

« Μένω σπίτι και γυμνάζομαι»

Προγράμματα Άσκησης για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση



*Δρ. Κων/νος Δ. Τάμπαλης
Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής*



Μήνυμα προς τους γονείς

Αγαπητοί γονείς,

η συμβολή σας στην υλοποίηση της παρούσας δράσης είναι σημαντική. Παρακαλούμε, εάν είναι δυνατόν, να εξασφαλίσετε έναν κατάλληλο και ασφαλή χώρο. Οι οδηγίες για την πραγματοποίηση των διδακτικών δράσεων είναι απλές και εύκολα κατανοητές.

Σύμφωνα με τις τρέχουσες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η σωματική δραστηριότητα των μαθητών είναι αναγκαία.

Επίσης, συνίσταται η ενασχόληση με την οθόνη για ψυχαγωγικούς σκοπούς, να μην υπερβαίνει τις δυο (2) ώρες ημερησίως.

Σας ευχαριστώ για την συνεργασία.



Τι είναι η Ασύγχρονη εκπαίδευση

Η *Ασύγχρονη Εκπαίδευση* είναι μια μέθοδος εκπαίδευσης που δεν απαιτεί την ταυτόχρονη συμμετοχή των μαθητών και των καθηγητών Φυσικής Αγωγής.

Οι μαθητές βρίσκονται στον χώρο τους σε μια άλλη χρονική στιγμή, επιλέγοντας μόνοι τους ή με την βοήθεια των γονιών τους το προσωπικό τους εκπαιδευτικό χρονικό πλαίσιο για να υλοποιήσουν τις προτεινόμενες δράσεις.



Γενικές οδηγίες προς τους μαθητές

- ▶ Στη συνέχεια θα βρείτε τρία ενδεικτικά προγράμματα άσκησης: ένα **αερόβιας** προπόνησης, ένα προπόνησης **δύναμης** και ένα **κυκλικής άσκησης** (για προχωρημένους).
- ▶ Μπορείτε να εναλλάσσετε τα προγράμματα **μέρα παρά μέρα**.
- ▶ Συνίσταται να ασκείστε **καθημερινά** ή όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.
- ▶ Εφαρμόστε τα παρακάτω προγράμματα σύμφωνα με τις **δυνατότητές** σας.
- ▶ **Μειώστε** τον προτεινόμενο χρόνο άσκησης ή τις επαναλήψεις εάν σας δυσκολεύει το πρόγραμμα.
- ▶ Σε κάθε περίπτωση εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης **αισθανθείτε δυσφορία σταματήστε την άσκηση**.



Γενικές Οδηγίες

- 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.**
- Άλλοτε θα μετακινείστε στο χώρο και άλλοτε θα παραμένετε στατικοί.
- Φορέστε κάτι **άνετο** και κατάλληλο για άσκηση εντός σπιτιού.
- Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα **30-40 λεπτά.**
- Μπορείτε, εάν θέλετε, να συνδυάζετε το πρόγραμμα άσκησης με μια **σωματική δραστηριότητα** (π.χ. περπάτημα 30') **εκτός σπιτιού** [μην ξεχάσετε την απαραίτητη άδεια].



Πρόγραμμα αερόβιας άσκησης

1. Κινητικές δραστηριότητες **προθέρμανσης** (απλές ασκήσεις ευκινησίας/ευλυγισίας) για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

2. Ασκήσεις προθέρμανσης – **ασκήσεις διάτασης** για 2 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

3. **Συνεχόμενη δραστηριότητα** για 8 λεπτά ή 2Χ4λεπτά.

Διάλλειμα 3-4 λεπτά

4. Άλλη **συνεχόμενη δραστηριότητα** για 8 λεπτά ή 2Χ4λεπτά.

