

ΟΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

ευλυγισία δύναμη ταχύτητα
αντοχή

Ξυμιτούδη Χρύσα, ΠΕ11
15ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών

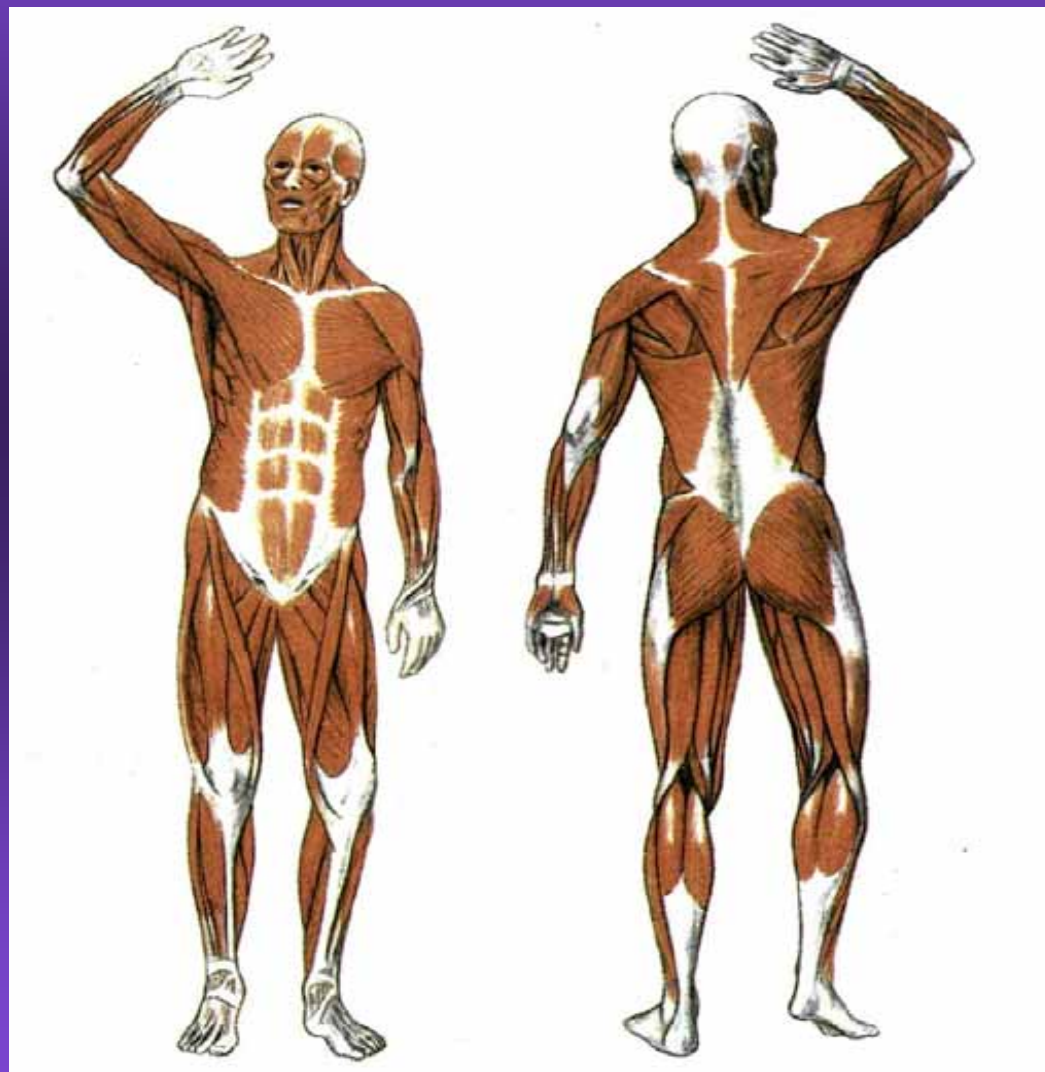
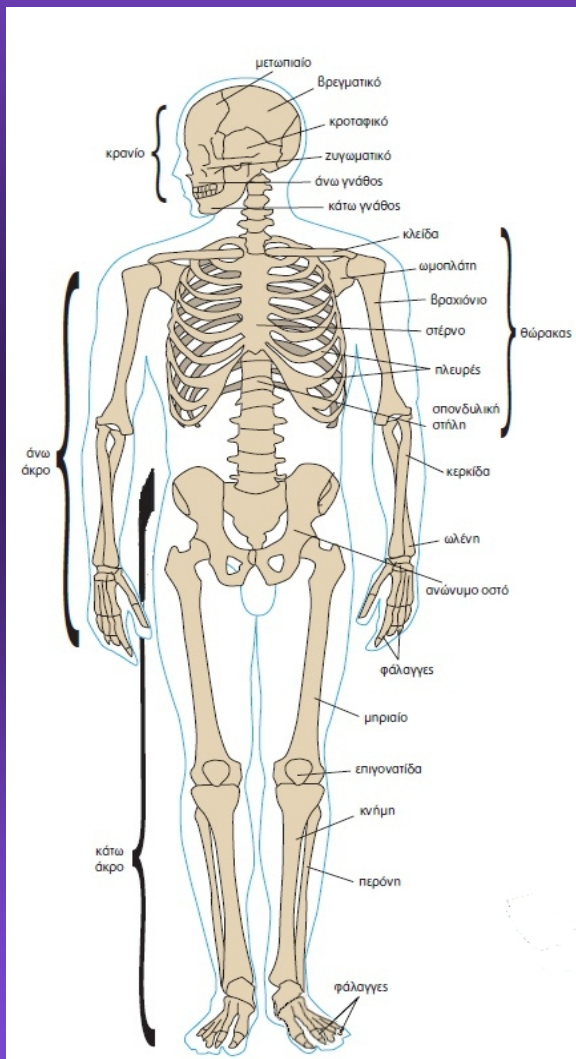
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Όταν λέμε ότι κάποιος έχει 'καλή φυσική κατάσταση', εννοούμε ότι έχει καλή σωματική απόδοση δηλαδή μπορεί να επιδίδεται με άνεση στις απλές καθημερινές του δραστηριότητες (εργασία, διασκέδαση, άθληση κ.ά.)

