

School Programme for Children Well-Being and Outdoor Learning

2020-1-FR01-KA226-SCH-095420



**ΟΔΗΓΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ**



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Πίνακας περιεχομένων

Θεωρητική Ενότητα	7
Δεξιότητες σύνθεσης συγκεκριμένων στρατηγικών και μεθόδων διδασκαλίας στην Π.Ε.	8
Εισαγωγή	8
Χαρακτηριστικά της φυσικής αγωγής στη γυμναστική	17
Βιβλιογραφία	24
Ενίσχυση του προφίλ των δασκάλων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας του αθλητισμού που ταιριάζουν στις ιδιαίτερες ανάγκες των νέων στην εκπαίδευση Φυσικής Αγωγής κατά τη διδασκαλία μέσω Διαδικτύου.	25
Ένα σύνολο ασκήσεων για καλή ψυχική υγεία και ευεξία μέσω εξατομικευμένων αθλητικών δραστηριοτήτων.	33
Εισαγωγή	33
Ασκήσεις για την ανακούφιση του ψυχοσυναισθηματικού στρες	34
Ασκηθείτε για να απελευθερώσετε το συναισθηματικό στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας	35
Άσκηση για την ανακούφιση από την ένταση από τους μύες του προσώπου	35
Ασκήσεις για τη διαχείριση της μυϊκής έντασης και χαλάρωσης	35
Άσκηση για τη διδασκαλία ασκήσεων αναπνοής	36
Άσκηση «Μαγικές λέξεις»	36
Ασκήσεις για τη μείωση του άγχους	37
Άσκηση "Συναισθηματική γυμναστική"	39

Κάδος απορριμμάτων άσκηση	39
Γενικά θέματα σχετικά με τη δραστηριότητα σωματικών λειτουργιών	40
Οργάνωση σωματικής αυτοβελτίωσης	47
Η αερόβια αναψυχής ως τάση φυσικής κατάστασης στη φυσική διατροφή	54
Πηγές	65
Πρότυπα σχέδια μαθημάτων και προσεγγίσεις στην εκπαίδευση Φ.Α.,	66
Εβδομαδιαία, μηνιαία και ετήσια εξατομικευμένα αθλητικά προγράμματα.	87
Κυβερνητική πολιτική	87
Οι σύλλογοι	88
Το ψηφιακό στην υπηρεσία του αθλητισμού σε περιόδους πανδημίας	88
Παραδείγματα προγραμμάτων	89
«Καταπολέμηση των ανισοτήτων μέσω της αθλητικής πρακτικής»: ένα πρόγραμμα του «Fondation de France»	89
"J'apprends à nager" (μαθαίνω να κολυμπάω), ένα μάθημα εκπαίδευσης κολύμβησης που αναπτύχθηκε από την "Union nationale du Sport scolaire"	90
«Ισορροπία, ευελιξία, δύναμη και αντοχή»: Το караβάνι υγείας της «Union Nationale du Sport Scolaire»	93
«Ενσωμάτωση υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών σε τακτική άσκηση σωματικών δραστηριοτήτων»: Πόλη της Villeurbanne από την « Direction du sport » και την « Direction de la santé Publique »	93
«Les Jeux des Jeunes» (The Youth Games): Πρόγραμμα ευαισθητοποίησης από την «Union nationale du sport scolaire»	94

"Tous en selle" : ένα έργο στη Γκρενόμπλ	95
«Sport et santé en territoires fragiles» (Αθλητισμός και υγεία σε εύθραυστα εδάφη), ένα σύνολο έργων που υποστηρίζονται από το «Fondation de France»	96
«Femmes et sport, vers un nouveau depart» (Γυναίκες και αθλητισμός, προς μια νέα αρχή), ένα σύνολο έργων που υποστηρίζονται από το «Fondation de France»	97
Λειτουργία 30 λεπτά καθημερινής φυσικής δραστηριότητας στα δημοτικά σχολεία	98
Βιβλιογραφία	99
Γενικές πληροφορίες για τον αθλητισμό και τις σχέσεις ψυχικής υγείας.	101
Ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας	111
Κίνητρο και προσήλωση σ την άσκηση	118
Κατάθλιψη	122
Άγχος	126
Στρες	127
Σκέψεις σχετικά με την ένταση και τον τύπο της άσκησης	130
Πηγές	133
Συμβουλές άσκησης και δείγματα μοντέλων.	138
30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού: Άλμα	138
30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού: Πέτα	140
Μικρές σωματικές ασκήσεις για εξάσκηση με την οικογένεια, που προσφέρονται κατά τη διάρκεια του περιορισμού που συνδέονται με τον Covid-19 στη Γαλλία	143
Η συνεδρία των 7 λεπτών: οι 12 ασκήσεις Φ.Α. στο σπίτι	145
Εκπαιδευτικό χόκεϊ: 10 συνεδρίες έναρξης	147
Ασκήσεις γυμναστικής στο σπίτι για γονείς και τα παιδιά τους 2-4 ετών	157
Ειδικό πρόγραμμα τεσσάρων ασκήσεων για έφηβες	160

