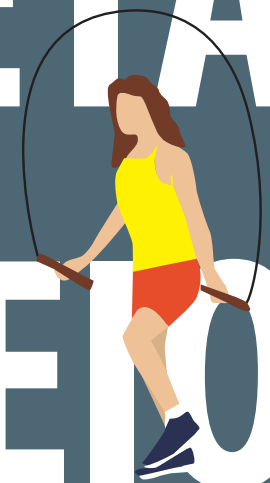


ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ



ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΠΡΟΑΓΩΓΗ
ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION



ΤΕΦΑΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας
των μαθητών εκτός σχολείου

Το βιβλίο του μαθητή με τίτλο: «**Γυμνάζομαι και μετά το σχολείο**» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «Πρόγραμμα Χορηγίας Μεταδιδακτορικών Υποτροφιών» το οποίο αποτελεί χορηγία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος προς το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Συγγραφείς: Ιωάννης Σύρμπας, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Μάριος Γούδας, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Σχεδιασμός: Αλεξάνδρα Κοκκέβη, www.akokkevi.com

Σκίτσα ασκήσεων: Κωνσταντίνος Πέρκας, Εκπαιδευτικός Εικαστικών

Περιεχόμενα

Πρόλογος	4
Εισαγωγή	4
Η στόχευση του προγράμματος	4
Σκοπός του προγράμματος	4
Σύνδεση θεωρίας με πράξη	4
Οι στόχοι των συγκεκριμένων μαθημάτων και η σύνδεσή τους με τους σκοπούς της Φ.Α.	5
Στοιχεία του προγράμματος	5
Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων - σωματικών ικανοτήτων και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας	5
Εμπλοκή σημαντικών άλλων (γονέων, αδελφών και φίλων)	6
Επιλογή δυσκολίας	6
Ανάπτυξη γνώσεων	6
Ανάπτυξη της ικανότητας καθορισμού στόχων	7
Περιγραφή του τρόπου εφαρμογής του καθορισμού στόχων για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητάς των μαθητών και βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων.	8
Αυτό-καταγραφή και Ημερολόγιο	8
Δια βίου άσκηση	9
Πρακτικές οδηγίες για την εφαρμογή του προγράμματος	10
Η σύνδεση του παρόντος βιβλίου με το βιβλίο του μαθητή για το σπίτι	10
Η σύνδεση του παρόντος βιβλίου με το συνοδευτικό υλικό	10
Συνοπτικό σχεδιάγραμμα μαθημάτων	12
Βιβλιογραφία	18
Ημερήσια Μαθήματα	19
Μάθημα 1° Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία μας	20
Μάθημα 2° Συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και καθημερινές δραστηριότητες	22
Μάθημα 3° Φυσική κατάσταση και φυσικές ικανότητες	24
Μάθημα 4° Δύναμη (ενδυνάμωση κοιλιακών και ραχιαίων)	25
Μάθημα 5° Τεστ δύναμης και καθορισμός στόχων επίδοσης για τη δύναμη κοιλιακών και ραχιαίων	28
Μάθημα 6° Εξάσκησης της δύναμης των μυϊκών ομάδων των χεριών και του άνω κορμού	30
Μάθημα 7° Εξάσκηση της Δύναμης των κοιλιακών-ραχιαίων και των χεριών	32
Μάθημα 8° Ευλυγισία	34
Μάθημα 9° Αερόβια ικανότητα	37
Μάθημα 10° Προθέρμανση, αποθεραπεία και ένταση της αερόβιας άσκησης	38
Μάθημα 11° Η επίδραση της έντασης και της διάρκειας της άσκησης στην καρδιακή συχνότητα	40
Μάθημα 12° Πλάνο για τρέξιμο – περπάτημα τις επόμενες 2 εβδομάδες	41
Μάθημα 13° Ευλυγισία, δύναμη και αλτικότητα	44
Μάθημα 14° Επαναξιολόγηση των σωματικών δραστηριοτήτων	48
Μάθημα 15° Πλάνο για τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες	49
Μάθημα 16° Αξιολόγηση του πλάνου που είχαν θέσει για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες	52

Πρόλογος

Αυτό το βιβλίο απευθύνεται σε καθηγητές φυσικές αγωγής που διδάσκουν στην πέμπτη ή/και έκτη δημοτικού. Το βιβλίο σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να παρακινήσετε τους μαθητές σας να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Για αυτό το λόγο δημιουργήθηκε βοηθητικό υλικό και 16 μαθήματα τα οποία περιλαμβάνονται στο παρόν βιβλίο και στοχεύουν να σας βοηθήσουν να διδάξετε στους μαθητές σας τα οφέλη της άσκησης, τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής άσκησης, δραστηριότητες για την καλλιέργεια συστατικών της φυσικής κατάστασης και ψυχολογικές στρατηγικές. Ειδικότερα το βιβλίο είναι οργανωμένο σε τέσσερα μέρη. Το **εισαγωγικό μέρος** το οποίο περιλαμβάνει πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο πάνω στο οποίο στηρίχθηκε η συγγραφή των 16 μαθημάτων. Το **δεύτερο μέρος** το οποίο περιλαμβάνει πρακτικές οδηγίες για την εφαρμογή του προγράμματος. Το **τρίτο μέρος** στο οποίο περιλαμβάνονται πληροφορίες για το περιεχόμενο κάθε μαθήματος. Τέλος στο **τέταρτο μέρος** περιλαμβάνονται αναλυτικά τα 16 μαθήματα. Ελπίζουμε το παρόν βιβλίο να αποτελέσει χρήσιμο αρωγό στην προσπάθειά σας να προάγεται την υγεία και ευεξία των μαθητών σας.

Εισαγωγή

Η στόχευση του προγράμματος

Σημαντικός αριθμός ερευνών αλλά και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχουν επανειλημμένα καταδείξει τη σπουδαιότητα της σωματικής δραστηριότητας στην προαγωγή της υγείας καθώς προστατεύει από την εμφάνιση μη μεταδιδόμενων νοσημάτων αυξάνοντας έτσι το προσδόκιμο ζωής. Δυστυχώς σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο το 68% των Ελλήνων απέχει από κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας, ενώ μόλις το 12% των παιδιών άνω των 13 και το 14% των παιδιών άνω των 15 ασκούνται σωματικά επαρκώς (W.H.O., 2018). Τα υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια παρατηρούνται στην ηλικία των 11 ετών. Τα αγόρια ωστόσο είναι πολύ πιο ενεργά από ότι τα κορίτσια. Συγκεκριμένα τα συνιστώμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας επίπεδα συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες πληροί μόλις το 18,1% των αγοριών και το 10,3% των κοριτσιών ηλικίας 11-17 ετών.

Σκοπός του προγράμματος

Ο σκοπός του προγράμματος που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο είναι να σας βοηθήσει να ενημερώσετε τους μαθητές/τριες για τα οφέλη της άσκησης και να τους παρακινήσετε να συμμετέχουν σε άσκηση και σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Για την επίτευξη των παραπάνω σκοπών χρησιμοποιήθηκαν α) γνώσεις σχετικά με τα οφέλη της άσκησης, β) τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει η άσκηση για να είναι αποτελεσματική, γ) ασκήσεις για την καλλιέργεια της αντοχής, της δύναμης, της ευλυγισίας και της αλτικότητας, δ) ψυχολογικές στρατηγικές (π.χ. καθορισμός στόχων).

Σύνδεση θεωρίας με πράξη

Το υλικό του βιβλίου αναπτύχθηκε ώστε να είναι ευκολόχρηστο και να σας βοηθήσει στην αποτελεσματικότερη επίτευξη των στόχων του συγκεκριμένου προγράμματος. Για αυτό το λόγο οι ασκήσεις και οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο συνδέονται μεταξύ τους ώστε να είναι αποτελεσματικότερη η μάθηση. Στο εισαγωγικό αυτό τμήμα του βιβλίου παρουσιάζεται το θεωρητικό υπόβαθρο με βάση το οποίο αναπτύχθηκαν τα 16 μαθήματα που ακολουθούν. Συνεπώς μπορείτε να το συμβουλευέστε όταν το θεωρείτε αναγκαίο. Κάθε ημερήσιο μάθημα περιέχει ένα εισαγωγικό πίνακα στον οποίο παρουσιάζονται το θέμα και ο στόχος του μαθήματος. Τέλος αναφέρονται τα υλικά που θα

χρησιμοποιηθούν στο συγκεκριμένο μάθημα. Έτσι για παράδειγμα στον πίνακα του πρώτου μαθήματος αναφέρεται ότι το θέμα του μαθήματος είναι τα οφέλη της άσκησης και ως στόχος του η πληροφόρηση των μαθητών για το σκοπό του προγράμματος και τα οφέλη της άσκησης για τη υγεία τους. Επίσης σας ενημερώνει ότι θα χρειαστεί να διανείμετε στους μαθητές το συνοδευτικό υλικό και οι μαθητές/τριες θα χρειαστούν μολύβι ή στυλό.

Πίνακας Α. Παράδειγμα εισαγωγικού πίνακα με παρουσίαση του θέματος, των στόχων, και των υλικών του πρώτου μαθήματος.

Θέμα: Οφέλη της άσκησης	
Συνοδευτικό υλικό Μολύβι ή στυλό	Στόχος του μαθήματος Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες: α) τον σκοπό του προγράμματος β) τα οφέλη της άσκησης για την υγεία,

Οι στόχοι των συγκεκριμένων μαθημάτων και η σύνδεσή τους με τους σκοπούς της Φ.Α.

Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα του ΥΠ.Π.Ε.Θ. το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο και ιδιαίτερα στην Πέμπτη και Έκτη τάξη επιδιώκει την καλλιέργεια των σωματικών (ψυχοκινητικών), των συναισθηματικών και των γνωστικών ικανοτήτων των μαθητών/τριων. Ωστόσο θέτει ως προτεραιότητα την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων τους και μέσω αυτών την καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων θέτοντας ως απώτερο στόχο την προαγωγή της υγείας τους (Φ.Ε.Κ. τεύχος Β΄ αρ. φύλλου 304/13-03-2003). Το παρόν βιβλίο αναπτύχθηκε ώστε να καλύψει τους παραπάνω στόχους. Συγκεκριμένα τα 16 μαθήματα στοχεύουν να βοηθήσουν τους μαθητές/τριες να αναπτύξουν τόσο τις κινητικές δεξιότητες και φυσικές ικανότητες, όσο και την απαραίτητη γνώση για τα οφέλη της άσκησης και τις βασικές αρχές που διέπουν το σχεδιασμό ενός ημερήσιου προγράμματος εξάσκησης. Ωστόσο ο απώτερος σκοπός αυτών των μαθημάτων είναι η προώθηση της συμμετοχής των μαθητών/τριων σε σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Για τη επίτευξη αυτού του στόχου χρησιμοποιούνται ψυχολογικές στρατηγικές όπως ο καθορισμός στόχων.

Στοιχεία του προγράμματος

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων - σωματικών ικανοτήτων και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας

Ένας από τους στόχους του προγράμματος είναι να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για το ποιες είναι οι σωματικές ικανότητες καθώς και πώς να τις βελτιώσουν. Είναι γενικά αποδεκτό ότι για να είναι αποτελεσματικότερη η ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων των μαθητών απαιτείται η μεγιστοποίηση του χρόνου άσκησής τους. Αναμφίβολα ο χρόνος που διατίθεται στο μάθημα της φυσικής αγωγής δεν επαρκεί για να καλύψει τις ανάγκες των μαθητών για σωματική δραστηριότητα. Επομένως το μάθημα της φυσικής αγωγής θα πρέπει να διδάξει βασικές γνώσεις για τη προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας. Γνώσεις τις οποίες οι μαθητές/τριες θα μπορούν να εφαρμόσουν στη συνέχεια και εκτός σχολείου. Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής λοιπόν οι μαθητές/τριες θα πρέπει να κατανοήσουν ότι μπορούν να εξασκήσουν τις σωματικές τους ικανότητες σε κάθε ευκαιρία που τους παρουσιάζεται. Επιπρόσθετα οι μαθητές/τριες θα πρέπει να παρακινηθούν να αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα εκτός σχολείου. Επομένως πρέπει να τους παρουσιάσουν εναλλακτικές μορφές σωματικής άσκησης που μπορούν να υιοθετηθούν από μέρους τους για να ασκηθούν εκτός σχολείου. Για παράδειγμα οι μαθητές/τριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το

ποδήλατο ή να περπατήσουν για να κινηθούν από και προς το σχολείο ή το φροντιστήριο. Επίσης στο σχολείο κατά τη διάρκεια του διαλείμματος είναι δυνατόν να παίξουν και να ασκηθούν με τους συμμαθητές/τριες τους. Ακόμη μπορούν στο σπίτι όταν για παράδειγμα κάνουν διάλειμμα από το διάβασμα ή βλέπουν τηλεόραση να γυμνάσουν τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους, τους δικεφάλους τους ή άλλες μυϊκές ομάδες του σώματος χωρίς την ύπαρξη ειδικού εξοπλισμού. Στον ελεύθερο τους χρόνο μπορούν επίσης να ασκηθούν (π.χ. περπατώντας ή τρέχοντας) με τους φίλους τους ή τους γονείς τους. Τέλος η συμμετοχή τους σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να αποτελέσει ακόμη μια εναλλακτική πρόταση για σωματική άσκηση.

Εμπλοκή σημαντικών άλλων (γονέων, αδελφών και φίλων)

Για την παρακίνηση των μαθητών/τριων να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες είναι σημαντική η εξασφάλιση της συμμετοχής των «σημαντικών άλλων». Έρευνες έχουν αποδείξει ότι μέχρι και την ηλικία των 12 ετών οι γονείς μπορούν να επιδράσουν στη συμμετοχή των μαθητών/τριων σε σωματικές δραστηριότητες. Οι γονείς αποτελούν ένα πρότυπο για τα παιδιά και η συμμετοχή των ίδιων των γονέων σε σωματικές δραστηριότητες έχει άμεσο αντίκτυπο στην πρόθεση των παιδιών να συμμετέχουν σε αυτές. Επίσης η συμμετοχή των παιδιών σε σωματικές δραστηριότητες, ειδικά όταν πρόκειται για δραστηριότητες που είναι μακριά από το σπίτι-γειτονιά, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους γονείς καθώς απαιτείται μεταφορικό μέσο. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι φίλοι αποτελούν ένα ακόμα παράγοντα που επιδρά στην απόφαση των παιδιών να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα η θετική γνώμη των φίλων για τη σωματική δραστηριότητα, ο βαθμός συμμετοχής τους σε σωματικές δραστηριότητες και η παρουσία τους σε σωματικές δραστηριότητες επιδρά στην απόφαση των παιδιών να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες. Με βάση λοιπόν τις παραπάνω παραδοχές σε κάποια μαθήματα συμπεριλήφθηκαν και προτροπές από μέρους σας προς τα παιδιά να συζητούν τις πληροφορίες που τους μεταφέρετε στο μάθημα μαζί με τους γονείς, τα αδέρφια τους και τους φίλους. Να τους παρακινείτε επίσης να επιδιώκουν να εφαρμόσουν μαζί τους τις δραστηριότητες και τις γνώσεις που μαθαίνουν σε κάθε μάθημα.

Επιλογή δυσκολίας

Δεδομένου ότι δεν έχουν όλοι οι μαθητές/τριες τις ίδιες ικανότητες τα μαθήματα σχεδιάστηκαν ώστε να περιλαμβάνουν δραστηριότητες με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας, δίνοντας έτσι στους μαθητές/τριες τη δυνατότητα να επιλέξουν το βαθμό δυσκολίας που θεωρούν ότι είναι ο καταλληλότερος για αυτούς. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές θα διαπιστώσουν ότι είναι ικανοί και βελτιώνονται οπότε θα αυξηθεί και η παρακίνησή τους να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους.

Ανάπτυξη γνώσεων

Ο γνωστικός στόχος αποτελεί επίσης μια προτεραιότητα για το μάθημα της φυσικής αγωγής. Η παροχή πληροφοριών στους μαθητές/τριες σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας αποτελεί ένα ακόμα σημαντικό τομέα που πρέπει να δοθεί προσοχή εκ μέρους σας. Η γνώση σχετικά με τις ευεργετικές συνέπειες που έχει η σωματική δραστηριότητα στην υγεία μπορεί να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές/τριες και να τους παρακινήσει να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και σε σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Η πληροφόρηση επίσης των μαθητών σχετικά με τα επίπεδα της σωματικής τους κατάστασης αλλά και τα επίπεδα εκείνα της σωματικής δραστηριότητας που συνδέονται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη, αντοχή και ευλυγισία) μπορεί να δράσει παρακινητικά, διότι γνωρίζοντας οι μαθητές/τριες τα επίπεδα σωματικής τους κατάστασης θα είναι σε θέση να βάλλουν στόχους για να βελτιωθούν. Έρευνες έχουν δείξει ότι είναι αποτελεσματικότερη η απόκτηση γνώσεων με βιωματικό τρόπο από ότι με την απλή παράθεση της γνώσης μέσα στην αίθουσα.

Ανάπτυξη της ικανότητας καθορισμού στόχων

Στα συγκεκριμένα μαθήματα έχει συμπεριληφθεί η διδασκαλία της δεξιότητας του καθορισμού στόχων. Κυρίως γιατί αποτελεί μια τεχνική που κατευθύνει την συμπεριφορά προς ένα συγκεκριμένο επιθυμητό αποτέλεσμα, στη συγκεκριμένη περίπτωση στην αύξηση του χρόνου συμμετοχής των μαθητών σε



σωματικές δραστηριότητες. Θεωρείται η σημαντικότερη δεξιότητα για την αύξηση του χρόνου συμμετοχής των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες κυρίως γιατί

- α) αυξάνει την παρακίνηση τους να συμμετέχουν σε αυτές,
- β) μεγιστοποιεί την προσπάθεια που καταβάλλουν όταν συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες και
- γ) μεγιστοποιεί την επιμονή τους για να πετύχουν τον ατομικό στόχο που έχουν θέσει.

Οι στόχοι ωστόσο προκειμένου να είναι αποτελεσματικοί θα πρέπει έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

A. Συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι

Είναι καλό κάποιος να προσπαθεί να θέτει συγκεκριμένους στόχους γιατί περιορίζει και κατευθύνει την προσπάθεια του σε ένα συγκεκριμένο σκοπό. Επίσης ο στόχος πρέπει να μετρήσιμος (μέτρα, επαναλήψεις και χρόνο) γιατί με αυτό τον τρόπο μπορεί ευκολότερα να ελεγχθεί η επίτευξη του.

Παράδειγμα σωστού στόχου: Αν εκτελώ 15 επαναλήψεις κοιλιακών σε 30'' τότε ο στόχος μου είναι σε χρονικό διάστημα ενός μήνα να εκτελέσω 19 επαναλήψεις σε 30''.