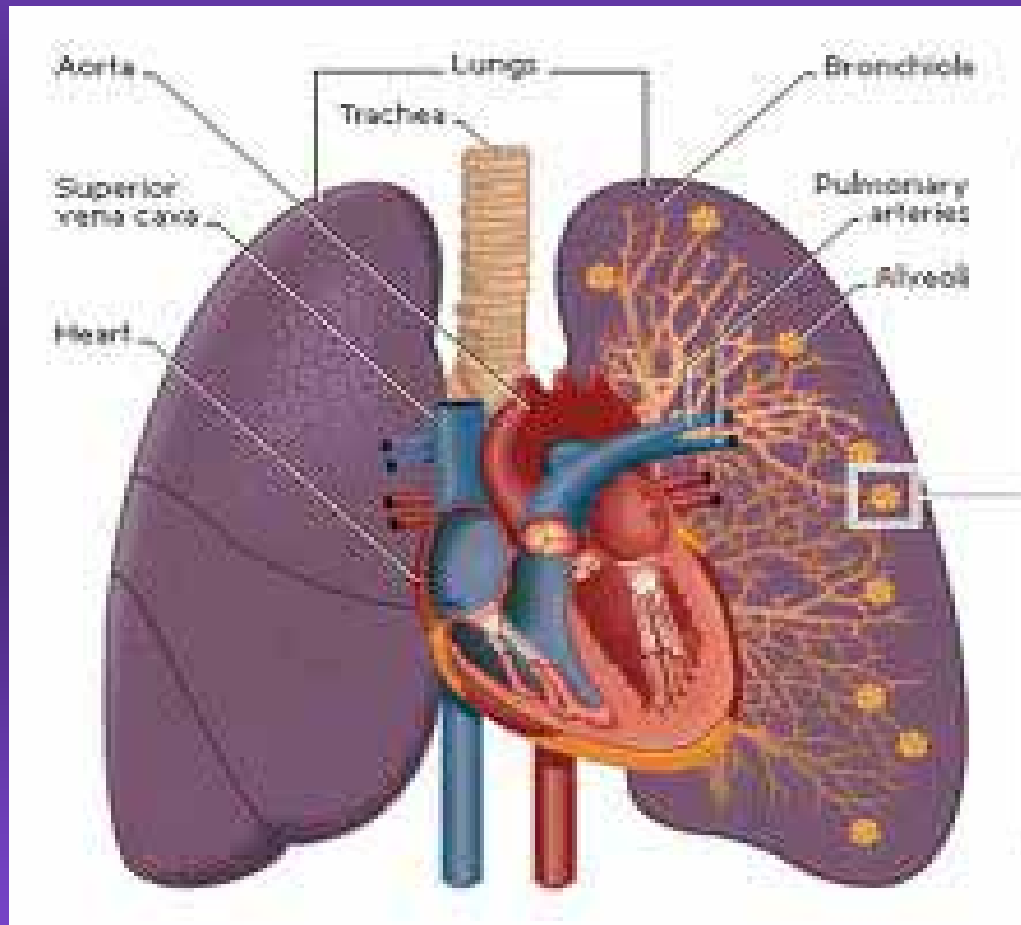
Η καλή φυσική κατάσταση προϋποθέτει καλό μυϊκό και σκελετικό σύστημα ,καλή καρδιοαναπνευστική λειτουργία, χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους και αυξημένη μυϊκή μάζα.

