

Ε΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα.

Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό.

Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.

Μπορείτε να το βοηθήσετε με τον χρόνο, καθώς και στο να εκπαιδευτεί με την μέτρηση των καρδιακών του σφυγμών.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(1)

Θέμα - Φυσική Κατάσταση: Αερόβια Ικανότητα - Ευλυγισία

Τι είναι με απλά λόγια η Φυσική κατάσταση;;;

Συνήθως με τον όρο φυσική κατάσταση θεωρούμε την ικανότητα κάποιου ατόμου να τρέχει χωρίς να κουράζεται, την αερόβια δηλαδή αντοχή του. Ο όρος αυτός όμως είναι πολυσύνθετος και έχει να κάνει με παραπάνω από μία φυσικές ικανότητες.

Η φυσική κατάσταση λοιπόν αποτελείται από τέσσερις φυσικές ικανότητες:

1. Δύναμη
2. Ταχύτητα
3. Αντοχή
4. Ευλυγισία – Ευκαμψία



Ε΄ ΤΑΞΗ

(2)

Τι είναι με απλά λόγια η αερόβια ικανότητα;;;

Είναι η αντοχή ενός ατόμου. Η ικανότητα των μυών του να αντιστέκονται στην κόπωση. Ο δείκτης αυτός **σχετίζεται** άμεσα και με τον δείκτη υγείας του ατόμου. Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας εξαρτάται από τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια των ασκήσεων.

Τι είναι με απλά λόγια η ευλυγισία – ευκαμψία;;;

Είναι η ικανότητα κίνησης των μυών και των αρθρώσεων σε όλη την έκταση της φυσιολογικής τους κίνησης. Η εκτέλεση κινήσεων σε μεγάλο εύρος απαιτεί από κάποιους μύες να συσπώνονται δηλαδή να βραχύνονται αλλά και άλλων μυών ταυτόχρονα να διατείνονται – επιμηκύνονται για να επιτρέψουν την κίνηση.

Έχει μεγάλη σημασία η ανάπτυξη αυτής της ικανότητας διότι συμβάλλει στη διατήρηση – βελτίωση της υγείας και της σωματικής απόδοσης των παιδιών στις κρίσιμες ηλικίες από 6-18 χρόνων.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(3)

Σημαντικό: η εκγύμνασή σου πρέπει να είναι **συνεχής**. **Μην σταματάς**· οποιαδήποτε άσκηση και αν κάνεις. Μπορεί να έχεις κουραστεί. Συνέχισε την εκγύμνασή σου πολύ πιο χαλαρά μέχρι να πάρεις τις απαραίτητες ανάσες που χρειάζεσαι και συνέχισε πάλι.

Προχωρήστε πριν ξεκινήσετε την εκγύμναση σας στον **έλεγχο** της **καρδιακής σας συχνότητας** και **καταγραφή** της σε ένα φύλλο χαρτί.



Χρησιμοποίησε το δείκτη και το μέσο δάχτυλο. Τοποθέτησε τα απαλά στο εσωτερικό του καρπού σου, ακριβώς κάτω από την άρθρωση, ή πλάγια του λαιμού σου, δίπλα από το «μήλο του Αδάμ».

Μέτρησε για 10 δευτερόλεπτα, ξεκινώντας 5 δευτερόλεπτα μετά το τέλος της άσκησης και πολλαπλασίασε το με το 6.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(4)

Είστε όλοι έτοιμοι για κυκλική γυμναστική ;;
Ποιος θυμάται, τι είναι η κυκλική γυμναστική;;
Μα όλοι νομίζω, γιατί έχω τα καλύτερα παιδιά!!!!