B. Ρεαλιστικοί, προκλητικοί αλλά και εφικτοί

Όταν ο στόχος που θέτουν οι μαθητές/τριες είναι υπερβολικά αισιόδοξος τότε είναι και μη πραγματοποιήσιμος με αποτέλεσμα να απογοητεύονται και τις περισσότερες φορές να εγκαταλείπουν την προσπάθεια. Ο στόχος λοιπόν πρέπει να είναι προκλητικός αφήνοντας όμως περιθώρια επιτυχίας στο μαθητή. Γιατί η αίσθηση της επιτυχίας παρακινεί το μαθητή να συνεχίσει να προσπαθεί. Στόχοι μέσου βαθμού δυσκολίας (20% έως 40% βελτίωση σε καθορισμένο χρονικό διάστημα) είναι πιο αποτελεσματικοί. Αυτό είναι συνάρτηση βέβαια και του βαθμού δυσκολίας της δραστηριότητας.

Παράδειγμα σωστού στόχου: Αν εκτελώ 15 επαναλήψεις ραχιαίων σε 30'' τότε ο στόχος μου είναι σε χρονικό διάστημα ενός μήνα να εκτελέσω 19 επαναλήψεις σε 30''.

Γ. Χρονικά καθορισμένοι και καταγραφόμενοι

Οι μαθητές/τριες καλό θα είναι να θέτουν βραχυχρόνιους στόχους. Ο στόχος που έχουν θέσει καλό θα είναι επίσης να καταγράφεται. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής κρατά ένα αρχείο από πού ξεκινά και πού θέλει να καταλήξει λαμβάνοντας παράλληλα διαρκώς ανατροφοδότηση για την εξέλιξη της καταβαλλόμενης εκ μέρους του προσπάθειας. Για αυτό το λόγο πρέπει να χρησιμοποιούν ημερολόγια, ή πίνακες (περιλαμβάνονται παραδείγματα στα αντίστοιχα μαθήματα). Τέλος οι μαθητές/τριες καλό είναι να δεσμευτούν ότι θα προσπαθήσουν να πετύχουν το στόχο που έχουν θέσει.

Παράδειγμα σωστού στόχου: Αν σε 30'' εκτελώ 10 επαναλήψεις κάμψεων τότε ο στόχος μου είναι σε χρονικό διάστημα ενός μήνα να εκτελέσω 13 επαναλήψεις σε 30''.

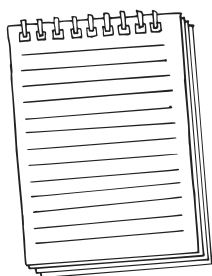
Περιγραφή του τρόπου εφαρμογής του καθορισμού στόχων για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητάς των μαθητών και βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων.

Σε αυτό το πρόγραμμα οι μαθητές/τριες θα μάθουν να βάζουν στόχους στην πράξη. Συγκεκριμένα θα μάθουν να βάζουν στόχο για να βελτιώσουν την επίδοσή τους στις δοκιμασίες των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών. Για να μπορούν οι μαθητές/τριες να θέσουν ένα μετρήσιμο στόχο για τη βελτίωση της δύναμης των κοιλιακών και των ραχιαίων θα πρέπει αρχικά να επιλέξουν μια άσκηση. Με αυτή τη λογική οι μαθητές/τριες θα κληθούν στο 5^ο μάθημα να επιλέξουν μια από τις τρεις δραστηριότητες που παρουσιάζονται στον Πίνακα 3. (σελίδα 29 παρόντος βιβλίου και σελίδες 3-4 του συνοδευτικού υλικού) για τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους. Αφού επιλέξουν δραστηριότητα στη συνέχεια θα δοκιμάσουν πόσες επαναλήψεις μπορούν να κάνουν σε 30'' δευτερόλεπτα. Ακολούθως θα καταγράψουν την επίδοσή τους στη στήλη με τίτλο «Σημερινή επίδοση». Ανάλογα με την επίδοση και τις πληροφορίες που τους έχετε ήδη πει (στόχοι προσωπικοί, χρονικά καθορισμένοι, ρεαλιστικοί, προκλητικοί αλλά και εφικτοί) θα πρέπει να θέσουν ένα στόχο για το πόσες επαναλήψεις θα μπορούν να κάνουν μετά από 2 μήνες τον οποίο θα καταγράψουν στη στήλη με τίτλο «Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες». Στο σημείο εκείνο καλό θα είναι να ελέγξετε αν όντως οι μαθητές/τριες σας έθεσαν στόχους προσωπικούς, χρονικά καθορισμένους, ρεαλιστικούς, προκλητικούς αλλά και εφικτούς.

Ωστόσο για να καταφέρουν οι μαθητές/τριες να πετύχουν το στόχο που έθεσαν θα πρέπει να παρακινηθούν για να ορίσουν τις δραστηριότητες που θα υιοθετήσουν για να πετύχουν το στόχο που έθεσαν. Λαμβάνοντας υπόψιν την παραπάνω παραδοχή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα οι μαθητές/τριες στο 7^ο μάθημα αφού διαβάσουν τα παραδείγματα που αναφέρονται στον Πίνακα 4.1. (σελίδα 5 του συνοδευτικού υλικού και σελίδα 33 παρόντος βιβλίου) θα πρέπει να γράψουν στον Πίνακα 4.2. (σελίδα 5 συνοδευτικού υλικού και 33 παρόντος βιβλίου) ποια μέρα, πόσο χρόνο και ποιες δραστηριότητες θα κάνουν την επόμενη εβδομάδα για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών των ραχιαίων και των χεριών τους. Παρόμοια στο 12^ο μάθημα θα πρέπει να γράψουν στους Πίνακες 5.1 και 5.2. (σελίδες 6 και 7 συνοδευτικού υλικού και 42 και 45 παρόντος βιβλίου) ποια μέρα, πόσο χρόνο και ποιες σωματικές δραστηριότητες ή αθλήματα θα κάνουν τις επόμενες δύο εβδομάδες για να βελτιώσουν την αντοχή τους. Ωστόσο αν θέλουν μπορούν να γράψουν ασκήσεις και για τη δύναμη των κοιλιακών, των ραχιαίων και των χεριών. Τέλος στο 15^ο μάθημα οι μαθητές/τριες πρέπει να θυμηθούν και να γράψουν στον Πίνακα 6.1. (σελίδα 8 συνοδευτικού υλικού και 50 παρόντος βιβλίου) ποια μέρα, πόσο χρόνο και τι σωματικές δραστηριότητες έκαναν την προηγούμενη εβδομάδα. Στο ίδιο μάθημα θα πρέπει με βάση τα παραδείγματα που αναφέρονται στον Πίνακα 6.2. (σελίδα 9 συνοδευτικού υλικού και σελίδα 50 του παρόντος βιβλίου) να γράψουν στους Πίνακες 6.3. (σελίδες 10 και 11 συνοδευτικού υλικού και σελίδα 51 παρόντος βιβλίου) ποια μέρα, πόσο χρόνο και σε ποιες δραστηριότητες ή αθλήματα θα συμμετέχουν τις επόμενες δύο (2) εβδομάδες για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση.

Αυτό-καταγραφή και Ημερολόγιο

Εκτός από τον καθορισμό στόχων στο συγκεκριμένο πρόγραμμα χρησιμοποιήθηκε και η αυτο-καταγραφή. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα χρειαστεί σε αρκετές περιπτώσεις να παροτρύνετε τους μαθητές/τριες να καταγράψουν σε μια καρτέλα καταγραφής το αποτέλεσμα μιας προσπάθειάς τους. Για παράδειγμα στο 14^ο μάθημα θα χρειαστεί να καταγράψουν τον αριθμό των κοιλιακών και ραχιαίων που εκτέλεσαν και να τον συγκρίνουν με την προηγούμενη επίδοσή τους στο Πίνακα 3. του πέμπτου (5^{ου}) μαθήματος για να διαπιστώσουν αν έχουν βελτιωθεί. Επίσης στο βιβλίο του μαθητή υπάρχει ένα τμήμα το οποίο αναφέρεται στη χρησιμότητα του να κρατούν οι μαθητές/τριες ημερολόγιο συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες. Στο τμήμα αυτό παρουσιάζονται τα



οφέλη του ημερολογίου καταγραφής της συμμετοχής των μαθητών/τριων σε σωματικές δραστηριότητες. Παρουσιάζεται και ένας πίνακας καταγραφής όπου οι μαθητές θα ήταν χρήσιμο να παροτρυνθούν να χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος και ειδικά μετά το πέμπτο (5^ο) μάθημα όπου θέτουν για πρώτη φορά στόχο να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μυών. Οι μαθητές/τριες σε αυτό το μάθημα ενημερώνονται για το επίπεδο της ικανότητάς τους και αποφασίζουν για το ποιες στρατηγικές θα εφαρμόσουν ώστε να βελτιωθούν. Από όλα τα παραπάνω διαπιστώνεται ότι υπάρχει μια αλληλεπίδραση μεταξύ του καθορισμού στόχων και της αυτό-καταγραφής. Όλες οι παραπάνω διαδικασίες αποδίδονται με τον όρο αυτο-παρακολούθηση ο οποίος αναφέρεται στη σκόπιμη εστίαση της προσοχής του ατόμου σε ορισμένες πλευρές της συμπεριφοράς του προκειμένου να συλλέξει χρήσιμες πληροφορίες σχετικές με αυτές τις διαστάσεις της συμπεριφοράς του. Η χρήση τεχνικών αυτο-παρακολούθησης όπως αυτές που χρησιμοποιούνται στο συγκεκριμένο πρόγραμμα οδηγεί στην υιοθέτηση εκ μέρους των μαθητών συμπεριφορών που οδηγούν σε αποτελεσματικότερη απόδοση. Στη σελίδα 33 του παρόντος βιβλίου (συμπεριλαμβάνονται και στο βιβλίο του μαθητή) παρουσιάζονται οι πίνακες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους μαθητές/τριες ως ημερολόγιο καταγραφής της συμμετοχής τους σε σωματικές δραστηριότητες ώστε να έχετε μια εικόνα περί τίνος πρόκειται.

Δια βίου άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα συμβάλει στην προαγωγή της υγείας καθώς προστατεύει από την εμφάνιση μη μεταδιδόμενων νοσημάτων αυξάνοντας έτσι το προσδόκιμο ζωής. Για αυτό το λόγο ο Π.Ο.Υ. συνιστά τη συμμετοχή των παιδιών (5 έως 17 ετών) σε σωματικές δραστηριότητες μέτριας έως έντονης έντασης διάρκειας



**World Health
Organization**

μίας ώρας τουλάχιστον ημερησίως. Επίσης καλό θα είναι να συμμετέχουν 3 φορές τουλάχιστον την εβδομάδα σε δραστηριότητες που ενισχύουν τους μύες και τα οστά τους (π.χ. δραστηριότητες με το βάρος του σώματος όπως κάμψεις δικεφάλων, μονόζυγο, άλματα). Αντίθετα οι ενήλικες (18-64 ετών) πρέπει να συμμετέχουν 150 λεπτά σε μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας ή 75 λεπτά έντονης έντασης αερόβιας σωματικής δραστηριότητας ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριοτήτων μέτριας και έντονης έντασης.

Ωστόσο παγκοσμίως τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών υπολείπονται κατά πολύ των προαναφερθέντων. Επιπρόσθετα ένας σημαντικός αριθμός ερευνών κατατείνει στο συμπέρασμα ότι η σωματική δραστηριότητα μειώνεται προοδευτικά από την ηλικία των 10-12 ετών έως και τα τελευταία χρόνια της εφηβείας. Η μείωση αυτή συνοδεύεται και από καθιστικό τρόπο ζωής με βλαβερές συνέπειες για την υγεία των παιδιών. Παρόλα αυτά ο Π.Ο.Υ. αναγνωρίζει ότι η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες, ακόμα και αν υπολείπεται των επιπέδων που αυτός συνιστά, είναι ευεργετική για την υγεία. Επομένως για την διατήρηση της υγείας των παιδιών η αύξηση του χρόνου συμμετοχής τους σε σωματικές δραστηριότητες ή και αθλήματα αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για την προώθηση της υγείας τους. Ο Π.Ο.Υ. (2007) και διάφοροι ερευνητές με βάση την παραπάνω διαπίστωση προτείνουν το σχολείο και ειδικότερα το μάθημα της φυσικής αγωγής να λάβει κεντρικό ρόλο στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών. Ωστόσο ο χρόνος που διατίθεται στη φυσική αγωγή σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα είναι περιορισμένος (45-120 λεπτά εβδομαδιαίως) και σε καμιά περίπτωση δεν αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες των μαθητών για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες μια ώρα ανά ημέρα όπως προτείνει ο Π.Ο.Υ. Επομένως είναι επιτακτική ανάγκη ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής να υιοθετήσει διδακτικές στρατηγικές ώστε να προωθήσει την συμμετοχή των παιδιών σε σωματικές δραστηριότητες έκτος σχολείου. Όμως αυτό δεν είναι μια αυτόματη διαδικασία αλλά απαιτεί μια οργανωμένη προσπάθεια από τους σχεδιαστές αναλυτικών προγραμμάτων και τους εκπαιδευτικούς.

Η εφαρμογή ενός προγράμματος στο μάθημα της φυσικής αγωγής που αποσκοπεί στην υιοθέτηση της «δια βίου άσκησης» εκ μέρους των μαθητών πρέπει να δημιουργεί τις κατάλληλες μαθησιακές συνθήκες ώστε οι μαθητές/τριες να: α) κατανοήσουν ότι η συστηματική συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες συμβάλλει και στην προαγωγή της υγείας τους, β) αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις προκειμένου να μπορούν να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης που να στοχεύει στην προαγωγή της υγείας τους, γ) παρακινηθούν και να υιοθετήσουν την άσκηση ως τρόπο ζωής και δ) νιώθουν ικανοποίηση κάθε φορά που συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες για να συνεχίσουν να συμμετέχουν ενεργά σε αυτές.

Στο παρόν βιβλίο αναπτύχθηκαν 16 μαθήματα με στόχο την παρακίνηση των μαθητών για ενεργή συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες εντός αλλά κυρίως εκτός σχολείου. Στα μαθήματα επιχειρείται να συνδεθεί η προαγωγή των φυσικών ικανοτήτων με την παροχή γνώσεων ώστε οι μαθητές/τριες να έχουν το γνωστικό υπόβαθρο για να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης στον ελεύθερο τους χρόνο.

Πρακτικές οδηγίες για την εφαρμογή του προγράμματος

Ο σχεδιασμός των μαθημάτων έγινε με τρόπο ώστε να έχετε τη δυνατότητα στα πρώτα μαθήματα να διδάξετε γνωστικά αντικείμενα που συμπεριλαμβάνονται στο αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος και ταυτόχρονα να διδάξετε συγκεκριμένες πληροφορίες που σχετίζονται με το πρόγραμμα (π.χ. τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες ή αθλήματα). Ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες της σχολικής μονάδας που διδάσκετε έχετε τη δυνατότητα να διδάξετε τα μαθήματα είτε συνεχόμενα (δύο ανά εβδομάδα) είτε με τη μεσολάβηση ενός ή περισσότερων μαθημάτων του αναλυτικού προγράμματος. Για την υλοποίηση του προγράμματος εκτός από το βιβλίο καθηγητή δημιουργήθηκαν και α) το βιβλίο μαθητή με τίτλο «Γυμνάζομαι και μετά το σχολείο» το οποίο περιλαμβάνει τις πληροφορίες που θα διδαχθούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος, β) το συνοδευτικό υλικό το οποίο προορίζεται να χρησιμοποιηθεί την ώρα του μαθήματος σε κάποια από τα μαθήματα και περιέχει πίνακες ή ερωτηματολόγια που θα πρέπει να συμπληρώσουν οι μαθητές/τριες.

Η σύνδεση του παρόντος βιβλίου με το βιβλίο του μαθητή για το σπίτι

Το βιβλίο του μαθητή αναπτύχθηκε προκειμένου να χρησιμοποιηθεί ως μια επιπρόσθετη πηγή γνώσης για τους μαθητές/τριες, πέρα από τις πληροφορίες που εσείς θα τους δώσετε, αλλά και για να σας βοηθήσει να διδάξετε αποτελεσματικότερα τα 16 μαθήματα. Το βιβλίο του μαθητή περιέχει γνώσεις συναφείς με αυτές που παρουσιάζονται στο βιβλίο του καθηγητή. Είναι λοιπόν σημαντικό να ενθαρρύνετε και να παρακινείτε, μετά από κάθε μάθημα, τους μαθητές/τριες να χρησιμοποιούν το βιβλίο τους και να αντλούν πληροφορίες από αυτό. Επίσης καλό θα είναι να τους προτρέπετε να συζητούν με τους γονείς τους πληροφορίες από το βιβλίο που αντιστοιχούν στο περιεχόμενο του μαθήματος που διδάσκονται κάθε φορά (π.χ. πως να δυναμώσουν τους κοιλιακούς και ραχιαίους μύες κτλ.).

Η σύνδεση του παρόντος βιβλίου με το συνοδευτικό υλικό

Το συνοδευτικό υλικό περιλαμβάνει όπως προαναφέρθηκε πίνακες για τον καθορισμό στόχων καθώς και ερωτηματολόγια που οι μαθητές θα κληθούν να συμπληρώσουν την ώρα του μαθήματος. Οι αντίστοιχοι πίνακες έχουν συμπεριληφθεί στο τέλος κάθε σχεδίου μαθήματος στο υπάρχον βιβλίο. Το συνοδευτικό υλικό πρέπει να το κρατάτε εσείς και να το δίνετε στους μαθητές/τριες σε κάθε μάθημα που απαιτείται η χρήση του. Συγκεκριμένα το συνοδευτικό υλικό είναι απαραίτητο στο 1^ο, 2^ο, 5^ο, 7^ο, 12^ο, 14^ο, 15^ο και 16^ο μάθημα. Την πρώτη φορά που θα το διανείμετε στους μαθητές/τριες να τους ζητήσετε να γράψουν το ονοματεπώνυμό τους ώστε κάθε φορά να χρησιμοποιούν το δικό τους. Με τη λήξη του προγράμματος το συνοδευτικό υλικό πρέπει να μας επιστραφεί.

