Σύγχρονοι τρόποι βελτίωσης της φυσικής κατάστασης

ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

Φωτεινή Αραμπατζή
Αναπληρώτρια καθηγήτρια
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών
Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΠΘ

Φυσική Κατάσταση στο σχολείο! Μπορεί να γίνει και πως?

Στοιχεία ΦΚ	Ορισμοί &Οδηγίες	Παραδείγματα	Τέστ
Αερόβια ικανότητα	Διαλειμματική ή συνεχής δραστηριότητα με μέτρια ή έντονη ένταση σε μεγάλες μυϊκές ομάδες. 60΄- ώρες,7 ημέρες/ εβδ. 15΄> κάθε μέρα	ποδήλατο, περπάτημα στο σχολείο, παιχνίδι κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, παιχνίδι μπάσκετ	1000μ test
Δύναμη	Προοδευτική αύξηση της επιβάρυνσης των μυών 3 ημέρες την εβδομάδα.	Έλξεις σε μονόζυγα, αναρρίχηση σε πολύζυγα, βαράκια	Έλξεις, κάμψεις, κοιλιακοί ραχιαίοι
Μυϊκή αντοχή	Η ικανότητα των μυών να παράγουν έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα		
Ευκινησία	Εύρος κίνησης μιας άρθρωσης	Stretching, Yoga, Pilates μπαλέτο	Άνοιγμα ώμων, ευλυγισία δικεφάλων και τετρακεφάλων
Σύσταση Σώματος	Ποσοστό λίπους και μυικής μάζας (οστά, νερό)	Φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή, μειωμένη καθιστική ζωή	Δείκτης μάζας σώματος, λιπομέτριση

Exercise Strategies for Children
Kristi King, Ph.D., CHES and Ann M. Swank, Ph.D., FACSM
2015, American College of Sports Medicine

Αερόβια ικανότητα

Περισσότερα από 60΄ αερόβια άσκηση την ημέρα με μέτρια ή έντονη ένταση για 3 ημέρες την εβδομάδα

Αυτό το είδος της άσκησης κάνει την καρδιά να χτυπάει δυνατά και δικαιολογεί και ένα γλυκό μετά από αυτήν.

Μυϊκή ενδυνάμωση

Ένα μέρος της άσκησης των 60΄θα πρέπει να είναι μυϊκή ενδυνάμωση για τα παιδιά και τους εφήβους.

