Ονοματεπώνυμο: Παπαδούλης Δημήτριος

Α.Ε.Μ:0713132

 Τίτλος: Επίδραση διαφόρων μορφών άσκησης στην υγεία.

***Σκοπός***: Στην εποχή μας οι νέοι λόγο της ραγδαίας εξέλιξης της τεχνολογίας αποροφούνται σε καθιστηκές δραστηριότητες όπως παιχνίδια στον υπολογιστή (tablet,κινητο) και έχουν παραμελήσει αρκετά την φυσική δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδα παχυσαρκίας στην χώρα μας σε μικρές ηλικίες . Σκοπός αυτού του προγράμματος είναι να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές απο μικρή ηλικία και να κατανοήσουν το πόσο σημαντική είναι η καλή φυσική κατάσταση στο καρδιαγγειακό και ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου.Μέσο του προγράμματος οι μαθητές θα γνωρίσουν τα ωφέλη των διαφόρων μορφών άσκησης στην υγεία τους.Κατα την διάρκεια αυτου του προγράμματος θα πραγματοποιηθούν 6 μαθήματα σε μαθητές πρώτης εως τρίτης γυμνασίου στο κλείστο γυμναστήριο του σχολείου.

***Τεκμηρίωση:*** Αυτό το πρόγραμμα είναι αναγκάιο να εφαρμοστεί σε άτομα αυτής της ηλικίας ώστε τα παιδία να ξεφύγουν απο τον κόσμο της τεχνολογίας και της καθιστικής ζωής και να μπούνε στον κόσμο της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.Θα εξηγήσουμε στα παιδιά οτι η προσκόληση σε βιντεο-παχνιδιά δεν τους προσφέρει ιδιαίτερα ωφέλη ενώ η καθημερινή άσκηση τους δίνει υγεία,ευεξία και γενικώς μια καλύτερη ζώη.

***Προσδοκώμενα αποτελέσματα***: Με το πέρας αυτου του προγράμματος οι μαθητές θα είναι σε θέση να κατανοήσουν τα ωφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή βραχυχρόνια και μακροχρόνια.Επίσης ένα πολύ καλό αποτέλεσμα του προγράμματος θα ήταν να μπορέσουν να παρακινήσουν και άλλα άτομα γονείς,φίλους και συγγενείς και να τους ευαισθητοποιήσουν πάνω στο θέμα της υγείας και της φυσικής τους κατάστασης.Τέλος σε μακροχρόνιες έρευνες που θα εφαρμοστούν σε θέματα φυσικής δραστηριότητας και άσκησης θα ήταν επιθυμητό τα αποτελέσματα να ήταν θετικά σε σχέση με τα τωρινά δεδομένα που επικρατούν πάνω στο συγκεκριμένο θέμα.

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί στο κλειστό γυμναστήριο του σχολείου και θα αποτελείται απο έξι μαθήματα.

***Μάθημα 1ο***

Σε αυτό το μάθημα θα γινει μια γνωριμία με τους μαθητές και τον λόγο για τον οποίο διεξάγεται το συγκεκριμένο πρόγραμμα ,τον σκοπό και τα προσδοκόμενα αποτελέσματα αυτού. Επίσης οι μαθητές θα συμπληρώσουν ερωτηματολόγια που θα μας ενημερώσουν για το επίπεδο φυσικής κατάστασης τους και σωματικής δραστηριότητας κατά την διάρκεια της ημέρας(πόσες ώρες αθλούνται και με ποιο τρόπο).Έτσι το πρώτο μάθημα δεν θα περιέχει καθόλου πράξη.Κατα κύριο λόγο θα είναι η γνωριμία με τους μαθητές και θεωρητικές γνώσεις πάνω στην φυσική δραστηριότητα(αερόβια,αναερόβια,κινητικότητα,συντονιστηκές ικανότητες).

***Μάθημα 2ο***

Σε αυτο το μάθημα θα αναλύσουμε τους λόγους που δεν ασκούνται σε καθημερινή βάση.Αναφορικά κάποιοι απο τους λόγους είναιι : κακός τρόπος διδασκαλίας της άσκησης λόγο του προπονητή,τεχνολογία,άλλοι τρόποι διασκέδασης όπως κάφες,ποτό κτλπ και πολλές ώρες φροντιστηριακών μαθημάτων η φόρτος εργασίας.Σκόπος αυτού του μαθήματος είναι να αντιληφθούνν οι μαθητές οτι στον ελέυθερο χρόνο τους θα πρέπει να προτιμήσουν την φυσική δραστηριότητα και να θεωρήσουν πως και αυτο είναι ένα είδος διασκέδασης που θα τους βοηθήσει ψυχολογικά,πνευματικά και κυρίως σωματικά.

 **Μάθημα 3ο**

Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα μάθουν για τις θετικές επιδράσεις της αερόβιας προπόνησης σε συνδιασμό με την κινητικότητα.Επίσης θα τους δωθεί η ευκαιρία να εκτελέσουν ένα πρόγραμμα άσκησης 1 ώρας.Στο τέλος του προγράμματος θα μάθουν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης(π.χ πόσες φορές την εβδομάδα,συχνότητα,διάλειμμα και ένταση) και κινητικότητας.Σκόπος του μαθήματος είναι οι μαθητές να κατανοήσουν την δομή ενός αερόβιου προγράμματος και τα ωφέλη που θα έχουν με την τακτική προπόνηση.

