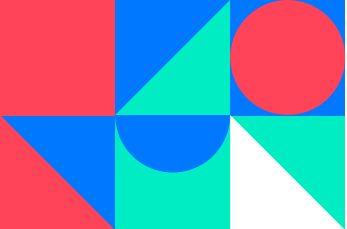


Φυσική Αγωγή

Πρόγραμμα Ενεργού Πολίτη Γ'Λυκείου
Αγγελίδου Μαρία

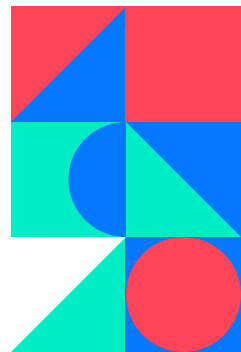
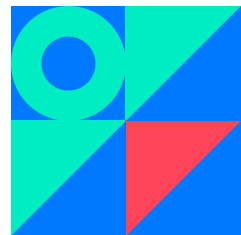
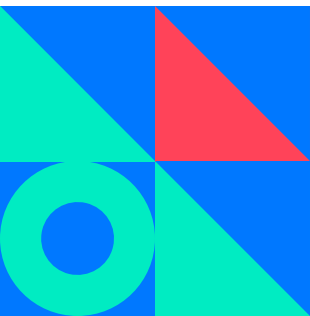




Περιεχόμενα

1. Γενικές Πληροφορίες
2. Ευκαμψία
3. Αερόβια Άσκηση
4. Ενδυνάμωση

-> [Πατώντας στα γράμματα του θέματος που σας ενδιαφέρει θα μεταφερθείτε σε έναν ιστότοπο όπου μπορείτε να δείτε αναλυτικά πληροφορίες](#)



Γενικές Πληροφορίες

- ❑ Δείκτης δραστηριοποίησης (Ένταση, Διάρκεια, Συχνότητα) σελ.69-70
- ❑ Δείκτης μάζας σώματος σελ. 79, σελ.86-89
- ❑ Πώς βρίσκουμε την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας; σελ.67
- ❑ Πώς μετρώ τους σφυγμούς μου; σελ. 104
- ❑ Ερωτηματολόγιο "Κατα πόσο χρειάζονται αλλαγές να κάνουμε προκειμένου να αποκτήσουμε υγιεινές συνήθειες στην ζωή μας;" σελ.61
- ❑ Οφέλη τακτικής άσκησης σελ.62

Γενικές Πληροφορίες

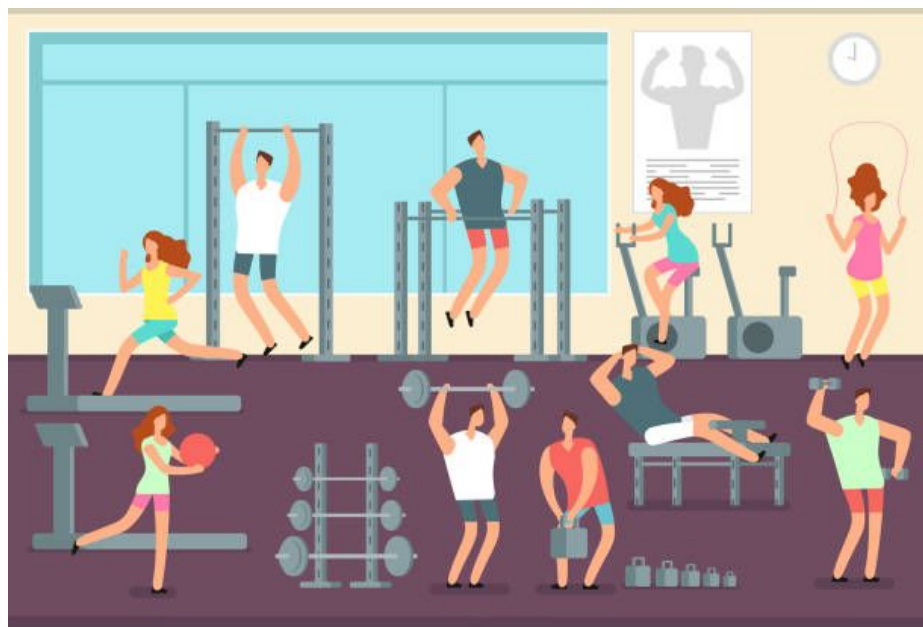
- ❑ Άσκηση και παχυσαρκία + Β.Ε.Π. σελ.86–89
- ❑ Βασικές αρχές άσκησης (πλάνο άσκησης) σελ.100 ΧΤΕΣ
- ❑ Πώς οργανώνουμε το πρόγραμμα άσκησης; σελ.109

