

Διδακτική ενότητα: **Γυμναστική – δια βίου άσκηση για την υγεία**

Τάξη που απευθύνεται: **Ε΄ & Στ΄ δημοτικού**

Τίτλος μαθήματος: **Ασκούμαι καθημερινά για την υγεία μου**

Σκοπός του μαθήματος: Κατανόηση του ρόλου της καθημερινής φυσικής άσκησης στην υγεία, επικαιροποίηση (λόγω της πανδημίας) και εφαρμογή των προσφερόμενων μορφών άσκησης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.

Είδος μαθήματος: **Σύγχρονο ή/και ασύγχρονο εξ αποστάσεως**

Εκπαιδευτικός: **Απόστολος Ντάνης, ΠΕ11**

# Εισαγωγική ενημέρωση

Γεια σας παιδιά!



Εδώ θα κάνουμε ένα μάθημα για το ρόλο της καθημερινής φυσικής άσκησης στην υγεία μας.

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσετε πόσο σημαντική είναι η καθημερινή φυσική δραστηριότητα στην ανάπτυξη και στην υγεία και να προσαρμόσετε το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα, λόγω της πανδημίας από τον κορονοϊό, με όσες δραστηριότητες επιτρέπονται.

Εφαρμόστε τις οδηγίες όπως δίνονται στις επόμενες διαφάνειες και κάνετε ότι σας ζητείται.

# Απαιτούμενη φυσική δραστηριότητα για την υγιή ανάπτυξη των μαθητών και μαθητριών

## Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

- Τα παιδιά και οι νέοι 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν καθημερινά, για τουλάχιστον 60 λεπτά σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης.
- Φυσική δραστηριότητα περισσότερη από 60 λεπτά επιφέρει πρόσθετα οφέλη στην υγεία τους.
- Κατά το πλείστον η φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να είναι αερόβια. Δραστηριότητες υψηλής έντασης για την ενδυνάμωση των μυών και των οστών μπορούν να ενσωματώνονται, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

# 1<sup>η</sup> δραστηριότητα

## Φυσική άσκηση & Φυσική δραστηριότητα

**Φυσική άσκηση** είναι κάθε μορφή συστηματικής γύμνασης του σώματος, όπως π.χ. ασκήσεις ενδυνάμωσης, εξάσκηση στην εκμάθηση αθλητικών κινήσεων, προπόνηση σε κάποιο άθλημα, κ.α.



**Φυσική δραστηριότητα** είναι κάθε μορφή κινητικής δραστηριότητας με το σώμα, είτε αφορά σε φυσική άσκηση είτε απλά σε μετακινήσεις, παιχνίδι, αναψυχή ή εργασία.



