*ΚΟΝΔΥΛΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ*

*ΑΕΜ: 0713128*

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

***Ο σκοπός του προγράμματος Άσκηση και Αγωγή Υγείας είναι οι μαθητές να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και αξίες προς τον υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Επειδή υγεία είναι η αίσθηση της καλής κατάστασης των διαφόρων πλευρών του ατόμου: σωματική ,ψυχολογική ,διανοητική και κοινωνική και όχι η έλλειψη ασθενειών καταλαβαίνουμε πως το σχολειό μπορεί να μεταφέρει μέσω του μαθήματος φυσικής αγωγής την κατεύθυνση αυτή στους μαθητές*.**

***ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

***:*Αν και η συγκεκριμένη «ποσότητα» φυσικής δραστηριότητας έχει υπολογιστεί κυρίως με γνώμονα τη βελτιστοποίηση της σωματικής υγείας των παιδιών, τα οφέλη της άσκησης δεν περιορίζονται στη σωματική ανάπτυξη μόνο, αλλά περιλαμβάνουν ψυχικαά κι κοινωνικά οφέλη. Τα πολυδιάστατα οφέλη της άσκησης για τα παιδιά μπορεί να συνοψιστούν στα ακόλουθα σημεία:**

* **Η άσκηση βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν ένα υγιές μυοσκελετικό σύστημα. Μέσω της άσκησης «δυναμώνουν» σημαντικά τα οστά, οι μυς και οι αρθρώσεις τους.**
* **Παράλληλα με την ενδυνάμωση του σκελετικού και του μυϊκού συστήματος, η άσκηση βοηθάει στην ενδυνάμωση και του καρδιαγγειακού συστήματος. Ουσιαστικά, κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης μιας φυσικής δραστηριότητας «γυμνάζονται» παράλληλα η καρδιά και οι πνεύμονες, δηλαδή «προπονείται» συνολικά το καρδιαναπνευστικό σύστημα.**
* **Αναπτύσσεται η νευρομυϊκή συναρμογή των παιδιών. Με απλά λόγια, τα παιδιά μέσω τεχνικών ασκήσεων και των επαναλήψεων αυτών μαθαίνουν να ελέγχουν καλύτερα το σώμα τους και τις κινήσεις τους, βελτιώνοντας τα αντανακλαστικά τους και αναπτύσσοντας το συγχρονισμό μεταξύ ματιών και άκρων.**
* **Η άσκηση συμβάλλει σημαντικά και ουσιαστικά στη διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους. Η συγκεκριμένη επίδραση της άσκησης είναι ένα γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά εάν αναλογιστεί κανείς την αλματώδη αύξηση στα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας, καθώς και το πλήθος των σοβαρών και αρνητικών συνεπειών που η αύξηση αυτή επιφέρει στην υγεία.**
* **Η φυσική δραστηριότητα έχει, επίσης, σχετιστεί με πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη για τα παιδιά. Έχει βρεθεί ότι βελτιώνει αισθητά τον έλεγχο του άγχους και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης και εκδήλωσης συμπτωμάτων κατάθλιψης, περιστατικά που μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα ιδιαιτέρως κατά την ευαίσθητη φάση της εφηβείας.**
* **Σε κοινωνικό επίπεδο, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και ειδικά σε ομαδικά αθλήματα έχει βρεθεί ότι βοηθάει τα παιδιά στη γρηγορότερη και ουσιαστικότερη κοινωνικοποίησή τους, παρέχοντάς τους ευκαιρίες για αυτοπροβολή, «χτίζοντας» την αυτοπεποίθησή τους και αναπτύσσοντας αισθήματα συνεργασίας και ομαδικότητας.**
* **Σε επίπεδο πνευματικής λειτουργίας, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά τα οποία ασκούνται εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στα σχολικά μαθήματα.**
* **Τέλος, μια πιο μακροπρόθεσμη αλλά ιδιαίτερα σημαντική επίδραση της άσκησης είναι ότι τα παιδιά που είναι σωματικά δραστήρια ακολουθούν και έναν συνολικότερα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, αποφεύγοντας την κατάχρηση αλκοόλ, το κάπνισμα ή τη χρήση ουσιών τόσο κατά τη φάση της ανάπτυξής τους, όσο και στην ενήλικη ζωή τους.**

***ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ***

Τα αποτελέσματα τα οποία αναμένει είναι ότι:

1. Οι μαθητές θα μπορούν να αντιληφθούν την επίδραση της φυσικής άσκησης στο σώμα τους και να συμμετάσχουν σε παιγνιώδεις δραστηριότητες με την θέληση τους.
2. Να καταλάβουν την σημασία της συμμέτοχης σε δραστηριότητες και το ποσό σημαντικά οφέλη έχει για την μελλοντική τους υγειά.
3. Να είναι σε θέση οι ίδιοι να αναγνωρίσουν στην ψυχική τους υγειά πριν την άσκηση και μετά την άσκηση.
4. Να αποκτήσει όλα αυτά τα θετικά οφέλη που αναφέραμε παραπάνω πχ να έχει πίστη στις δίκες του δυνατότητες.
5. Να νιώθει ευχάριστα, να συνεργάζεται.
6. Να απομακρύνει τον θυμό , το άγχος , τον φόβο κατά την διάρκεια της άσκησης.

*Μάθημα 1*

*Ενημέρωση παιδιών και γονέων του Κ.Φ.Α σχετικά με τα οφέλη της άσκησης(ψυχικά και σωματικά*)

* Σκοπός

Είναι να παρακινήσει και κεντρίζει το ενδιαφέρον στους μαθητές σχετικά με την άσκηση.

* Μέσα:

Μέσα από διαλέξεις το οποίο πρώτα θα το διαβάσει στους μαθητές και μετά να το δώσει στους μαθητές.

* Ενδεικτική δραστηριότητα :

 Μετά το τέλος της ενημέρωσης γονείς και παιδιά θα μπορούν να ενημερώσουν, να ευαισθητοποιήσουν και αυτοί με την σειρά τους συγγενείς – φίλους- γονείς. Συγκεκριμένα τα παιδιά να κάνουν επισκέψεις στις άλλες τάξεις του σχολείου.

*Μάθημα 2*

 *Μέτρηση καρδιακών σφυγμών*

* Σκοπός

Οι μαθητές να μάθουν να ψηλαφίζουν τον σφυγμό τους από δυο σημεία (καρωτιδικό ,περιφερικό) κατά την διάρκεια της ηρεμίας και κατά την άσκηση. Να υπολογίζουν τον μέγιστο καρδιακό σφυγμό αυτών αλλά και άλλων ατόμων.

* Μέσα:

χρονόμετρο ,κομπιουτεράκι και έντυπο καταγραφής.

* Ενδεικτική δραστηριότητα :

Αρχικά ξεκινάμε με ένα θεωρητικό μάθημα 10 λεπτών τι χρησιμότητα έχει η μέτρηση των καρδιακών σφυγμών ποια τα σημεία μετρήσεις αλλά και των τρόπο μέτρησης των παλμών.

Για 5 λεπτά ξαπλώνουμε τους μαθητές στο έδαφος σε ζευγάρια έτσι ώστε να βρουν τον καρδιακό σφυγμό ηρεμίας καταγράφουν τον σφυγμό τους στο έντυπο.

Για 5 λεπτά σε ζευγάρια καθισμένοι μετράνε τον καρδιά σφυγμό τους καθιστοί και καταγράφουν τα αποτελέσματα.

Για 5 λεπτά επαναλαμβάνουν την ίδια διαδικασία τώρα σε όρθια θέση.

Καρδιακός Σφυγμός

.

*Μάθημα 3*

 *Ζώνες Άσκησης* \**Το μάθημα θα γίνει με αμοιβαία διδασκαλία.*

* Σκοπός

η μαθητές να συμφιλιωθούν με την εύρεση του μεγίστου καρδιακού τους σφυγμού να ρυθμίζουν τις ζώνες προπόνησης και τους τρόπους που μπορούν να ασκούνται σε αυτές.

* Μέσα:

 χρονόμετρο κομπιουτεράκι και έντυπο καταγραφής και ένα πινάκα με τις ζώνες αερόβιας άσκησης.

* Ενδεικτική δραστηριότητα :
1. Οι μαθητές θα πειραματιστούν με διαφορετικές εντάσεις συνεχόμενης άσκησης αρχικά θα φτάσουν στο 60% του ΜΚΣ και θα σταθεροποιηθούν εκεί
2. Σταδιακά θα αρχίσουν να φτάνουν στο 75% του ΜΚΣ και αργότερα στο 85%του ΜΚΣ.