Επομένως, για να αποκτήσει κάποιος καλή φυσική κατάσταση χρειάζεται απλώς να βελτιώσει τους παραπάνω παράγοντες και να ακολουθεί ορισμένες απλές οδηγίες.

ΜΥΙΚΟ ΚΑΙ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Καθημερινή
προτεινόμενη ποσότητα

6 ποτήρια νερού



Κρασί με μέτρο



ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Ευλυγισία

Δύναμη

Ταχύτητα

Αντοχή

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Ευλυγισία - Ελαστικότητα

- Ευλυγισία είναι η ικανότητα της κάμψης και της έκτασης των αρθρώσεων ενώ η ελαστικότητα είναι η ικανότητα των μυών να τεντώνουν και να επανέρχονται στο φυσιολογικό τους μήκος.
- Για την μείωση των τραυματισμών κατά την διάρκεια της προπόνησης, είναι πολύ σημαντικό ο ασκούμενος να έχει αναπτύξει αυτές τις ικανότητες σε υψηλό βαθμό.
- Όταν αυτές οι ικανότητες ξεπεράσουν το φυσιολογικό όριο μπορεί να είναι αίτιο πρόκλησης τραυματισμού.
- Για την βελτίωση αυτών των ικανοτήτων, συνήθως χρησιμοποιούνται οι ασκήσεις των διατάσεων, ειδικότερα κατά την διάρκεια της προθέρμανσης και της αποθεραπείας.

Αθλήματα που χρειάζεται ευλυγισία

Ενόργανη γυμναστική



Μπαλέτο

Χορός



Ρυθμική γυμναστική



Πολεμικές τέχνες



Βόλεϋ



Τα μωρά είναι πολύ ευλύγιστα



Η ευλυγισία μπορεί να διατηρηθεί



Οι γάτες είναι από τα πιο ευλύγιστα ζώα

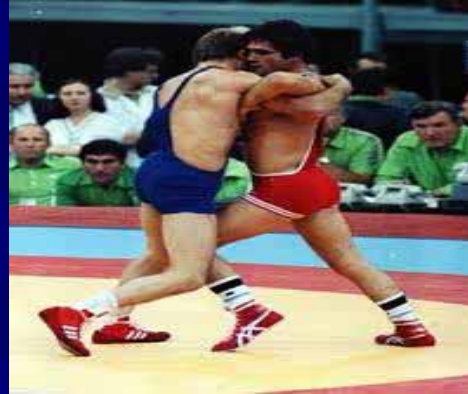


ΔΥΝΑΜΗ

Μυϊκή δύναμη είναι η δυνατότητα των μυών του σώματος να υπερνικήσουν μια αντίσταση στην μονάδα του χρόνου.

