόπινγκ) ή επιπέδου και όχι μόνο, έχει πτάσεις. Παρά τη γνώση που 1 αυτό και τους σοβαρούς για ου όλοι γνωρίζουν, αρκετοί αθλητικοί παράγοντες ή ακό- ονται σοβάρά με τη χρήση w. Έκτεταμένη γούση απανα-



Πόσο φυσιολογική είναι μια τέτοια μυική ανάπτυξη;

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

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 επιβητικότητα 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;



Ο αθλητισμός είναι παρά και γοργή

Η φανασιότητα κερνάει είναι επικίνδυνη για υγείας, που συμπεριλαμβανει και για τον αθλητισμό. Τα ΜΜΕ πρέπει να αποφεύγουν να προβάλλουν σκηνές κεισοσύλων.

Παράδειγμα Κάρτας Αμοιβαίας Διδασκαλίας

Διάταση τρικεφάλου βραχιονίου και πλευρικής επιφανείας του κορμού				
Σημεία ελέγχου	Μαθητής Α		Μαθητής Β	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είναι στην ορθή θέση με τα γόνατα λίγο λυγισμένα;				
Τραβή μαλακά με το ένα χέρι τον αγκώνα του άλλου χεριού πίσω από το κεφάλι;				
Κάμπετα τον κορμό κλίνας;				
Μόλις σε αυτήν τη θέση για 10'';				
Εκτελεί στη συνέχεια από την άλλη πλευρά;				