*Μάθημα 4*

*Δραστηριότητες που βελτιώνουν το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα \*Το μάθημα θα γίνει μέσο την αμοιβαίας διδασκαλίας*

* Σκοπός:

Οι μαθητές συμμετάσχουν σε διαφορετικές δραστηριότητες που με την σωστή ένταση άσκησης προκαλούν προσαρμογές στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα.

 *Αποτέλεσμα*:

* μαθητές θα μπορούν να γυμνάζονται μόνοι τους με σωστό και αποτελεσματικό τρόπο
* συμβουλεύουν το κοντινό οικογενειακό περιβάλλον.
* Μέσα:

έντυπο καταγραφής ,χρονόμετρο.

* Ενδεικτική δραστηριότητα :

Τα παιδιά επιλέγουν 5 δραστηριότητες σε ζευγάρια και τις εκτελούν για 4 λεπτά , μετά από κάθε δραστηριότητα πιάνουν τον σφυγμό τους και καταγράφουν τα αποτελέσματα στο έγγραφο που τους δώσαμε μετά συνεχίζουν μέχρι να ολοκληρωθούν και οι 5 δραστηριότητες.

*Μάθημα 5*

*Ενεργειακό ισοζύγιο \*Το μάθημα θα γίνει μέσο την αμοιβαίας διδασκαλίας*

* Σκοπός:

 Οι μαθητές να εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές διατροφής και με τον τρόπο οπού το σώμα μας παίρνει και δαπανά ενεργεία.

 *Αποτέλεσμα*:

* Οι μαθητές θα είναι σε θέση να ελέγξουν την δική τους ενεργειακή ισορροπία αλλά και να εξηγήσουν και στους γύρω τους ,τους τρόπους που το σώμα μας λειτούργει
* Πως μπορούν να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος.
* Μέσα:

Χρονόμετρο έντυπο με θερμιδική αξία φαγητών και έντυπο με θερμιδική αξία της άσκησης και ένα διατροφικό ημερολόγιο.

* Ενδεικτική δραστηριότητα :

Αρχικά οι μαθητές θα συμπληρώσουνε ένα διατροφικό ημερολόγιο και μετά με την βοήθεια του εντύπου θερμιδικής άξιας θα υπολογίσουν τις συνολικές θερμίδες οπού προσέλαβαν . Αργότερα θα συμμετάσχουν σε μια αθλητική δραστηριότητα για 30min και με την βοήθεια του εντύπου θερμιδικής αξίας άσκησης θα υπολογίσουν την συνολική θερμιδική κατανάλωση που είχαν.

*Αποτέλεσμα:*

Θα καταλάβουν βιωματικά τον ρόλο της πρόσληψης και της κατανάλωσης θερμίδων αλλά και τους τρόπους σταθεροποίησης του σωματικού βάρους.

*Μάθημα 6*

* Σκοπός:

Οι μαθητές να αρχίσουν να σχεδιάζουν ένα προσωπικό πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση της υγείας τους. Διάρκεια 4 εβδομάδες

* Μέσα:

Χρονόμετρο ,έντυπο καταγραφής

* Ενδεικτική δραστηριότητα :
1. Γραφούμε 9-10 δραστηριότητες που μας αρέσουν και γνωρίζουμε πως βελτιώνουν το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα έτσι ώστε να της χρησιμοποιήσουμε καθημερνά για 30min τις επόμενες 4 εβδομάδες.
2. Υπενθυμίζουμε ότι σε λίγο καιρό έχουμε τους αγώνες Αθλοπαιδιάς που διοργανώνει ο Δήμος της περιοχής μας .
3. Τονίζουμε στους μαθητές ότι στόχος μας δεν είναι να κερδίσουμε αλλά να προπονηθούμε στην προσωπική μας ζώνη για αυτές τις 4 εβδομάδες και να τερματίσουμε χωρίς ενδιάμεσες στάσεις για ξεκούραση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

* Η αξιολόγηση του προγράμματος θα επιτευχτεί αρχικά από την αντιμετώπιση των παιδιών στο ίδιο το μάθημα αλλά και την διάθεση που είχαν στο να εκτελέσουν τις δραστηριότητες.
* Θα προσπαθούμε να συλλέγουμε τα έντυπα με τις εργασίες που είχαν οι μαθητές για το σπίτι έτσι ώστε να δούμε κατά πόσο παρακινήθηκαν να διδάξουν αυτά που έμαθαν στο κοντινό τους κύκλο