- Με απλά λόγια είναι η ικανότητά των ανθρώπων να μεταφέρουν, να σηκώνουν, να σπρώχνουν ή να τραβάνε κάθε βαρύ φορτίο.
- Υπάρχουν περίπου 400 μύες, προσκολλημένοι στον σκελετό και τους τένοντες που αποτελούν το μυϊκό σύστημα.
- Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης επιτυγχάνεται με διαλειμματικές ασκήσεις με ή χωρίς αντίσταση όπως για παράδειγμα οι ασκήσεις εδάφους, η προπόνηση με λάστιχα και βάρη.
- Παραδείγματα ασκήσεων τοπικής μυϊκής ενδυνάμωσης είναι: οι βυθίσεις στο δίζυγο για τα χέρια, κάμψεις χεριών με αλτήρες για δικεφάλους, κάμψεις για το στήθος, ροκανίσματα για κοιλιακούς κ.α.

Αθλήματα που χρειάζεται δύναμη



Ήρωες από τη μυθολογία



Le sanglier d'Erymanthe. Liebig 1927. Photo ©Maicar Förlag-GML

■ Ο Ηρακλής



Atlante sostiene la volta celeste. Collezione Farnese. Photo © Maicar Förlag - GML

○ Άτλας

Ο Οβελίξ



Ο Σούπερμαν

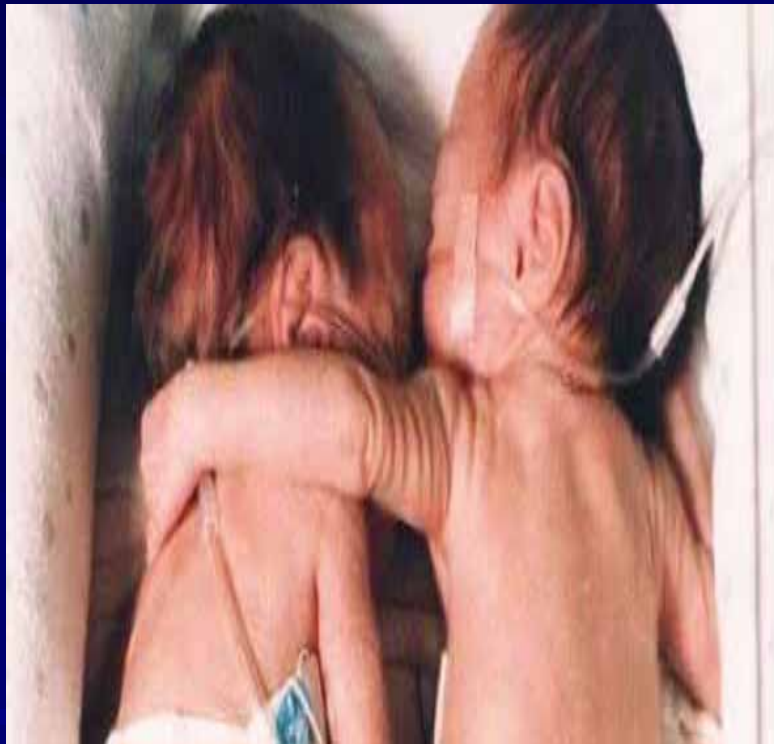


Άλλες μορφές δύναμης

- Η δύναμη της φύσης



Η δύναμη της αγάπης



Η δύναμη του μυαλού



Η δύναμη της ψυχής

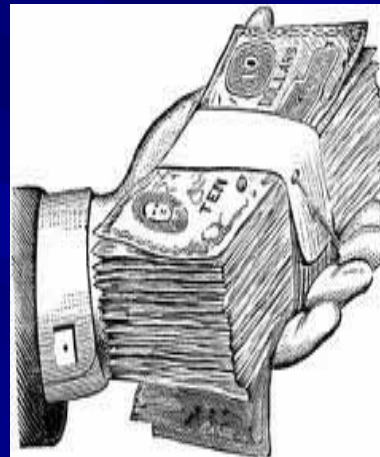


Μορφές δύναμης που συνήθως χρησιμοποιούνται για λάθος σκοπό

■ Εξουσία



χρήμα



Όπλα



ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Ταχύτητα είναι:

- Η ικανότητα γρήγορης αντίδρασης σε ένα ερέθισμα.
- Η ικανότητα εκτέλεσης κινήσεων όσο το δυνατό γρηγορότερα, σε λιγότερο χρόνο



Μεγάλοι αθλητές ταχύτητας

Ο «γιος του ανέμου»

Ο Γιουσέιν Μπολτ με 9.63 δεύτερα και νέο Ολυμπιακό ρεκόρ, πρώτος στον τελικό των 100μ. του Λονδίνου



Florence Griffith Joyner: η πιο γρήγορη γυναίκα όλων των εποχών



Γρήγορα ζώα

Γατόπαρδος (Cheetah)



Αντιλόπη



Γρήγορα αυτοκίνητα

Bugatti Veyron



Γρήγορα αεροπλάνα

Τα υπερηχητικά



Ατυχήματα λόγω υπερβολικής ταχύτητας



Γρήγορος τρόπος ζωής

Άγχος



ΑΝΤΟΧΗ

- Είναι η ικανότητα αντίστασης στην κόπωση και γρήγορης ανάληψης.
- Λόγω της θετικής επίδρασης της αντοχής στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα και το μεταβολισμό, η προπόνηση αντοχής αποτελεί την κύρια μορφή προπόνησης για την πρόληψη, την αποκατάσταση και τη βελτίωση της υγείας.
- Είναι δε, ένα ισχυρό όπλο ενάντια στο άγχος του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Δρόμοι αντοχής, ποδηλασία, σκι αντοχής



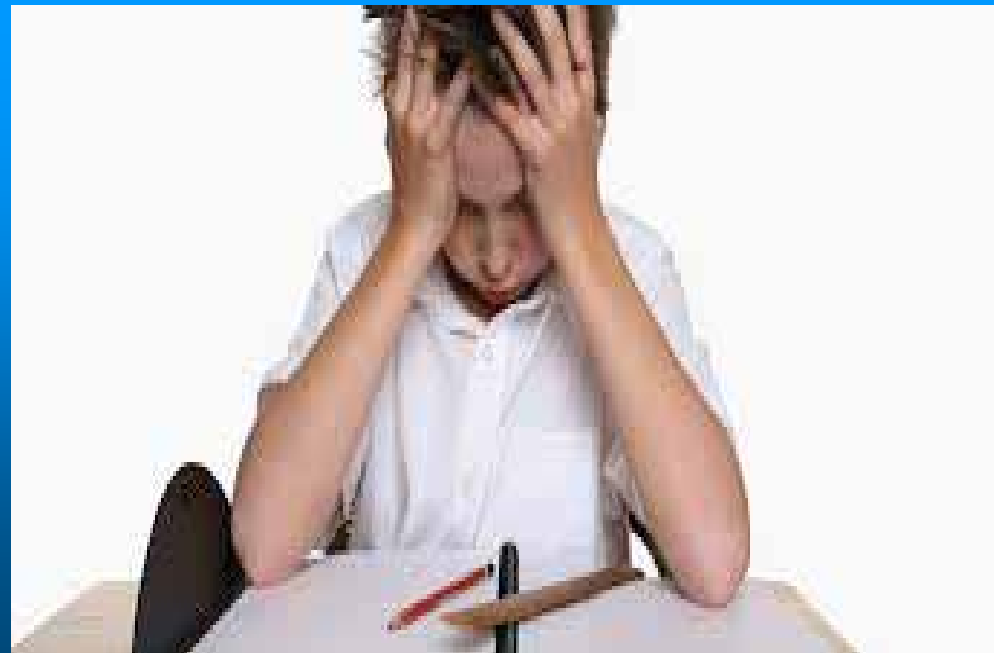
Αντοχή στο κρύο



Αντοχή στη ζέστη



Αντοχή στον πόνο, στις ιώσεις, στις δυσκολίες



Γιατί είναι καινοτόμο

- Έχει διαθεματικότητα οριζόντια και κάθετη και σύνδεση με την καθημερινότητα .
- Γιατί προάγει την υγεία, με κύριο μέσο την άσκηση, βιωματικά, πρωτότυπα και με παιγνιώδη μορφή.
- Τονίζει ότι η επιστήμη της φυσικής αγωγής είναι πολύπλευρη και υψηλών απαιτήσεων που συσχετίζεται και αλληλεπιδρά με άλλες επιστήμες (ιατρική, ψυχολογία ,κοινωνιολογία κ.τ.λ)