Να σας υπενθυμίσω ότι όπως μας φανερώνει και η ονομασία της είναι η προπόνηση που γίνεται σε «κύκλο». Αυτό σημαίνει ότι θα έχεις τη δυνατότητα να εκτελέσεις διαφορετικές ασκήσεις διαδοχικά. Αφού ολοκληρώσεις την μία θα πηγαίνεις στην επόμενη, μετακινούμενος σε κυκλική φορά. Στις μέρες μας είναι γνωστή και ως «γύμναση σε σταθμούς». Έτσι η έννοια του κύκλου γίνεται υποθετική. Οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε ευθεία, σε καμπύλη, αλλά και στον ίδιο τόπο όπως βολέψει στο σπίτι μας. Αυτό που χρειάζεται είναι να θυμάστε τη σειρά των ασκήσεων, γι' αυτό θα συμβουλευέστε το μάθημα που σας έχω στείλει.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(5)

Το κάθε πρόγραμμα γυμναστικής αποτελείται συνήθως από τρία μέρη:

1. **Την Προθέρμανση** (χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις ή και άλλες ασκήσεις ευλυγισίας. Στο τέλος του ζεστάματος θα πρέπει να νοιώθεις λίγο ιδρωμένος. Αποσκοπεί στην σταδιακή προετοιμασία σου ως ασκούμενου βιολογικά και ψυχολογικά για την άσκηση που θα επακολουθήσει (Κυρίως Μέρος). Με αυτό τον τρόπο ο οργανισμός προσαρμόζεται και μειώνεται έτσι η πιθανότητα τραυματισμών των μυών και των τενόντων.

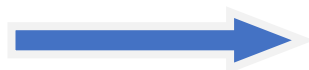


α) Για ζέσταμα τρέξε πολύ χαλαρά μέσα στο δωμάτιό σου ή και επί τόπου (αν ο χώρος δεν είναι αρκετός) για 3 λεπτά.

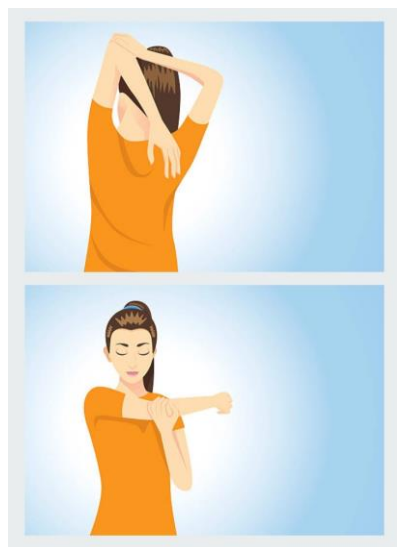
β) Μπορείς σαν παραλλαγή να κάνεις ταυτόχρονα περιφορές χεριών μπροστά και πίσω για άλλα 2 – 3 λεπτά.

Ε΄ ΤΑΞΗ

(6)



Κάμψεις του κορμού δεξιά
αριστερά και 5 πιέσεις όπως
δείχνει το διπλανό σχήμα.
Αλλαγή το ίδιο από την
αριστερή πλευρά.



Κάνε διατάσεις και στα δύο
σου χέρια όπως δείχνει το
διπλανό σχήμα μετρώντας
αργά μέχρι το 15.

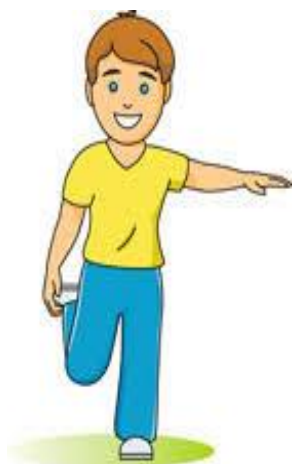


Ε΄ ΤΑΞΗ

(7)



Κάνε διάταση στα χέρια σου
τεντωμένα προς τα πίσω και
πλέκοντας τα δάχτυλα
μεταξύ τους όπως δείχνει το
διπλανό σχήμα μετρώντας
αργά μέχρι το 15.



