



# **FIT FOR FUN**

**ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΠΑΝΤΟΥ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ!**

**2013-14**

# ΣΚΟΠΟΣ

Η δια βίου άσκηση προάγει τη σωματική υγεία και την ψυχική διάθεση. Πάντα υπάρχει τρόπος να ασκηθούμε και να έχουμε προσαρμογές στο σώμα μας και στο σχολείο μπορούμε να πάρουμε τις απαραίτητες γνώσεις, για να το κάνουμε σε όλες τις φάσεις της ζωής μας.



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωρίζουν τη σειρά που είναι καλύτερο ν' ακολουθούμε για να ασκηθούμε και να έχουμε αποτελέσματα.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούμε να γυμναστούμε παντού και πάντα
- Να εργαστούν σε ομάδες
- Να πάρουν πρωτοβουλίες και να βελτιώσουν την αυτογνωσία τους
- Να κατηγοριοποιήσουν τις διάφορες μορφές άσκησης και να γυμνάζονται συνειδητά



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Γυμναστήκαμε στη φύση, στο πάρκο, στην αυλή, σε γήπεδο, στο δρόμο
- Προσαρμοστήκαμε κυρίως σε ό, τι μας παρείχε ο τόπος κάθε φορά και δεν επικεντρώσαμε στα υλικά
- Ξεχωρίσαμε τις έννοιες «ζέσταμα», «κύριο μέρος», «χαλάρωμα»
- Κάναμε έρευνα στο διαδίκτυο
- Καταγράψαμε τις εμπειρίες μας και φτιάξαμε σε ομάδες το πόστερ μας.



# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Φοράω κατάλληλα ρούχα και παπούτσια, λαμβάνοντας υπόψη τον καιρό, τον τόπο που θα ασκηθώ, τις προσωπικές μου ανάγκες για να νιώθω άνετα.
- Φροντίζω να έχω τα απαραίτητα: νερό, πετσέτα ή ρούχο για ν' αλλάξω
- Ξεκινάω με ζέσταμα για 5-10 λεπτά (ανάλογα με την άσκηση και τη θερμοκρασία), συνεχίζω με το κύριο μέρος, που θα πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον 30' – 40' και τελειώνω με χαλάρωμα, που μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις διάτασης, αναπνοών και ισορροπίας.



# Γυμνάζομαι στη φύση

Πάντα μπορώ να βρω χώρους στη Φύση,  
όπου μπορώ να γυμναστώ και να επωφεληθώ από τον  
καθαρό αέρα και το όμορφο Περιβάλλον.  
Όλες τις εποχές, με τον κατάλληλο ρουχισμό, μπορώ να  
απολαύσω την άσκηση στη Φύση



# Γυμνάζομαι στο δρόμο

Σ' έναν επαρχιακό δρόμο χωρίς πολλή κίνηση και λαμβάνοντας μέτρα ασφαλείας, μπορώ να γυμναστώ περπατώντας, τρέχοντας ή ποδηλατώντας.

Το καλό με το δρόμο είναι ότι μου παρέχει ένα σχετικά σταθερό έδαφος.



# Γυμνάζομαι στο πάρκο



# Τι μπορώ να κάνω στο πάρκο

Σ' ένα πάρκο μπορώ να κάνω πολλά πράγματα και να εκμεταλλευτώ το τι υπάρχει εκεί.

- Έτσι κάνω ασκήσεις δύναμης σε κάγκελα, όπως και διατάσεις.
- Κάνω τρέξιμο ή περπάτημα, ασκήσεις εδάφους, ακόμη και παιχνίδια με μπάλα ή κυνηγητά, αν έχω παρέα.





# Γυμνάζομαι παίζοντας



# Γυμνάζομαι ποδηλατώντας

Το ποδήλατο είναι μια πολύ καλή μορφή άσκησης και κυρίως είναι πολύ διασκεδαστικό! Χρησιμοποιείται σαν μέσο μεταφοράς, αλλά και εκμάθησης κανόνων κυκλοφορίας κι ασφάλειας. Ανάλογα με την ηλικία και την εμπειρία του ένας ποδηλάτης μπορεί να κυκλοφορεί σε πάρκα, αυλές ή και δρόμους ή βουνά.



# Βασικές αρχές ποδηλασίας

- Γνωρίζω και τηρώ τους βασικούς κανόνες κυκλοφορίας
- Φοράω προστατευτικά
- Διατηρώ το ποδήλατό μου σε καλή κατάσταση
- Δεν βγαίνω σε δρόμους με κυκλοφορία χωρίς μεγαλύτερο συνοδό.



# Γυμνάζομαι και διασκεδάζω με ασκήσεις συνεργασίας



# Γυμνάσματα κολυμπώντας



# Κολύμπι: η καλύτερη άσκηση για όλους!

- Η κολύμβηση είναι μια απαραίτητη δεξιότητα για όλους και μια από τις καλύτερες μορφές άσκησης.
- Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με μεγάλη χαρά και απόλαυσαν τα μαθήματα



# Γυμνάζομαι χορεύοντας



Ο χορός έχει πολλές  
εκδοχές

# Εμείς δοκιμάσαμε παραδοσιακό...



# ...και zumba!!



# Θεωρία και Πράξη

- Το σκεπτικό ήταν μια εκτεταμένη κάλυψη των τρόπων που μπορεί να ασκηθεί κανείς παντού και πάντα και η απόκτηση εμπειριστατωμένων γνώσεων για να μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν και στη ζωή εκτός σχολείου.
- Χρειαζόταν λοιπόν και μια θεωρητική προσέγγιση...

