

Η σημασία της Δια Βίου Άσκησης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Σκοπός 3: Ανάπτυξη ενός επιπέδου Φυσικής Κατάστασης για την Υγεία

Στόχος: Να μάθετε πως λειτουργεί η καρδιά σας κατά την ηρεμία και την άσκηση

Βασικός στόχος

- Να μάθετε πως λειτουργεί η καρδιά κατά την ηρεμία και την άσκηση
- Να μπορείτε να μετράτε τον καρδιακό σας παλμό

Επιμέρους στόχοι

- Να καταλαβαίνετε την ένταση που πρέπει να ασκείστε ώστε να αντέχετε
- Μέτρηση ΚΠ/λεπτό στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης

Στο τέλος του μαθήματος

- Θα γνωρίζετε σχετικά με το σώμα σας και τί συμβαίνει όταν ασκείστε
- Θα γνωρίζετε πως να μετράτε το σφυγμό σας
- Θα χρησιμοποιήσετε ερωτηματολόγια για να αξιολογήσετε μόνοι σας ορισμένες πτυχές της υγείας σας

Θα μεταβείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23663/> και διαβάσετε για το “Υγιές Σώμα”. Θα ανοίξετε όλα τα παραθυράκια που λένε για την καρδιά. Έχει πολύ ωραία γραφικά που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε πολλά πράγματα για την καρδιά (κόλπους, κοιλίες, ανατομία), τον καρδιακό παλμό, <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/7419>

Πως βρίσκουμε την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας

- Μερικά λεπτά πριν πάμε για ύπνο το βράδυ, ξαπλώνουμε στο κρεβάτι και χαλαρώνουμε για 2-3 λεπτά.
- Χρησιμοποιούμε ένα ρολόι-χρονόμετρο (ή μπορούμε να ζητήσουμε απ' τους γονείς μας να χρονομετρήσουν) και μετράμε το σφυγμό μας για 15 δευτερόλεπτα.
- Πολλαπλασιάζουμε το αποτέλεσμα με το 4.
- Επαναλαμβάνουμε την παραπάνω διαδικασία για 7 συνεχόμενες μέρες.
- Προσθέτουμε τους σφυγμούς των 7 ημερών και διαιρούμε με το 7. Αυτή είναι η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας (για την ακρίβεια η μέση συχνότητα ηρεμίας).

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4127> θα λύστε το σταυρόλεξο για το κυκλοφορικό σύστημα, <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4924> και θα δείτε την κυκλοφορία του αίματος <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4937>

Διάρκεια: 45 λεπτά

Βιβλιογραφία

Διγγελίδης, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Ζέτου, Ε., & Δήμας, Ι. *Διαδραστικά Σχολικά Βιβλία, Φυσική Αγωγή Ε' & Στ' Δημοτικού*. <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23666/>