Η εφαρμογή "30 ημέρες γυμναστικής πρόκλησης"	164
Πηγές	165
Μια ποικιλία παιχνιδιών για τους μαθητές όπως η γιόγκα, ο ρυθμός, η κίνηση και η επίγνωση.	167
Μια ποικιλία παιχνιδιών για τους μαθητές	167
Παιχνίδια	173
Αναφορές	185
Ένα σύνολο δραστηριοτήτων εξερεύνησης σε εξωτερικούς χώρους ποικίλης διάρκειας για παιδιά και οικογένειες.	186
Βασικά Θέματα Ευεξίας	188
Ο επείγων χαρακτήρας των περιβαλλοντικών προβλημάτων	207
Συμπέρασμα	215
Χρησιμοποιημένες πηγές (στα ρωσικά)	217
Πρακτική Ενότητα	221
Παροχή συγκεκριμένης καθοδήγησης και προσανατολισμού στους χρήστες σε εξατομικευμένες αθλητικές διαστάσεις.	222
Διδασκαλία Φυσικής Αγωγής βάσει Μοντέλου	222
Οφέλη από τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής βάσει μοντέλου	223
Εξατομικευμένο μοντέλο διδασκαλίας	227
Μια επισκόπηση του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας	230
Υποθέσεις διδασκαλίας και μάθησης του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας	231
Υποθέσεις για τη διδασκαλία	231
Υποθέσεις για τη μάθηση	232
Η σχέση του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας με τους τομείς μάθησης	232
Αλληλεπίδραση χώρων μάθησης	233
Παρουσίαση αποστολής	234
Δομή εργασίας	236
Αξιολόγηση Μάθησης	239

Επιλογή και προσαρμογή του ITM	240
Θεωρία ροής	240
Θεωρία ροής και φυσική αγωγή	244
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	247
Στρατηγικές δέσμευσης μαθητών κατά τη διδασκαλία της Φ.Α. στο διαδίκτυο.	249
Οργανώνω τα ψηφιακά μαθήματα ασύγχρονης διδασκαλίας.	252
Στρατηγικές ενεργής μάθησης στη διαδικτυακή μάθηση	253
Πώς να είστε δάσκαλος σε ένα εξατομικευμένο άθλημα μέσω της χρήσης διαδικτυακών εργαλείων.	254
Μέθοδοι, Μεθοδολογίες διδασκαλίας στη Φ.Α. ως online.	262
Ειδικοί στόχοι του προγράμματος διδασκαλίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού	262
Δεξιότητες ειδικού πεδίου του προγράμματος διδασκαλίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού	263
Εφαρμογές για κινητά για αθλητισμό και υγιή ζωή στην πανδημία	263

Θεωρητική Ενότητα

Δεξιότητες σύνθεσης συγκεκριμένων στρατηγικών και μεθόδων διδασκαλίας στην Φυσική Αγωγή

Εισαγωγή

Παιδαγωγική στον τομέα της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού



Στο σχολικό περιβάλλον η φυσική αγωγή είναι μια αναγκαιότητα που στοχεύει στην αρμονική και ομαλή ανάπτυξη των μαθητών, την ενίσχυση της σωματικής υγείας μέσα από αθλητικές δραστηριότητες. Η φυσική αγωγή είναι η πρώτη εκπαίδευση που ασκεί την επιρροή της στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος. Εξετάζονται πτυχές της βιολογικής φύσης του ανθρώπου. Μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον διασφαλίζονται οι απαραίτητες προϋποθέσεις που θα συμβάλουν έγκαιρα στην ωρίμανση των φυσικών λειτουργιών και στην ανάπτυξη σε βέλτιστες συνθήκες της ανθρώπινης προσωπικότητας.