Κάνε διάταση στο κάθε σου
πόδι τραβώντας το «άκρως
πόδι» αργά προς την
άρθρωση του ισχίου και
μετρώντας αργά μέχρι το 15.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(8)



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι. Από εδραία θέση με το ένα πόδι σε δίπλωση προς τα μέσα όπως στο διπλανό σχήμα. Κάνε επίκυψη προς στο άλλο «άκρως πόδι» και μέτρησε αργά μέχρι το 15.



Κάθισε «οκλαδόν» με ενωμένες τις πελματιαίες επιφάνειες των ποδιών σου - «πεταλούδα» κρατώντας την άρθρωση της ποδοκνιμικής – άκρως πόδι με τα χέρια και πιέζοντας ταυτόχρονα με τους αγκώνες ελαφρά τα πόδια σου προς τα κάτω και μετρώντας αργά μέχρι το 15.



2.Το Κυρίως Μέρος (αποσκοπεί στην επίτευξη του κύριου στόχου του μαθήματος που είναι η ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας).

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Τις αριθμημένες ασκήσεις – σταθμούς, θα τις εκτελέσετε όλες χωρίς διάλειμμα.
- Αφού ολοκληρώσετε όλες τις ασκήσεις (1 κύκλος) θα κάνετε 4 - 5 λεπτά διάλειμμα. Θέλω να κάνετε για αρχή 2 κύκλους με τα διαλείμματα τους και στην συνέχεια αφού μεσολαβούν και οι διακοπές του Πάσχα να προσπαθήσουμε να φθάσουμε τους 3 κύκλους. Μην ξεχνάτε τα 4 - 5 λεπτά διάλειμμα ανάμεσα στον κάθε κύκλο.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(10)

Μετά από την ολοκλήρωση κάθε κύκλου θα ήθελα να μετρήσεις τους σφυγμούς σου και πάλι. Μην καθυστερείς!!!

- 5 δευτερόλεπτα μετά το τέλος της τελευταίας άσκησης μέτρησε και κατέγραψε τους σφυγμούς σου όπως ακριβώς έκανες και στην αρχή με τους παλμούς ηρεμίας.

- Κατά την διάρκεια του διαλείμματος και μετά από 3 λεπτά, πριν αρχίσεις τον επόμενο κύκλο μέτρησε και κατέγραψε και πάλι τους παλμούς σου.

- Θα προχωρήσεις στον επόμενο κύκλο επανάληψης των ασκήσεων μόνο όταν οι παλμοί σου κατέβουν γύρω στους 120/λεπτό.



Ε ΤΑΞΗ

(11)



1^η Άσκηση: Κάνε επιτόπου τροχάδην με ψηλά γόνατα μέχρι το ύψος της μέσης για 20'' - 30'.'

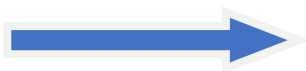


2^η Άσκηση: Από θέση προσοχής άλμα ψηλά και προσγείωση σε θέση οκλαδόν για 20'' - 30'' ή 8 -10 άλματα – καθίσματα.

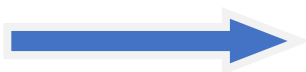


Ε' ΤΑΞΗ

(12)



3^η Άσκηση: Κάνε
σχοινάκι με μικρά -
χαμηλά αλματάκια
ταυτόχρονα και με τα δύο
σου πόδια για 20'' - 30'.'

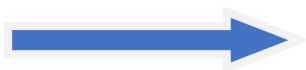


4^η Άσκηση: Από συσπειρωτική
θέση εκλάκτιση των ποδιών
προς τα πίσω σε θέση πρηνής
στήριξης όπως στο σχήμα για
20'' - 30'' ή 8 -10
εκλακτίσεις - συσπειρώσεις.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(13)



5^η Άσκηση: Από θέση προσοχής χαμηλά αλματάκια με ταυτόχρονη κίνηση των ποδιών σε διάσταση και των χεριών σε ανάταση κτυπώντας παλαμάκια όπως στο σχήμα για 20'' - 30''.



