



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ II

Ενότητα 7: Διά βίου άθληση για υγεία (δύναμη)

Χατζόπουλος Δημήτρης

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Διά βίου άθληση για υγεία: Δύναμη

Περιεχόμενα ενότητας

- Καθορισμός της επιβάρυνσης σε προγράμματα δύναμης.
- Προβληματικές ασκήσεις δύναμης.



Σκοποί ενότητας

- Θα κατανοήσουν τις αρχές προπόνησης δύναμης στις μικρές ηλικίες.
- Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων δύναμης για τη διάβίου άθληση για υγεία.



Σύνδεση με τα προηγούμενα

- Δια βίου άθληση για υγεία.
- Υγιεινές συνήθειες.



Δυνατότητες υπολογισμού Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ)

- $ΜΚΣ = 220 - \text{Ηλικία}$.
- $ΜΚΣ = 206.9 - (0.67 \times \text{ηλικία})$.

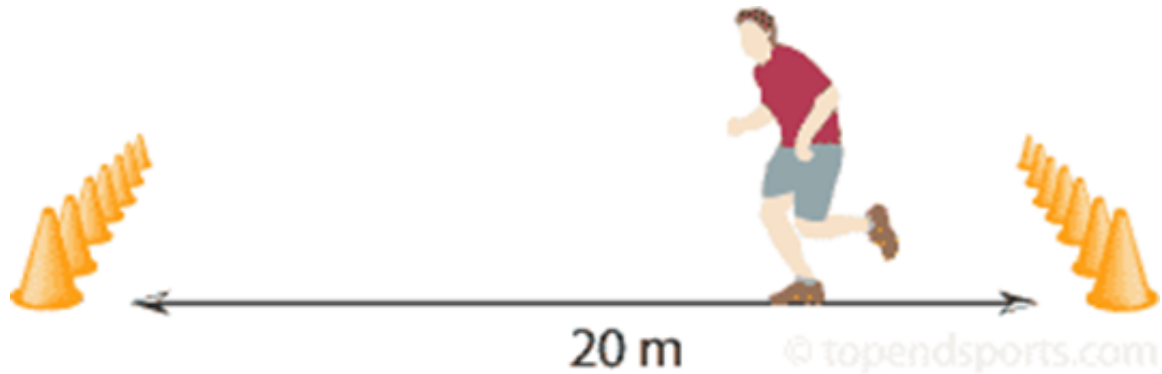


Τεστ για τον υπολογισμό Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας

- Προθέρμανση: 2 γύροι χαλαρό τρέξιμο (800μ), έλεγξε το ρολόι.
- Τρέξε 2 γύρους με γρήγορο τέμπο, στα τελευταία 200μ «δώστα όλα».
- Μέτρα τους σφυγμούς για 10'' (ΜΚΣ).



Το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ (BEEP TEST)



Προπόνηση και εξάσκηση στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής

- Η προπόνηση αναφέρεται στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.
- Η εξάσκηση αναφέρεται στην εκμάθηση των δεξιοτήτων (τεχνική).



Πως καθορίζεται η επιβάρυνση στην προπόνηση δύναμης;

- Ποιες μυϊκές ομάδες; Ποιες ασκήσεις; 4-5 ασκήσεις.
- Ένταση σε περίπτωση που χρησιμοποιείς βάρη (π.χ. 50% της μέγιστης δύναμης).
- Αριθμός επαναλήψεων σε μια άσκηση; 10-30 επαναλήψεις.
- Αριθμός των σετ; 1-3
- Διάλειμμα; 1'-2'
- Πόσες φορές την εβδομάδα (πυκνότητα); 3 φορές την εβδομάδα.



Ασκήσεις ελκυστικές στα παιδιά



Άσκηση κοιλιακών.
(Χατζόπουλος 2012, σ. 589).



Τεστ για τη μέτρηση της δύναμης (ηλικία >10)



Άσκηση κοιλιακών.
(Χατζόπουλος 2012, σ. 576)



Απέφυγε στις ασκήσεις



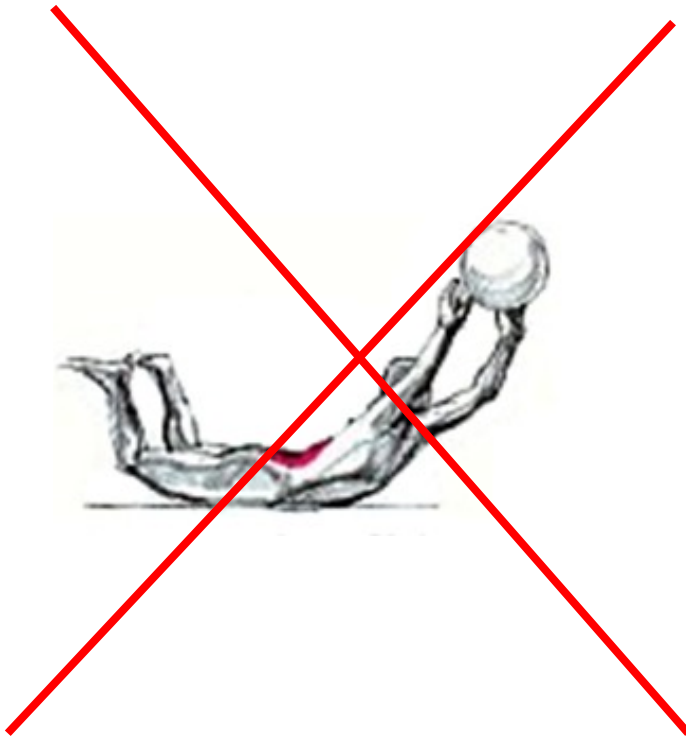
Να σπρώχνεις το κεφάλι



Υπερέκταση και τόξο



Προσοχή! 1



Προτεινόμενες:



Εικόνες από Χατζόπουλο (2012)



Προσοχή! 2

Προτεινόμενη:



Εικόνες από Χατζόπουλο (2012)



Προσοχή! 3

Προβληματική:



Προτεινόμενη:



Εικόνες από Χατζόπουλο (2012)



Προπόνηση με βάρη σε μικρές ηλικίες

Χαρακτηριστικά επιβάρυνσης για την προπόνηση με βάρη σε μικρές ηλικίες

Συχνότητα	1-2 φορές την εβδομάδα
Διάρκεια	6-8 εβδομάδες (το λιγότερο 4, το υψηλότερο 12)
Ένταση	Μέτρια μέχρι υψηλή υποκειμενική αίσθηση
Ασκήσεις	6 – 8
Σετ	1 - 3 για κάθε άσκηση
Επαναλήψεις	10-15 (ελάχιστο 6, μέγιστο 25)
Ταχύτητα	Ελεγχόμενα χαμηλή



Τι μάθαμε σήμερα;

- Καθορισμός της επιβάρυνσης σε προγράμματα δύναμης.
- Προβληματικές ασκήσεις δύναμης.



Βιβλιογραφία

- Χατζόπουλος, Δ. (2012). *Διδακτική Φυσικής Αγωγής*. Θεσ/νικη: Παν/μιο Μακεδονίας.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Χατζόπουλος Δημήτρης, «Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής II. Δια βίου άθληση για υγεία (δύναμη)». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS239/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

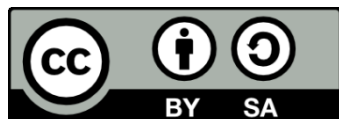
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου
Θεσσαλονίκη, Εαρινό εξάμηνο 2013-2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