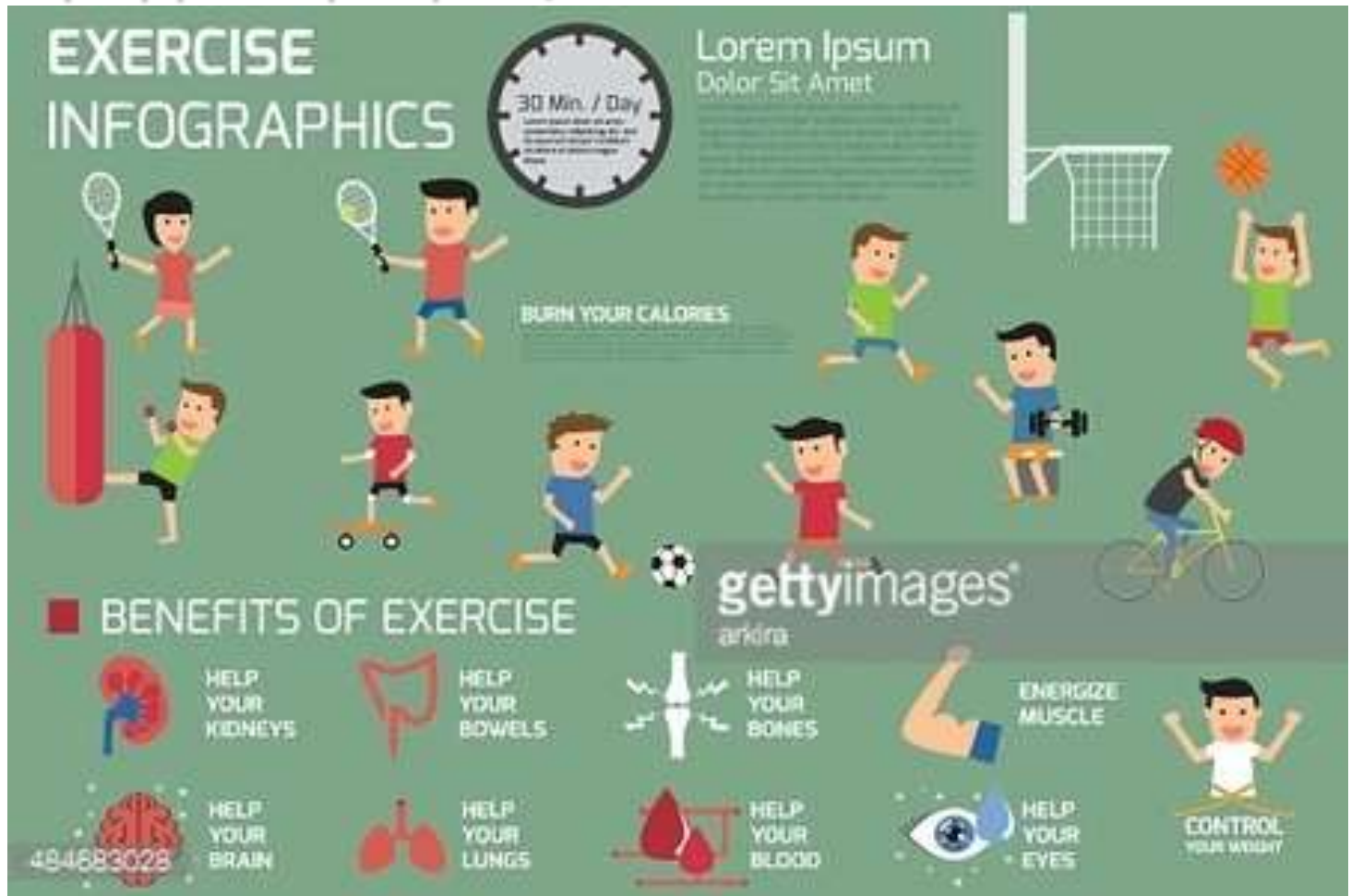
# Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα και άσκηση των παιδιών



[Κάντε κλικ εδώ για τη δραστηριότητα κατανόησης](#)