Πως οργανώθηκε

- Οι μαθητές χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες.
- Η κάθε ομάδα έφερε φωτογραφικό υλικό, πληροφορίες για το αντικείμενό της. (συζήτηση στην τάξη, χειροτεχνίες)
- Παίξαμε παιχνίδια για το κάθε αντικείμενο στην αυλή .
- Αρχίσαμε να ετοιμάζουμε την παρουσίαση
 - α) PowerPoint
 - β) Γράψαμε στιχάκια, με τα οποία κάναμε κάθε φορά την προθέρμανση.
 - γ) Βρήκαμε μουσική, κινήσεις, υλικά, στολές
 - δ) Κάναμε τρεις, δίωρες πρόβες

Τα στιχάκια

Ευλυγισία

Για να γίνεις ευλύγιστος όπως εμείς,
πρέπει διατάσεις να κάνεις όσο μπορείς
δεν έχει νόημα να τις κάνεις έτσι απλά,
πρέπει να πιέζεις πολύ προσεκτικά.

Να κάνεις διπλώσεις συχνά
έχοντας τα γόνατα λίγο χαλαρά
τεντώματα χρειάζονται πολλά
και ο βοηθός να σε τραβάει ελαφρά.

Με λάστιχα ή με πετσέτες
στο πάτωμα ή στις κουκέτες
με ξύλα από τους δρόμους
ασκήσεις κάνουμε για ώμους.

Για το καράτε ,το ταεκ βο ντο
πρέπει το πόδι να σηκώνεις στον ουρανό
για το τζούντο και το πιλάτες
πρέπει να έχεις ευλύγιστες πλάτες

Γέφυρες και σπαγκάτα ένα σωρό
πρέπει να κάνεις για τον κορμό
για την ενόργανη, το χιπ χοπ
για το μπαλέτο και τον χορό.

Με στεφάνια και με κορδέλες
είναι τα κορίτσια της ρυθμικής
απ' όλες οι πιο ωραίες,
οι λυγερές της γυμναστικής.

Στο τέλος ή στην αρχή
κάθε φορά που έχεις γυμναστική
αν κάνεις ασκήσεις για λίγα λεπτά,
θα δεις αποτελέσματα θεαματικά!

ΣΤΙΧΑΚΙΑ για δύναμη

Α μέρος

Είμαστε εμείς παιδιά δυνατά
Όχι γιατί μοιάσαμε του μπαμπά
Το καταφέραμε με δουλειά
Με ασκήσεις, με ιδρώτα, με χαρά.

Τα χέρια αν θες να γυμνάσεις
Ξεκίνα σιγά σιγά με κάμψεις
Μπορείς να κάνεις και βυθίσεις
Σε καρέκλες, σε σκαλοπάτια
Όπου βρεθείς ή όπου καθίσεις.

Καθίσματα και άλματα
Για πόδια δυνατά
ή με βαρακία λιγοστά
Με λάστιχα, αν θες να γυμναστείς
Πρέπει καλά να ζεσταθείς.

Τους κοιλιακούς ποτέ μην τους ξεχνάτε
Είναι σημαντικοί ,όσο το να φάτε,
Μετά στους ραχιαίους να περνάτε
Έτσι ποτέ δεν θα πονάτε
Και σωστά θα περπατάτε.

**ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΣ
ΠΟΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΘΑ ΕΧΕΙΣ
ΘΑ ΤΟ ΔΕΙΣ!!**

ΔΥΝΑΜΗ

B μέρος

Ο δυνατός

Όταν είσαι δυνατός
Όλοι σε θαυμάζουν
Όλοι σε ρωτάνε πώς και πώς
Έγινες τόσο δυνατός;

Ο αδύναμος και Οι φίλοι του

Την δύναμη πρέπει σωστά να χρησιμοποιούμε
Αυτούς που έχουν ανάγκη να βοηθούμε
Ποτέ δεν πρέπει να το εκμεταλλευτούμε
Να φοβερίζουμε, να σπρώχνουμε και να χτυπούμε

Θα 'ρθει καιρός που οι μικροί
Όλη τη δύναμη μαζί
Θα βάλουνε σε μια γροθιά.
Θα αλλάξει τότε η ζωή
Κι όλοι της γης οι δυνατοί
Θα νιώσουνε τόσο μικροί
Θα τρέχουνε για να κρυφτούνε
Και θα ζητάνε απ' το θεό
Συγχώρεση για όλο αυτό.

ταχύτητα

-Είμαστε τόσο γρήγοροι που μπορούμε να κλειδώσουμε ένα συρτάρι και να προλάβουμε να βάλουμε μέσα και το κλειδί!!

-Στην ταχύτητα δεν μας περνάει κανείς, ούτε ο ίδιος ο άνεμος! Τρέχει σαν τον άνεμο; Ε! για μας το είπανε!!

-Πώς γίναμε τόσο γρήγοροι;

-Μα με προπόνηση φυσικά.

-Κάναμε σκίπινγκ ψηλά, σκίπινγκ χαμηλά, κάναμε σπριντ πολλά ανεβήκαμε και κατεβήκαμε βουνά Εκκινήσεις κάναμε, μπρούμυτα, ανάσκελα Και με τα μάτια κλειστά Εμπόδια πηδήξαμε ,ξανά και ξανά.

-Είδαμε βελτίωση φυσικά, αλλά τα περισσότερα τα χρωστάμε στη μαμά και στον μπαμπά.

-Είναι κάποιες ίνες μέσα στους μύες που κάνουν την πιο πολύ δουλειά.

-Νομίζετε πως η ταχύτητα είναι πάντα καλή; Δείτε αυτά τα αυτοκίνητα! Οι οδηγοί είναι τρελοί!! (σκετς)

-Πρέπει να κάνουμε τα πάντα γρήγορα;

-Αλήθεια, πόσο χρόνο χρειάζεται μια νοικοκυρά για να σκουπίσει, να σφουγγαρίσει, πόσο χρειάζεται το σπίτι να γυαλίσει; Το φαγητό να ετοιμάσει, τον άντρα της και το παιδί της να ενθουσιάσει; (σκετς)

-Ή πόσο χρειάζεται ο Κωνσταντίνος στο θρανίο να καθίσει, την τσάντα του να ανοίξει και τις ασκήσεις του να λύσει; (σκετς)

-Πρέπει να τρέχετε στις τράπεζες,

στα σούπερ μάρκετ, στις ουρές;

Στο δρόμο να βιαζόσαστε τις πιο πολλές φορές;

Όλο αυτό το τρέξιμο, το σπρώξιμο και το κυνηγητό, Είναι καλό, χρειάζεται, είναι υγιεινό;

-Ή μήπως να ηρεμήσετε,

λίγο στο σπίτι να καθίσετε,

με τα παιδιά σας να χαρείτε,

όμορφες στιγμές να θυμηθείτε;

ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

ΑΝΤΟΧΗ

- Είμαστε ασταμάτητοι, είμαστε ακούραστοι.
- Εγώ χθες έφτασα τρέχοντας μέχρι
- Εγώ με το ποδήλατο
- Εγώ κολυμπώντας.... (σκετς).

-Η αντοχή είναι απαραίτητη για την υγεία μας. Μπορούμε σκάλες να ανεβαίνουμε, για τζόκινγκ να πηγαίνουμε, τις ανηφόρες να τις βγάζουμε, χωρίς να λαχανιάζουμε και να αγκομαχάμε. (Σκετς)

-Μπορούμε αγώνες να παίζουμε, χωρίς να τα παρατάμε. (σκετς)

- Και γενικά, όποιος έχει αντοχή
- Έχει εφόδιο σημαντικό για τη ζωή
- Σ' όλες τις δύσκολες στιγμές
- Στην φτώχεια, στις αρρώστιες, στις καταστροφές.

----ΑΝΤΕΧΕΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