Ενδυνάμωση του σκελετικού ιστού

Μέρος των 60΄ημερησίως /3 φορές την εβδομάδα

Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ΦΑ στο σχολείο

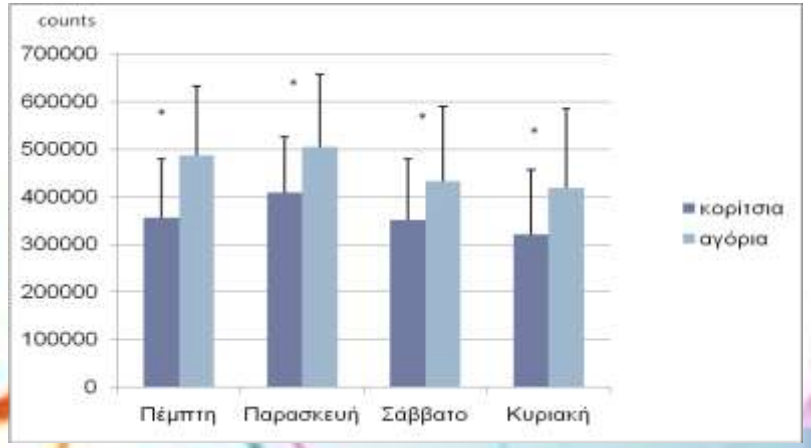
(NASPE and AHA, 2012

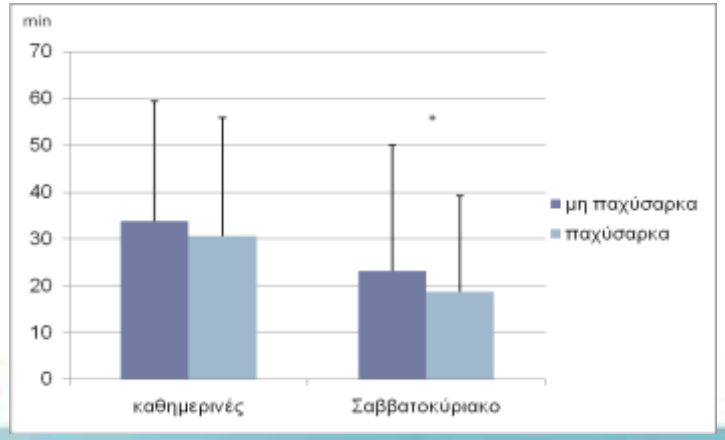
Τι ισχύει σήμερα στα σχολεία

Physical Activity, Physical Fitness and Overweight in Early Schoolchildren

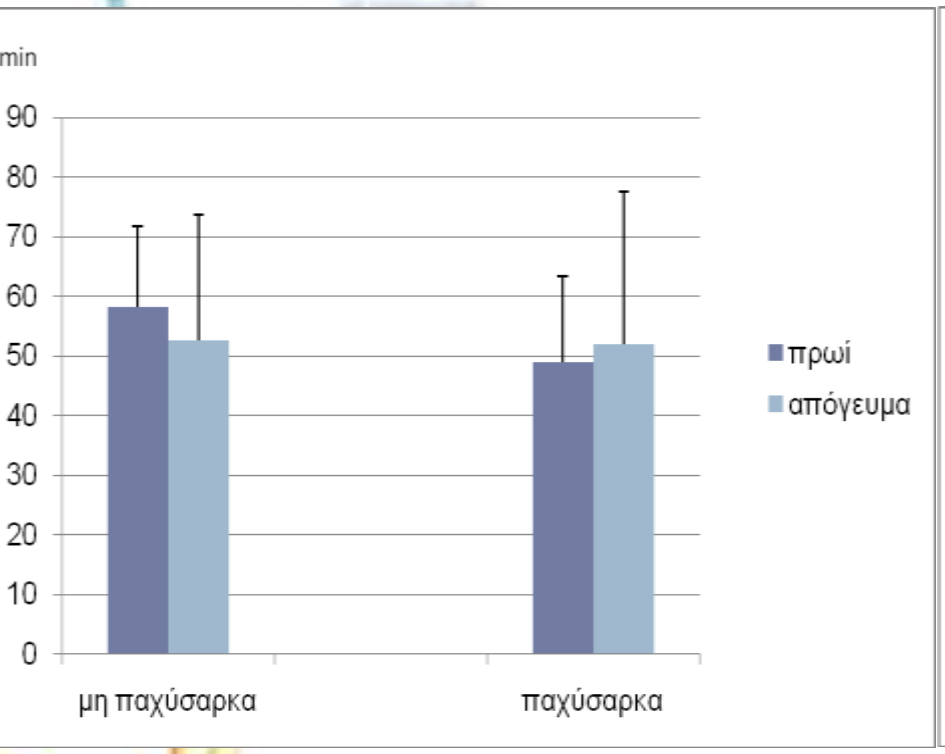
Paschaleri Z et al J Sports Med Doping Stud 2016,

1. Καλύπτουν την οδηγία of **60 min MVPA το 87.55%-96.9%** των παιδιών
2. Και τα δύο φύλα ασκούνται **περισσότερο τις καθημερινές** από ότι το Σαββατοκύριακο
3. **Τα αγόρια** είναι περισσότερο δραστήρια από τα κορίτσια