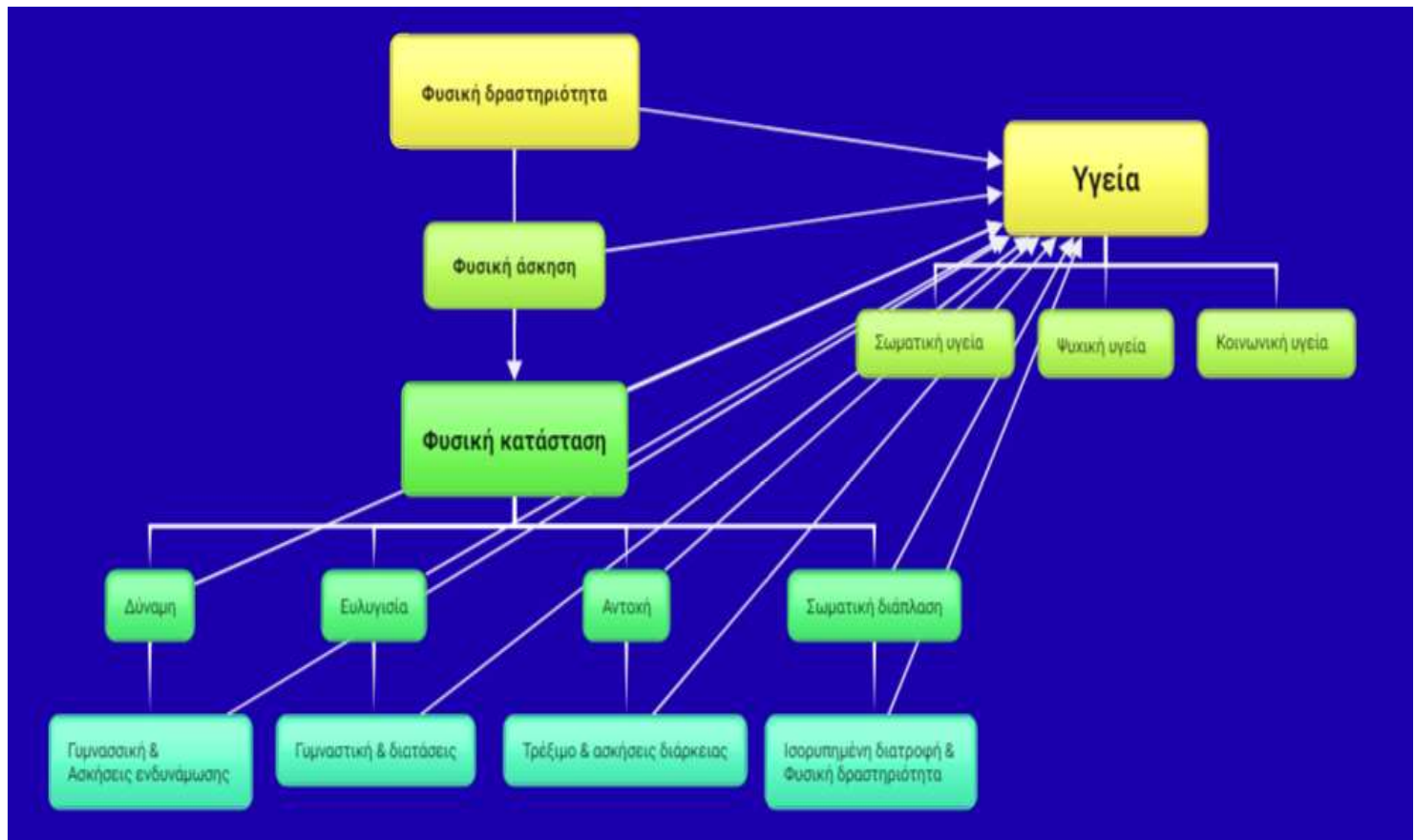
# 2<sup>η</sup> δραστηριότητα

Γιατί είναι σημαντική η φυσική δραστηριότητα και άσκηση για την υγεία;



[Κάντε κλικ εδώ για να δείτε το βίντεο](#)

Η φυσική δραστηριότητα και άσκηση έχουν θετική επίδραση στην υγεία, κυρίως μέσω της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης



[Κάντε κλικ εδώ για να συμπληρώσετε έναν σχετικό εννοιολογικό χάρτη](#)

# Αν γνωρίζουμε τα οφέλη της φυσικής άσκησης πρέπει να φροντίζουμε για την καθημερινή μας δραστηριότητα...

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΣΗΗ

ΕΘΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΗ

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ;

**Δυνατή Καρδιά**  
**Επιθυμητό Σωματικό Βάρος**  
**Συνεργασία & Ομαδικότητα**  
**Δυνατά οστά & Μύες**  
**Ενίσχυση Μνήμης & Συγκέντρωσης**

Βάζοντας την άσκηση στο καθημερινό σου πρόγραμμα, θέτεις τα θεμέλια για να είσαι υγιής για όλη σου τη ζωή!

### ΠΟΣΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Τουλάχιστον **60 λεπτά την ημέρα**

Δες στην πυραμίδα τα διάφορα είδη σωματικής άσκησης που μπορείς να κάνεις για να είσαι πάντα δραστήριος!!!

### ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Λιγότερο συχνά

2-3 φορές/εβδομάδα

Άσκησης Ευλυγχείας & Μυϊκής Ενδυνάμωσης:

- Χορός
- Yoga
- Καράτε
- Κολύμπι

3-5 φορές/εβδομάδα

Αθλήματα & Αερόβια Άσκηση:

- Μπάσκετ
- Ποδοσφαίρο
- Κολύμπι

Κάθε μέρα δράση ...