Είναι πιθανόν στα πρώτα μαθήματα οι μαθητές/τριες να αντιδράσουν στη χρήση του συνοδευτικού υλικού και να πουν για παράδειγμα «πάλι θα γράψουμε κύριε/α». Θα ήταν καλό να αντιδράσετε με επιχειρήματα αντί να τους ζητήσετε να εκτελέσουν ότι τους λέτε, Να τους τονίσετε για παράδειγμα ότι το συνοδευτικό υλικό χρειάζεται για να κρατούν σημειώσεις και να έχουν ένα αρχείο με τις επιδόσεις τους και τους στόχους που θα θέσουν. Χωρίς αυτό το αρχείο δεν θα είναι δυνατόν να θυμούνται μετά από ένα μήνα το στόχο που έθεσαν ή την αρχική τους επίδοση σε μια δραστηριότητα. Οι μαθητές/τριες είναι επίσης δυνατόν να αντιδράσουν στο περιεχόμενο των μαθημάτων και να σας πουν «εμείς θέλουμε να παίξουμε μπάλα». Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να τους πείτε ότι ποδόσφαιρό ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα θα διδαχθούν μια άλλη μέρα.

Στη συνέχεια ακολουθεί ένα σχεδιάγραμμα που περιγράφει περιληπτικά το στόχο, το γνωστικό και το κινητικό αντικείμενο κάθε μαθήματος. Επίσης τους πίνακες που θα πρέπει να επιδείξετε ή να ζητήσετε στους μαθητές να συμπληρώσουν καθώς και τις πληροφορίες που πρέπει να μοιραστούν με τους γονείς τους στο κάθε μάθημα.

Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
1 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για το πρόγραμμα και να κατανοήσουν το στόχο του μαθήματος • Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία 	<ul style="list-style-type: none"> • Θα ενημερωθούν για τους λόγους που είναι σημαντικό για την υγεία τους να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες 	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητα από το αναλυτικό πρόγραμμα 	<p>Στο μάθημα αυτό απαντούν αν γνωρίζουν ή όχι τα οφέλη της άσκησης (Μάθημα 1^ο, Πίνακας 1 – Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή)</p>	<p>Τους προτείνουμε να ενημερώσουν τους γονείς τους για το πρόγραμμα και τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας</p> <p>Τους προτείνουμε να διαλέξουν να ασκηθούν με κάποιον από τους τρόπους που μόλις πριν λίγο αναφέρθηκαν με τους γονείς τους, ή τα αδέλφια ή/και τους φίλους τους</p>
2 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με την άσκηση • Να κατανοήσουν ότι μπορούν να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που δεν απαιτούν εξοπλισμό ή εξοπλισμό χώρο 	<ul style="list-style-type: none"> • Θα πληροφορηθούν για τα συνιστώμενα επίπεδα άσκησης από τον Π.Ο.Υ. • Θα μάθουν τι είναι σωματική δραστηριότητα και ότι υπάρχουν σωματικές δραστηριότητες που δεν απαιτούν εξοπλισμό αλλά αντίθετα μπορούν να πραγματοποιηθούν σε περιορισμένο χώρο • Θα παρακινήθούν να αναπτύξουν θετικές στάσεις για την άσκηση 	<ul style="list-style-type: none"> • Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης 	<p>Στο μάθημα αυτό αναφέρουν σε ποια ή ποιες δραστηριότητες συμμετέχουν συνήθως στον ελεύθερο χρόνο τους (Μάθημα 2^ο, Πίνακας 2 Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή)</p>	<p>Τους προτείνουμε να ενημερώσουν τους γονείς τους για τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά και να διαβάσουν μαζί με τους γονείς τους τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τους ενήλικες</p> <p>Τέλος τους προτείνουμε να ασκηθούν με τους γονείς τους, ή τα αδέλφια ή/και τους φίλους τους</p>
3 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για το τι είναι φυσική κατάσταση και ποια είναι τα βασικά συστατικά της 	<ul style="list-style-type: none"> • Θα ενημερωθούν για τη φυσική κατάσταση και τα είδη των σωματικών ικανοτήτων που την αποτελούν καθώς και την αναγκαιότητα βελτίωσης τους • Να μάθουν πιθανούς τρόπους εξάσκησης των φυσικών ικανοτήτων 	<ul style="list-style-type: none"> • Τρέξιμο για 3-4 λεπτά • Διατάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης κοιλιακών και ραχιαίων ή κάμψεις δικεφάλων • Παιδαγωγικό παιχνίδι 		<p>Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους για το τι είναι φυσική κατάσταση και ποια τα στοιχεία της. Υπενθυμίζουμε ότι στο βιβλίο μαθητή υπάρχουν αναλυτικά αυτές οι πληροφορίες και τους προτείνουμε να τις διαβάσουν μαζί με τους γονείς τους</p> <p>Τέλος τους παρακινούμε να προσπαθήσουν να ασκηθούν σε κάποια από τις φυσικές ικανότητες με τους γονείς ή τους φίλους τους</p>

Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
4 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες πως να αξιολογούν τη δύναμη • Να ενημερωθούν για τον τρόπο ενδυνάμωσης των κοιλιακών και ραχιαίων μυών, • Να ενημερωθούν για τις διαφορετικές ασκήσεις εκγύμνασής τους 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν γιατί είναι χρήσιμο να γυμνάζουμε τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μας • Να ενημερωθούν για τις διαφορετικές ασκήσεις και στη συνέχεια να επιλέξουν την καταλληλότερη για αυτούς 	<ul style="list-style-type: none"> • Πίνακες κοιλιακών και ραχιαίων • Εκγύμναση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών από άσκηση που επιλέγει ο μαθητής/τρια • Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης για αποθεραπεία 	Φωτοτυπίες του Πίνακα Β (προαιρετικά)	Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους γιατί είναι χρήσιμο να δυναμώσουμε τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τους από το βιβλίο του μαθητή τις πληροφορίες για την άσκηση των κοιλιακών και ραχιαίων. Τέλος τους παρακινούμε να προσπαθήσουν να ασκηθούν σε κάποια από τις ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων μαζί με τους γονείς
5 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως να αξιολογούν τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μυών • Να ενημερωθούν και να κατανοήσουν πως να θέσουν στόχους γενικά αλλά και ειδικά για την εξάσκησή της δύναμης των κοιλιακών 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν γιατί πρέπει να αξιολογούμε τις φυσικές ικανότητες και πως να αξιολογούν ειδικότερα τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων • Να θέσουν στόχους για τη βελτίωση της δύναμης των κοιλιακών και ραχιαίων μυών 	<ul style="list-style-type: none"> • Ασκήσεις για την αξιολόγηση των κοιλιακών και ραχιαίων. Παρουσίαση τριών ασκήσεων για κοιλιακούς και τριών για ραχιαίους και οι μαθητές/τριες επιλέγουν να δοκιμαστούν ανάλογα με το επίπεδο ικανότητων τους σε μια άσκηση για κάθε μυσική ομάδα 	Οι μαθητές/τριες/θα αξιολογήσουν τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων και με βάση την επίδοσή που θα καταγράψουν στον Πίνακα 4. (Μάθημα 5 ^ο Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή) να θέσουν στόχους επίτευξης για την επόμενη δοκιμασία που θα πραγματοποιηθεί στο 14 ^ο μάθημα	Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα θέσανε στόχους για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τις πληροφορίες για τον καθορισμό προσωπικών στόχων. Τους προτρέπουμε να ζητήσουν να κάνουν τις ίδιες δοκιμασίες και οι γονείς τους και να θέσουν και αυτοί ένα στόχο και να προσπαθήσουν να τον πετύχουν
6 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες γιατί χρειάζεται να καλλιεργούν τη δύναμη των μυών των χεριών και του άνω κορμού • Να ενημερωθούν με ποιο τρόπο μπορούν να την εξασκήσουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τα οφέλη από την εξάσκηση της δύναμης των χεριών και των μυών του άνω κορμού • Να ενημερωθούν με ποιο τρόπο μπορούν να την καλλιεργούν 	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδειξη διαφορετικών ασκήσεων για τους μύες των χεριών (δικέφαλους βραχιόνιους) • Εξάσκηση σε μια από αυτές τις ασκήσεις 	Φωτοτυπίες του Πίνακα Γ, βιβλίο καθηγητή (προαιρετικά)	Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα μάθανε πως να βελτιώσουν τη δύναμη των χεριών κάνοντας κάμψεις βραχιόνιων. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τις πληροφορίες για τη δύναμη των χεριών στο βιβλίο μαθητή Τέλος τους παρακινούμε να ζητήσουν από τους γονείς τους να διαλέξουν και αυτοί μια από τις ασκήσεις για την ενδυνάμωση των χεριών και δοκιμάσουν όλοι μαζί πόσες επαναλήψεις μπορούν να κάνουν σε 30''

Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
7 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως να ασκούν τη δύναμη των κοιλιακών - ραχιαίων και των χεριών • Να κατανοήσουν πως να δημιουργούν ένα πλάνο ενδυνάμωσης των χεριών των κοιλιακών και των ραχιαίων 	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανακαλέσουν τα οφέλη της εξάσκησης της δύναμης των χεριών, των κοιλιακών και των ραχιαίων • Να θέτουν στόχους για τη βελτίωση της δύναμης των χεριών, των κοιλιακών και των ραχιαίων 	<ul style="list-style-type: none"> • Εκγύμναση κοιλιακών, δικεφάλων βραχιονίων και ραχιαίων • Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης (αποθεραπεία) 	Στον Πίνακα 4.2 με βάση το παράδειγμα του πίνακα 4.1. (Μάθημα 7 ^ο - Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή) θα θέσουν στόχους διαδικασίας για τη βελτίωση της δύναμης	<p>Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα βάλανε πρόγραμμα για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών, των ραχιαίων και των χεριών</p> <p>Τους προτρέπουμε να ζητήσουν από τους γονείς τους να βάλουν και αυτοί ένα πρόγραμμα και να προσπαθήσουν να το τηρήσουν μαζί</p>
8 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τι είναι ευλυγισία και σε τι είναι χρήσιμη • Να κατανοήσουν πως να την καλλιεργήσουν στη καθημερινότητά τους 	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν τι είναι ευλυγισία και διαφορετικές ασκήσεις για την καλλιέργεια της ευλυγισίας των ακόλουθων μυϊκών ομάδων: <ol style="list-style-type: none"> 1. τρικέφαλο βραχιόνιο, 2. απαγωγός, 3. προσαγωγός, 4. δικέφαλο μηριαίο 5. τετρακέφαλο μηριαίο, 6. γαστροκνήμιο 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελαφρύ τρέξιμο • Να μάθουν βασικές αφετηρίες διατάσεων για την καλλιέργεια των διατάσεων 	Φωτοτυπίες Πίνακα Δ' βιβλίο καθηγητή	<p>Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα μάθανε πως να βελτιώσουν την ευλυγισία τους</p> <p>Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τις πληροφορίες για την ευλυγισία στο βιβλίο μαθητή</p>
9 ^ο	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τι είναι αερόβια ικανότητα και ποια τα οφέλη της • Να μάθουν πως να ψηλαφούν την καρδιακή συχνότητα • Να κατανοήσουν γιατί είναι χρήσιμος ο υπολογισμός της καρδιακής συχνότητας • Να υπολογίζουν την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας 	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν να εκτελούν δραστηριότητες που βοηθούν στην καλλιέργεια της αερόβιας ικανότητας • Να μάθουν να υπολογίζουν την ένταση της άσκησης μετρώντας την καρδιακή συχνότητα • Να μάθουν για την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας 	<ul style="list-style-type: none"> • Τρέξιμο-περπάτημα για 6 λεπτά 		<p>Ζητάμε να συζητήσουν με τους γονείς τους για την καρδιακή συχνότητα. Επίσης να διαβάσουν μαζί τις σχετικές πληροφορίες από το βιβλίο του μαθητή</p> <p>Τους προτρέπουμε να τρέξουν ή/και να περπατήσουν μαζί τους ή με τους φίλους τους και να υπολογίσουν την καρδιακή συχνότητα</p>

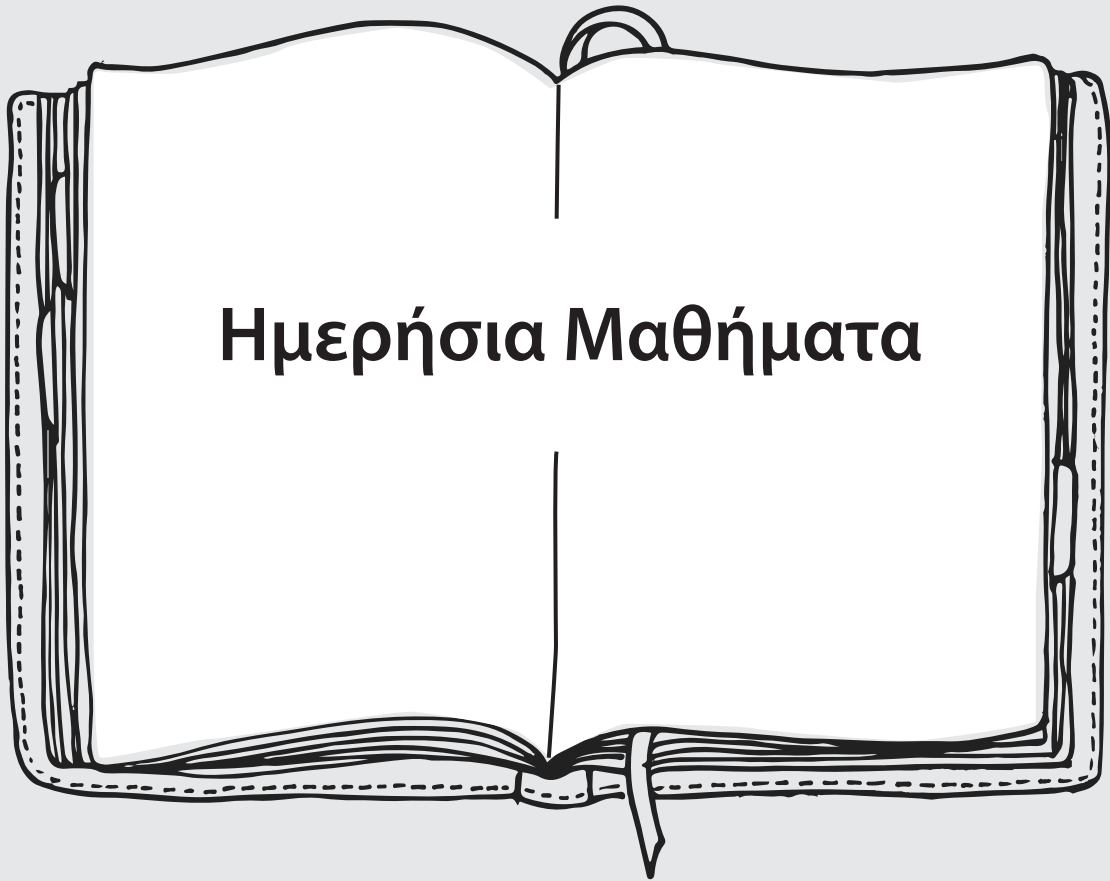
Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
10°	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη χρησιμότητα της προθέρμανσης και της αποθεραπείας • Να μάθουν να ρυθμίζουν την ένταση της άσκησης ώστε να αυξάνεται η διάρκεια της άσκησης (προσαρμόζονται για την καλλιέργεια της αερόβιας ικανότητας) 	<ul style="list-style-type: none"> • Θα μάθουν να υπολογίζουν την ένταση της άσκησης και να αξιολογούν κατά πόσο είναι χαμηλή, μέτρια ή έντονη • Θα μάθουν ότι η ένταση της άσκησης επηρεάζει τη διάρκεια της συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες • Θα μάθουν για τα οφέλη της προθέρμανσης και αποθεραπείας 	<ul style="list-style-type: none"> • Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης (προθέρμανση) • Τρέξιμο – περπάτημα για 6 λεπτά (αερόβια ικανότητα) • Διατάσεις ποδιών 		<p>Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να εξηγήσουν στους γονείς τους ποιες τιμές της καρδιακής συχνότητας αντιστοιχούν σε χαμηλή, μέτρια και έντονη ένταση. Τους υπενθυμίζουμε ότι για περισσότερες πληροφορίες μπορούν να συμβουλευτούν μαζί τους το βιβλίο του μαθητή. Τους προτρέπουμε να ρωτήσουν τους γονείς τους αν και εκείνοι μπορούν να τρέξουν ή/και να περπατήσουν έξω (6) λεπτά συνεχόμενα και να δοκιμάσουν να τρέξουν μαζί τους. Στο τέλος της προσπαθίας να ελέγξουν μαζί αν η καρδιακή τους συχνότητα αντιστοιχεί σε χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση</p>
11°	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την έννοια του ρυθμού που σχετίζεται με την ένταση και τη διάρκεια της δραστηριότητας • Να μάθουν να εξασκούνται με ρυθμό και να είναι σε θέση να προσαρμόζουν την ένταση τους ανάλογα με τη διάρκεια της δραστηριότητάς 	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν να ρυθμίζουν την ένταση της άσκησης ανάλογα με την απόσταση που πρέπει να διανύσουν ή τη δραστηριότητα που πρέπει να συμμετέχουν 	<ul style="list-style-type: none"> • Διατάσεις ποδιών • Τρέξιμο 30-50 μέτρων 2 φορές με διάλειμμα 2 λεπτά • Τρέξιμο 100-150 μέτρων 2 φορές με διάλειμμα 2 λεπτά. • Τρέξιμο για 4 λεπτά • Διατάσεις ποδιών 		<p>Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να δοκιμάσουν να τρέξουν αντιστοιχώντας αποστάσεις με τους γονείς τους ή τους φίλους τους και να καρδιακή τους συχνότητα ώστε να διαπιστώσουν σε τη ένταση άσκησης αντιστοιχούν οι τιμές της καρδιακής συχνότητας</p>
12°	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν οι μαθητές/τριες το πως να προγραμματίζουν να ασκούν το τρέξιμο ή το περπάτημα ώστε να καλλιεργήσουν την αερόβια ικανότητα • Να αξιολογήσουν την βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς τους 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αξιολογήσουν την αερόβια ικανότητά τους συγκρίνοντας την πρώτη τους επίδοση (μάθημα 9°) με τη σημερινή τους επίδοση • Να μάθουν να σχεδιάζουν πως να βελτιώσουν την αερόβια ικανότητα 	<ul style="list-style-type: none"> • Τρέξιμο – περπάτημα για 6 λεπτά (αερόβια ικανότητα). • Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης για αποθεραπεία 	<p>Στους πίνακες 5.1. και 5.2 (Μάθημα 12° Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή) θα θέσουν στόχους διαδικασίας για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας</p>	<p>Τους προτρέπουμε να μιλήσουν με τους γονείς τους συμμαθητές/τριες τους ή άλλους φίλους τους και να προσαρμόσουν να τηρήσουν μαζί το πρόγραμμα που σχεδίασαν</p>

Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
13°	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για τη δομή ενός πολύπλευρου προγράμματος εκγύμνασης: • Να μάθουν να εξασκούνται με ρυθμό και να είναι σε θέση να προσαρμόζουν την ένταση τους ανάλογα με τη διάρκεια και το είδος της δραστηριότητας 	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν να αναγνωρίζουν τις δραστηριότητες που εξασκούν τις διάφορες φυσικές ικανότητες και να επιλέγουν τον κατάλληλο ρυθμό ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν σε αυτές τις δραστηριότητες 	<ul style="list-style-type: none"> • Διατάξεις • Κάψες δικεφάλων, κοιλιακούς, άλματα εναλλάξ δεξιά και αριστερά πάνω από ένα σχοινάκι ή μια χαραγμένη γραμμή και ραχιαίων 	Φωτοτυπίες από τους πίνακες Ε.1, Ε.2, Ε.3, και Ε.4 (βιβλίο καθηγητή) περιέχονται διαφορετικές αφετηρίες άσκησης των κάψων (χειρών), των κοιλιακών, της αλτικότητας και των ραχιαίων	Ζητάμε από τους μαθητές, αν θέλουν και έχουν το χρόνο, να δοκιμάσουν να σχεδιάσουν και να συμμετέχουν σε ένα αντίστοιχο πρόγραμμα εξάσκησης μαζί με τους γονείς τους ή τα αδέρφια ή/και τους φίλους τους
14°	<ul style="list-style-type: none"> • Να επαναξιολογήσουν οι μαθητές/τριες τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μυών τους 	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν ότι η επαναξιολόγηση γίνεται για να ελέγξουν την προωπική τους βελτίωση και όχι για να συγκρίνουν την επίδοσή τους με αυτές των άλλων συμμαθητών τους 	<ul style="list-style-type: none"> • Ασκήσεις για τη δύναμη των κοιλιακών και των ραχιαίων 	Στον Πίνακα 3. (Μάθημα 5° - Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή) θα καταγράψουν την επίδοσή τους στο σημερινό μάθημα και θα ελέγξουν αν πέτυχαν το στόχο που είχαν θέσει στο 5° μάθημα	Ζητάμε από τους μαθητές να ενημερώσουν τους γονείς τους αν βελτίωσαν την επίδοσή τους ή όχι και γιατί συνέβη αυτό.
15°	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανακαλέσουν οι μαθητές/τριες πόσο συχνά γυμνάστηκαν την προηγούμενη εβδομάδα • Να σχεδιάσουν ένα πλάνο συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες για τις επόμενες 2 εβδομάδες 	<ul style="list-style-type: none"> • Να σχεδιάσουν πλάνο και να θέσουν στόχους για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση • Θα μάθουν να ανακαλούν πόσο συχνά αλλά και σε ποιες σωματικές δραστηριότητες συμμετείχαν 	<ul style="list-style-type: none"> • Διατάξεις • Τρέξιμο – περπάτημα για 6 λεπτά (αερόβια ικανότητα) 	Στον Πίνακα 6.1 (Μάθημα 15° - Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή) θα κληθούν να ανακαλέσουν στη μνήμη τους πόσες φορές την προηγούμενη εβδομάδα πήραν μέρος σε σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. Επίσης στους Πίνακες 6.3. θα κληθούν με βάση το παράδειγμα του πίνακα 6.2 να βάλουν στόχους διαδικασίας για τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης για τις επόμενες 2 εβδομάδες	Ζητάμε από τους μαθητές να ενημερώσουν τους γονείς τους για τους στόχους που έθεσαν για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Τους προτρέπουμε να ζητήσουν από τους γονείς τους να συμμετέχουν και αυτοί στις δραστηριότητες που διάλεξαν για να τους βοηθήσουν να πετύχουν τους στόχους που έθεσαν

Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
16°	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανακαλέσουν οι μαθητές/τριες πόσο συχνά γυμνάστηκαν τις προηγούμενες 2 εβδομάδες • Να αξιολογήσουν αν πέτυχαν τους στόχους που είχαν βάλει 	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανακαλούν τη συχνότητα που γυμνάζονται • Να αξιολογούν αν πέτυχαν το στόχο που είχαν θέσει 	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητα από το αναλυτικό πρόγραμμα 	<ul style="list-style-type: none"> • Στον Πίνακα 7.1 θα γράψουν ποια μέρα, πόσο χρόνο και σε ποιες δραστηριότητες συμμετείχαν την προηγούμενη εβδομάδα για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να συγκρίνουν με τον κατά πόσο πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει στο 15° μάθημα • Να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο στην σελίδα 13 του συνοδευτικού υλικού και το quiz γνώσεων 	<p>Ζητάμε από τους μαθητές να ενημερώσουν τους γονείς τους αν πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.</p> <p>Να συζητήσουν μαζί τους πως μπορούν να συνεχίσουν μαζί να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες</p>

Βιβλιογραφία

- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet **Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.** *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- European Commission (2017). **New Eurobarometer on sport and physical activity.** Retrieved from <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>
- World Health Organization. (2011). **Physical activity and young people.** Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>.
- World Health Organization (2018). **Greece - Physical activity factsheet (2018).** Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/288110/GREECE-Physical-Activity-Factsheet.pdf.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2009). **Για μια καλύτερη φυσική αγωγή.** Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Κυριακίδη.



Μάθημα 1^ο Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία μας

Θέμα: Οφέλη της άσκησης	
Συνοδευτικό υλικό Μολύβι ή στυλό	Στόχος του μαθήματος Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες: α) τον σκοπό του προγράμματος β) τα οφέλη της άσκησης για την υγεία,

Εισαγωγικό μέρος

Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι ο στόχος του προγράμματος είναι να τους πληροφορήσει για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, να τους παρακινήσει να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες και να τους δώσει τη γνώση ώστε να μπορούν να σχεδιάζουν ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης. Στη συνέχεια τους ζητάμε να γράψουν στον Πίνακα 1. (σελίδα 1. συνοδευτικού υλικού) αν γνωρίζουν ή όχι τα οφέλη της άσκησης που περιγράφονται σε αυτόν. Ακολούθως συζητάμε με τους μαθητές/τριες για το τι τους έκανε εντύπωση από τις πληροφορίες του Πίνακα 1.

Κύριο μέρος:

Επιλέγουμε να διδάξουμε μια δραστηριότητα από το αναλυτικό πρόγραμμα.

Τελικό μέρος

Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να αναφέρουν με ποιους τρόπους μπορούν να ασκηθούν στον ελεύθερο χρόνο τους. Τους δίνουμε και εμείς κάποια παραδείγματα με δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν και μόνοι τους (π.χ. να χρησιμοποιούν τις σκάλες στο σπίτι τους, να μετακινούνται περπατώντας ή με το ποδήλατο από και προς το σχολείο κτλ.). Στη συνέχεια τους τονίζουμε ότι σε επόμενα μαθήματα θα μάθουν να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα ατομικής εξάσκησης σε σωματικές δραστηριότητες.

- **Τους προτρέπουμε να ενημερώσουν τους γονείς τους** για το στόχο του προγράμματος και για τα οφέλη της άσκησης.
- Ακόμη τους ζητάμε να δείξουν στους γονείς τους το βιβλίο μαθητή και να διαβάσουν μαζί τις σχετικές πληροφορίες (σελίδες 5-6).
- Τους προτρέπουμε να διαλέξουν να ασκηθούν με κάποιον από τους τρόπους που μόλις πριν λίγο αναφέρθηκαν με τους γονείς τους, ή τα αδέρφια ή/και τους φίλους τους. Για παράδειγμα να δοκιμάσουν στο ελεύθερο χρόνο τους να περπατήσουν μαζί με τους γονείς του για μισή ώρα την επόμενη εβδομάδα.

Πίνακας 1.

Απάντησε βάζοντας ✓ αν γνωρίζεις ή όχι για τα παρακάτω οφέλη της άσκησης στη υγεία:		
	Ναι το γνωρίζω	Όχι δεν το γνωρίζω
Δεν αρρωσταίνουμε εύκολα		
Προλαμβάνουμε τα καρδιακά προβλήματα		
Αποφεύγουμε τα αναπνευστικά προβλήματα		
Αποφεύγουμε την εμφάνιση προβλημάτων στους μύες και τα οστά		
Ελέγχουμε το βάρος του σώματος		
Προλαμβάνουμε ή ελέγχουμε ασθένειες όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση		
Έχουμε καλύτερη απόδοση στα μαθήματα		
Αισθανόμαστε λιγότερη κούραση		
Έχουμε μεγαλύτερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα στους μύες		
Αποφεύγουμε ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ		



Μάθημα 2° Συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και καθημερινές δραστηριότητες

Θέμα: Σωματική άσκηση και τα συνιστώμενα επίπεδά της	
Συνοδευτικό υλικό Μολύβι ή στυλό	Στόχος του μαθήματος Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες: α) για τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με την άσκηση β) τι είναι σωματική δραστηριότητα γ) ότι μπορούν να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που δεν απαιτούν ειδικό χώρο ή εξοπλισμό

Εισαγωγικό μέρος

Ζητάμε να μας πουν οι μαθητές/τριες αν ενημέρωσαν τους γονείς τους για το πρόγραμμα και αν τους έδειξαν το βιβλίο μαθητή. Επίσης τους ρωτάμε αν ασκήθηκαν με τους γονείς/φίλους/αδελφούς τους. Εξηγούμε στους μαθητές/τριες ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει ότι τα παιδιά πρέπει να ασκούνται καθημερινά (7 ημέρες την εβδομάδα) για τουλάχιστον μία ώρα συμμετέχοντας σε δραστηριότητες μέτριας προς έντονης έντασης. Τους περιγράφουμε τι είναι σωματική δραστηριότητα και τους ζητάμε να μας αναφέρουν ορισμένα παραδείγματα. Εξηγούμε στους μαθητές/τριες ότι σωματικές δραστηριότητες είναι τα αθλήματα καθώς και άλλες δραστηριότητες όπως το περπάτημα, η μετακίνηση με ποδήλατο, αλλά και η χρήση της σκάλας αντί του ασανσέρ.

Επιπλέον τους δίνουμε παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορούν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους χωρίς εξοπλισμό και σε περιορισμένο χώρο (π.χ. να κάνουν κάμψεις ή διατάσεις την ώρα που ακούν μουσική ή κάνουν διάλειμμα από το διάβασμα).

Τέλος τους ζητάμε να απαντήσουν στην ερώτηση του Πίνακα 2 (σελίδα 2. συνοδευτικού υλικού) σε ποια ή ποιες σωματικές δραστηριότητες ή αθλήματα συμμετέχουν συνήθως, πόσες φορές και για πόσο χρόνο την κάθε φορά μέσα σε μια εβδομάδα.

Κύριο μέρος:

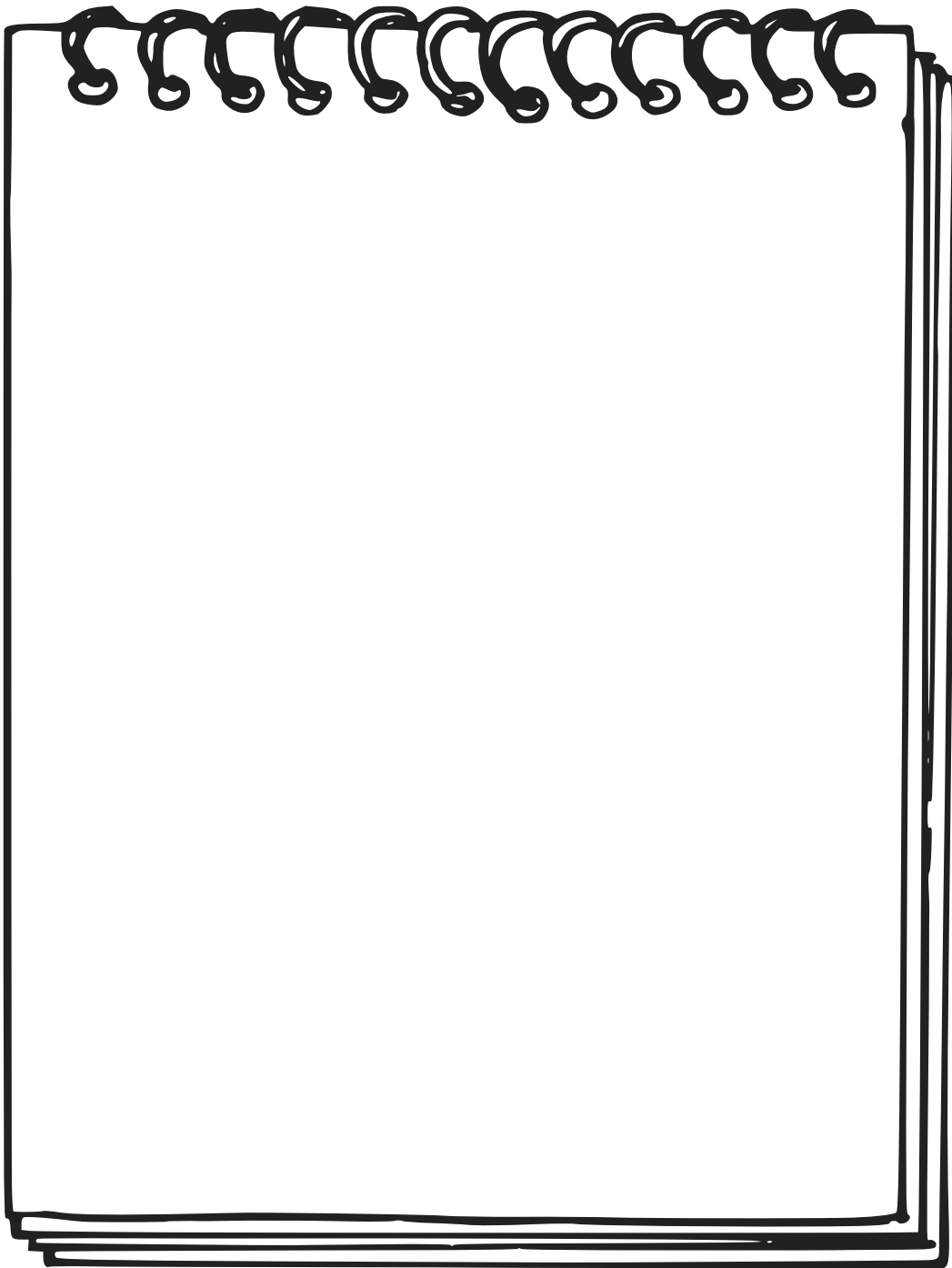
1. Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλού έντασης

Τελικό μέρος

Τους προτρέπουμε να ενημερώσουν τους γονείς τους για τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά και να διαβάσουν μαζί με τους γονείς τους τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τους ενήλικες (σελίδες 6-8 βιβλίο μαθητή). Τέλος τους προτρέπουμε να διαλέξουν να ασκηθούν με κάποιον από τους τρόπους που αναφέρθηκαν με τους γονείς τους, ή τα αδέλφια ή/και τους φίλους τους. Για παράδειγμα να κάνουν ποδήλατο ή να περπατήσουν για 20' λεπτά στον ελεύθερο τους χρόνο τουλάχιστον μια φορά μέσα στις επόμενες επτά (7) μέρες.

Πίνακας 2

Γράψε σε ποια ή ποιες σωματικές δραστηριότητες ή αθλήματα συμμετέχεις συνήθως, πόσες φορές και για πόσο χρόνο την κάθε φορά μέσα σε μια εβδομάδα. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι και το περπάτημα για να πας στο σχολείο ή ένα άθλημα π.χ. ποδόσφαιρο. Για παράδειγμα: παίζω ποδόσφαιρο 3 φορές την εβδομάδα για 30' λεπτά ή κάνω ποδήλατο 2 φορές την εβδομάδα για 10' λεπτά πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το φροντιστήριο. Αν πάλι δεν κάνεις κάποια σωματική δραστηριότητα ή άθλημα, απλά άφησε κενό αυτό τον πίνακα.



Μάθημα 3^ο Φυσική κατάσταση και φυσικές ικανότητες

Θέμα: **Στοιχεία της φυσικής κατάστασης**

Στόχος του μαθήματος

Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες:

- α) τι είναι φυσική κατάσταση και
- β) ποια τα βασικά συστατικά της φυσικής κατάστασης

Εισαγωγικό μέρος

Ζητάμε να μας πουν οι μαθητές/τριες αν ενημέρωσαν τους γονείς τους πόσο πρέπει να ασκούνται.

Εξηγούμε στους μαθητές/τριες τι είναι φυσική κατάσταση και τι φυσικές ικανότητες (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία ή ευκαμψία, ταχύτητα και η σύσταση σώματος). Τους ρωτάμε να μας αναφέρουν τρόπους εξάσκησης των φυσικών ικανοτήτων. Στη συνέχεια ανάλογα με τις απαντήσεις τους περιγράφουμε τρόπους που δεν αναφέρθηκαν.

Κύριο μέρος:

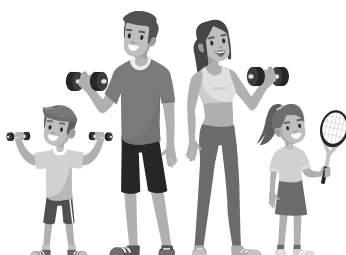
1. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν για 3-4 λεπτά (αν κάποιοι κουραστούν μπορούν και να περπατήσουν). Στη συνέχεια να εκτελέσουν κάποιες διατάσεις και στο τέλος τους προτείνουμε κάποιες ασκήσεις για να εξασκήσουν τη δύναμή τους (π.χ. κοιλιακούς και ραχιαίους ή κάμψεις δικεφάλων).

2. Παιδαγωγικό παιχνίδι

Τελικό μέρος

Συζητάμε μαζί τους ποια ή ποιες από τις φυσικές ικανότητες εξασκήσαμε στο σημερινό μάθημα.

- **Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους** για το τι είναι φυσική κατάσταση και ποια τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης. Υπενθυμίζουμε ότι στο βιβλίο μαθητή (σελίδες 8-12) υπάρχουν αναλυτικά αυτές οι πληροφορίες και τους προτρέπουμε να τις διαβάσουν μαζί με τους γονείς τους.
- Τέλος τους παρακινούμε να προσπαθήσουν να ασκηθούν σε κάποια από τις φυσικές ικανότητες με τους γονείς τους ή με τους φίλους τους. Για παράδειγμα να εξασκήσουν την αντοχή τους περπατώντας γρήγορα για 20-30 λεπτά 1 φορά τουλάχιστον την επόμενη εβδομάδα.



Μάθημα 4° Δύναμη (ενδυνάμωση κοιλιακών και ραχιαίων)

Θέμα: Δύναμη και τρόποι ενδυνάμωσης κοιλιακών και ραχιαίων	
Φωτοτυπίες του Πίνακα Β. βιβλίο καθηγητή (προαιρετικά)	Στόχος του μαθήματος Να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες γνώσεις για: α) το τι είναι δύναμη β) τον τρόπο ενδυνάμωσης των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών, γ) τις διαφορετικές ασκήσεις ενδυνάμωσής τους,

Εισαγωγικό μέρος

Ζητάμε να μας πουν οι μαθητές/τριες αν ασκήθηκαν μαζί με τους γονείς ή τους φίλους τους σε κάποια σωματική ικανότητα. Εξηγούμε στους μαθητές/τριες πως γυμνάζουμε τη δύναμη του κορμού μας και γιατί είναι χρήσιμο να γυμνάζουμε τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μας (ορθοσωμία, πρόληψη προβλημάτων στη μέση καθώς και συμμετοχή με μεγαλύτερη άνεση σε όλες τις δραστηριότητες). Τους αναφέρουμε ότι σήμερα αρχικά θα δοκιμάσουν διαφορετικές ασκήσεις για να δυναμώσουν τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες και στη συνέχεια θα επιλέξουν την καταλληλότερη για αυτούς.

