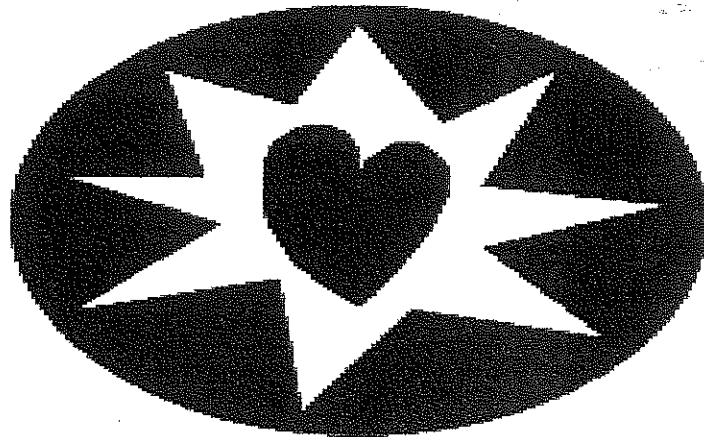


3

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ & ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΣΚΟΥΜΑΙ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ



ΟΔΗΓΟΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ
ΑΡΧΕΣ, ΙΔΕΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

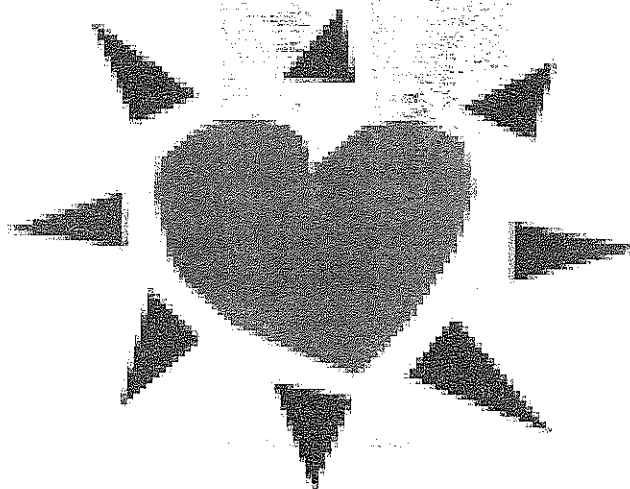
ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1999

ΣΧΟΛΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (ΣΕΠΠΕ)

ΑΣΚΟΥΜΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ!

**Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων
Άσκησης για Υγεία
Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές**



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ

Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 1999

Η έκδοση αυτού του «Τετραδίου» έγινε στα πλαίσια εφαρμογής των Πειραματικών Προγραμμάτων Εκπαίδευσης - Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Στήριξης & Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης - Υποπρόγραμμα 1 / Μέτρο 1.1 / Ενέργεια 1.1.α

Το βιβλίο αυτό χρησιμοποιήθηκε σαν *Τετράδιο του Μαθητή* στο πειραματικό πρόγραμμα με τίτλο «Αθλητική Αγωγή & Υγεία». Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε μέσα από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο πλαίσιο εφαρμογής των πειραματικών προγραμμάτων εκπαίδευσης (ΣΕΠΠΕ).

Μέρος των περιεχομένων αυτού του βιβλίου βασίστηκε στο βιβλίο "ACTION FOR HEART HEALTH" των συγγραφέων Jo Harris & Jill Elbourn. Το αρχικό κείμενο εμπλουτίστηκε με άλλες ενότητες που σχετίζονται με την Άσκηση για Υγεία και προσαρμόστηκε στους στόχους του προγράμματος και στις ιδιαιτερότητες του Ελληνικού σχολείου.

Το Παράρτημα Α οργανώθηκε με βάση το ερωτηματολόγιο γνώσεων που δημιούργησε ο καθηγητής Stuart Biddle του Loughborough University της Μεγάλης Βρετανίας. Το ερωτηματολόγιο τροποποιήθηκε και εμπλουτίστηκε ώστε να ανταποκρίνεται στο επίπεδο και τις ανάγκες των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

Το βιβλίο δημιουργήθηκε αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν θα κυκλοφορήσει στο εμπόριο.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΥΓΕΙΑ»

Επιστημονικός Υπεύθυνος:

Κιουμουρτζόγλου Ευθύμιος, Καθηγητής

Επιστημονική Ομάδα:

- Δογάνης Γεώργιος, PhD
- Θεοδωράκης Ιωάννης, PhD
- Μούγιος Βασίλειος, PhD
- Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος, PhD

Ειδικοί Επιστήμονες:

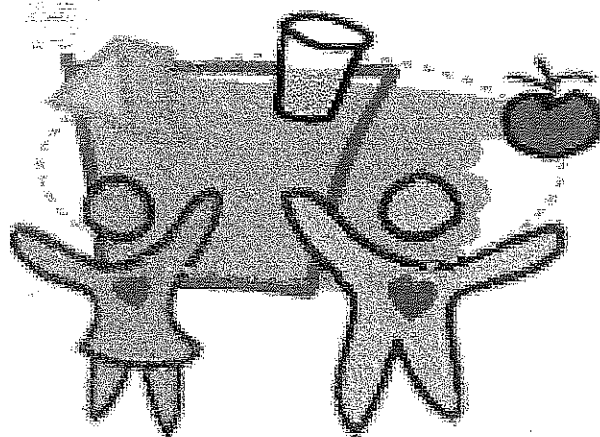
- Αυγερινός Ανδρέας, MSc
- Βερναρδάκης Νικόλαος, MSc
- Γούδας Μάριος, PhD
- Ζήση Βασιλική, MSc
- Κουρτέσης Θωμάς, PhD
- Παπαχαρίσης Βασίλης, Di.SA
- Σχολλ Ούρσουλα, MSc
- Τζέτζης Γεώργιος, PhD
- Τσαγδή Χριστίνα, MSc

Φοιτητές του ΤΕΦΑΑ:

- Αλεξιάδης Αλέξανδρος
- Δούκα Αναστασία
- Δούμας Μιχάλης
- Κυρατσού Ευθυμία
- Τοπαλίδου Βασιλική

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ



ΑΡΧΕΣ, ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 1999

ΣΧΟΛΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (ΣΕΠΠΕ)

Η έκδοση αυτού του βιβλίου έγινε στο πλαίσιο εφαρμογής των Πειραματικών Προγραμμάτων Εκπαίδευσης και χρηματοδοτήθηκε από το Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης –Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Στήριξης & Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης- Υποπρόγραμμα 1 / Μέτρο 1.1 / Ενέργεια 1.1.α

Το βιβλίο αυτό χρησιμοποιήθηκε σαν Τετράδιο του Μαθητή στο πειραματικό πρόγραμμα με τίτλο «Αθλητική Αγωγή & Υγεία». Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε μέσα από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο πλαίσιο εφαρμογής των πειραματικών προγραμμάτων εκπαίδευσης (ΣΕΠΠΕ).

Η οργάνωση αυτού του βιβλίου βασίστηκε σε βιβλιογραφικές πηγές σχετικές με την διατροφή και την υγεία στην παιδική και εφηβική ηλικία. Έμπνευση της δημιουργίας του αποτέλεσε κατά κύριο λόγο το βιβλίο 'Nutrition, Health, Exercise and Sport' του συγγραφέα Dr Christine Fenn. Τα κείμενα που συλλέχθηκαν από τις βιβλιογραφικές πηγές εμπλουτίστηκαν και προσαρμόστηκαν σύμφωνα με τους στόχους του προγράμματος και τις ιδιαιτερότητες του Ελληνικού σχολείου.

Το βιβλίο δημιουργήθηκε αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και δεν θα κυκλοφορήσει στο εμπόριο.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΥΓΕΙΑ»

Επιστημονικός Υπεύθυνος:

Επιστημονική ομάδα:

Κιουμουρτζόγλου Ευθύμης, Καθηγητής

- Δογάνης Γεώργιος, PhD
- Θεοδωράκης Ιωάννης, PhD
- Μούγιος Βασίλης, PhD
- Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος, PhD

Ειδικοί Επιστήμονες

- Αυγερινός Αντρέας, MSc
- Βερναδάκης Νικόλαος, MSc
- Γούδας Μάριος, PhD
- Ζήση Βασιλική, MSc
- Κουρτέσης Θωμάς, PhD
- Παπαχαρίσης Βασίλης, PhD
- Σχόλλ Ούρσουλα, MSc
- Τζέτζης Γεώργιος, PhD
- Τσαγδή Χριστίνα, MSc

Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή

Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων
«Άσκησης για Υγεία»
Αρχές, Γόρεας & Συμβουλές

ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

Jo Harris, Jill Eibouja, Ανδρέας
Αυγερινός



Το υλικό αυτό χρησιμοποιήθηκε σαν Βιβλίο του Δασκάλου στο πειραματικό ερευνητικό πρόγραμμα παρέμβασης με τίτλο «Αθλητική Αγωγή & Υγεία». Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε μέσα από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο Πλαίσιο Εφαρμογής των Πειραματικών Προγραμμάτων Εκπαίδευσης (ΣΕΠΠΕ) κατά το σχολικό έτος 1999-2000 σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Θεσσαλονίκης. Μέρος των περιεχομένων αυτού του βιβλίου βασίστηκε στο βιβλίο "ACTION FOR HEART HEALTH" των συγγραφέων Jo Harris & Jill Elbourn του Loughborough University της Μεγάλης Βρετανίας. Το αρχικό κείμενο εμπλουτίστηκε και συμπληρώθηκε με άλλες ενότητες που σχετίζονται με την Άσκηση για Υγεία από τον Ανδρέα Αυγερινό και προσαρμόστηκε στους στόχους του προγράμματος και στις ιδιαιτερότητες του Ελληνικού σχολείου.