Εκτός από τις πτυχές που σχετίζονται με την αρμονική ανάπτυξη από σωματική άποψη, στόχος είναι η διαμόρφωση και ανάπτυξη υγιεινών, κινητικών δεξιοτήτων και η καλλιέργεια ιδιοτήτων όπως: σωματική αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ακρίβεια, συντονισμός και μια όμορφη στάση σώματος.

Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι η στενή σύνδεση μεταξύ φυσικής αγωγής και ηθικής αγωγής με στόχο την εκπαίδευση των μαθητών σε χαρακτηριστικά όπως: αίσθημα δικαιοσύνης, θάρρος, αυτοέλεγχος, ομαδικό πνεύμα και δικαιοσύνη.

Σκοπός της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση παιδιών και νέων είναι να συμβάλει στην εδραίωση της υγείας, στην προετοιμασία για ένταξη στην εργασία, στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του ψυχισμού.

Ένας από τους στόχους της φυσικής αγωγής είναι η ενίσχυση της υγείας και της αρμονικής ανάπτυξης των μαθητών. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού διεγείροντας τις λειτουργίες ανάπτυξης ώστε να ενισχυθεί η αντίσταση του σώματος, να τονωθεί η ικανότητα εργασίας των μαθητών και να διασφαλιστεί μια νευροψυχική υγεία. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν συνθήκες για τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων, ώστε η ανάπτυξη του σώματος να προσαρμοστεί σε συγκεκριμένες συνθήκες διαβίωσης.

Ένας άλλος στόχος είναι η διαμόρφωση και ανάπτυξη βασικών κινητικών και σωματικών δεξιοτήτων όπως δύναμη, αντοχή κλπ. απαραίτητα στη ζωή και στον αθλητισμό. Αυτός στοχεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και ικανοτήτων των μαθητών που είναι απαραίτητες στη ζωή, αλλά και στην ανάπτυξη ενός υγιούς σώματος καλλιεργώντας δεξιότητες και αγάπη για τη σωματική δραστηριότητα. Μέσα από τις σωματικές ασκήσεις το σώμα των μαθητών πρέπει να αποκτήσει μια σειρά από σωματικές ιδιότητες όπως: δύναμη, αντοχή, επιδεξιότητα, ταχύτητα.

Ο σχηματισμός και η ανάπτυξη των κύριων ηθικών ιδιοτήτων της θέλησης και του χαρακτήρα είναι ένας σκοπός που στοχεύει στην τόνωση για την ανάπτυξη μιας σειράς ηθικών ιδιοτήτων όπως:

αυτοέλεγχος, προσαρμοστική ικανότητα ενσωμάτωσης σε ομαδικές δραστηριότητες, δικαιοσύνη και σεμνότητα.

Ένας άλλος σημαντικός ρόλος που έχει η φυσική αγωγή σε σχολικό επίπεδο είναι η υγιεινή με την εισαγωγή ασκήσεων απομνημόνευσης και την επανάληψη των υγειονομικών κανόνων.

Αυτός ο στόχος περιλαμβάνει:

- μετάδοση γνώσεων για την προσωπική υγιεινή, ενδυνάμωση του οργανισμού μέσω φυσικών παραγόντων: νερό, αέρας, ήλιος.
- ορθολογική έκθεση στους φυσικούς παράγοντες που αναφέρονται παραπάνω
- η καθιέρωση υγιεινών συνηθειών και συνήθειες απαραίτητες για την εκτέλεση σωματικών ασκήσεων και αθλημάτων·
- καλλιέργεια γνώσεων σχετικά με την υγιεινή διατροφή σε συμμόρφωση με τους κανόνες υγιεινής των τροφίμων.

Τρόποι επίτευξης φυσικής αγωγής:

Η σωματική διάσταση της εκπαίδευσης επιτυγχάνεται μέσω:

- της Φυσικής Αγωγής στο σχολικό περιβάλλον.
- της εισαγωγής της ψυχοκινητικής εκπαίδευσης στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών.
- διδακτικών-εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν κινητικές και ψυχοκινητικές συντεταγμένες (εκδρομές σε συλλόγους γυμναστικής, κολύμπι, ζωγραφική).
- στους μαθητές προτείνεται η άθληση τόσο στο σχολικό περιβάλλον σύμφωνα με το πρόγραμμα αλλά και σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι, πρέπει να ολοκληρωθούν τα ακόλουθα βήματα: οργάνωση της ομάδας, προετοιμασία του σώματος για προσπάθεια, επιρροή στην αρμονική ανάπτυξη, κατάκτηση, βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, έλεγχος και αξιολόγηση του επιπέδου εκπαίδευσης των ερμηνευτών, ένταση προσπάθειας, συμπεράσματα και ενδείξεις για ανεξάρτητη εργασία των μαθητών.

