

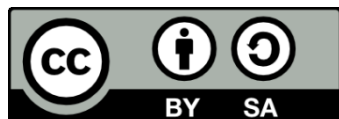


ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ II

Ενότητα 6: Διά βίου άθληση για υγεία

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



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
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

Περιεχόμενα ενότητας

- Διεξαγωγή τεστ στη Φυσική Αγωγή.
- Διαπολιτισμική εκπαίδευση.
- Διά βίου άθληση για υγεία.



Σκοποί ενότητας

- Θα κατανοήσουν τις αρχές διεξαγωγής των κινητικών τεστ στη Φυσική Αγωγή.
- Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν μοντέλα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και δυνατότητες εφαρμογής τους στην πράξη.
- Θα μάθουν δυνατότητες παρακίνησης των μαθητών για τη διά βίου άθληση για υγεία.



Σύνδεση με τα προηγούμενα

- Διαπολιτισμική εκπαίδευση.



Διεξαγωγή τεστ στη Φυσική Αγωγή

- Σημάδι σε ένα κώνο με μια μπάλα.
- Πρόβλημα και λύση.



Για ποιο λόγο χρησιμοποιούμε τεστ στη Φυσική Αγωγή;

- Αύξηση παρακίνησης μαθητών.
- Ατομική πρόοδος.
- Για να γνωρίσουν το επίπεδό τους οι μαθητές (ρεαλιστική εκτίμηση).
- Τεστ φυσικής κατάστασης - ερεθίσματα για τη διά βίου άθληση για υγεία (κατώτατα όρια).
- Ανίχνευση επιπέδου των μαθητών για τον προγραμματισμό του μαθήματος.
- Αντικειμενική αξιολόγηση.



Προϋποθέσεις για τη χρησιμοποίηση ΤΩΝ ΤΕΣΤ

- Έγκυρο είναι ένα τεστ όταν πράγματι μετρά αυτό που ισχυρίζεται ότι μετρά.
- Αντικειμενικό είναι ένα τεστ όταν καταλήγει στα ίδια αποτελέσματα ανεξάρτητα από τον εξεταστή που το διενεργεί.
- Αξιόπιστο είναι ένα τεστ όταν μετρά αυτό που μετρά με συνέπεια.



Εγκυρότητα

**Εικόνα 1. Κοιλιακοί
(Χατζόπουλος 2012, σ. 579)**



Σημεία προσοχής:

- Λαγονοψοϊτης.
- Μέση – τόξο.
- Μέχρι ένα ορισμένο ύψος.



Αξιοπιστία

- $r = 0 \rightarrow$ καμία συσχέτιση
- $0 < r \leq 0.4 \rightarrow$ μικρή συσχέτιση
- $0.4 < r \leq 0.7 \rightarrow$ μεσαία συσχέτιση
- $0.7 < r < 1 \rightarrow$ υψηλή συσχέτιση
- $r = 1 \rightarrow$ απόλυτη συσχέτιση



Επιπλέον κριτήρια για την επιλογή των τεστ στη Φυσική Αγωγή

1. Κατάλληλα για τις μικρές ηλικίες.
2. Οικονομία χρόνου.
3. Ευαισθησία.



Διαπολιτισμική εκπαίδευση

Στερεότυπα και προκαταλήψεις

- Η «στερεότυπη φράση» είναι ένας χαρακτηρισμός που αποδίδεται στα μέλη ομάδας ανθρώπων (εθνικής, κοινωνικής).
- Οι προκαταλήψεις είναι αβάσιμες πεποιθήσεις που έχει ένα άτομο έναντι ατόμων άλλων κοινωνικών ομάδων.



