Σχεδισασμός Προγράμματος Αγωγής Υγειάς

Εκτόνωση και Δύναμη

Εργασία στο μάθημα Αγωγή Υγείας

Καρανδρέας Κωνσταντίνος

ΑΕΜ : 0713010

***ΕΚΤΟΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ***

Σκοπός Προγράμματος :

Ο σκοπός του προγράμματος αυτού είναι η καθοδήγηση των τεσσάρων μελών τα οποία βρίσκονται στην ηλικία των 22 ετών και στόχος τους είναι η βελτίωση της σωματικής τους διάπλασης.Το φύλο των συμμετεχόντων είναι μόνο άνδρες και έχουν προπονητική ηλικία στα βάρη 2 χρόνια. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό , οι ασκούμενοι μαθαίνουν τις τεχνικές των ασκήσεων καλύτερα , μειώνουν το άγχος και έχουν μια αύξηση της σωματικής τους διάπλασης. Στο πρόγραμμα αυτό ,οι ασκούμενοι θα τηρούν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής που θα είναι ξεχωριστό σε κάθε ασκούμενο έτσι ώστε το αποτέλεσμα να είναι πιο μεγάλο.Επιπλέον το πρόγραμμα αυτό θα γίνει σε συγκεκριμένο γυμναστήριο.Τέλος με το πρόγραμμα αυτό οι ασκούμενοι θα ρίξουν το ποσοστό λίπους τους και θα αυξήσουν τη δύναμή τους.

Αναγκαιότητα του Προγράμματος :

Το πρόγραμμα αυτό θεωρείτε αναγκαίο στα συγκεκριμένα άτομα επειδή θα τους αυξήσει τη σωματική μάζα (πράγμα το οποίο είναι ο στόχος τους), με αποτέλεσμα να δείχνουν πιο όμορφοι και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Επιπλέον τα άτομα αυτά θα έχουν λιγότερο άγχος , θα είναι πιο αποδοτικοί στη καθημερινότητά τους και θα νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους. Εκτός από αυτά θα δυναμώσουν την καρδιά τους και θα είναι πιο δυνατοί και υγιείς. Ακόμα τα άτομα αυτά μπορούν να βελτιώσουν πιο πολύ τη τεχνική τους αφού θα επιτηρούνται ,με αποτέλεσμα να νιώθουν ακόμα πιο ασφαλείς και σίγουροι. Τέλος τα άτομα αυτά θα μπορούν να ξεφεύγουν από τη καθημερινή ρουτίνα τους και να κάνουν πράγματα με τα οποία θα νιώθουν πιο γεμάτοι και χαρούμενοι κάνοντας το συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης και διατροφής.

Αποτελέσματα :

Τα αποτελέσματα που θα επιφέρει το πρόγραμμα αυτό είναι πως στα άτομα αυτά θα αυξηθεί η σωματική τους μάζα , θα ρίξουν το ποσοστό του λίπους τους και θα δυναμώσουν την καρδιά τους ,με αποτέλεσμα να αποφύγουν καρδιαγγειακά νοσήματα στο μέλλον. Επιπλέον θα μειώσουν σε μεγάλο βαθμό το αγχος τους και θα νιώθουν πιο σίγουροι και δυνατοί. Τέλος με το πρόγραμμα αυτό θα αυξήσουν σε μεγάλο βαθμό τη δύναμή τους και την αντοχή τους.

**1ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Μυική υπερτροφία (Θώρακα , Δικέφαλο βραχιόνιο , Τραπεζοειδή , Πήχη)

Αντικείμενα και Εξοπλησμός: Μπάρες , Αλτήρες (διαφορετικών κιλών) , Σωστή ενδυμασία , Πετσέτα , Παγούρι

Μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν: Μέθοδος του παραγγέλματος

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Πιέσεις Θώρακα με μπάρα

**2ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Μυική υπερτροφία (Πλατύ Ραχιαίου , Δελτοειδής , Τρικέφαλος βραχιόνιος)

Αντικείμενα και Εξοπλησμός: Μπάρες , Αλτήρες (διαφορετικών κιλών) , Σωστή ενδυμασία , Πετσέτα , Παγούρι

Μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν: Μέθοδος του παραγγέλματος

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Πιέσεις Τρικεφάλου βραχιόνιου

**3ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Μυική υπερτροφία (Κοιλιακός , Λοξοί Κοιλιακοί , Θώρακας , Πλατύς Ραχιαίος)

Αντικείμενα και Εξοπλησμός: Μπάρες , Αλτήρες (διαφορετικών κιλών) , Σωστή ενδύμασία , Πετσέτα , Παγούρι

Μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν: Μέθοδος του παραγγέλματος

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Ροκανίσματα Κοιλιακών

**4ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Μυική υπερτροφία (Γαστροκνήμιος , Τετρακέφαλος Μοιριαίος , Δικέφαλος Μοιριαίος)

Αντικείμενα και Εξοπλησμός: Μπάρες , Αλτήρες (διαφορετικών κιλών) , Σωστή ενδυμασία , Πετσέτα , Παγούρι

Μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν: Μέθοδος του παραγγέλματος

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Σκουότ μέχρι ορθή γωνία με μπάρα

**5ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Μυική υπερτροφία (Δικέφαλος βραχιόνιος , Τρικέφαλος βραχιόνιος , Δελτοειδής , Πήχης , Τραπεζοιδής)

Αντικείμενα και Εξοπλησμός: Μπάρες , Αλτήρες (διαφορετικών κιλών) , Σωστή ενδυμασία , Πετσέτα , Παγούρι

Μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν: Μέθοδος του παραγγέλματος

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Κάμψεις Δικεφάλου βραχιόνιου με αλτήρες

**6ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Μυική υπερτροφία (Γαστροκνήμιος , Τετρακέφαλος Μοιριαίος , Δικέφαλος Μοιριαίος , Κοιλιακός )

Αντικείμενα και Εξοπλησμός: Μπάρες , Αλτήρες (διαφορετικών κιλών) , Σωστή ενδυμασία , Πετσέτα , Παγούρι

Μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν: Μέθοδος του παραγγέλματος

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Βαθή κάθισμα με μπάρα

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ 3ο ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

***ΖΕΣΤΑΜΑ:***

15 λεπτα χαλαρό τρέξιμο ( Ταχύτητα διαδρόμου στο 8 )

***ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ:***

45 λεπτα βάρη

1)ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ:

4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

2)ΛΟΞΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ:

4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΣΕ ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

3)ΘΩΡΑΚΑΣ:

4 ΣΕΤ ΤΩΝ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΠΑΓΚΟ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

4 ΣΕΤ ΤΩΝ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΕ ΕΠΙΚΛΗΝΗ ΠΑΓΚΟ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΠΑΓΚΟ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ(Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

4)ΠΛΑΤΗΣ ΡΑΧΙΑΙΟΣ:

4 ΣΕΤ ΤΩΝ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΛΑΒΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

4 ΣΕΤ ΤΩΝ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΟΔΗ ΛΑΒΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΛΑΒΗ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ (Ρυθμός εκτέλεσης πολύ αργός)

\*Τα διαλλείματα ανάμεσα στα ΣΕΤ είναι 1 λεπτό ενώ τα διαλλείματα από άσκηση σε άσκηση είναι 2 λεπτά.

***ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:***

5 Λεπτά διάδρομο χαλαρό τρέξημο (Ταχύτητα διαδρόμου στο 4)

Διατάσεις στις μυικές ομάδες που έκανα .

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

\*Για τη μέτρηση της σωματικής διάπλασης των ασκουμένων θα χρησιμοποιηθεί μεζούρα και θα γίνει μέτρηση στο πρώτο και στο έκτο μάθημα.

\*Για τη μέτρηση του λίπους των ασκούμενων θα χρησιμοποιηθεί δερματοπτυχόμετρο και θα γίνει μέτρηση στο πρώτο καιστο έκτο μάθημα.

\* Για τη μέτρηση της δύναμης των ασκουμένων θα χρησιμοποιηθεί τέστ δύναμης και θα γινει το τέστ στο πρώτο και στο έκτο μάθημα.