Κύριο μέρος:

1. Περιγράφουμε τις διαφορετικές ασκήσεις ενδυνάμωσης των κοιλιακών και ραχιαίων. Τους δείχνουμε τις ασκήσεις του Πίνακα Β. ο οποίος βρίσκεται στο παρόν βιβλίο ή αν μπορούμε τους διανέμουμε φωτοτυπίες και ζητάμε στους μαθητές/τριες τους να ελέγξουν τα κριτήρια που αντιστοιχούν σε κάθε άσκηση και να εκτελέσουν τρεις-πέντε επαναλήψεις σε καθεμία από τις τρεις (3) ασκήσεις των κοιλιακών (αφήνουμε ένα μικρό διάλειμμα ενδιάμεσα από κάθε άσκηση). Τους ρωτάμε ποια κατά τη γνώμη τους ήταν η δυσκολότερη και γιατί (αν δεν το καταλάβουν τους εξηγούμε ότι όσο τα χέρια μετακινούνται από τη φυσική θέση δηλαδή τεντωμένα δίπλα στο κορμί προς το στήθος ή στο κεφάλι αλλάζει το κέντρο βάρους και επομένως είναι δυσκολότερη η άσκηση).

2. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τους ραχιαίους.

3. Για την άσκηση των κοιλιακών και των ραχιαίων είναι δυνατόν να δημιουργήσουμε δύο σταθμούς και να χωρίσουμε τους μαθητές/τριες σε δύο ομάδες. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες θα ασκούν εναλλάξ τις δύο μυϊκές ομάδες. Επίσης ο χρόνος άσκησης καλό θα ήταν να είναι 30''. Ενώ θα ήταν χρήσιμο να μεσολαβεί ένα διάστημα 1' μεταξύ των προσπαθειών. Τέλος διευκρινίζουμε στους μαθητές ότι καλό θα ήταν να επιλέξουν μια άσκηση που να μην είναι ούτε πολύ δύσκολη αλλά ούτε και πολύ εύκολη για αυτούς. Τους τονίζουμε επίσης ότι καλό θα ήταν να αποφύγουν να διαλέξουν μια άσκηση έχοντας ως κριτήριο τις επιλογές των άλλων συμμαθητών τους γιατί ο καθένας έχει διαφορετικές δυνατότητες και επομένως θα πρέπει να επιλέξει άσκηση βάση της ατομικής του ικανότητας. Άλλωστε στόχος του μαθήματος είναι να αξιολογήσουν τις ατομικές τους δυνατότητες και να προσπαθήσουν να βελτιώσουν την προσωπική τους επίδοση.

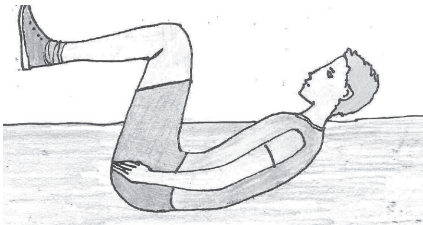
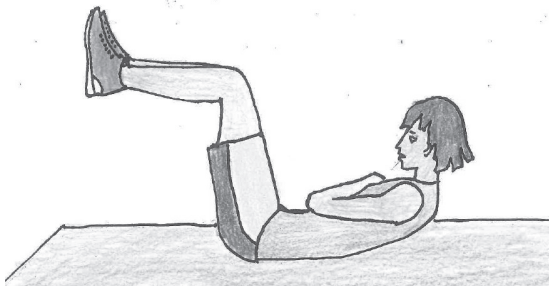
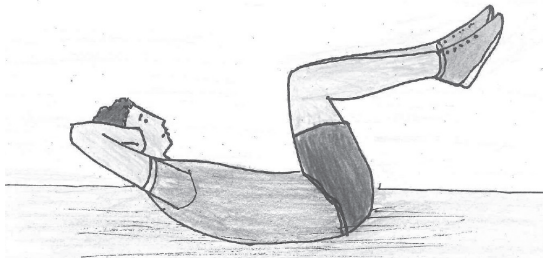
4. Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης για αποθεραπεία

Τελικό μέρος

Τους εξηγούμε ότι μπορούν να ασκηθούν σε μία αλλά και σε περισσότερες από τις ασκήσεις που περιγράφηκαν σήμερα. Επίσης τους αναφέρουμε ότι αν αποφασίσουν να εξασκήσουν τους κοιλιακούς και ραχιαίους στον ελεύθερο χρόνο τους τότε θα βελτιωθούν ακόμα και αν στο σημερινό μάθημα κουράστηκαν. Τους υπενθυμίζουμε ότι μπορούν να τους εξασκήσουν ακόμα και όταν βλέπουν τηλεόραση ή ακούν μουσική.

- **Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους** γιατί είναι χρήσιμο να δυναμώσουμε τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τους από το βιβλίο του μαθητή (σελίδες 19-21) τις πληροφορίες για την άσκηση των κοιλιακών και ραχιαίων.
- Τέλος τους παρακινούμε να ασκηθούν σε κάποια από τις ασκήσεις μαζί τους ή με τους φίλους τους. Για παράδειγμα να δοκιμάσουν και οι γονείς τους να ασκηθούν σε μια από τις 3 διαφορετικές ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων.

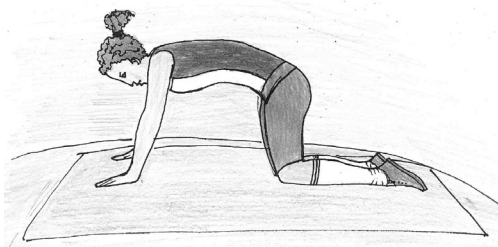
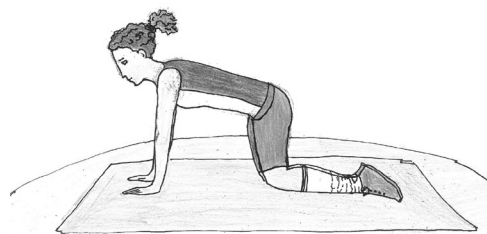
Πίνακας Β. Ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας Κοιλιακών και Ραχιαίων

Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια δίπλα στο σώμα σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.	
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.	
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.	

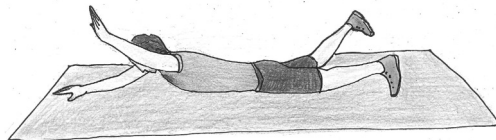
Πίνακας Β. Ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας Κοιλιακών και Ραχιαίων

Στηρίζεσαι στα γόνατα και τις παλάμες σου. Τα γόνατά σου είναι στη ίδια ευθεία με τους μηρούς και τα χέρια σε ευθεία με τους αγκώνες. Εισπνέεις κάμπτοντας την πλάτη σου και σφίγγοντας προς τα πάνω τους κοιλιακούς.

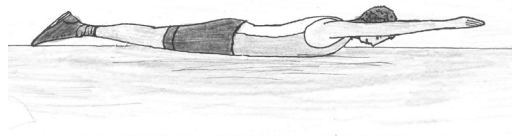
Στη συνέχεια φέρνεις το σαγόνι προς το στήθος. Εκπνέεις, και ισιώνεις την πλάτη και μετά κοιτάς προς τα πάνω, ενώ αφήνεις την κοιλιά σου να «πέσει» προς τα κάτω. Επαναλαμβάνεις αρκετές φορές.



Ξαπλωμένος με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες να βρίσκονται στο πάτωμα. Σηκώνεις το αριστερό χέρι και δεξί πόδι από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 1-2 δευτερόλεπτα. Επανέρχεσαι με αργό ρυθμό στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι.



Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά τα πόδια και τα χέρια από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 3-5 δευτερόλεπτα και μετά ξαπλώνεις στο έδαφος.



* Η δεύτερη άσκηση των ραχιαίων είναι δυνατόν να γίνει και με στήριξη στα γόνατα αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα στρώματα. Σε αυτή την περίπτωση τόσο στην 1^η όσο και στη 2^η άσκηση των ραχιαίων καλό είναι να υπάρχει μια μαλακή επιφάνεια κάτω από τα γόνατα.

Μάθημα 5° Τεστ δύναμης και καθορισμός στόχων επίδοσης για τη δύναμη κοιλιακών και ραχιαίων

Θέμα: Αξιολόγηση και καθορισμός στόχων για την ενδυνάμωση των κοιλιακών

Συνοδευτικό υλικό

Μολύβι ή στυλό

Στόχος του μαθήματος

Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως να:

- α) αξιολογούν τη δύναμη των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών
- β) θέτουν στόχους για τη βελτίωσή τους

Εισαγωγικό μέρος

Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι στο σημερινό μάθημα θα κάνουμε κάποιες ασκήσεις για να αξιολογήσουμε το επίπεδο της δύναμης των κοιλιακών και ραχιαίων μυών. Τους τονίζουμε ότι η αξιολόγηση γίνεται για να γνωρίσουν σε τι επίπεδο βρίσκεται η δύναμη του καθενός ώστε να μπορούν να βελτιωθούν.

Δίνουμε έμφαση στην ατομική βελτίωση. Τους εξηγούμε γιατί είναι καλό να θέτουν στόχους και τα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να έχουν οι στόχοι τους (στόχοι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, βραχυχρόνιοι, προκλητικοί και προσωπικοί) για να είναι αποτελεσματικοί (βιβλίο καθηγητή, σελίδα 13-15).

Κύριο μέρος:




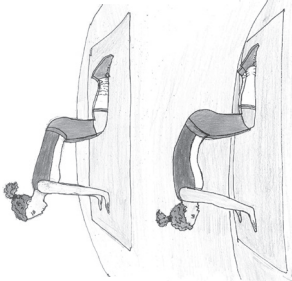


1. Τους διανέμουμε το συνοδευτικό υλικό και τους ζητάμε να επιλέξουν μια από τις προτεινόμενες ασκήσεις του Πίνακα 3. (σελίδες 3-4 συνοδευτικού υλικού) (έχουν δοκιμάσει τις δυνάμεις τους στο προηγούμενο μάθημα και ξέρουν ποια άσκηση θα επιλέξουν). Στη συνέχεια τους ζητάμε να σχηματίσουν δύο ομάδες που τις τοποθετούμε σε δύο σταθμούς (σταθμός κοιλιακών και σταθμός ραχιαίων). Μετρούν πόσες επαναλήψεις μπορούν να κάνουν σε χρονικό διάστημα 30''. Μετά στη στήλη «Σημερινή επίδοση» του Πίνακα 3. Γράφουν τον αριθμό των επαναλήψεων που κατάφεραν να κάνουν για τους κοιλιακούς και ραχιαίους αντίστοιχα στην άσκηση που διάλεξαν να κάνουν. Τους ενημερώνουμε ότι σε δύο (2) μήνες θα επαναλάβουν την αξιολόγηση για να δουν αν πέτυχαν τους στόχους τους. Στη συνέχεια τους προτρέπουμε να γράφουν το στόχο που θα προσπαθήσουν να πετύχουν στη στήλη «Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες» Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι μπορούνε στον ελεύθερο χρόνο τους να εξασκηθούν στην ενδυνάμωση των κοιλιακών και ραχιαίων για να βελτιώσουν την επίδοσή τους και να πετύχουν το στόχο που έβαλαν. Συζητάμε μαζί τους για το τι στόχους έθεσαν και αν θεωρούν ότι οι στόχοι τους είναι ρεαλιστικοί. Σε περίπτωση που οι στόχοι τους είναι μη ρεαλιστικοί τους εξηγούμε γιατί είναι ανέφικτη η επίτευξη ενός τέτοιου στόχου και τους ζητάμε να τους διορθώσουν.

Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες τη σημασία του καθορισμού στόχων γενικότερα στη ζωή τους. Τους ζητάμε να αναφέρουν ιδέες σχετικά με το πώς μπορούν να θέσουν στόχους σε άλλα μαθήματα. Τους ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιήσουν τη διαδικασία που έμαθαν σήμερα και σε άλλα μαθήματα.

Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα αξιολογήσαν τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων και θέσανε στόχους για να βελτιώσουν την επίδοσή τους. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τους τις πληροφορίες για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (σελίδες 13-18 βιβλίο μαθητή).

Πίνακας 3. Στον παρακάτω πίνακα συμπλήρωσε στο αντίστοιχο κουτάκι τον αριθμό των επαναλήψεων που έκανες και το στόχο που θέλεις

Περιγραφή	Σχήμα	Σημερινή επίδοση	Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες	Επίδοση στο 14 ^ο μάθημα
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια δίπλα στο σώμα σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Στηρίζεις στα γόνατα και τις παλάμες σου. Τα γόνατά σου είναι στη ίδια ευθεία με τους μηρούς και τα χέρια σε ευθεία με τους αγκώνες. Εισπνέεις κάμπτοντας την πλάτη σου και σφίγγοντας προς τα πάνω τους κοιλιακούς. Στη συνέχεια φέρνεις το σαγόνι προς το στήθος. Εκπνέεις, και ισιώνεις την πλάτη και μετά κοιτάς προς τα πάνω, ενώ αφήνεις την κοιλιά σου να «πέσει» προς τα κάτω. Επαναλαμβάνεις αρκετές φορές.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες να βρίσκονται στο πάτωμα. Σηκώνεις το αριστερό χέρι και δεξί πόδι από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 1-2-δευτερόλεπτα. Επανέρχεσαι με αργό ρυθμό στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:
Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά τα πόδια και τα χέρια από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 3-5 δευτερόλεπτα και μετά ξαπλώνεις στο έδαφος.		Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:	Αριθμός επαναλήψεων:

Μάθημα 6° Εξάσκηση της δύναμης των μυϊκών ομάδων των χεριών και του άνω κορμού.

Θέμα: Δύναμη χεριών	
<ul style="list-style-type: none">• Φωτοτυπίες του πίνακα Γ. βιβλίο καθηγητή (προαιρετικά)• Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος Να μάθουν οι μαθητές/τριες: α) γιατί χρειάζεται να αναπτύξουν τη δύναμη των μυών των χεριών και του άνω κορμού β) με ποιο τρόπο μπορούν να την εξασκήσουν

Εισαγωγικό μέρος

Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες για τα οφέλη που προκύπτουν από την εξάσκηση της δύναμης των χεριών (συμμετέχουν ευκολότερα σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες αλλά και αυτές της καθημερινότητάς τους καθώς και αποφεύγουν τραυματισμούς). Τους τονίζουμε επίσης ότι με τις ασκήσεις που θα κάνουν στο σημερινό μάθημα θα γυμνάσουν κυρίως τους μύες των χεριών τους* (δικέφαλους βραχιόνιους) αλλά και μύες του στήθους και της πλάτης τους.

Κύριο μέρος:

1. Περιγράφουμε τις τρεις (3) διαφορετικές ασκήσεις εκγύμνασης των μυών των χεριών (δικέφαλων βραχιόνιων). Τους επιδεικνύουμε τον Πίνακα Γ. από το βιβλίο του καθηγητή ή προαιρετικά μοιράζουμε φωτοτυπίες του και τους ζητάμε να διαβάσουν τα κριτήρια που αντιστοιχούν σε κάθε άσκηση ώστε να εκτελέσουν τρεις-πέντε επαναλήψεις σε καθεμία από τις τρεις (3) ασκήσεις ενδυνάμωσης (αφήνουμε ένα μικρό διάλειμμα ενδιάμεσα από κάθε άσκηση). Τους ρωτάμε ποια κατά τη γνώμη τους ήταν η ευκολότερη και γιατί (αν δεν το καταλάβουν τους εξηγούμε ότι η άσκηση που βρίσκονται απέναντι από τον τοίχο είναι ευκολότερη γιατί το μεγαλύτερο μέρος από το βάρος του σώματος πηγαίνει στα πόδια μας).

2. Στη συνέχεια τους ζητάμε να επιλέξουν μια από τις τρεις (3) ασκήσεις που περιέχονται στον Πίνακα Γ. και τους τονίζουμε ότι θα ήταν καλό να επιλέξουν μια άσκηση που να μην είναι πολύ δύσκολη αλλά ούτε και πολύ εύκολη για αυτούς. Ο χρόνος άσκησης καλό θα ήταν να είναι 30''. Ενώ θα ήταν χρήσιμο να μεσολαβεί ένα διάστημα τουλάχιστον 1'. 30'' μεταξύ των προσπαθειών. Στο διάστημα αυτό είναι δυνατόν να τους δώσουμε ανατροφοδότηση και πληροφορίες για την εκγύμναση της δύναμης ή πιθανά λάθη που εντοπίσαμε στην εκτέλεση της άσκησης.

Τελικό μέρος

Συζητάμε μαζί τους για το πόσο εύκολη ή δύσκολη ήταν η άσκηση που διάλεξαν και τι μπορούν να κάνουν για να βελτιωθούν. Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι μπορούν στον ελεύθερο χρόνο τους (ακόμα και όταν βλέπουν τηλεόραση ή όταν κάνουν διάλειμμα από το διάβασμα) να εξασκηθούν στην ενδυνάμωση των μυών των χεριών τους.

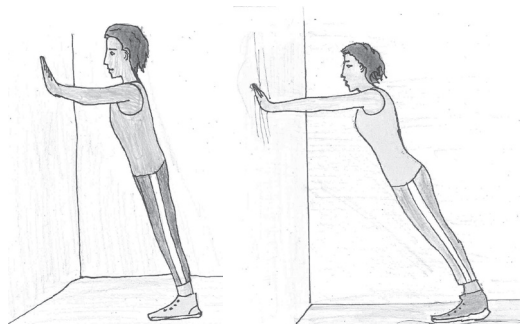
*Καλύτερα να χρησιμοποιούμε τον όρο μύες των χεριών για να κατανοούν καλύτερα οι μαθητές

- **Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους** ότι στο σημερινό μάθημα μάθανε πως να βελτιώσουν τη δύναμη των μυών των χεριών τους. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τις σχετικές πληροφορίες στο βιβλίο μαθητή (σελίδες 19-23).
- Τέλος τους παρακινούμε να ζητήσουν από τους γονείς τους να διαλέξουν και αυτοί μια από τις ασκήσεις για την ενδυνάμωση των χεριών και να δοκιμάσουν μαζί πόσες επαναλήψεις μπορούν να κάνουν σε 30''

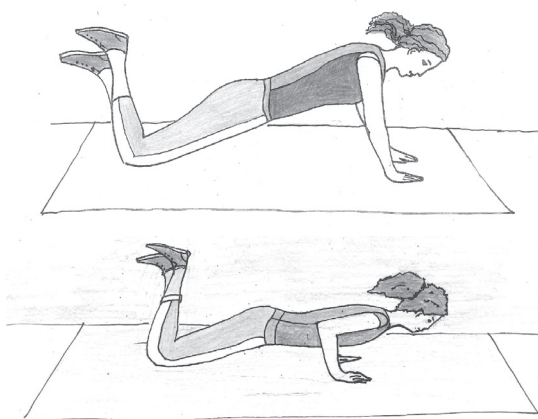
Πίνακας Γ.

Ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας κάμψης χεριών (δικέφαλου βραχιόνιου)

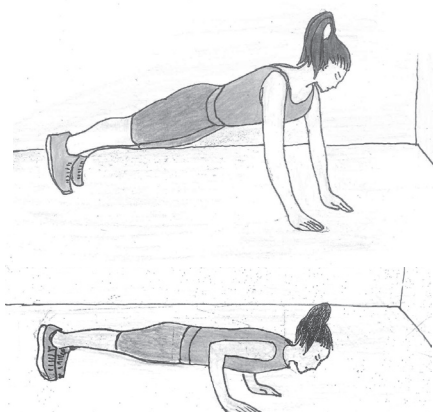
Βρίσκεσαι απέναντι από τον τοίχο και τοποθετείς τα χέρια τεντωμένα στον τοίχο. Λυγίζεις τα χέρια, μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση.



Κάμψεις δικεφάλων με στήριξη στα γόνατα. Τοποθετείς τα χέρια στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Λυγίζεις τα χέρια και σχηματίζεις γωνία 90° στον αγκώνα. Μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική θέση.



Κάμψεις δικεφάλων με τα χέρια τοποθετημένα στο άνοιγμα των χεριών. Στηρίζεσαι στα δάκτυλα των ποδιών και τις παλάμες σου. Τα πόδια σου καλό είναι να τα τοποθετήσεις στην ίδια ευθεία με τα χέρια σου. Λυγίζεις τα χέρια και σχηματίζεις γωνία 90° στον αγκώνα. Μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική θέση



Μάθημα 7^ο Εξάσκηση της δύναμης των κοιλιακών - ραχιαίων και των χεριών

Θέμα: Πλάνο για την εξάσκηση της δύναμης των κοιλιακών-ραχιαίων και των χεριών	
Συνοδευτικό υλικό Μολύβι ή στυλό	Στόχος του μαθήματος Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως να: α) δημιουργούν ένα πλάνο για την ενδυνάμωση των χεριών, των κοιλιακών και των ραχιαίων β) ασκούν τη δύναμη στην καθημερινότητά τους

Εισαγωγικό μέρος

Υπενθυμίζουμε στους μαθητές/τριες ότι στο 5^ο μάθημα βάλανε στόχο για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών και των ραχιαίων τους. Επομένως για να πετύχουν αυτό το στόχο πρέπει να εξασκηθούν. Τους τονίζουμε ότι αν βάλουν ένα πρόγραμμα και προσπαθήσουν να το τηρήσουν είναι σίγουρο ότι θα βελτιώσουν τη δύναμή τους. Στη συνέχεια τους διανέμουμε το συνοδευτικό υλικό και έχοντας ως παράδειγμα τον Πίνακα 4.1. (σελίδα 5. συνοδευτικού υλικού) τους ζητάμε να σκεφτούν και να σημειώσουν στον Πίνακα 4.2. τι θα κάνουν για να πετύχουν στο στόχο τους. Δηλαδή πόσες επαναλήψεις, πόσα σετ και ποιες μέρες θα ασκηθούν για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών, ραχιαίων και των χεριών τους.

Κύριο μέρος

1. Δημιουργούμε τρεις σταθμούς (1. κοιλιακούς, 2. κάμψεις δικεφάλων και 3. ραχιαίους). Χωρίζουμε τους μαθητές/τριες σε τρεις ομάδες και τοποθετούμε την κάθε ομάδα σε ένα σταθμό. Ο χρόνος παραμονής σε κάθε σταθμό θα είναι 30΄΄. Ενώ καλό είναι να δώσουμε άλλα 30΄΄ για τη μετάβαση των ομάδων από τον ένα σταθμό στον άλλο.

2. Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης για αποθεραπεία.

Τελικό μέρος

Εξηγούμε ότι χρειάζεται να προγραμματίσουν πόσες φορές, πότε και πόσο χρόνο θα αφιερώσουν την επόμενη εβδομάδα για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών, ραχιαίων και των χεριών τους.

- **Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους** ότι στο σημερινό μάθημα σχεδίασαν ένα πρόγραμμα για να βελτιώσουν τη δύναμη των κοιλιακών, των ραχιαίων και των χεριών τους.
- Τους προτρέπουμε να δοκιμάσουν να κάνουν με τους γονείς τους κάποιες από τις σημερινές ασκήσεις.

Πίνακας 4.1. Παράδειγμα συμπλήρωσης πίνακα του αναφέρεται στο πως θα πετύχεις το στόχο σου να βελτιώσεις τη δύναμη των κοιλιακών, ραχιαίων και των χεριών σου την επόμενη εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	Στο μεγάλο διάλειμμα στο σχολείο να κάνω 10 επαναλήψεις την άσκηση κάμψεων που στηρίζομαι στον τοίχο
ΤΡΙΤΗ	Στο διάλειμμα από το διάβασμα να κάνω 2 σετ από 10 επαναλήψεις κάμψεις.
ΤΕΤΑΡΤΗ	Να κάνω 3 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακών και 3 σετ από 7 ραχιαίους βλέποντας την αγαπημένη μου εκπομπή.
ΠΕΜΠΤΗ	Να κάνω 2 σετ από 10 επαναλήψεις κάμψεις το απόγευμα όταν γυρίσω από το φροντιστήριο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Να κάνω 3 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακών και 3 σετ από 7 ραχιαίους το απόγευμα ακούγοντας μουσική.
ΣΑΒΒΑΤΟ	Να κάνω 2 σετ από 10 επαναλήψεις κάμψεις το πρωί πριν βγω να παίξω με τους φίλους μου.
ΚΥΡΙΑΚΗ	Να κάνω 4 σετ από 15 επαναλήψεις κοιλιακών και 4 σετ από 12 ραχιαίους μαζί με τους φίλους μου

Πίνακας 4.2. Γράψε στον παρακάτω πίνακα τι θα κάνεις την επόμενη εβδομάδα για να βελτιώσεις τη δύναμη των κοιλιακών, ραχιαίων και των χεριών σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Μάθημα 8^ο Ευλυγισία

Θέμα: Ευλυγισία του σώματος	
Φωτοτυπία του Πίνακα Δ. βιβλίο καθηγητή (προαιρετικά)	Στόχος του μαθήματος Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες: α) τι είναι ευλυγισία και σε τι είναι χρήσιμη, β) πώς να την καλλιεργήσουν στην καθημερινότητά τους

Εισαγωγικό μέρος

Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι στο σημερινό μάθημα θα μάθουν: α) για τη χρησιμότητα της ευλυγισίας, β) ασκήσεις διατάσεων για την ευλυγισία των χεριών και των ποδιών*.

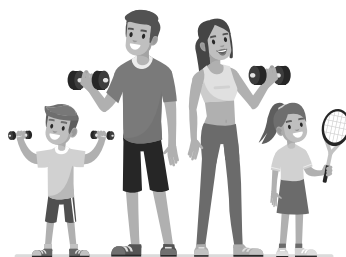
Κύριο μέρος

1. Ελαφρύ τρέξιμο
2. Εξηγούμε στους μαθητές/τριες ότι οι διατάσεις μας βοηθούν να διατηρήσουμε την ευλυγισία και να προετοιμάσουν το σώμα μας για την κύρια δραστηριότητα. Οι διατάσεις είναι πιο αποτελεσματικές αν εκτελούνται μετά την προθέρμανση γιατί τότε οι μύες είναι πιο εύκαμπτοι. Επίσης οι διατάσεις βοηθούν στη μείωση της μυϊκής κόπωσης και βοηθούν τους μύες να ανακάμψουν ταχύτερα μετά από έντονη άσκηση. Τέλος εξηγούμε ότι η ευλυγισία είναι μια σωματική ικανότητα που μειώνεται με την ενηλικίωση και ότι οι διατάσεις μας βοηθούν να διατηρηθεί η ευλυγισία μας σε ικανοποιητικά επίπεδα.
3. Στη συνέχεια εκτελούμε τις διατάσεις που περιγράφονται παρακάτω στον Πίνακα Δ.

Τελικό μέρος

Ενημερώνουμε τους μαθητές/τριες ότι μπορούν στον ελεύθερο χρόνο τους να εξασκούν την ευλυγισία τους.

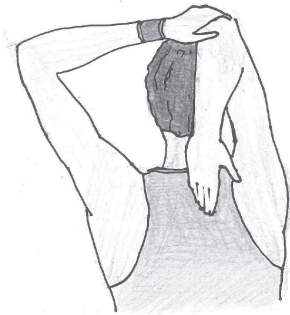
Τους ζητάμε να ενημερώσουν τους γονείς τους ότι στο σημερινό μάθημα έμαθαν πως να βελτιώσουν την ευλυγισία τους. Τους προτρέπουμε να διαβάσουν μαζί τις σχετικές πληροφορίες στο βιβλίο μαθητή (σελίδες 24-27) και να δοκιμάσουν να κάνουν μαζί κάποιες από τις διατάσεις του βιβλίου.



*Καλύτερα να χρησιμοποιούμε αυτόν τον όρο και όχι τις μυϊκές ομάδες

Πίνακας Δ. Ασκήσεις για την ευλυγισία μυϊκών ομάδων του σώματος

Διάταση τρικέφαλου. Μετακινούμε το αριστερό χέρι μας πάνω από το κεφάλι και το λυγίζουμε πίσω από τον αυχένα. Μετακινούμε και το δεξί χέρι λυγισμένο πάνω από το κεφάλι τοποθετώντας την παλάμη του στον αγκώνα του αριστερού χεριού πιέζοντας τον προς τα κάτω. Πιέζουμε μέχρι να αισθανθούμε ότι τεντώνει ο τρικέφαλός μας. Την στιγμή που θα νοιώσουμε ένα ελαφρύ «τράβηγμα» στον τρικέφαλο μένουμε σε αυτή τη θέση για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση για το άλλο χέρι.



Διάταση απαγωγών. Καθόμαστε και τεντώνουμε το αριστερό μας πόδι. Στη συνέχεια μετακινούμε τον αστράγαλο του δεξιού ποδιού ώστε να ακουμπήσει πάνω στην εξωτερική επιφάνεια του αριστερού μηρού μας. Ενώ με τον αγκώνα του αριστερού μας χεριού πιέζουμε το δεξιό γόνατο. Όταν αισθανθούμε στο δεξιό απαγωγό ένα τέντωμα ή ένα ελαφρύ «τράβηγμα» μένουμε σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση για το άλλο πόδι.



Διάταση προσαγωγών. Καθόμαστε στο έδαφος και ανοίγουμε τα δυο πόδια στην διάσταση όσο περισσότερο μπορούμε. Στη συνέχεια λυγίζουμε τα γόνατα με τέτοιο τρόπο ώστε το πέλμα του ενός ποδιού να ακουμπά το πέλμα του άλλου ποδιού. Μετά τοποθετούμε τις παλάμες των χεριών μας στα γόνατα και με ελαφρές κινήσεις πιέζουμε τα γόνατα προς το έδαφος. Μόλις νοιώσουμε ένα ελαφρύ «τράβηγμα» παραμένουμε σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα.



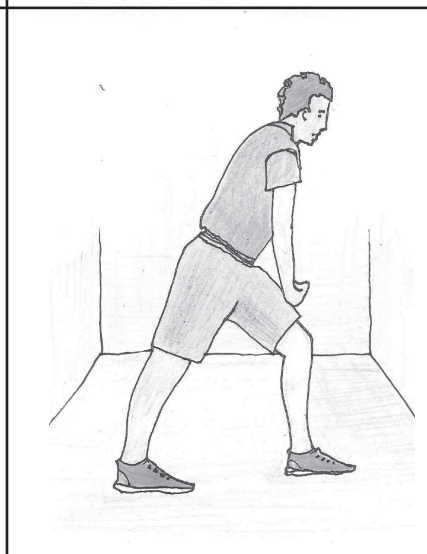
Διάταση δικέφαλου μηριαίου. Καθόμαστε στο έδαφος τεντώνοντας μπροστά το αριστερό πόδι. Το δεξί πόδι παραμένει λυγισμένο στο πλάι και το κάτω μέρος του παπουτσιού μας ακουμπάει στο μηρό του αριστερού μας ποδιού. Κάνουμε σιγά-σιγά δίπλωση του κορμού μπροστά και προσπαθούμε να φέρουμε το κορμί μας όσο πιο κοντά γίνεται στο τεντωμένο αριστερό πόδι (δείτε τη διπλανή φωτογραφία). Όταν αισθανθούμε ένα τέντωμα (ελαφρύ «τράβηγμα») στον αριστερό μηριαίο δικέφαλο (πίσω από τον μηρό) μένουμε σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση για το άλλο πόδι.



Διάταση τετρακέφαλου μηριαίου. Βρισκόμαστε όρθιοι με σχεδόν κλειστά τα πόδια. Ανασηκώνουμε σιγά-σιγά και λυγίζουμε το δεξί πόδι και κρατώντας με το δεξί χέρι το πάνω μέρος του ποδιού μας φέρνουμε τη φτέρνα προς το δεξί γλουτό ισορροπώντας στο αριστερό πόδι. Το αριστερό χέρι μπορούμε να το έχουμε τεντωμένο μπροστά ή στηριζόμαστε σε ένα συμμαθητή μας ή στον τοίχο για να έχουμε καλύτερη ισορροπία. Όταν νοιώσουμε ένα ελαφρύ «τράβηγμα» ή τέντωμα στο δεξιό μηρό τότε μένουμε για 10-30 δευτερόλεπτα σε αυτό το σημείο. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση για το άλλο πόδι.



Διάταση γαστροκνήμιου. Από την όρθια θέση μετακινούμε το δεξί μας πόδι προς τα πίσω και λυγίζουμε το γόνατο του αριστερού ποδιού ρίχνοντας το βάρος του σώματος μας στο αριστερό μας πόδι. Κατά την διάρκεια της προσπάθειας όταν αισθανθούμε τον γαστροκνήμιο να τεντώνει παραμένουμε για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση για το άλλο πόδι.



Μάθημα 9^ο Αερόβια ικανότητα

Θέμα: Αερόβια ικανότητα	
Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος Να μάθουν οι μαθητές/τριες: α) τι είναι αερόβια ικανότητα και ποια τα οφέλη της β) πως να ψηλαφούν την καρδιακή συχνότητα και γιατί είναι χρήσιμος ο υπολογισμός της γ) πως να υπολογίζουν την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας

Εισαγωγικό μέρος

Εξηγούμε στους μαθητές/τριες τι είναι αερόβια ικανότητα και ποια τα οφέλη της αερόβιας άσκησης στην υγεία μας. Στη συνέχεια αφού εξηγήσουμε τι είναι καρδιακή συχνότητα και γιατί είναι χρήσιμος ο υπολογισμός της τους επιδεικνύουμε πως την ελέγχουμε (ψηλάφηση καρδιακής συχνότητα στην καρωτίδα ή στον καρπό). Μετά τους ζητάμε να ψηλαφήσουν τους κτύπους της καρδιάς για έξι δευτερόλεπτα. Στον αριθμό που θα προκύψει ζητάμε να προσθέσουν ένα μηδενικό (π.χ. 6 - 60) και τους εξηγούμε ότι αυτός ο αριθμός εκφράζει τους κτύπους της καρδιάς στο λεπτό. Στη συγκεκριμένη περίπτωση λέμε ότι οι 60 κτύποι ανά λεπτό αντιπροσωπεύουν τη καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.

Κύριο μέρος:

1. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν ή/και να περπατήσουν για έξι λεπτά. Επισημαίνουμε ότι θα πρέπει να τρέξουν με αργό ρυθμό ώστε να μπορέσουν να καταφέρουν όλοι/ες τους να τρέξουν για έξι (6) λεπτά (καλό είναι το τρέξιμο να γίνει γύρω από το γήπεδο του μπάσκετ ή του βόλεϊ για παράδειγμα ώστε να ζητήσουμε από τα παιδιά να μετρήσουν πόσες στροφές κατάφεραν να συμπληρώσουν μέσα στο χρόνο αυτό και να έχουν ένα μέτρο σύγκρισης για την επόμενη φορά που θα κάνουν την ίδια άσκηση). Τέλος τονίζουμε ότι αν κάποιος κουραστεί μπορεί να περπατήσει αντί να τρέξει ή και να ξεκουραστεί για λίγο αν νιώθει ότι δεν μπορεί να συνεχίσει. Στο τέλος ζητάμε αφού ελέγξουν την καρδιακή τους συχνότητα να την συγκρίνουν με την καρδιακή συχνότητα που είχαν μετρήσει στην αρχή του μαθήματος. Επαναλαμβάνουμε τη μέτρηση της καρδιακής συχνότητας μετά από 1 και 3 λεπτά. Τους εξηγούμε ότι η γρήγορη επαναφορά της καρδιακής συχνότητας στα επίπεδα ηρεμίας μετά από άσκηση είναι ένας δείκτης του επιπέδου της φυσικής κατάστασης.

Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες πως μπορούν να βελτιώσουν την αερόβια ικανότητά τους. Τους προτείνουμε να δοκιμάσουν να έρθουν στο σχολείο (αν οι συνθήκες ασφαλείας του περιβάλλοντος το επιτρέπουν) με γρήγορο περπάτημα ή με το ποδήλατό τους.

Τους ζητάμε να συζητήσουν με τους γονείς τους για την καρδιακή συχνότητα. Επίσης να διαβάσουν μαζί τις σχετικές πληροφορίες από το βιβλίο του μαθητή (σελίδες 29 - 30). Τους προτρέπουμε να τρέξουν ή/και να περπατήσουν μαζί τους ή με τους φίλους τους και να υπολογίσουν την καρδιακή συχνότητα.