- Παχνιό
- Τρέξιμο
- Κινηητέ
- Δουλειές σπιτιού
- Βόλτα με τον σκύλο
- Περπάτημα

### ΚΑΙ ΕΠΕΙΔΗ ΟΠΟΙΟΣ ΚΑΘΕΤΑΙ... ΣΚΟΥΡΙΑΖΕΙ!

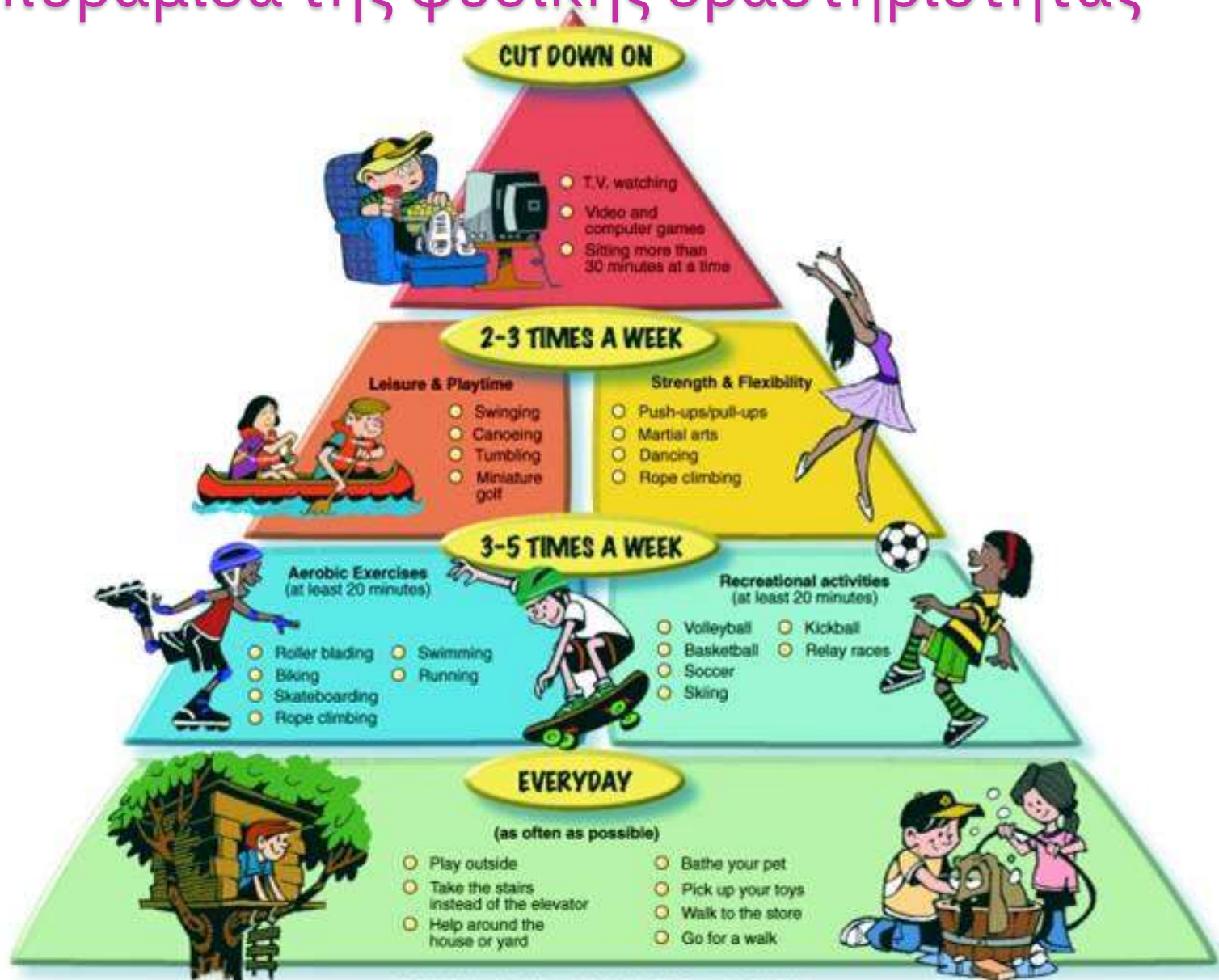
Θα πρέπει να διαθέτεις λιγότερο από 2 ώρες/ημέρα σε καθιστικές δραστηριότητες!

