

Η σημασία της Δια Βίου Άσκησης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ενότητα 2

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 σας κατά την ηρεμία και την άσκηση
- Να καταλαβαίνετε την ένταση που πρέπει να ασκείστε ώστε να αντέχετε

Επιμέρους στόχοι

- Μέτρηση ΚΠ/λεπτό στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης
- Να σχεδιάσετε το δικό σας πρόγραμμα εξάσκησης

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 έχετε θέσει στόχους για τη βελτίωση της αντοχής σας στο επόμενο τρίμηνο
- Θα χρησιμοποιήσετε ερωτηματολόγια για να αξιολογήσετε μόνοι τους ορισμένες πτυχές της υγείας σας

Θα μεταβείτε με τον παρακάτω σύνδεσμο του διαδραστικού βιβλίου ΦΑ <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23663/>

Στον κεφάλαιο «Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία» θα διαβάσετε «Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται». Στη συνέχεια θα ανοίξετε το παραθυράκι όπου προσπαθείτε να φτιάξετε τις συνδέσεις <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3634>.

Μετά διαβάσετε “Τί συμβαίνει όταν ασκούμεστε” και στο σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4120> θα μπορέσετε:

- να ακούσετε τον καρδιακό παλμό σε ηρεμία και σε άσκηση
- να προσπαθήσετε να τον μετρήσετε για ένα λεπτό

Στη συνέχεια, προσπαθήστε να μετρήσετε το δικό σας παλμό στην ηρεμία, μετά από περπάτημα, μετά από τρέξιμο.

Βρείτε την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας και τη μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα!

Άσκηση: Έχει κι η καρδιά μας όρια; Ασφαλώς ναι! Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η καρδιά μας χτυπάει πιο γρήγορα ώστε να αντιμετωπίσει το αυξημένο έργο. Αυτό είναι κάτι το φυσιολογικό. Όμως ποια είναι τα όριά μας; Με τον παρακάτω τύπο μπορείτε εύκολα να υπολογίσετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα. <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3131>

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/>