Μάθημα 10^ο Προθέρμανση, αποθεραπεία και ένταση της αερόβιας άσκησης

Θέμα: Ένταση της άσκησης	
Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος Να πληροφορηθούν οι μαθητές/τριες για: α) τη χρησιμότητα της προθέρμανσης β) τη χρησιμότητα της αποθεραπείας γ) το πως να ρυθμίζουν την ένταση της άσκησης ώστε να αυξάνεται η διάρκεια της άσκησης (προαπαιτούμενα για την καλλιέργεια της αερόβιας ικανότητας) δ) τις τιμές της καρδιακής συχνότητας που αντιστοιχούν σε άσκηση χαμηλής, μέτριας και έντονης έντασης

Εισαγωγικό μέρος

Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να μας πουν αν συζήτησαν με τους γονείς τους για την καρδιακή συχνότητα και αν έτρεξαν ή περπάτησαν μαζί τους ή με τους φίλους τους και υπολόγισαν την καρδιακή συχνότητα. Εξηγούμε στους μαθητές/τριες ότι πριν ξεκινήσουν να συμμετέχουν σε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα καλό θα είναι να κάνουν προθέρμανση και εν συντομία τους αναφέρουμε τα οφέλη της προθέρμανσης. Επίσης τους τονίζουμε ότι μετά το τέλος της άσκησης καλό θα είναι να κάνουν αποθεραπεία και τους αναφέρουμε τα οφέλη της αποθεραπείας. Αναφέρουμε με ποιους τρόπους μπορούν να κάνουν προθέρμανση και αποθεραπεία. Τέλος τους εξηγούμε συνοπτικά ότι για παιδιά ηλικίας 12 χρονών όταν οι τιμές της καρδιακής συχνότητάς είναι πάνω από τους σφυγμούς που αντιστοιχούν στην κατάσταση ηρεμίας και κάτω των 104 καρδιακών κτύπων/λεπτό τότε η ένταση της άσκησης που συμμετέχουν είναι χαμηλή. Ενώ όταν η καρδιακή συχνότητα κυμαίνεται μεταξύ 104 – 146 καρδιακών κτύπων/λεπτό η ένταση της άσκησης είναι μέτρια. Τέλος όταν η καρδιακή συχνότητα κυμαίνεται μεταξύ 146 -177 καρδιακών κτύπων/λεπτό η ένταση της άσκησης είναι έντονη. Άρα όταν ασκούνται είναι ωφέλιμο για την υγεία τους η καρδιακή τους συχνότητα να βρίσκεται μεταξύ 104-177 καρδιακών κτύπων.

Κύριο μέρος:

1. Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης για προθέρμανση
2. Ρωτάμε τους μαθητές/τριες, με βάση την προηγούμενη εμπειρία τους, αν θα καταφέρουν να τρέξουν ή/και να περπατήσουν για έξι (6) λεπτά συνεχόμενα. Τους εξηγούμε ότι πρέπει να επιλέξουν ένα ρυθμό που θα τους επιτρέψει να το πετύχουν. Μετά τρέχουν ή περπατούν για έξι (6) λεπτά. Τους ζητάμε να ψηλαφίσουν την καρδιακή τους συχνότητα πριν και μετά το τρέξιμο για να διαπιστώσουν ποια ήταν η διαφορά. Επίσης τους ζητάμε με βάση την καρδιακή τους συχνότητα αμέσως μετά το τρέξιμο να μας πουν κατά πόσο η ένταση της άσκησης ήταν χαμηλή, μέτρια ή έντονη. Τους ζητάμε να ανακαλέσουν πόσες στροφές κατάφεραν να διανύσουν την προηγούμενη φορά και να συγκρίνουν με τη σημερινή τους προσπάθεια. Τονίζουμε ότι στόχος είναι η προσωπική βελτίωση και σε καμία περίπτωση η σύγκριση της επίδοσής τους με τις επιδόσεις των άλλων μαθητών
3. Διατάσεις ποδιών.

Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες με ποιο τρόπο κατάφεραν να τρέξουν για 6 λεπτά. Τους τονίζουμε ότι αν θέλουμε να τρέξουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα πρέπει ο ρυθμός μας να είναι μέτριος και άρα η καρδιακή συχνότητα θα πρέπει να αντιστοιχεί σε τιμές μεταξύ 104-145 κτύπους/λεπτό.

- **Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να εξηγήσουν στους γονείς τους** ποιες τιμές της καρδιακής συχνότητας αντιστοιχούν σε χαμηλή, μέτρια και έντονη ένταση. Τους υπενθυμίζουμε ότι για περισσότερες πληροφορίες μπορούν να συμβουλευτούν μαζί τους το βιβλίο του μαθητή (σελίδα 31).
- Τους προτρέπουμε να ρωτήσουν τους γονείς τους αν και εκείνοι μπορούν να τρέξουν ή/και να περπατήσουν έξι (6) λεπτά συνεχόμενα και να δοκιμάσουν να τρέξουν μαζί τους. Στο τέλος της προσπάθειας να ελέγξουν μαζί αν η καρδιακή τους συχνότητα αντιστοιχεί σε χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση.



Μάθημα 11° Η επίδραση της έντασης και της διάρκειας της άσκησης στην καρδιακή συχνότητα

Θέμα: Ένταση του τρέξιματος	
Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος Να πληροφορηθούν οι μαθητές/τριες: α) για την έννοια του ρυθμού που σχετίζεται με την ένταση και τη διάρκεια της δραστηριότητας β) πως να εξασκούνται με ρυθμό και να είναι σε θέση να προσαρμόζουν την ένταση τους ανάλογα με τη διάρκεια της δραστηριότητάς

Εισαγωγικό μέρος:

Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να μας πουν αν ρώτησαν τους γονείς τους κατά πόσο μπορούν να τρέξουν ή/και να περπατήσουν έξι (6) λεπτά συνεχόμενα. Επίσης αν δοκίμασαν να τρέξουν μαζί τους και να ελέγξουν αν η καρδιακή τους συχνότητα αντιστοιχεί σε χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση. Εξηγούμε στους μαθητές/τριες μας ότι ανάλογα με την διάρκεια ή την απόσταση που πρέπει να διανύσουν θα πρέπει να προσαρμόζουν και την ένταση της άσκησης. Τους ζητάμε να ανατρέξουν σε εμπειρίες που έχουν και να περιγράψουν ποιες διαφορές μπορούν να αναφέρουν.

Κύριο μέρος:

1. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να θυμηθούν και να εκτελέσουν κάποιες από τις διατάσεις ποδιών που έμαθαν στο 8° μάθημα. **2.** Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν με γρήγορο ρυθμό μια απόσταση 30-50 μέτρων 2 φορές με διάλειμμα 2 λεπτά ή και περισσότερο αν κρίνουμε αναγκαίο. Οι μαθητές/τριες ελέγχουν την καρδιακή τους συχνότητα μετά από κάθε δραστηριότητα. Με βάση την καρδιακή συχνότητα μετά το τρέξιμο αξιολογούν αν έτρεξαν με χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση. **3.** Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν μια απόσταση με γρήγορο ρυθμό (αλλά λίγο πιο αργό από την προηγούμενη προσπάθεια των 50 μέτρων) 100-150 μέτρων 2 φορές με διάλειμμα 2 λεπτά. Οι μαθητές/τριες μετρούν την καρδιακή τους συχνότητα μετά από κάθε δραστηριότητα. Με βάση την καρδιακή συχνότητα μετά το τρέξιμο αξιολογούν αν έτρεξαν με χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση. **4.** Τέλος ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν ή/και να περπατήσουν για τέσσερα (4) λεπτά. Οι μαθητές/τριες ελέγχουν και καταγράφουν την καρδιακή τους συχνότητα μετά από κάθε δραστηριότητα. Με βάση την καρδιακή συχνότητα μετά το τρέξιμο αξιολογούν αν έτρεξαν με χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση. **5.** Διατάσεις ποδιών

Τελικό μέρος

Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να συγκρίνουν τις τιμές της καρδιακής τους συχνότητα μετά από κάθε δραστηριότητα και να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τις διαφορετικές τιμές μεταξύ των διαφορετικών δραστηριοτήτων. Συζητάμε με τους μαθητές/τριες γιατί πρέπει να προσαρμόζουν την ένταση ανάλογα με τη διάρκεια της δραστηριότητας ή την απόσταση που πρέπει να καλύψουν.

Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να δοκιμάσουν να τρέξουν αντίστοιχες αποστάσεις με τους γονείς τους ή τα αδέρφια και τους φίλους τους και να ελέγξουν την καρδιακή τους συχνότητα ώστε να διαπιστώσουν σε τι ένταση άσκησης αντιστοιχούν οι τιμές της καρδιακής συχνότητας.

Μάθημα 12^ο Πλάνο για τρέξιμο – περπάτημα τις επόμενες 2 εβδομάδες

Θέμα: Πλάνο για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας	
Συνοδευτικό υλικό <ul style="list-style-type: none">• Μολύβι ή στυλό• Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος <p>Να πληροφορηθούν οι μαθητές/τριες για:</p> <ul style="list-style-type: none">α) το πως να προγραμματίζουν να τρέχουν ή να περπατούν ώστε να καλλιεργήσουν την αερόβια ικανότητα (αντοχή)β) τη βελτίωση ή μη της αερόβιας ικανότητάς τους

Εισαγωγικό μέρος

Ρωτάμε να μας πουν αν δοκίμασαν να τρέξουν αντίστοιχες αποστάσεις με τους γονείς τους ή τα αδέρφια και τους φίλους τους. Επαναλαμβάνουμε στους μαθητές/τριες μας ότι ανάλογα με την διάρκεια ή την απόσταση που πρέπει να διανύσουν θα πρέπει να προσαρμόζουν το ρυθμό που τρέχουν και επομένως την ένταση της άσκησης. Τους αναφέρουμε ότι για να βελτιώσουν την αερόβια ικανότητα πρέπει να προγραμματίσουν τις δραστηριότητες που μπορούν να συμμετέχουν με βάση τον ελεύθερο χρόνο που έχουν καθώς και τη συχνότητα, τη διάρκεια ή και την απόσταση αυτών των δραστηριοτήτων. Τους διανέμουμε το συνοδευτικό υλικό και τους ζητάμε στους Πίνακες 5.1. και 5.2. (σελίδες 6-7 συνοδευτικού υλικού) να γράψουν τι είναι διατιθέμενοι να κάνουν τις επόμενες δύο (2) εβδομάδες για να βελτιώσουν την αερόβια ικανότητα.

Κύριο μέρος

1. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν ή να περπατήσουν για έξι (6) λεπτά και στη συνέχεια αφού ελέγξουν την καρδιακή τους συχνότητα να εκτιμήσουν αν αυτή αντιστοιχεί σε χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση. Τέλος τους ρωτάμε να ανακαλέσουν την απόσταση που είχαν διανύσει στο 9^ο μάθημα και να αξιολογήσουν αν βελτιώθηκε η επίδοσή τους.

2. Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης για αποθεραπεία. Ζητάμε από τα παιδιά να ψηλαφίσουν την καρδιακή τους συχνότητα και να εκτιμήσουν αν η καρδιακή τους συχνότητα επανήλθε σε τιμές που αντιστοιχούν σε κατάσταση ηρεμίας.

Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες αν βελτιώθηκε ή απόσταση που διάνυσαν στο σημερινό μάθημα σε σχέση με την προηγούμενη φορά που είχαν τρέξει ή περπατήσει για έξι (6) λεπτά. Στην περίπτωση που βελτιώθηκε η επίδοσή τους τους ρωτάμε αν συμμετείχαν στο διάστημα που μεσολάβησε σε σωματικές δραστηριότητες και αν πιστεύουν ότι αυτό το γεγονός τους βοήθησε να διαγράψουν μεγαλύτερη απόσταση. Εξηγούμε σε όσους δεν τα κατάφεραν να βελτιωθούν ότι μπορούν να ακολουθήσουν το παράδειγμα των συμμαθητών και να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες.

• **Τους προτρέπουμε να μιλήσουν με τους γονείς τους συμμαθητές/τριες τους ή άλλους φίλους τους και να προσπαθήσουν να τηρήσουν μαζί το πρόγραμμα που σχεδίασαν.**

Γράψε στους παρακάτω δύο πίνακες τι θα κάνεις τις επόμενες δύο εβδομάδες για να βελτιώσεις την αερόβια ικανότητα. (Μπορείς να γράψεις ασκήσεις και για τη δύναμη των κοιλιακών, των ραχιαίων και των χεριών).

Πίνακας 5.1 - 1 ^η Εβδομάδα	
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Πίνακας 5.2 - 2 ^η Εβδομάδα	
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Μάθημα 13° Δύναμη και αλτικότητα

Θέμα: Η δομή ενός πολύπλευρου προγράμματος εκγύμνασης	
<ul style="list-style-type: none">• Χρονόμετρο• Φωτοτυπίες Πινάκων E.1., E.2, E.3. και E.4, βιβλίο καθηγητή (προαιρετικά)	<p>Στόχος του μαθήματος</p> <p>Να πληροφορηθούν οι μαθητές/τριες:</p> <p>α) για τη δομή ενός πολύπλευρου προγράμματος εκγύμνασης: της ευλυγισίας, της δύναμης και της αλτικότητας</p> <p>β) να εξασκούνται με ρυθμό και να είναι σε θέση να προσαρμόζουν την ένταση τους ανάλογα με τη διάρκεια και το είδος της δραστηριότητάς</p>

Εισαγωγικό μέρος

Εξηγούμε στους μαθητές/τριες ότι ανάλογα με το ποια από τις σωματικές ικανότητες μας θέλουμε να εξασκήσουμε πρέπει να διαλέγουμε και τις κατάλληλες δραστηριότητες. Τους ζητάμε να μας δώσουν παραδείγματα με δραστηριότητες και τις αντίστοιχες σωματικές ικανότητες που αυτές ασκούν. Στη συνέχεια τους εξηγούμε ότι είναι δυνατόν μέσα σε ένα πρόγραμμα εξάσκησης να συμπεριλάβουν ασκήσεις/δραστηριότητες που ασκούν διαφορετικές σωματικές ικανότητες. Τους ενημερώνουμε ότι το σημερινό μάθημα θα είναι ένα τέτοιο παράδειγμα. Τέλος τους υπενθυμίζουμε ότι ανάλογα με τη δραστηριότητα θα πρέπει να επιλέγουν και τον κατάλληλο ρυθμό για να καταφέρουν να εξασκηθούν ως το τέλος της δραστηριότητας.

Κύριο μέρος:

1. Ζητάτε από τους μαθητές/τριες να προτείνουν και να εκτελέσουν κάποιες από τις διατάξεις που είχαμε διδάξει στο 8° μάθημα.
2. Τους διανέμουμε τις φωτοτυπίες, τους χωρίζουμε σε τέσσερις ομάδες και τους κατανέμουμε στους εξής τέσσερις σταθμούς: 1^{ος} σταθμός: κάμψεις δικεφάλων (Πίνακας E.1), 2^{ος} σταθμός: κοιλιακούς (Πίνακας E.2), 3^{ος} σταθμός: άλματα εναλλάξ δεξιά και αριστερά πάνω από ένα σχοινάκι ή μια χαραγμένη γραμμή (Πίνακας E.3) και 4^{ος} σταθμός: ραχιαίους (Πίνακας E.4). Η διάρκεια παραμονής σε κάθε σταθμό θα είναι 30''. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μια άσκηση από τις προτεινόμενες ασκήσεις που υπάρχουν σε κάθε σταθμό καθώς προσπαθούν να κάνουν όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορούν.

Με το τέλος των ασκήσεων σε κάθε σταθμό οι μαθητές/τριες ελέγχουν την καρδιακή συχνότητα και ζητάμε να μας πουν αν η καρδιακή τους συχνότητα αντιστοιχεί σε χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση.

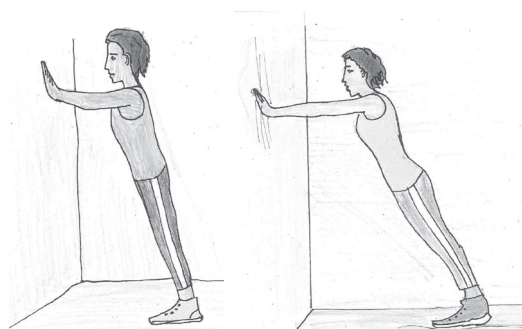
Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες για τις τιμές της καρδιακής συχνότητας σε κάθε δραστηριότητα και ζητάμε να προσπαθήσουν να δώσουν εξηγήσεις για τις διαφορετικές τιμές μεταξύ των διαφορετικών δραστηριοτήτων.

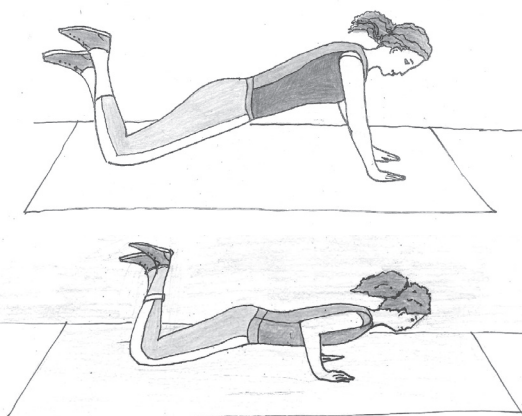
Ζητάμε από τους μαθητές, αν θέλουν και έχουν το χρόνο, να δοκιμάσουν να σχεδιάσουν και να συμμετέχουν σε ένα αντίστοιχο πρόγραμμα εξάσκησης μαζί με τους γονείς τους ή τα αδέρφια ή/και τους φίλους τους.

Πίνακας Ε1. Ασκήσεις 1^{ου} σταθμού

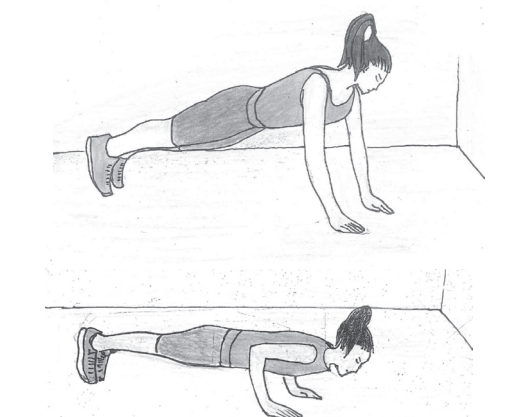
Βρίσκεσαι απέναντι από τον τοίχο και τοποθετείς τα χέρια τεντωμένα στον τοίχο. Λυγίζεις τα χέρια, μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση.



Κάμψεις δικεφάλων με στήριξη στα γόνατα. Τοποθετείς τα χέρια στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Λυγίζεις τα χέρια και σχηματίζεις γωνία 90° στον αγκώνα. Μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική θέση.

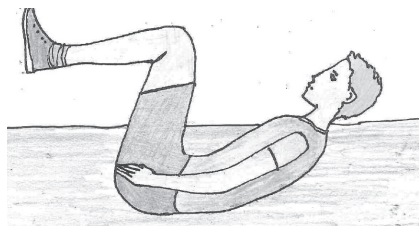


Κάμψεις δικεφάλων με τα χέρια τοποθετημένα στο άνοιγμα των χεριών. Στηρίζεσαι στα δάκτυλα των ποδιών και τις παλάμες σου. Τα πόδια σου καλό είναι αν τα τοποθετήσεις στην ίδια ευθεία με τα χέρια σου. Λυγίζεις τα χέρια και σχηματίζεις γωνία 90° στον αγκώνα. Μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική θέση.