Διάλλειμα 3-4 λεπτά

5. Δραστηριότητες **αποθεραπείας** (αργό περπάτημα, ασκήσεις ευκινησίας, αναπνευστικές, κ.λπ.) για 3 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

6. Αργές ασκήσεις **διάτασης** για 2 λεπτά



Επιλογές συνεχόμενης δραστηριότητας (1)

▶ Επιλέξτε **κάθε φορά δύο** από τις παρακάτω συνεχόμενες δραστηριότητες αερόβιας άσκησης:

▶ Αναπηδήσεις

▶ Skipping

▶ Χαλαρό τρέξιμο επί τόπου ή με μετακίνηση

▶ Εναλλαγή τρεξίματος με περπάτημα

▶ Ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών

▶ Σχοινάκι (αργό στην αρχή)

▶ Βάδισμα (γρήγορο)

▶ Χορός με μουσική



Επιλογές συνεχόμενης δραστηριότητας (2)

Παραδείγματα ενδεδειγμένων οδηγιών για τις συνεχόμενες δραστηριότητες (8 λεπτών):

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ: Πολύ γρήγορα περπάτημα για 2 λεπτά/γρήγορο περπάτημα για 2 λεπτά/έντονο περπάτημα για 2 λεπτά /χαλαρό περπάτημα-περίπατος για 2 λεπτά.

SKIPPING: Εκτέλεσε 200 άρσεις γονάτων (κρατάει περίπου 2 λεπτά)/εκτέλεσε 50 άρσεις γονάτων κινούμενος/η προς τα εμπρός και 50 κινούμενος/η προς τα πίσω (κρατάει περίπου 2 λεπτά)/skipping με χαλαρό τρέξιμο για δύο λεπτά/Skipping συνεχόμενα για 2 λεπτά.

ΤΡΕΞΙΜΟ: Τρέξιμο για 2 λεπτά αντίθετα στη φορά του ρολογιού γύρω από το χώρο/ Τρέξιμο για 2 Λεπτά σύμφωνα με τη φορά του ρολογιού γύρω από το χώρο/ Τρέξιμο σε σχήμα 8 για 2 λεπτά γύρω από το χώρο/επιτόπιο τρέξιμο για 2 λεπτό.

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ Ή AEROBIC: συνολικά 8 λεπτά με συνδυασμούς έντασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στις παραπάνω επιλογές μπορείτε να μειώσετε τον **χρόνο στο μισό** και να τις **επαναλάβετε** μετά από ενδιάμεση **ξεκούραση 2-3 λεπτών**.

Επιλογές συνεχόμενης δραστηριότητας (3)

- ▶ Ξεκίνησε την άσκηση με μία από τις προηγούμενες δραστηριότητες και προσπάθησε να εκτελέσεις για 4 λεπτά χωρίς να σταματήσεις!
- ▶ Αμέσως μετά το τέλος των 4 λεπτών μέτρα τον σφυγμό σου για 15 ή 30 δευτερόλεπτα και πολλαπλασίασε επί 4 ή επί 2, αντίστοιχα, για να υπολογίσεις τον **καρδιακό σφυγμό** σου.
- ▶ Για να αρχίσεις το επόμενο στάδιο της άσκησης θα πρέπει μετά το διάλλειμα να ξαναμετρήσεις τον καρδιακό σφυγμό σου και αυτός να βρίσκεται κάτω από 110-120 σφυγμούς.
- ▶ Περισσότερες πληροφορίες για τον υπολογισμό του στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11337>
- ▶ Αν δεν μπορείς να ασκηθείς για 4 λεπτά συνεχόμενα επειδή η δραστηριότητα είναι πολύ **κουραστική**, τότε ακολούθησε το πρόγραμμα όσο μπορείς, **σταμάτησε** και μέτρησε το σφυγμό σου αμέσως και ξεκουράσου όσο απαιτείται.
- ▶ Σε κάθε περίπτωση εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης **αισθανθείς δυσφορία σταματήστε την άσκηση.**



Πρόγραμμα άσκησης δύναμης

1. Κινητικές δραστηριότητες **προθέρμανσης** (απλές ασκήσεις ευκινησίας/ευλυγισίας) για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

2. Ασκήσεις προθέρμανσης – **ασκήσεις διάτασης** για 2 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

3. **Ασκήσεις δύναμης:** Επιλέξτε **5-8 ασκήσεις** και εκτελέστε **3-4** σετ **6-12** επαναλήψεων, ανάλογα με τις δυνατότητές σας.