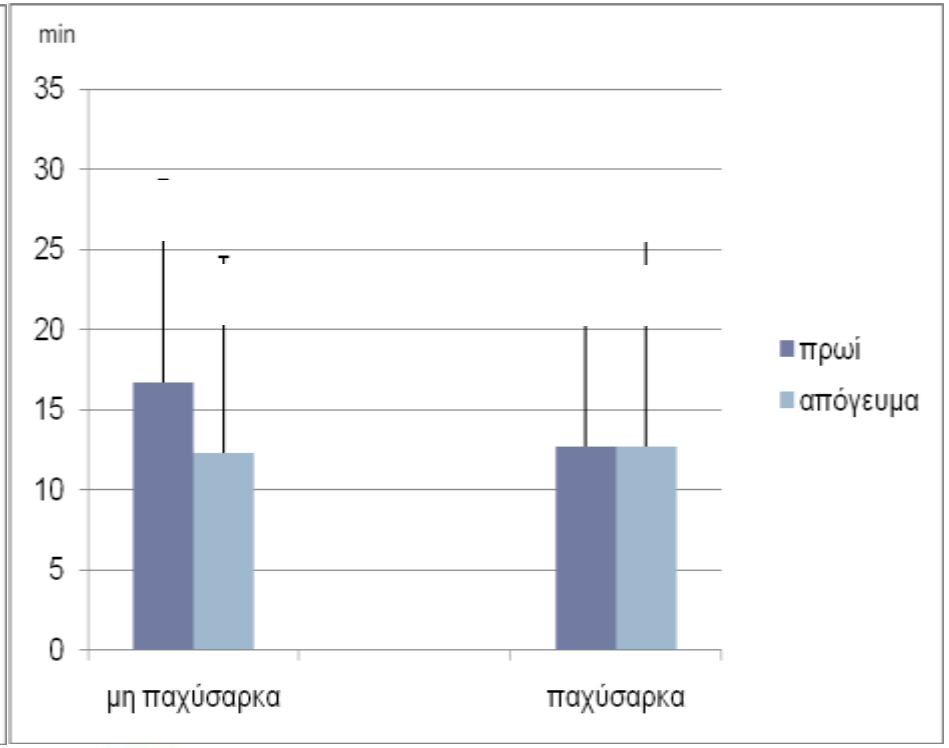




Ο ρόλος του σχολείου



Χρόνος (min) μέτριας έντασης τις πρωινές (ώρες σχολείου) και τις απογευματινές ώρες για μη παχύσαρκα και παχύσαρκα παιδιά.

