ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

# Όνομα: Αλεβίζος Νίκος ΑΕΜ: 0713091

## Πρόγραμμα ασκήσεις και αγωγής υγείας σε άτομα που δεν έχουν ασχοληθεί ξανά με αθλητισμό.

# Σκοπός του προγράμματος είναι να μπορέσουν οι ασκούμενοι να μάθουν τι σημαίνει να είναι κάποιος υγιής και το πώς θα μπορέσουν και οι ίδιοι να κάνουν τον εαυτό τους καλύτερο μέσα από ένα πρόγραμμα ασκήσεις . Οι συμμετέχοντες θα είναι κυρίως άτομα που έχουν γυμναστή λίγο έως καθόλου ακόμα και καπνιστές. Ο χώρος που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι κλειστός , κυρίως για να υπάρχει καλύτερη επικοινωνία με τους ασκούμενους και να μην επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες .

# Παράλληλα αυτό που θέλουμε από τα άτομα είναι να μάθουν πως μπορούν να καλυτερεύσουν την υγεία τους και τη σωματική τους υγεία , το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει μέσα αερόβια αντοχή , ασκήσεις για γενική ενδυνάμωση του σώματος , ασκήσεις που έχουν να κάνουν με τα κάτω άκρα, ασκήσεις ισορροπίας.

# Τα άτομα τα όποια επιλέχτηκαν για το πρόγραμμα αυτό νομίζω ότι είναι τα κατάλληλα επειδή θα τους φαίνεται κάτι το πρωτάκουστο επίσης θα είναι ενδιαφέρον για αυτά τα άτομα αφού όπως είπαμε δεν έχουν ασχοληθεί με τον αθλητισμό καθόλου

# Οι προσδοκίες μου για το πρόγραμμα αυτό είναι να μπορέσουν οι ασκούμενοι να μάθουν κάποια πράγματα για τον αθλητισμό και πως θα μπορέσουν να βελτιώσουν την υγεία τους μέσα από αυτόν. Επίσης η ένταξη του αθλητισμού στην Ζώη των ασκούμενων θα έχει ως αποτέλεσμα οι κακές συνήθειες όπως το κάπνισμα να ελαττωθούν.

# Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα θα γίνουν 6 μαθήματα τα όποια θα είναι μια φορά την εβδομάδα . Μέσα σε αυτά τα μαθήματα οι ασκούμενοι θα μπορέσουν να μάθουν τρόπους για την καλυτέρευση της υγείας τους. Το πρώτο μάθημα θα είναι μάθημα γνωριμίας καθώς και μιας γενικής επισκόπησης για το τι θα ακολουθήσει στο πρόγραμμα αυτό . Στο δεύτερο μάθημα οι ασκούμενοι θα αρχίσουν να κάνουν ζέσταμα και κάποιες χαλαρές αερόβιες ασκήσεις για να δούμε πάνω κάτω σε τι κατάσταση βρίσκεται ο καθένας. Έπειτα θα γίνει ένα θεωρητικό μάθημα για την υγεία και το πώς θα καλυτερεύσουν τους εαυτούς τους μέσα από την άσκηση. Στα επόμενα μαθήματα οι ασκούμενοι θα εκτελούν το πρόγραμμα ασκήσεις καθώς μετά το πρόγραμμα θα υπάρχει συζήτηση με τους ασκούμενους .

## Θα γινει αναλυτικη περιγραφη του μαθηματος 2

# Αρχικά οι ασκούμενοι θα αρχίσουν ένα χαλαρό ζέσταμα , έπειτα διατάσεις. Στο περιεχόμενο του μαθήματος θα γίνουν ασκήσεις ισορροπίας με κουτσό ,καθώς και ασκήσεις δύναμης όπως κάμψης δικέφαλων με αλτήρες , push-ups, καθίσματα , ασκήσεις με λάστιχα .Στο τέλος αποθεραπεία και διατάσεις καθώς και συζήτηση με τους ασκούμενους για το πώς θα τους ωφελήσει το πρόγραμμα στην υγεία και την Ζώη τους .

# Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να είναι απλό αλλά πιστεύω θα είναι αποτελεσματικό καθώς δεν δίνουμε βάση στις ασκήσεις αλλά στην λεκτική επικοινωνία στην χαρά των ασκούμενων από την συγκεκριμένη άσκηση και στην απόκτηση γνώσεων σχετικά με την υγεία .