Διάλλειμα μεταξύ των σετ 30''-1 λεπτό. Διάλλειμα μεταξύ των ασκήσεων 2-4 λεπτά.

Ρυθμός εκτέλεσης άσκησης: μέτριος

Διάλλειμα 3-4 λεπτά

4. Αργές ασκήσεις **διάτασης** για 3-4 λεπτά



Προτεινόμενες ασκήσεις δύναμης

- ▶ 1. Κάμψεις-τάσεις αγκώνων
- ▶ 2. Κοιλιακοί (άνω και κάτω)
- ▶ 3. Ανέβασμα σε σκαλί/πάγκο
- ▶ 4. Έλξεις
- ▶ 5. Ραχιαίοι
- ▶ 6. Σχοινάκι ή αναπηδήσεις σε λάστιχο
- ▶ 7. Στηρίξεις
- ▶ 8. Καθίσματα ή ημικαθίσματα
- ▶ 9. Άλματα (εμπρός ή πάνω)
- ▶ 10. Τρέξιμο επί τόπου ή με κίνηση, έντονα
- ▶ 11. Τρέξιμο με γόνατα ψηλά (skipping)
- ▶ 12. Ασκήσεις δικής σας επιλογής



Επιλογές ασκήσεων



Τρέξε επί τόπου ή αν σου επιτρέπει ο χώρος σου με κίνηση (εξωτερικός) για 30'' έντονα.



Κάνε τρέξιμο επιτόπου (skipping) 20-30'' με γόνατα ψηλά



Κάνε 3-4 σετ από 6-12 κάμψεις (push – ups) όπως στο σκίτσο ή **ακουμπώντας τα γόνατα στο πάτωμα**



Επιλογές ασκήσεων



Στηρίξεις-κάνε «σανίδα» για 20-30''



Κάνε 3 σετ από 6-12 καθίσματα ή ημικαθίσματα



Κάνε 3 σετ από 6-15 κοιλιακούς



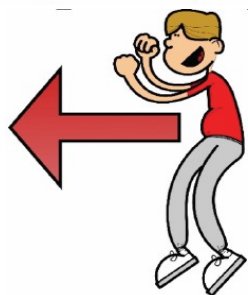
Επιλογές ασκήσεων



Κάνε 3 σετ από 6-12 επαναλήψεις



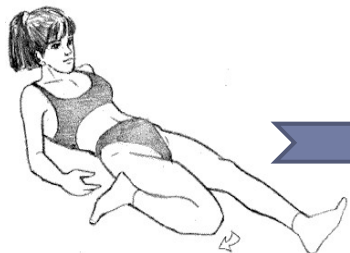
Κάνε 3 σετ από 6-12 κάθετα αλματάκια κάθετα



Κάνε 3 σετ από 6-12 οριζόντια αλματάκια



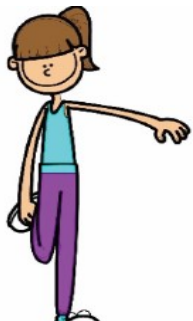
Επιλογές διατάσεων



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 15



Κάνε «πεταλούδα» μετρώντας αργά μέχρι το 15



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 15



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 15

Εναλλακτικά: Πρόγραμμα κυκλικής άσκησης για προχωρημένους

1. Κινητικές δραστηριότητες **προθέρμανσης** (απλές ασκήσεις ευκινησίας/ευλυγισίας) για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

2. Ασκήσεις προθέρμανσης – **ασκήσεις διάτασης** για 2 λεπτά.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

3. Πρόγραμμα **κυκλικής άσκησης (για προχωρημένους)**: Επιλέξτε **6-8 ασκήσεις** από τις **ασκήσεις δύναμης και αντοχής** που προαναφέρθηκαν και εκτελέστε **4-6 κύκλους** των επιλεγμένων ασκήσεων, ανάλογα με τις δυνατότητές σας.

Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

4. Αργές ασκήσεις **διάτασης** για 3-4 λεπτά



Πρόγραμμα κυκλικής άσκησης για προχωρημένους (οδηγίες)

- Ξεκινάς την εξάσκηση εκτελώντας σε **15 δευτερόλεπτα** για κάθε σταθμό την άσκηση με **μέτριο** ρυθμό.
- Το **διάλειμμα** μεταξύ των σταθμών (ασκήσεων) θα είναι **30 δευτερόλεπτα**.
- Στο διάλειμμα θα μετακινείσαι στον επόμενο σταθμό.
- Μόλις εκτελέσεις ένα πλήρη κύκλο **μέτρα αμέσως τους σφυγμούς** σου και σημείωσέ τους. Ξεκουράσου μέχρι που οι σφυγμοί σου να κατέβουν στους **110-120 το λεπτό**. Ξεκουράσου με ενεργητική ξεκούραση (π.χ. εκτελώντας διατάσεις ή περπατώντας).
- Εκτέλεσε άλλους **4-6 κύκλους** με τον ίδιο τρόπο.
- Σε κάθε περίπτωση εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης **αισθανθείς δυσφορία σταμάτησε την άσκηση**.
- Κάνε αποθεραπεία



Συμβουλές

Για να επιτύχεις την αύξηση του βαθμού δυσκολίας στα προαναφερόμενα προγράμματα, οπωσδήποτε μετά την πρώτη εβδομάδα, προσπάθησε:

- Ή να αυξήσεις τις επαναλήψεις σε κάθε σταθμό/άσκηση
- Ή να αυξήσεις τον χρόνο άσκησης σε κάθε σταθμό/άσκηση
- Ή να αυξήσεις τον αριθμό των κύκλων
- Ή να μειώσεις το χρόνο ξεκούρασης ενδιάμεσα των ασκήσεων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα παραπάνω αφορούν μαθητές-αθλητές υψηλού επιπέδου.



Συμβουλές

- Μην ξεχάσεις τώρα που τελείωσες να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου .
- Μπορείς να πίνεις νερό όποτε διψάς.
- Μετά την άσκηση συνίσταται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών η/και γάλακτος.
- Γενικά, πρόσεχε τη διατροφή σου και να αποφεύγεις την κατανάλωση **junk-food**, αναψυκτικών, γλυκών, κατεργασμένων τροφίμων και τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή/και λίπος.
- “Έχε υπόψη σου ότι λόγω του περιορισμού μας στο σπίτι και άρα του περιορισμού της σωματικής μας δραστηριότητας, η ενεργειακή μας πρόσληψη πρέπει να περιοριστεί ανάλογα.
- Είναι σωστό να επαναλαμβάνεις το πρόγραμμα άσκησης κάθε μέρα, αν μπορείς!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Υπουργείο Παιδείας. ΦΕΚ 3205/2015. Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου.

Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή -Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία» ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ. Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας Αυγερινός.

Υπουργείο Παιδείας. Βιβλίο Μαθητή Φυσικής Αγωγής Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου.

Υπουργείο Παιδείας. Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου & Λυκείου. Οδηγίες Εφαρμογής στη Διδασκαλία.

Τάμπαλης Κ. Άσκηση & Υγεία (Χρόνιες Παθήσεις). Εκδόσεις Carpe Librum. Αθήνα, 2015.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4046/>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11337>

<https://fasxagath.weebly.com/>

<http://ebooks.edu.gr/new/course-main.php?course=DSGYM-A106>

[http://photodentro.edu.gr/aggregator/search/all/field cl discipline/2545](http://photodentro.edu.gr/aggregator/search/all/field%20cl%20discipline/2545)



Καλή επιτυχία