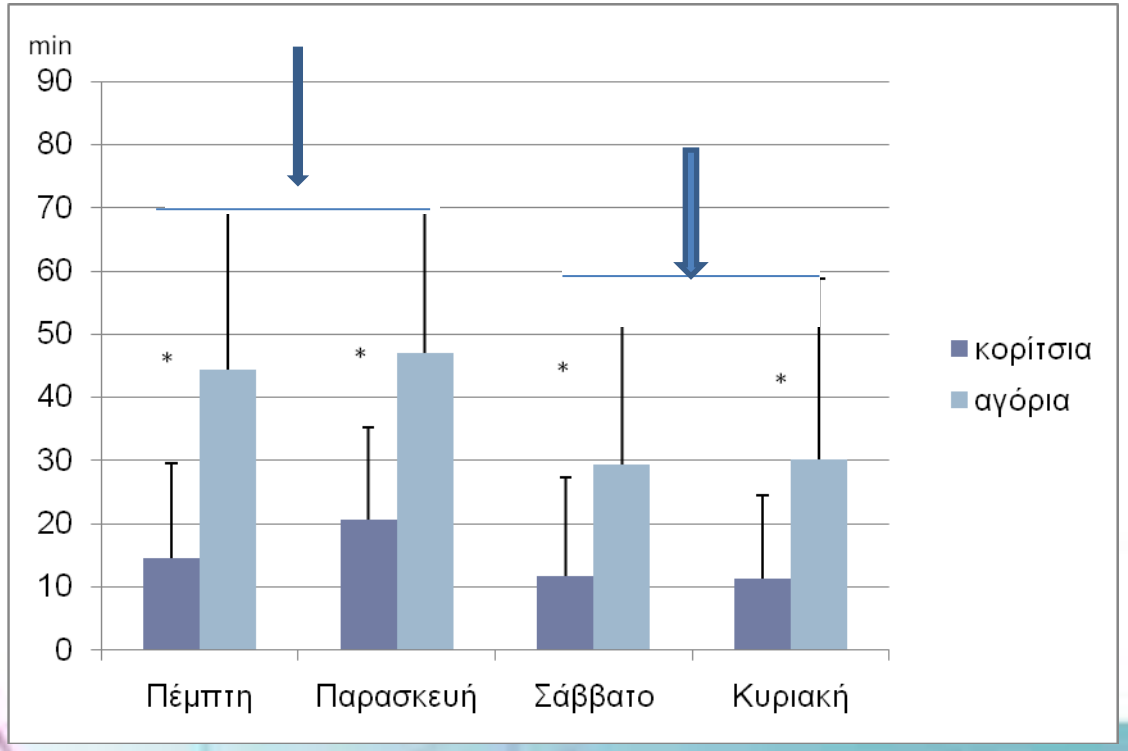


Χρόνος έντονης έντασης ΦΔ τις πρωινές (ώρες σχολείου) και απογευματινές ώρες για μη παχύσαρκα και παχύσαρκα παιδιά.

Τι λείπει?

Έντονη δραστηριότητα

Φυσική κατάσταση?



Τι ισχύει στα σχολεία του εξωτερικού?

■ Μόνο το 3.8% στο δημοτικό, το 7.9% στο γυμνάσιο και το 2.1% στο λύκειο καλύπτουν την οδηγία των 150΄ άσκηση την εβδομάδα στο δημοτικό , τα 225΄ στο γυμνάσιο και λύκειο, για τις 36 εβδομάδες σχολείου σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

■■ το 44% των παιδιών του δημοτικού, το 67% του γυμνασίου και το 22% των λυκείων ασκούνται στο διάλειμμα για περισσότερο από 20 ΄ καθημερινά στην διάρκεια του σχολείου

■■ Στην Αμερική το 44% των σκολείων εφαρμόζουν την οδηγία να πηγαίνουν τα παιδιά στο σχολείο με τα πόδια ή με ποδήλατο

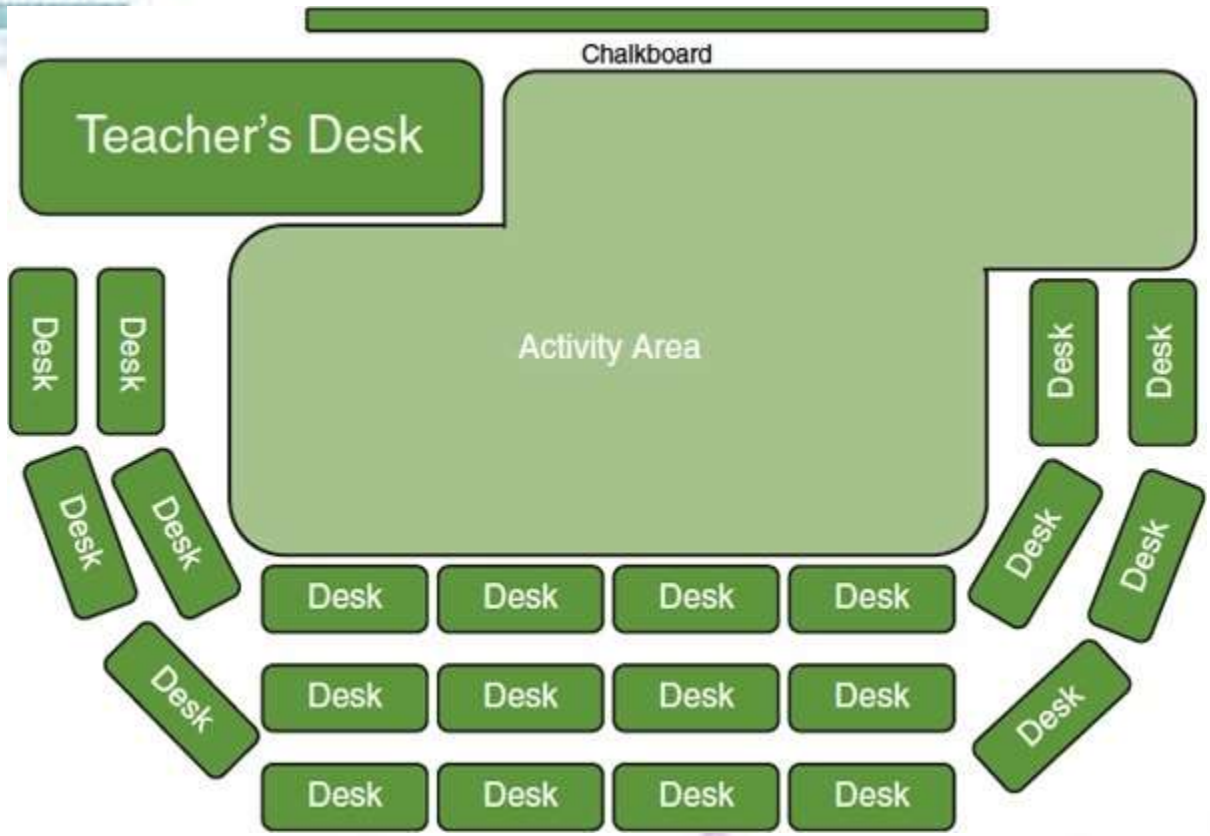
■■ Μόνο το 48% των σχολείων έχουν οργανωμένους συλλόγους συστηματικής ΦΔ για τους μαθητές.