Λαμβάνοντας υπόψη αυτή τη γενική δομή, το μάθημα φυσικής αγωγής μπορεί να είναι:

- μάθημα για την εκμάθηση ενός νέου υλικού (μαθησιακό μάθημα).
- μάθημα επανάληψης, σταθεροποίησης και εμπέδωσης της γνώσης.
- μάθημα για τον έλεγχο των αποκτημένων γνώσεων, ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων και του επιπέδου φυσικής προπόνησης (αυτό το μάθημα θεωρείται ως μάθημα ελέγχου).
- μικτά μαθήματα μάθησης και κατάρτισης.



Για την οργάνωση των μαθημάτων πρέπει να ληφθούν υπόψη διάφορες πτυχές:

- αριθμός μαθητών
- κατάσταση υγείας
- επίπεδο σωματικής ανάπτυξης
- ψυχο-ατομικές διαφορές (εσωστρεφείς, εξωστρεφείς, ντροπαλοί, δραστήριοι κ.λπ.)

- τη θέση που κατέχει το μάθημα φυσικής αγωγής στο πρόγραμμα των μαθημάτων
- την υλική βάση και τις συνθήκες στις οποίες εργάζονται (στο γυμναστήριο, σε εξωτερικούς χώρους), το διδακτικό υλικό που έχουν στη διάθεσή τους οι καθηγητές κ.λπ.
- Συνιστάται ο σεβασμός των διδακτικών αρχών και η χρήση κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας σύμφωνα με τους διδακτικούς στόχους.

Μεταξύ των μορφών εξωσχολικών δραστηριοτήτων στον τομέα της φυσικής αγωγής, υπενθυμίζουμε: σωματικές ασκήσεις, γυμναστική, παιχνίδια και αθλητικούς αγώνες, δραστηριότητες τουριστικού προσανατολισμού και πεζοπορία.

Απαιτήσεις φυσικής αγωγής:

- Οι μαθητές θα συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά τους
- εξασφάλιση μέτρων προστασίας
- εξασφάλιση της υλικής βάσης και των συνθηκών για τη διεξαγωγή μαθημάτων φυσικής αγωγής και αθλητισμού·
- εξασφάλιση των καιρικών συνθηκών·
- κατανόηση των αρμοδίων για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη σημασία της φυσικής αγωγής·
- διέγερση των μαθητών και εκπαίδευση σε διάφορες δραστηριότητες, ώστε να γνωρίζουν τη σημασία του αθλητισμού στην αρμονική ανάπτυξη από σωματική και πνευματική άποψη.
- ο ορθολογικός συνδυασμός των μαθημάτων φυσικής αγωγής με τις διδακτικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες από την τάξη, με σεβασμό στη δουλειά των μαθητών και καταπολέμηση της παραμέλησης της μάθησης.
- να λαμβάνει υπόψη τις πραγματικές δυνατότητες και προτιμήσεις των μαθητών·
- ο πραγματικός συνδυασμός σωματικής προσπάθειας με ξεκούραση για αποφυγή υπερφόρτωσης.

Η UNESCO δίνει μεγάλη σημασία στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, τονίζοντας μεταξύ άλλων: την ευεργετική επίδραση στην επίλυση κοινωνικών, πολιτικών, οικονομικών προβλημάτων, ως μέθοδο μείωσης της σχολικής διαρροής και μείωσης της παραβατικότητας των ανηλίκων και του εθισμού στα ναρκωτικά. Οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής συμβάλλουν στην ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος, της αίσθησης αποδοχής, συμβάλλοντας έτσι στην κοινωνική ένταξη και στην αύξηση της παραγωγικότητας της εργασίας, βελτιώνοντας το σώμα και την υγεία. Συμβάλλει στην παράταση της ενεργούς εργασιακής ηλικίας, της συνταξιοδότησης καθώς και στη βελτίωση της κατάστασης των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρία.

