

Ε΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Το μάθημα αυτό είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο που να μπορεί το παιδί να ασκηθεί αν υπάρχει η δυνατότητα και όσο το επιτρέπουν τα μέτρα απαγόρευσης της κυκλοφορίας, για άθληση σε ανοικτό χώρο – κάποιο πάρκο – γήπεδο – πλατεία – αυλή σπιτιού.

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 πρέπει να προσέχουμε όταν τρέχουμε αερόβια;;;

Όπως αναφέραμε και στην τάξη ο τρόπος που τρέχουμε σε ταχύτητες (γρήγορα) διαφέρει από τον τρόπο που τρέχουμε αερόβια δηλαδή σε μεγάλες αποστάσεις ή για περισσότερο χρόνο (πιο αργά). Αυτά που πρέπει να γνωρίζετε και επηρεάζουν την απόδοσή σας είναι:

- Η τεχνική τρεξίματος
- Ο ρυθμός τρεξίματος (τέμπο)
- Η δύναμη της θέλησης



Ε΄ ΤΑΞΗ

(3)

Σημαντικό: η εκγύμνασή σου πρέπει να είναι **συνεχής**. Μην σταματάς· αν π.χ. τρέχεις και κουραστείς, μην διακόψεις την άσκηση, αλλά συνέχισε να περπατάς. Πάρε τις ανάσες που χρειάζεσαι, και συνέχισε πάλι να τρέχεις.

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, η 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)

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.

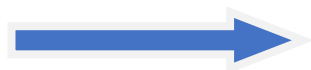


Τρέξε πολύ χαλαρά για
ζεστάμα για 5 λεπτά.
Μπορείς να κάνεις
ταυτόχρονα περιφορές
χεριών μπροστά και πίσω.

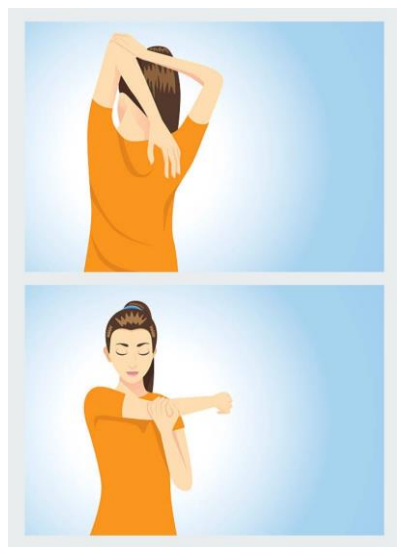


Ε΄ ΤΑΞΗ

(5)



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.

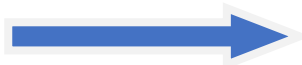
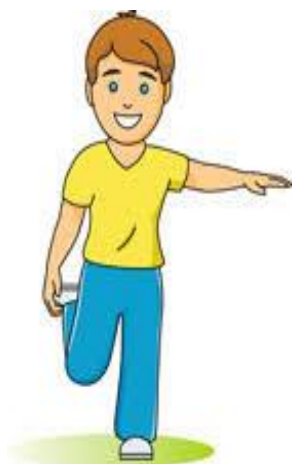


Ε΄ ΤΑΞΗ

(6)



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

(7)



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.



Κάνε «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).



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ		
	1 ^η Παραλλαγή	2 ^η Παραλλαγή
Είδος άσκησης	Τρέξιμο	Τρέξιμο
Διάρκεια άσκησης	8 λεπτά	5 λεπτά
Επαναλήψεις	2 φορές	3 φορές
Διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων	3 – 4 λεπτά	2 λεπτά
Ένταση άσκησης (εύρος καρδιακής Συχνότητας)	150 -155 σφυγμοί/λεπτό	150 -155 σφυγμοί/λεπτό



Ε΄ ΤΑΞΗ

(9)

Θα ήθελα να επιλέξετε από τον πιο πάνω πίνακα μία παραλλαγή που θέλετε να ακολουθήσετε στην ημερήσια γύμνασή σας. Μπορείτε να εκτελέσετε και τις δύο, την μία παραλλαγή την μία μέρα και την άλλη παραλλαγή σε άλλη μέρα εναλλάξ.

Μετά από κάθε επανάληψη θα ήθελα να μετρήσεις τους σφυγμούς σου 5 δευτερόλεπτα μετά την άσκηση και να τους καταγράψεις στο προηγούμενο φύλλο χαρτί που σημείωσες και τους παλμούς ηρεμίας σου, στην αρχή πριν ξεκινήσεις την άσκηση, καθώς και 3 λεπτά μετά το τέλος της άσκησης κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης. Θα προχωρήσεις στην επόμενη επανάληψη της άσκησης όταν οι παλμοί σου είναι γύρω στους 120/λεπτό.



3. Την Αποθεραπεία (χαλαρή άσκηση όπως το τρέξιμο και μερικές διατάξεις, 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

(11)

Τέλος μόλις επιστρέψεις στο σπίτι σου 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 τις ίδιες αποστάσεις με λιγότερους παλμούς ή να κάνεις με τον ίδιο αριθμό παλμών περισσότερα λεπτά τρεξίματος 10 ή 12 λεπτά κ.λ.π.



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

- λιγότερους παλμούς μετά την άσκηση στις ίδιες αποστάσεις, ή
- θα αντέχεις να τρέχεις μεγαλύτερες αποστάσεις με τους ίδιους παλμούς, ή
- τις ίδιες αποστάσεις θα τις τρέχεις πιο γρήγορα.

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 μαθήματα σου, να βάζεις δηλαδή στόχους και να τους υλοποιείς.



Ε΄ ΤΑΞΗ

(13)

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε, μόλις γυρίσεις σπίτι να αλλάξεις τα ρούχα σου με στεγνά, να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Τώρα ζεστάθηκε και το νερό να κάνεις μπάνιο. Θα ήθελα να επαναλαμβάνεις τις ασκήσεις σου τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα!!!!

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

Εύχομαι καλό Πάσχα σε σας και στις οικογένειες σας με αγάπη, υγεία και γρήγορα να ανταμωθούμε!!!!



ΣΑΣ ΧΑΙΡΕΤΩ!!!!