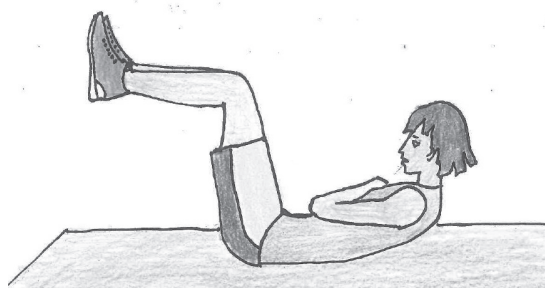


Πίνακας Ε2. Ασκήσεις 2^{ου} σταθμού

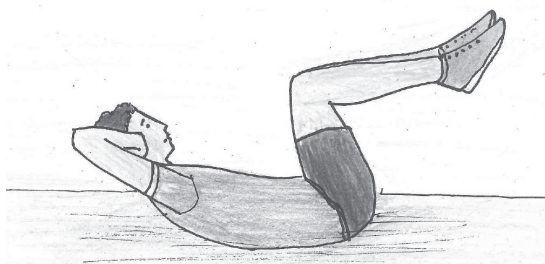
Ξαπλώνεις με τα πόδια σηκωμένα και λυγισμένα. Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια δίπλα στο σώμα σου. Μένεις σε αυτή τη θέση 1-2 δευτερόλεπτα και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση.



Ξαπλώνεις με τα πόδια σηκωμένα και λυγισμένα. Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου. Μένεις σε αυτή τη θέση 1-2 δευτερόλεπτα και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση.

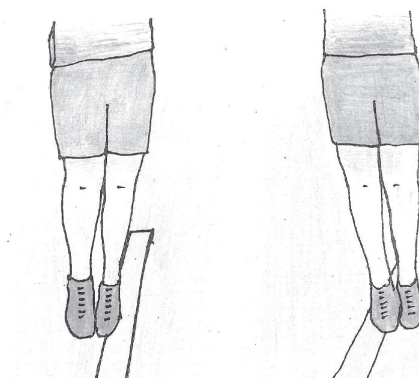


Ξαπλώνεις με τα πόδια σηκωμένα και λυγισμένα. Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου. Μένεις σε αυτή τη θέση 1-2 δευτερόλεπτα και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση.



Πίνακας Ε3. Ασκήσεις 3^{ου} σταθμού

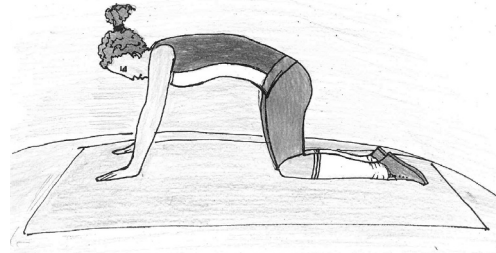
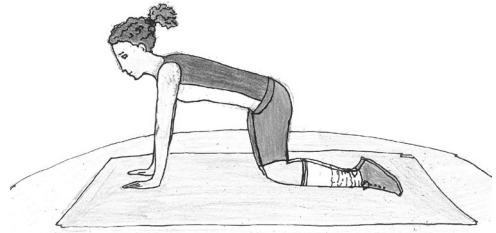
Αναπηδήσεις με τα δύο πόδια δεξιά και αριστερά από μια γραμμή για 30". Τονίζουμε στους μαθητές/τριες ότι αν και η άσκηση απευθύνεται στην εξάσκηση της αλτικότητας όπου τα πόδια παίζουν σημαντικό ρόλο ωστόσο και τα χέρια με τις κινήσεις τους μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά (π.χ. ισορροπία σώματος, μεγαλύτερη ώθηση του σώματος προς τα πάνω κτλ.).



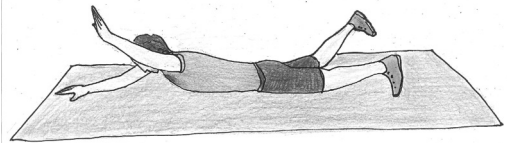
Πίνακας Ε4. Ασκήσεις 4^{ου} σταθμού

Στηρίζεσαι στα γόνατα και τις παλάμες σου.
Τα γόνατά σου είναι στη ίδια ευθεία με τους μηρούς
και τα χέρια σε ευθεία με τους αγκώνες.
Εισπνέεις κάμπτοντας την πλάτη σου και σφίγγοντας
προς τα πάνω τους κοιλιακούς.

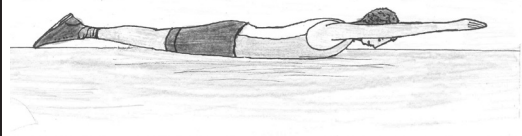
Στη συνέχεια φέρνεις το σαγόνι προς το στήθος.
Εκπνέεις, και ισιώνεις την πλάτη και μετά κοιτάς
προς τα πάνω, ενώ αφήνεις την κοιλιά σου
να «πέσει» προς τα κάτω.
Επαναλαμβάνεις αρκετές φορές.



Ξαπλωμένος με το στήθος στο έδαφος
και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες
να βρίσκονται στο πάτωμα. Σηκώνεις το αριστερό
χέρι και δεξί πόδι από το έδαφος και μένεις
σε αυτή τη θέση για 1-2-δευτερόλεπτα.
Επανέρχεσαι με αργό ρυθμό στην αρχική θέση.
Επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για το δεξί
χέρι και το αριστερό πόδι.



Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος
και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά
τα πόδια και τα χέρια από το έδαφος και μένεις
σε αυτή τη θέση για 3-5 δευτερόλεπτα και μετά
ξαπλώνεις στο έδαφος.



Μάθημα 14° Επαναξιολόγηση των σωματικών δραστηριοτήτων

Θέμα: Αξιολόγηση των στόχων	
Συνοδευτικό υλικό <ul style="list-style-type: none">• Μολύβι ή στυλό• Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος <p>Να μάθουν οι μαθητές/τριες:</p> <p>α) να επαναξιολογούν τη δύναμη των κοιλιακών και ραχιαίων μυών τους</p>

Εισαγωγικό μέρος

Ρωτάμε αν δοκίμασαν να σχεδιάσουν και να συμμετέχουν σε ένα αντίστοιχο πολύπλευρο πρόγραμμα εξάσκησης μαζί με τους γονείς τους ή τα αδέρφια ή/και τους φίλους τους. Τους ενημερώνουμε ότι στο σημερινό μάθημα θα επαναξιολογήσουν τη δύναμή των κοιλιακών και ραχιαίων μυών τους. Υπενθυμίζουμε ότι για να βελτιωθεί η επίδοσή τους θα πρέπει στο χρονικό διάστημα που μεσολάβησε να έχουν αφιερώσει λίγο από τον ελεύθερο χρόνο τους για εξασκήσουν αυτές τις μυϊκές ομάδες. Τέλος τους τονίζουμε ότι η επαναξιολόγηση γίνεται για να ελέγξουν την προσωπική τους βελτίωση και όχι για να συγκρίνουν την επίδοσή τους με αυτές των συμμαθητών τους.

Κύριο μέρος:

1. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να χωριστούν σε 2 ομάδες (κοιλιακών και ραχιαίων) και στη συνέχεια οι μαθητές θα πρέπει να επιλέξουν από τον Πίνακα 3. (5° μάθημα, σελίδες 3-4 συνοδευτικού υλικού) την ίδια άσκηση που είχαν δοκιμαστεί πριν 9 μαθήματα. Στη συνέχεια θα πρέπει να επαναλάβουν την ίδια άσκηση (να κάνουν όσους περισσότερους κοιλιακούς και ραχιαίους σε 30") και μετά να γράψουν τις επιδόσεις τους στην αντίστοιχη στήλη «Επίδοση στο 14° μάθημα». Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται αφού οι δύο ομάδες αλλάξουν ρόλους (η ομάδα των κοιλιακών να κάνει ραχιαίους και το αντίστροφο). Τους τονίζουμε ότι η δοκιμασία γίνεται για να δουν αν κατάφεραν να πετύχουν το στόχο τους και αν βελτιώθηκαν.

2. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες μας να συγκρίνουν την προηγούμενη επίδοσή με την τωρινή και να εκτιμήσουν αν βελτίωσαν την επίδοσή τους. Ρωτήστε τους αν πέτυχαν τους στόχους που έθεσαν και αν όχι γιατί.

Τελικό μέρος

Συζητήστε με τους μαθητές/τριες σας πως μπορούν να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και να δεσμευτούν ότι θα προσπαθήσουν.

- Ζητάμε από τους μαθητές να ενημερώσουν τους γονείς τους αν βελτίωσαν την επίδοσή τους ή όχι και γιατί συνέβη αυτό.

Μάθημα 15° Πλάνο για τη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες

Θέμα: Πλάνο εξάσκησης φυσικών ικανοτήτων	
Συνοδευτικό υλικό <ul style="list-style-type: none">• Μολύβι ή στυλό• Χρονόμετρο	Στόχος του μαθήματος <p>Να μάθουν οι μαθητές/τριες:</p> <ul style="list-style-type: none">α) να ανακαλούν πόσο συχνά γυμνάζονταιβ) να σχεδιάζουν πλάνο εξάσκησης των φυσικών ικανοτήτων

Εισαγωγικό μέρος

Αναφέρουμε στους μαθητές/τριες ότι στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν πως να ανακαλούν τις δραστηριότητες που έκαναν για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση καθώς και πως να σχεδιάζουν ένα πλάνο για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση.

Κύριο μέρος:

1. Ζητάμε να μας προτείνουν διατάσεις και αφού μας εξηγήσουν ποια ή ποιες μυϊκές ομάδες εξασκούν τις εκτελούν όλοι μαζί.
2. Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να τρέξουν ή να περπατήσουν περιμετρικά από το γήπεδο μπάσκετ (η περιμετρικά της αυλής του σχολείου) για έξι (6') λεπτά. Στο τέλος της προσπάθειας τους ζητάμε να ψηλαφίσουν την καρδιακή συχνότητα. Τους ζητάμε με βάση την τιμή της καρδιακής τους συχνότητας να μας πουν αν έτρεξαν σε χαμηλή, μέτρια ή έντονη ένταση.

Τελικό μέρος

Συζητάμε με τους μαθητές/τριες σχετικά με πιθανές δυσκολίες που αντιμετώπισαν να εξασκηθούν ή να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης το χρονικό διάστημα που ξεκίνησαν να παρακολουθούν τα μαθήματα μέχρι και σήμερα. Τους διανέμουμε το συνοδευτικό υλικό και στον Πίνακα 6.1. (σελίδα 8 συνοδευτικού υλικού) τους ζητάμε να θυμηθούν και να γράψουν ποια μέρα, πόσο χρόνο και σε ποιες δραστηριότητες συμμετείχαν την προηγούμενη εβδομάδα για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση. Τέλος τους ζητάμε με βάση τα παραδείγματα που αναφέρονται στον Πίνακα 6.2. (σελίδα 9 συνοδευτικού υλικού) να καταγράψουν στους Πίνακες 6.3. (σελίδες 10-11 συνοδευτικού υλικού) τις δραστηριότητες, που σκοπεύουν να συμμετέχουν για τις επόμενες δύο (2) εβδομάδες για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, τη συχνότητα και τη διάρκειά τους.

- Ζητάμε από τους μαθητές να ενημερώσουν τους γονείς τους για τους στόχους που έθεσαν για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες.

Πίνακας 6.1. Προσπάθησε να θυμηθείς και να γράψεις στον παρακάτω πίνακα ποια μέρα, πόσο χρόνο και τι σωματικές δραστηριότητες έκανες την προηγούμενη εβδομάδα.

ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Πίνακας 6.2. Παράδειγμα συμπλήρωσης πίνακα του αναφέρεται στο στόχο σας να συμμετέχετε σε σωματικές δραστηριότητες την επόμενη εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	Να κάνω ποδήλατο για 10' λεπτά (πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το σχολείο). Να τρέξω για 15' λεπτά το απόγευμα
ΤΡΙΤΗ	Να κάνω 4 σετ από 15 επαναλήψεις κοιλιακούς και 4 σετ από 12 ραχιαίους βλέποντας τηλεόραση
ΤΕΤΑΡΤΗ	Να περπατήσω για 20' λεπτά (πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το σχολείο). Να τρέξω 2 χιλιόμετρα σε 25 λεπτά το απόγευμα
ΠΕΜΠΤΗ	Να κάνω 3 σετ κάμψεις από 8 επαναλήψεις το βράδυ βλέποντας τηλεόραση
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Να κάνω 2 σετ από 15 επαναλήψεις κοιλιακούς και 2 σετ από 12 επαναλήψεις ραχιαίους βλέποντας τηλεόραση
ΣΑΒΒΑΤΟ	Να τρέξω ή και να περπατήσω το απόγευμα σε 20' λεπτά 3 χιλιόμετρα
ΚΥΡΙΑΚΗ	Να κάνω ποδήλατο για 20' λεπτά το πρωί. Να κάνω κάμψεις 2 σετ από 10 επαναλήψεις το βράδυ βλέποντας τηλεόραση

Πίνακας 6.3 Γράψε στους παρακάτω πίνακες ποια μέρα, πόσο χρόνο και σε ποιες δραστηριότητες θα συμμετέχεις τις επόμενες δύο (2) εβδομάδες για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση.

1 ^η Εβδομάδα	
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

2 ^η Εβδομάδα	
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Μάθημα 16^ο Αξιολόγηση του πλάνου που είχαν θέσει για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες

Θέμα: Αξιολόγηση του πλάνου	
Συνοδευτικό υλικό • Μολύβι ή στυλό	Στόχος του μαθήματος Να μάθουν οι μαθητές/τριες: α) να αξιολογούν κατά πόσο πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει

Εισαγωγικό μέρος

Αναφέρουμε στους μαθητές/τριες ότι στόχος του μαθήματος είναι να αξιολογήσουν κατά πόσο πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει για να κάνουν σωματικές δραστηριότητες.

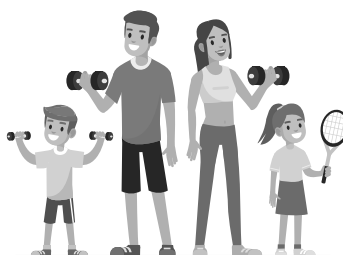
Κύριο μέρος:

1. Δραστηριότητα από το αναλυτικό πρόγραμμα.

Τελικό μέρος

Τους διανέμουμε το συνοδευτικό υλικό και ζητάμε να συμπληρώσουν τον Πίνακα 7.1. Ακολουθώντας τους ζητάμε να συγκρίνουν τους στόχους που είχαν θέσει στο 15^ο μάθημα (Πίνακες 6.3) με τις δραστηριότητες που έγραψαν στον Πίνακα 7.1 (σελίδα 12 συνοδευτικού υλικού). Αν κατάφεραν να πετύχουν τους στόχους (συγκρίνοντας με οποιαδήποτε από τις δύο εβδομάδες) που είχαν θέσει τους ζητάμε να αναφέρουν με ποιο τρόπο τα κατάφεραν. Αντίθετα αν δεν πέτυχαν τους στόχους τους ζητάμε να μας αναφέρουν γιατί κατά τη γνώμη τους συνέβη αυτό. Τέλος ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και το quiz γνώσεων (σελίδες 13 και 14 -15 αντίστοιχα του συνοδευτικού υλικού).

• **Ζητάμε από τους μαθητές να ενημερώσουν τους γονείς τους** αν πέτυχαν τους στόχους που είχαν θέσει για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Να συζητήσουν μαζί τους πως μπορούν να συνεχίσουν μαζί να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες.



Πίνακας 7.1. Προσπάθησε να θυμηθείς και να γράψεις στον παρακάτω πίνακα ποια μέρα, πόσο χρόνο και ποιες δραστηριότητες έκανες την προηγούμενη εβδομάδα για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση.

1 ^η Εβδομάδα	
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	

Οδηγία για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Όταν οι μαθητές συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να τους τονίσετε ότι θα πρέπει αρχικά να απαντήσουν στην 1^η ερώτηση από τη στήλη **Πριν το πρόγραμμα**. Συγκεκριμένα θα πρέπει να απαντήσουν κατά πόσο πριν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα μπορούσαν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης και να το εφαρμόσουν στον ελεύθερο χρόνο τους. Αφού απαντήσουν αυτή την ερώτηση θα πρέπει να απαντήσουν στην 1^η ερώτηση από τη στήλη **Μετά το πρόγραμμα**. Θα πρέπει να τους εξηγήσετε ότι τώρα θα απαντήσουν αν μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης και να το εφαρμόσουν στον ελεύθερο χρόνο τους. Την ίδια διαδικασία θα πρέπει να ακολουθήσουν και για τις υπόλοιπες ερωτήσεις.

Παρακάτω στους δύο πίνακες περιγράφονται ορισμένες καταστάσεις, σχετικές με αυτά που έμαθες στο πρόγραμμα. Παρακαλούμε αξιολόγησε στον αριστερό πίνακα κατά πόσο μπορούσες να εφαρμόσεις ή αν ήξερες πως να εφαρμόσεις αυτές τις καταστάσεις πριν από τη συμμετοχή σου στο πρόγραμμα. Επίσης αξιολόγησε στο δεξιό πίνακα αν μπορείς τώρα να εφαρμόσεις ή αν ξέρεις πως να εφαρμόσεις αυτές τις καταστάσεις μετά το τέλος του προγράμματος.

Πριν το πρόγραμμα

1. Μπορούσα να σχεδιάσω ένα πρόγραμμα άσκησης και να το εφαρμόσω στον ελεύθερο χρόνο μου

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

2. Κρατούσα ένα ημερολόγιο για το πόσο ασκούμεν

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

3. Ήξερα πως να βάζω στόχους για να ασκούμε

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

4. Γνώριζα με ποιον τρόπο πρέπει να ασκούμε

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

5. Ήξερα να φτιάχνω ένα πλάνο για να πετύχω τους στόχους μου

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

Μετά το πρόγραμμα

1. Μπορώ να σχεδιάσω ένα πρόγραμμα άσκησης και να το εφαρμόσω στον ελεύθερο χρόνο μου

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

2. Σκέφτομαι να κρατώ ημερολόγιο και για το πόσο ασκούμαι

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

3. Ξέρω πως να βάζω στόχους για να ασκούμαι

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

4. Γνωρίζω με ποιον τρόπο πρέπει να ασκούμαι

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

5. Ξέρω να φτιάχνω ένα πλάνο για να πετύχω τους στόχους μου

1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα	Ούτε συμφωνώ	Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	

Στοιχεία Επικοινωνίας

Μάριος Γούδας, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, email: mgoudas@pe.uth.gr
Ιωάννης Σύρμπας, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας,
email: jsyrmpas@uth.gr