Σε κάθε διμερή εκπαιδευτική διαδικασία, προς το παρόν η τάση είναι να μεταμορφωθεί ο ωφελούμενος αυτής της διαδικασίας στη θέση ενός αληθινού «υποκειμένου» της δικής του μεταμόρφωσης.

Είναι απαραίτητο να γίνει διάκριση μεταξύ μεθόδων, τεχνικών ή/και μεθοδολογικών οδηγιών. Οι μέθοδοι είναι γνωστές. Αναφέρονται στον συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο πραγματοποιούνται οι διδακτικές δραστηριότητες με διαφορετικούς τρόπους: λεκτικούς και διαισθητικούς, μαθαίνοντας τι διδάσκεται (ιδιαίτερα με εξάσκηση), διορθώνοντας λάθη και αξιολογώντας τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές δίδαξαν.

Μια σημαντική διάκριση στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής πρέπει να γίνει μεταξύ μεθόδων και διαδικασιών. Οι μεθοδολογικές διαδικασίες είναι συγκεκριμένοι τρόποι «ύπαρξης» μεθόδων, έκφρασής τους. Οι μέθοδοι δεν υπάρχουν ως τέτοιες, στην πραγματικότητα. Αυτό που υπάρχει στην πρακτική του πεδίου είναι μόνο οι μεθοδικές διαδικασίες. Για παράδειγμα, δεν υπάρχει πρακτική ως πρακτική μέθοδος εκπαίδευσης.

Μέθοδοι στη φυσική αγωγή:

- πραγματικές μεθόδους προπόνησης·
- μέθοδοι εκπαίδευσης·
- μέθοδοι διόρθωσης σφαλμάτων εκτέλεσης·

- μέθοδοι επαλήθευσης, αξιολόγησης και βαθμολόγησης·
- μεθόδους επαναφοράς της ικανότητας προσπάθειας.

Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι στη φυσική αγωγή οδηγούν στην εκπλήρωση των ακόλουθων στόχων:

- ανάπτυξη και εκπαίδευση των κινητικών δεξιοτήτων·
- καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων·
- επηρεασμό των παραγόντων για τη φυσική ανάπτυξη·
- ανάπτυξη της ικανότητας άσκησης σωματικών ασκήσεων ανεξάρτητα·
- εκτός από την απόκτηση πρακτικών γνώσεων, είναι επίσης απαραίτητο να αποκτηθεί και θεωρητική γνώση.

Το μάθημα φυσικής αγωγής απαιτεί ποικιλία μεθόδων και διαδικασιών διδασκαλίας αλλά και προτεραιότητα στη χρήση πρακτικών μεθόδων.

Οι ομαδοποιήσεις μεθόδων διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση είναι:

- προφορικές μέθοδοι (επεξήγηση, παρουσίαση και συνομιλία)·
- μεθόδους επίδειξης μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων, επεξηγήσεων και ασκήσεων·
- μέθοδος παρατήρησης·
- η μέθοδος αξιολόγησης μέσω συνεχών εκτιμήσεων και ενθάρρυνσης·

Οι επαναλαμβανόμενες, αποδεικτικές και επεξηγηματικές μέθοδοι για μαθητές δημοτικού έχουν τη μεγαλύτερη χρήση. Για τους μικρούς μαθητές (τάξεις Α' και Β') η εκτέλεση σωματικών ασκήσεων διευκολύνεται εάν συνοδεύονται από ελκυστικές ιστορίες που υποδηλώνουν τις μελλοντικές ενέργειες των μαθητών.

Προκειμένου να αυξηθεί η ικανότητα αντίληψης των ενεργειών, για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου, είναι σημαντικό να επαναλαμβάνονται οι ασκήσεις συνοδευόμενες από λεκτικές οδηγίες που θα συμβάλλουν στην αύξηση της ικανότητας αντίληψης ενεργειών στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων.

Είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής οι δάσκαλοι να χρησιμοποιούν τις εντολές για την εκτέλεση των ασκήσεων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη βέλτιστου ρυθμού εκτέλεσης, προσανατολισμού στο χώρο και καθορισμού του αριθμού των ενεργειών και των επαναλήψεων.