- ❑ Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης σελ.110–112
- ❑ Οι διατακτικές ασκήσεις είναι πολύ καλές για... σελ. 118–121

Για να εφαρμόσουμε σωστά ένα πρόγραμμα άσκησης, πρέπει να ακολουθούμε τις αρχές της σταδιακής επιβάρυνσης, να φροντίζουμε για την αντοχή, για τη δύναμη, για την ευκίνησία, να αξιολογούμε σταδιακά τις επιδόσεις μας, να βάζουμε στόχους και να τους καταγράφουμε. Το τεστ κοιλιακών θεωρείται πολύ καλός δείκτης φυσικής κατάστασης. Το σώμα ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της άσκησης και προσαρμόζει τα διάφορα συστήματά του, με αποτέλεσμα να βελτιώνονται οι φυσικές του ικανότητες. Προϋπόθεση είναι να ακολουθούνται οι βασικές αρχές εξάσκησης (επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, εξειδίκευσης). Οι διαφορετικές φυσικές ικανότητες προκαλούν διαφορετικές προσαρμογές των φυσιολογικών συστημάτων και είναι διαφορετικοί οι τρόποι εξάσκησης που θα πρέπει να ακολουθηθούν. Σημαντικό κομμάτι της άσκησης είναι η προθέρμανση και η αποθεραπεία, στην αρχή και το τέλος αντίστοιχα, κύρια για την αποφυγή τραυματισμών. (σελ.115)

Γενικές Πληροφορίες

- ❑ Πλάνο άσκησης (πώς να το φτιάξουμε;)
- ❑ ΑΙΣΩΠΟΣ διδακτικά σενάρια για την φυσική κατάσταση
 - 1ο σενάριο
 - 2ο σενάριο



Αερόβια άσκηση

- ❑ [Οδηγίες για την αερόβια άσκηση](#) σελ.105-107
- ❑ [Καρδιοαναπνευστική αντοχή](#) σελ.70-71



Ευκαμψία

- ❑ [Γενικά..](#) Σελ.73-74
- ❑ [Οδηγίες για ασκήσεις ευκαμψίας](#) σελ. 108



Ενδυνάμωση



- ☐ [Γενικά...](#) σελ. 72
- ☐ [Οδηγίες για μυϊκή αντοχή και δύναμη](#) σελ.107



Σχετικά Βίντεο

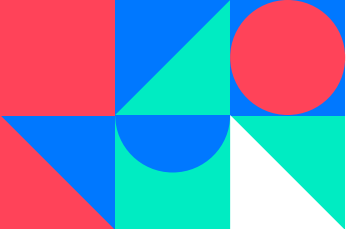


->πατώντας το εικονίδιο της αναπαραγωγής θα ξεκινήσει το βίντεο

ΑΘΛΗΣΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ.

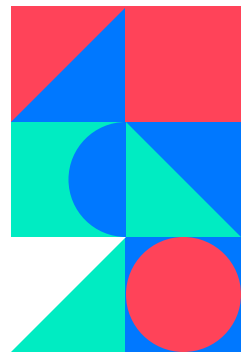
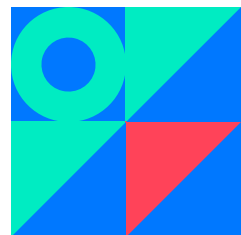
50% των καρκίνων μπορεί να προληφθεί

Σωστή διατροφή.
Λιγότερο αλκοόλ και ζάχαρη.
Προστασία από τον ήλιο.
Καθημερινή άσκηση.
Όχι κάπνισμα.



Υποστηρικτικό υλικό για την φυσική αγωγή μπορεί να βρεθεί στο CD του βιβλίου "ΚΟΤΙΝΟΣ" που διατίθεται στο "Φωτόδεντρο"

Έχει υλικό για όλα τα ζητήματα που περιέχονται σε αυτό το πρότζεκτ. ("πώς γυμνάζομαι μόνος μου, πώς κάνω πρόγραμμα άσκησης, αερόβια άσκηση, δύναμη, ευλυγισία κτλ.)





Ευχαριστώ για την προσοχή!

Πρόγραμμα Ενεργού Πολίτη Γ'Λυκείου
Αγγελίδου Μαρία