Το Διάλειμμα ?

Μπορούμε να γυμναζόμαστε στο διάλειμμα?

Πως το σχολείο μπορεί να προσφέρει

Οργανωμένη Φυσική δραστηριότητα?



(AAP, 2013).

Παιχνίδι στην αυλή ή στο γυμναστήριο μεταξύ των τάξεων

Μαζί και με το δάσκαλο

Πολύ λίγα σχολεία στην Ελλάδα έχουν οργανωμένες ομάδες τύπου κολεγιακού αθλητισμού

Είναι το μάθημα φυσικής αγωγής ελκυστικό?

Διασκεδάζεις

Συναγωνίζεσαι

άλλα και χρήσιμο?

Στόχος
Μυϊκή ενδυνάμωση
Κάτω άκρα

Μυϊκή ενδυνάμωση
Κάτω άκρα

Άνω άκρα
Medicine Ball

Ταχύτητα -Επιδεξιότητα

Ταχύτητα -Επιδεξιότητα

Συντονισμός- Αλλαγή κατεύθυνσης

Ισορροπία

Αντοχή

- Σε συγκεκριμένο χώρο οι ομάδες τρέχουν όσο περισσότερο μπορούν

Πως μπορούμε την άσκηση να την κάνουμε παιχνίδι?

Εναλλακτικοί τρόποι ανάπτυξης της Φυσικής Κατάστασης

Γιατί ?

- Αυξάνεις την μυϊκή δύναμη
- Τον μεσομυικό συντονισμό
- Ενεργοποιείς μύες που δύσκολα μπορείς να γυμνάσεις μεμονωμένα
- Μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα Σε πολυαρθρικές κινήσεις

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο σχολείο

Δύναμη-Ισχύς -Ισορροπία

Η άσκηση σε ασταθείς επιφάνειες
Βελτιώνει την στατική ισορροπία και
Αυξάνει την δύναμη των κάτω άκρων αλλά
Δεν έχει υψηλή σχέση με την αλτική
Δύναμη, η οποία είναι σημαντική σε όλες τις κινήσεις που απαιτούν δυναμική ισορροπία

Βελτιώνουν εξίσου καλά με την άσκηση σε σταθερή επιφάνεια την ταχύτητα και την επιδεξιότητα

J Athl Train. 2008 Apr-Jun;43(2):144-5

Πόσες φορές μπορούμε να κάνουμε τις ασκήσεις

2-5 sets of 5-15 reps σε κάθε άσκηση

Έχει σχέση η ηλικία ?

Δεν ξεχνάμε να εφαρμόζουμε τις εξής βασικές αρχές:

- **Η σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης**
- **Από το απλό στο σύνθετο και ειδικό**
- **Αρχή της ηλικίας**

Κυκλική προπόνηση στο δημοτικό

2-3 set 15-20 sec/20 sec διάλειμμα

5΄διάλ. Ανάμεσα στα σετ

Κυκλική στο γυμνάσιο

3-4 set 15-20 sec/20 sec διάλειμμα

5΄διάλ. Ανάμεσα στα σετ

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας