



ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ II

Ενότητα 8: Διά βίου άθληση για υγεία (ευκαμψία)

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: Ευκαμψία

Περιεχόμενα ενότητας

- Μέθοδοι διάτασης.
- Προπόνηση ευκαμψίας.
- Προβληματικές ασκήσεις ευκαμψίας.
- Διεξαγωγή τεστ.



Σκοποί ενότητας

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



Σύνδεση με τα προηγούμενα

- Δια βίου άθληση για υγεία.
- Υγιεινές συνήθειες.

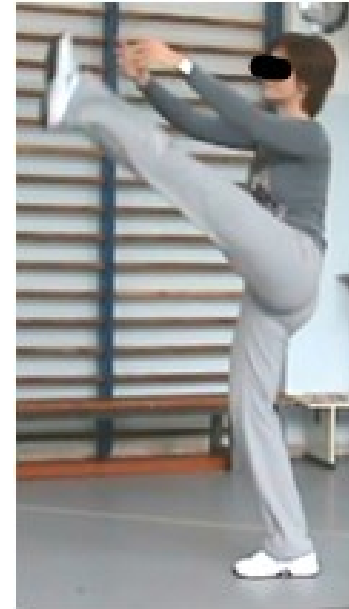


Μέθοδοι διάτασης



Στατική διάταση

(Χατζόπουλος 2012, σ. 599)



Δυναμική διάταση

(Χατζόπουλος 2012, σ. 608)



Πότε στατική και πότε δυναμική;



Εικόνες από Χατζόπουλος (2012)



Πότε κάνουμε διατάση;

- Στην προθέρμανση πριν τον αγώνα.
- Στην προπόνηση βελτίωση ευκαμψίας.
- Όταν καθόμαστε πολλές ώρες για να ξεπιαστούμε.



Δια βίου άθληση για υγεία Ευκαμψία στο σχολείο



Εικόνες από Χατζόπουλο (2012)



Πρόγραμμα προπόνησης ευκαμψίας



Εικόνες από Χατζόπουλο (2012)



Προπόνηση ευκαμψίας

- 10'' - 30'' διάταση.
- 3 σετ.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- Με ή χωρίς προθέρμανση;



Προσοχή στις ασκήσεις

Προβληματική άσκηση	Προτεινόμενη
 <p>Άσκηση για το πέρασμα εμποδίων. Δημιουργεί πρόβλημα στο μηνίσκο και τη σπονδυλική στήλη.</p>	 <p>Ελαφριά κλίση του ποδιού στήριξης. Ανασηκούμε τη μύτη του ποδιού και πηγαίνουμε προς τα πίσω τη λεκάνη, μέχρι να νιώσουμε το τράβηγμα. Η μέση παραμένει ευθεία.</p>
 <p>Επιβάρυνση στον αυχένα.</p>	 <p>Φέρνουμε τα γόνατα στο μέτωπο.</p>
 <p>Οι ταλαντεύσεις επιβαρύνουν τη σπονδυλική στήλη.</p>	 <p>Πόδια και χέρια περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Καμπούρα όπως η γάτα.</p>

(Χατζόπουλος 2012)



Προσοχή στις ασκήσεις

	 <p>Τεντωνόμαστε. Ακουμπάμε τη μέση στο έδαφος.</p>
 <p>Μη φυσιολογική επιβάρυνση της σπονδυλικής στήλης.</p>	 <p>Χαμηλώνουμε το στήθος.</p>
 <p>Επιβάρυνση σπονδυλικής στήλης λόγω τόξου. Οι μύες συστέλλονται, παρά διατείνονται.</p>	 <p>Δπλώνουμε τα χέρια στο ύψος των ώμων και τα τραβάμε προς τα πίσω.</p>

(Χατζόπουλος 2012)

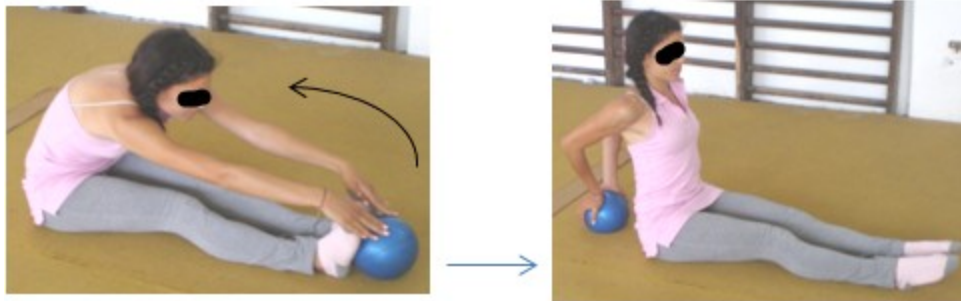


Ποικιλία ασκήσεων

- Ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες, δώστε ενδιαφέρουσες ασκήσεις για διάταση με μπάλες, στεφάνια κτλ.



Ποικιλία ασκήσεων



Ασκήσεις διάτασης με παιγνιώδη μορφή
(Χατζόπουλος 2012)

Έρευνα Δια βίου άθληση για υγεία: Εργασία φοιτητών/τριών

- Έρευνα με τους κηδεμόνες σας για το Πάσχα και με τους εαυτούς σας.
- Υπολογισμός Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ) για τον εαυτό σας.
- Για 1 ώρα καθαριότητα στο σπίτι: ξεσκόνισμα, σκούπισμα, κτλ.



Λειτουργική γυμναστική – Functional training

- Ο στόχος της λειτουργικής γυμναστικής είναι να διευκολύνει τους ανθρώπους στις καθημερινές ασχολίες τους να απαλλαχθούν από ενοχλητικούς πόνους σε δραστηριότητες της καθημερινότητας.
- Αντί για επαναλήψεις σε μηχανήματα που γυμνάζουν περιορισμένες ομάδες μυών, εκτελούμε ασκήσεις που μιμούνται όσα κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή.
Μπάλες και ιμάντες τείνουν να αντικαταστήσουν τα μηχανήματα στα γυμναστήρια.



Λειτουργική γυμναστική

- Η βασική ιδέα είναι να δοθεί έμφαση στις ασκήσεις που μιμούνται όσα κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή.
- Καθόμαστε οκλαδόν.
- Σκύβουμε για να πιάσουμε κάτι από το πάτωμα.
- Στεκόμαστε σε ασταθές έδαφος (ισορροπία) κτλ.



Τι μάθαμε σήμερα;

- Προγράμματα ευκαμψίας.
- Λειτουργική γυμναστική.



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 (Ευκαμψία)». 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.

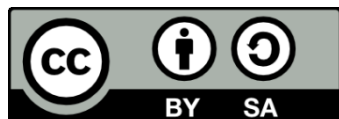
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