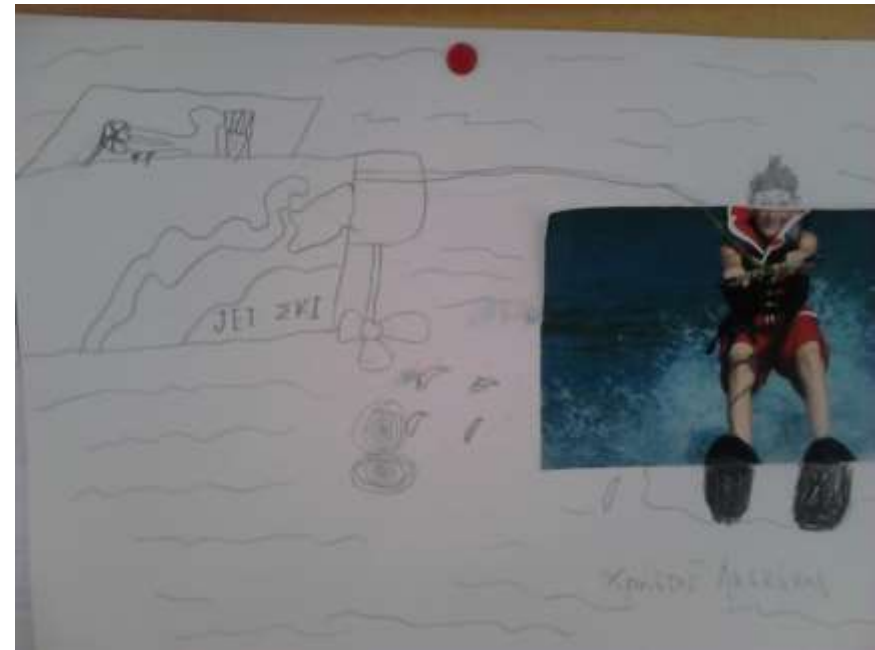


# Διαθεματικότητα: το κλειδί για να παγιωθεί η γνώση

- Προσεγγίσαμε το θέμα μας μέσω της Φυσικής Αγωγής βέβαια και της βιωματικής μεθόδου, δουλεύοντας ομαδικά, εταιρικά και –σπάνια- ατομικά, αλλά και...
- 1- Κάναμε έρευνα στο διαδίκτυο και κρατήσαμε σημειώσεις σε word (Πληροφορική)
- 2- Δημιουργήσαμε ομαδικά έργα κολάζ με εικόνες και μηνύματα (Εικαστικά)
- 3- Συζητήσαμε και καταγράψαμε κανόνες οδικής συμπεριφοράς ως ποδηλάτες και ως πεζοί (Γλώσσα)
- 4- Συζητήσαμε, ερευνήσαμε και καταγράψαμε μεθόδους άσκησης, που να έχουν αποτελέσματα στο σώμα μας και πώς γίνεται αυτό (Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος)
- 5- Ξεκαθαρίσαμε θέματα ένδυσης και καιρικών συνθηκών σχετικά με την άσκηση (Γλώσσα, Μελέτη, Διαδίκτυο – ΤΠΕ)



# Τα έργα μας για τα σπορ του Νερού





**Κολλάζ + Ζωγραφική με  
κηρομπογιές**



**Θέλω να έχω υγιές και όμορφο σώμα, γι' αυτό γυμνάζομαι «ΠΑΝΤΟΥ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ»**

Βασιλική, Ηρακλής, Χρυσάνθη, Αλέξανδρος



## Γυμνάζομαι ΠΑΝΤΟΥ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ για υγεία και διασκέδαση

Έλενα, Γρηγόρης, Γιώργος, Οδυσσέας





**Η άσκηση είναι χαρά και υγεία και μπορεί να γίνει με πάρα πολλούς τρόπους**

Γιώργος, Αθηνά, Ασμίκ, Θοδωρής

# Αποτίμηση

- Γυμναστήκαμε με ποικίλες μεθόδους
- Ακολούθησαν ΟΛΟΙ σε ΟΛΕΣ τις δραστηριότητες!
- Βγήκαμε εκτός σχολείου κι αυτό άρεσε πολύ στα παιδιά
- Γνώση και Πράξη συνδέθηκαν αποτελεσματικά
- Εκφράστηκε η πολυμορφικότητα της Φυσικής Αγωγής κι υπηρετήθηκε η σύγχρονη εκδοχή της



# Συμπεράσματα

- Τα παιδιά θέλουν και μπορούν να διαχειριστούν πολλαπλούς στόχους και να καταλάβουν πώς συνδέονται μεταξύ τους.
- Συνειδητοποίησαν ότι μπορούν να γυμνάζονται ΠΑΝΤΟΥ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ
- Έμαθαν πώς να οργανώνουν την άσκησή τους απλά και με ασφάλεια.
- Είχαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με κάποια αντικείμενα της Φυσικής Αγωγής, για πρώτη φορά μέσα στα πλαίσια του σχολείου και να μάθουν και την θεωρητική πλευρά τους.
- Όλοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν πράγματα στο δικό τους ρυθμό και χρόνο κι έτσι κανένας δεν ένιωσε ανήμπορος.



# Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