Διαπολιτισμική εκπαίδευση

- Εκπαίδευση για ενσυναίσθηση.
- Εκπαίδευση για αλληλεγγύη.
- Εκπαίδευση για διαπολιτισμικό σεβασμό.
- Εκπαίδευση εναντίον του εθνικιστικού τρόπου σκέψης και την απαλλαγή από εθνικά στερεότυπα και προκαταλήψεις.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Διαπολιτισμική εκπαίδευση και μαθητικές παρελάσεις

Ερευνητική εργασία με θέμα τη διά βίου άθληση για υγεία

- Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις για την αξία της άθλησης.
- Να μάθουν μια ποικιλία δεξιοτήτων και να αισθάνονται ότι μπορούν να τα καταφέρουν σε κάτι.
- Να δοθούν στους μαθητές προγράμματα άσκησης για μέσα και έξω από το σπίτι τα οποία να μπορούν να τα προσαρμόζουν ανάλογα με τις ανάγκες τους.
- Να υπάρχει συνεργασία με τους γονείς και κηδεμόνες των παιδιών.
- Να αποκτήσουν υπευθυνότητα οι μαθητές και να δεσμεύονται σε προσωπικούς στόχους.



Από ποιες ικανότητες αποτελείται η φυσική κατάσταση;

- Ταχύτητα.
- Αντοχή.
- Δύναμη.
- Ευκαμψία.



Η φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία περιλαμβάνει:

- Το επίπεδο καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.
- Τη σύσταση του σώματος (αναλογία μη λιπώδους και λιπώδους ιστού).
- Τη μυϊκή δύναμη και αντοχή.
- Την ευκαμψία.



Γνώσεις για την αντοχή

- Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα:
 $ΜΚΣ = 220 - \text{ηλικία του αθλούμενου.}$
- Ως μέτρια ένταση θεωρείται το 50% - 70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.



Ένας διαφορετικός τρόπος υπολογισμού της έντασης:

Karvonen-formula:

- Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα
 $ΜΚΣ = 206.9 - (0.67 \times \text{ηλικία}).$



Το τεστ της ομιλίας για τον καθορισμό της έντασης στο τρέξιμο

- Σύμφωνα με το τεστ αυτό, όταν κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας:
- Είμαστε σε θέση να τραγουδάμε, τότε η ένταση θεωρείται χαμηλή.
- Είμαστε σε θέση να κουβεντιάζουμε, τότε η ένταση θεωρείται μέτρια.
- Λαχανιάζουμε, τότε η ένταση είναι υψηλή.



Ένα παιχνίδι για την ανάπτυξη της αντοχής: τα ζάρια

- Στο 1: τρέχουν 1 φορά γύρω από την αυλή.
- 2: ανεβαίνουν σκαλοπάτια.
- 3: κάνουν 3 μεγάλα βήματα.
- 4: ακουμπάνε τα 4 δοκάρια στις δυο εστίες ποδοσφαίρου.
- 5: χτυπάνε 5 φορές την μπάλα στον τοίχο και την ξαναπιάνουν.
- 6: τζόκερ.



Τεστ των σκαλοπατιών (ανεβοκατέβασμα) για 3'

Εικόνα 1. τεστ σκαλοπάτια
(Χατζόπουλος 2012, σ. 571)



Διεξαγωγή τεστ

- Στο ρυθμό του μετρονόμου:
- Για αγόρια ρυθμίζεται στους 96 χτύπους το λεπτό.
- Για κορίτσια 88 χτύποι το λεπτό.

- Στα 5'' της ξεκούρασης μέτρα το σφυγμό σου για 1'.



Τι γίνεται με το βάρος σου;

- Δείκτης Μάζας Σώματος.
- $\Delta ΜΣ = (\text{Βάρος kg}) / (\text{Υψος m})^2$.
- Νόρμες.



Τι μάθαμε σήμερα;

- Κριτήρια για την εφαρμογή των τεστ.
- Αρχές Διαπολιτισμικής εκπαίδευσης.
- Διά βίου άθληση για υγεία.



Βιβλιογραφία

- Χατζόπουλος, Δ. (2012). *Διδακτική Φυσικής Αγωγής*. Θεσ/νικη: Παν/μιο Μακεδονίας.
- Karvonen, M. J. (1957). The effects of training on heart rate. A longitudinal study. *Ann Ned Exp Biol Fenn*, 35, 307-315.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Χατζόπουλος Δημήτρης, «Διδακτική της Παιδαγωγικής Γυμναστικής II. Δια βίου άσκηση για υγεία». 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.

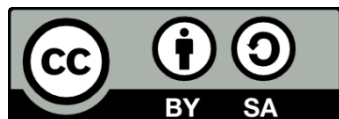
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