Όσο περισσότερη άσκηση κάνεις, τόσο το καλύτερο!



# 3<sup>η</sup> δραστηριότητα

## Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας



# Τι επιτρέπεται και τι όχι, λόγω της πανδημίας από τον κορονοϊό

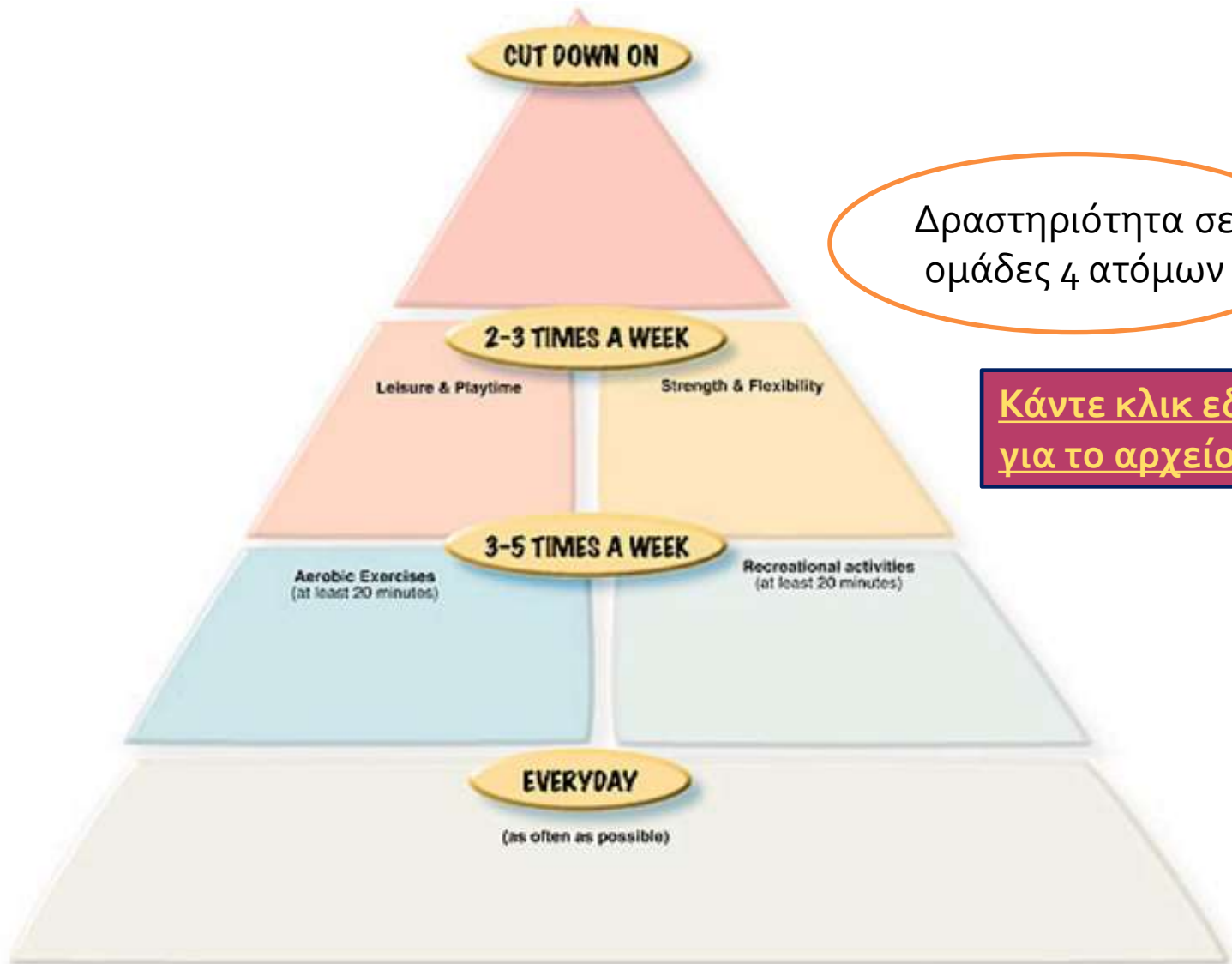
## Επιτρέπεται:

- Η φυσική άσκηση και φυσική δραστηριότητα στο σπίτι και στην αυλή του σπιτιού.
- Το περπάτημα ή jogging ή ποδήλατο εκτός σπιτιού σε απόσταση ασφαλείας από τους άλλους (2 μέτρα).
- Το κολύμπι στη θάλασσα σε απόσταση ασφαλείας από τους άλλους (3 μέτρα).

## Δεν επιτρέπεται:

- Η ομαδική φυσική άσκηση και άθληση σε κλειστούς και ανοικτούς χώρους (γυμναστήρια και γήπεδα).
- Οι φυσικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια επαφής (όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χορός, κ.α.).
- Οι φυσικές δραστηριότητες που γίνονται σε κοντινή απόσταση με άλλα άτομα εκτός οικογενείας (παιχνίδια επαφής, βόλτες και κολύμπι με φίλους).

# Προσαρμόζουμε λοιπόν την πυραμίδα Φ.Δ. με τις δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε



Δραστηριότητα σε ομάδες 4 ατόμων

[Κάντε κλικ εδώ για το αρχείο](#)

## 4<sup>η</sup> δραστηριότητα

Φυσική άσκηση στο σπίτι ... και λίγο εκτός σπιτιού



1. Γυμναστική – ασκήσεις για φυσική κατάσταση στο σπίτι
2. Φυσικές δραστηριότητες στην αυλή του σπιτιού
3. Φυσικές δραστηριότητες & άσκηση εκτός σπιτιού

# Γυμναστική – ασκήσεις για φυσική κατάσταση στο σπίτι

- Γυμναστική με ή χωρίς μουσική (και χορός) από βίντεο του YouTube .
- Ατομικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης (5-6 ασκήσεις με επαναλήψεις σε 2-3 σετ).
- Ένα πρόγραμμα με ασκήσεις προθέρμανσης, ενδυνάμωσης, αντοχής και ευλυγισίας (διατάσεις) από ένα αρχείο ασκήσεων.

**[Κάντε κλικ εδώ για να μεταφερθείτε σε ένα αρχείο ασκήσεων με βίντεο](#)**

# Φυσικές δραστηριότητες και άσκηση στην αυλή και εκτός του σπιτιού

- Εξάσκηση με μπάλα (βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ)
- Εξάσκηση με ρακέτα (μπατμιντον, πινγκ πονγκ, τένις)
- Εργασίες στον κήπο και στην καθαριότητα του σπιτιού
- Περπάτημα, jogging ή ποδήλατο
- Κολύμπι στη θάλασσα

Καταγράφετε για μια βδομάδα (κάθε μέρα και για πόση ώρα) τις δραστηριότητες που κάνετε για την υγεία σας. Στη συνέχεια γράψτε τες στον πίνακα της φυσικής δραστηριότητας.

**[Κάντε κλικ εδώ για να κατεβάσετε τον πίνακα](#)**

# Αξιολόγηση

Στη δραστηριότητα αυτή πρέπει να συμπληρώσετε ένα φύλλο εργασίας για την καταγραφή της συμμετοχής σας, για την αξιολόγηση των γνώσεών σας σχετικά με τα οφέλη της φυσικής άσκησης στην υγεία και σχετικά με την κατανόηση, πως πρέπει να διαμορφώσετε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα φυσικής σας δραστηριότητας.

Κάντε κλικ στο παρακάτω πλαίσιο για την αξιολόγηση.

[Αξιολόγηση](#)



THE UNIVERSITY OF  
MICHIGAN LIBRARIES  
SERIALS ACQUISITION  
300 N ZEEB RD  
ANN ARBOR MI 48106-1500  
U.S.A.