Το ερωτηματολόγιο γνώσεων που παρουσιάζεται στο Παράρτημα το δημιούργησε ο Καθηγητής Stuart Biddle του Loughborough University. Το ερωτηματολόγιο τροποποιήθηκε και εμπλουτίστηκε ώστε να ανταποκρίνεται στο επίπεδο και τις ανάγκες των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Οι σημειώσεις των σεμιναρίων οργανώθηκαν από την ερευνητική ομάδα και χρησιμοποιήθηκαν σαν πληροφορίες υποστήριξης των μαθημάτων στο σχολείο.

Το βιβλίο δημιουργήθηκε αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς ως βοήθημα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής στη διδασκαλία περιεχομένων σχετικών με την 'Άσκηση & Υγεία'. Διατίθεται δωρεάν μέσω του δικτυακού τόπου της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (<http://www.hape.gr>).

Ερευνητική ομάδα του προγράμματος Αθλητική Αγωγή & Υγεία

Επιστημονικός Υπεύθυνος: Κιουμουρτζόγλου Ευθύμιος, PhD

Επιστημονική Ομάδα: Δογάνης Γεώργιος, PhD, Θεοδωράκης Ιωάννης, PhD, Μούγιος Βασίλειος, PhD, Τσορμπιάτζούδης Χαράλαμπος, PhD

Ειδικοί Επιστήμονες: Αυγερινός Ανδρέας, PhD, Βερναδάκης Νικόλαος, PhD, Γκούδας Μάριος, PhD, Ζήση Βασιλική, PhD, Κουρτέσης Θωμάς, PhD, Παπαχαρίσης Βασίλης, PhD, Σχολή Ούρσουλα, MSc, Τζέτζης Γεώργιος, PhD, Τσαγδή Χριστίνα, MSc.

Επιμέλεια: Ανδρέας Γ. Αυγερινός

Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικόλαος Α. Βερναδάκης

Copyright © 2005 Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής

Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή

Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία»

ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

Θεσσαλονίκη, Δεκέμβριος 2005

Περιεχόμενα

Ερευνητική ομάδα του προγράμματος Αθλητική Αγωγή & Υγεία	4
Πρόλογος	6
Ευχαριστίες	7
Περιεχόμενα	9
Φιλοσοφία, περιεχόμενα και συνοπτικές οδηγίες για το «Βιβλίο του Δασκάλου»	12
ΜΕΡΟΣ 1: Οργάνωση και δομή του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή & Υγεία»	19
ΜΕΡΟΣ 2: Βασικές αρχές του μοντέλου Άσκηση για Υγεία, γενικές πληροφορίες στήριξης της Διδασκαλίας και ιδέες για το μάθημα	31
Ενότητα 1: Αποσαφήνιση λειτουργικών ορισμών	33
Ενότητα 2: Τακμηρίωση και υποδείξεις	40
Ενότητα 3: Η διδασκαλία της Άσκησης για Υγεία και η καταγραφή των αποτελεσμάτων.	62
ΜΕΡΟΣ 3: Φύλλα εργασίας για το μαθητή και τον διδάσκοντα	83
■ Μάθημα 1ο: Ρυθμός αναπνοής	85
■ Μάθημα 2ο: Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας	88
■ Μάθημα 3ο: Μέτρηση σφυγμών	92
■ Μάθημα 4ο: Ρυθμός αποκατάστασης	96
■ Μάθημα 5ο: «Ζώνη – στόχος» για απόδοση	100
■ Μάθημα 6ο: Δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς	105
■ Μάθημα 7ο: Η αρχή της Συχνότητας – Έντασης – Χρόνου – Τύπου άσκησης	111
■ Μάθημα 8ο: Αξιολόγηση της υγείας της καρδιάς	115
■ Μάθημα 9ο: Σύνθεση του σώματος	120
■ Μάθημα 10ο: Ενεργειακή ισορροπία	130
■ Μάθημα 11ο: Προγράμματα άσκησης για την υγεία της καρδιάς	140
■ Μάθημα 12ο: Επανάληψη γνώσεων για την «Υγεία της Καρδιάς»	148

■ Μάθημα 13ο: Μέγιστη ατομική ικανότητα στην κυκλική προπόνηση	154
■ Μάθημα 14ο: Εξάσκηση στην κυκλική προπόνηση	159
■ Μάθημα 15ο: Ασφαλής εξάσκηση – Άρση βάρους	164
■ Μάθημα 16ο: Ασφαλής εξάσκηση – Διατάσεις	170
■ Μάθημα 17ο: Υγιείς μυς – Κίνηση για ζωή	176
■ Μάθημα 18ο: Υγιές μυϊκό σύστημα – Τι πρέπει να γνωρίζεις	182
■ Θεωρητικό Μάθημα 1: Συνταγογράφηση της άσκησης για υγεία σε παιδιά.	187
■ Θεωρητικό Μάθημα 2 & 3: Η σημασία των μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση	191
ΜΕΡΟΣ 4: Ερωτηματολόγιο γνώσεων	195
ΜΕΡΟΣ 5: Παράρτημα	213
Ευρετήριο όρων	215
Απαντήσεις ερωτηματολογίου γνώσεων	218