***Μάθημα 4ο***

Το συγκεκριμένο μάθημα θα αναφέρεται σε μια άλλη μέθοδο προπόνησης η οποία είναι αναερόβια προπόνηση.Τα παιδία θα διδαχτούν τι είναι η αναερόβια προπόνηση, γιατί είναι απαραίτητη η αναερόβια προπόνηση , που σκοπέυει και πως μπορούν να δομήσουν ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης. Μετά την θεωρία οι μαθητές θα προσπαθήσουν να δομήσουν απο μόνοι τους ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης και στο τέλος θα επιλεγεί ένα απο αυτά για την εκτέλεσή του και στην πράξη. Σκοπός του μαθήματος εναι οι μαθητές να κατανοήσουν την δόμη ενός αναερόβιου προγράμματος και τα ωφέλη που θα έχουν μέσω της ενδυνάμωσης.

***Μάθημα 5ο***

Αυτό το μάθημα θα είναι το τελευταίο πρακτικό μάθημα και θα ασχοληθούμε με τις συντονιστηκές ασκήσεις(ισορροπέες,ικανότητα αντίδρασης και προσανατολισμού στον χώρο).Οι μαθητές όπως και στο μάθημα 3 και 4 θα ενημερωθούν για το τι είναι οι συντονιστικές ασκήσεις , τι περιλαμβάνουν και πως θα μπορέσουν να δομήσουν ένα πρόγραμμα συντονιστηκών ικανοτήτων.Αυτές οι ασκήσεις απαιτούν καλή τεχνική οπότε θα ασχοληθούν αρκετά με την σωστή εκτέλεση τους. Στο τέλος οι μαθητές θα εκτελέσουν ένα πρόγραμμα συντονιστηκών ασκήσεων 30 λεπτών . Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να κατανοήσουν την δομή και τον σχεδιασμό ένος προγράμματος συντονιστηκών ασκησεέων και τα ωφέλη που θα έχουν μέσω της προπόνησης.

***Μάθημα 6ο***

Το μάθημα αυτό θα είναι ένα θεωρητικό μάθημα που θα εξηγήσει στους μαθητές πως να συνδιάσουν όλα τα είδη άσκησεις ( αεράβιο,αναερόβιο,συντονιστικές ικανότητες και κινητικότητα) και πως αυτό θα τους βοηθήσει στην ψυχολογική,πνευματική και σωματική τους υγεία. Τέλος θα πρέπει να τους δώσουμε να καταλάβουν ότι η φυσική δραστηριότητα δεν είναι μονόπλευρη και θα πρέπει να κάνουν όλες τις μορφές άσκησης διότι όλες είναι αποτελεσματικές αλλά σε διαφορετικούς τόμεις.

***Ανάλυση 4ου μαθάματος***

Τι είναι η αναερόβια προπόνηση: είναι η ικανότητα των μυϊκών κυττάρων ναπαράγουν ενέργεια σε κατάσταση έλλειψης ή χρέους οξυγόνου(02).

Γιατί είναι απαραίτητη η αναερόβια προπόνηση : είναι απαραίτητη για την μυική ενδυνάμωση , την αποφυγή τραυματισμών, την άυξηση μυικής μάζας και συνεπώς του BMR.

Δόμηση προγράμματος : Κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης, για τη βελτίωση της δύναμης, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη: 1.τα στοιχεία της επιβάρυνσης - μέθοδοι προπόνησης, 2.οι μορφές οργάνωσης της προπόνησης, 3.τα προπονητικά περιεχόμενα και 4.τα προπονητικά μέσα,

με στόχο την ασφαλή συμμετοχή των ασκούμενων στα προγράμματα άσκησης και την πιο αποτελεσματική βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

***Αναλυτικό αναερόβιο πρόγραμμα*** :

Κυκλική προπόνηση 7 σταθμών:

• Καθίσματα

• Κωπηλατική

• Κάμψεις

• Κάμψεις δικέφαλων

• Εκτάσεις τρικέφαλων

• Κοιλιακοί (ροκανίσματα)

• Εκτάσεις ραχιαίων

Επαναλήψεις : 10-12 , Διάλειμμα μεταξύ των κύκλων 2-3 λεπτά, Ένταση στο 60% 1RM, Συνολικοί κύκλοι : 3

***Αξιολόγηση του προγράμματος***

Οι μαθητές θα αξιολογήσουν το πρόγραμμα μέσω ερωτηματολ'ογιων που θα συμπληρώσουν μετά το τέλος του προγράμματος.

1) Τι έμαθες από το πρόγραμμα αγωγής υγείας ;

2) Ήταν κατανοητός ο σκοπός του προγράμματος ;

3) Πιστέυεις ότι θα ενδιαφέρθεις περισσότερο για την φυσική σου κατάσταση;

4) Θα έπρεπε να εφαρμόζεται το πρόγραμμα και πιο συχνά σε άλλες τάξεις και σε άλλα σχολεία ;

5) Πιστέυεις οτι σε παρακίνησε το πρόγραμμα εσένα και οτι θα παρακινήσεις και άλλα άτομα ;

6) Θα αφιερώσεις περισσότερο χρόνο στην φυσική σου δραστηριότητα;

7) Θα πρότεινες σε άλλα άτομα να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα ;

8) Πιστέυεις πως ήταν αρκετά τα 6 μαθήματα ;

9) Ήταν ικανοποιητική η διδασκαλία ;