6^η Άσκηση: Αλματάκια μπρος – πίσω δεξιά αριστερά για 20'' - 30''.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(14)



7^η Άσκηση: Ανεβοκατέβασμα σε ένα χαμηλό στερεό γερό κουτί για 20'' - 30''.

Ανεβαίνεις πρώτα με το ένα πόδι και ακολουθεί το άλλο. Μετά κατεβαίνεις αντίθετα.



8^η Άσκηση: Από συσπειρωτική θέση προβολή του ενός ποδιού προς τα πίσω, όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα. Από αυτή τη θέση αλλαγές των ποδιών μπροστά και πίσω για 20'' - 30''.



3. Την Αποθεραπεία (χαλαρή άσκηση όπως το τρέξιμο και μερικές διατάσεις, επειδή οι μύες σου είναι ήδη ζεστοί και διατείνονται πιο εύκολα, για να δώσεις τη δυνατότητα στο σώμα σου - στον οργανισμό σου να επανέλθει στα επίπεδα που ήταν πριν την άσκηση – κατάσταση ηρεμίας.) Σε αυτό το μέρος θέλω να επαναλάβεις όλες τις ασκήσεις της προθέρμανσης (που εκτέλεσες στην αρχή του μαθήματος) με την διαφορά αντί να τρέξεις 5 λεπτά που αντιστοιχεί στην πρώτη άσκηση, θέλω να τρέξεις μόνο 2 -3 λεπτά πολύ χαλαρά.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(16)

Τώρα που τελείωσες το μάθημα και αφού ξεκουραστείς για λίγο θέλω να βάλεις κάποιους στόχους για τις επόμενες δύο εβδομάδες που θα εξασκήσεις την αερόβια ικανότητά σου.

Τα **χαρακτηριστικά** των **στόχων** αυτών πρέπει να είναι **α) ρεαλιστικοί** (Δηλαδή να είναι εφικτοί – να μπορώ να τους πετύχω),
β) συγκρίσιμοι (να μπορώ να συγκρίνω τα αποτελέσματα της αρχής και του τέλους) και
γ) συγκεκριμένοι (το τι θα προσπαθήσω να πετύχω και μέχρι πότε).

Π.χ. μπορείς να δεσμευτείς να κάνεις άλλο ένα 3^ο κύκλο εκγύμνασης ή να κάνεις με τον ίδιο αριθμό παλμών περισσότερες επαναλήψεις στην κάθε άσκηση ή περισσότερο χρόνο αντί 20΄΄ - 30΄΄ να κάνεις 30΄΄ – 40΄΄ κ.λ.π.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(17)

Θα ήθελα να γνωρίζεις ότι βελτιώνοντας την αερόβια ικανότητά σου θα έχεις:

- λιγότερους παλμούς μετά την άσκηση εκτελώντας τις ίδιες ασκήσεις σε ισάριθμους κύκλους ή
- θα αντέχεις να εκτελείς περισσότερες επαναλήψεις με τους ίδιους παλμούς ή
- τις ίδιες ασκήσεις θα τις εκτελείς πιο γρήγορα ή
- θα μπορείς να κάνεις περισσότερους κύκλους εκγύμνασης.

Να έχεις υπόψιν σου όταν βάζεις ένα στόχο, πρέπει να δεσμεύεσαι ότι θα προσπαθήσεις να τον πετύχεις. Αυτό μπορείς να το δοκιμάσεις και στα υπόλοιπα μαθήματά σου. Να βάζεις δηλαδή στόχους (θα διαβάσω 20 λεπτά περισσότερο, θα λύσω 2 ασκήσεις μαθηματικών περισσότερες κ.λ.π.) και να τους υλοποιείς.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(18)

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά.

Θα ήθελα να επαναλαμβάνεις τις ασκήσεις σου τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ή και κάθε μέρα αν μπορείς!!

Μέχρι το επόμενο μας μάθημα, να είστε όλοι καλά και να μην ξεχνάμε, «μένουμε σπίτι»!!!



ΣΑΣ ΧΑΙΡΕΤΩ!!!!