Οι δραστηριότητες επίδειξης μπορούν να χρησιμοποιηθούν με επιτυχία με μαθητές των κατώτερων τάξεων (Α' και Β') ενώ με τους μαθητές της τέταρτης τάξης, για παράδειγμα, είναι δυνατό να εργαστούν διαφορετικά σε ομοιογενείς ομάδες ή σε ζευγάρια.

Τα οφέλη της άσκησης της φυσικής αγωγής σε μαθητές γυμνασίου είναι εκείνες οι δραστηριότητες που συμβάλλουν στην αξιοποίηση και τόνωση του βιολογικού δυναμικού των μαθητών σύμφωνα με τις κοινωνικές απαιτήσεις.

Η εκπαίδευση φυσικής αγωγής δεν πρέπει να θεωρείται ως απλή μετάδοση γνώσεων σε σχολικό επίπεδο, αλλά είναι ένα πλαίσιο μάθησης στο οποίο οι μαθητές αλληλεπιδρούν με το εκπαιδευτικό περιβάλλον. Η εκπαίδευση που λαμβάνουν οι μαθητές στο σχολείο είναι πολύ σημαντική, είναι η βάση για τη διαμόρφωση των μαθησιακών δεξιοτήτων.

Θέματα σχετικά με τις μεθόδους διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση:

Η φυσική αγωγή στοχεύει να κάνει τους μαθητές να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν την αξία της έννοιας του να είσαι δραστήριος και επίσης να τονώσει το κίνητρό τους να κάνουν υγιεινές επιλογές στη ζωή. Μέσα από τα μαθήματα φυσικής αγωγής, οι μαθητές εξερευνούν έννοιες που τους οδηγούν να συνειδητοποιήσουν τις προοπτικές της φυσικής ανάπτυξης, ένα κεντρικό στοιχείο της ανθρώπινης ταυτότητας, δημιουργώντας ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ ανθρώπων, εθνών, πολιτισμών και του φυσικού κόσμου.

Ο σκοπός της φυσικής αγωγής για μαθητές γυμνασίου είναι να τους ενθαρρύνει να κάνουν ερωτήσεις προκειμένου να διερευνήσουν τις έννοιες της φυσικής αγωγής:

- να κατανοήσουν το πραγματικό νόημα του θετικού αντίκτυπου που έχουν τα μαθήματα φυσικής αγωγής στη δική τους ανάπτυξη·
- να αναπτύξουν και να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής·
- να μάθουν τι σημαίνει ομαδική εργασία, ομαδικό πνεύμα και να αναπτύξουν την ικανότητα επικοινωνίας και αποτελεσματικής συνεργασίας σε ομαδικό επίπεδο.
- να αναπτύξουν θετικές σχέσεις και να αναλάβουν την ευθύνη για ενέργειες.

Κριτήρια για την αξιολόγηση των στόχων που προτείνονται στα μαθήματα φυσικής αγωγής για μαθητές Γυμνασίου:

- Γνώση και κατανόηση - οι μαθητές θα αναπτύξουν τις γνώσεις και την κατανόηση της φυσικής αγωγής με στόχο τον εντοπισμό και την επίλυση προβληματικών καταστάσεων.
- Σχεδιασμός για απόδοση - κάτω από τον συντονισμό του καθηγητή/προπονητή, οι μαθητές θα δημιουργήσουν, θα αναλύσουν και θα αξιολογήσουν ένα σχέδιο για τη βελτίωση της απόδοσής τους.
- Εφαρμογή και εκτέλεση - οι μαθητές θα ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες μέσω των οποίων θα πρέπει να επιδείξουν κινητικές δεξιότητες και ικανότητες, τεχνικές, τακτικές στρατηγικές και κινητικές δεξιότητες.
- Αντανάκλαση και βελτίωση της απόδοσης - οι μαθητές θα θέσουν στόχους, θα εκτελούν τις ενέργειές τους με υπευθυνότητα, θα αναλογιστούν τη δική τους απόδοση αλλά και την απόδοση των άλλων.

Στο τέλος κάθε σχολικής χρονιάς οι καθηγητές του προγράμματος σπουδών φυσικής αγωγής και αθλητισμού θα συνεδριάζουν στις εξειδικευμένες επιτροπές και θα κάνουν αξιολόγηση του προγράμματος ώστε να παρέμβουν με βελτιώσεις εάν χρειαστεί.

Χαρακτηριστικά της φυσικής αγωγής στη γυμναστική

Η γυμναστική είναι ένα ανώτερο στάδιο του εκπαιδευτικού μας συστήματος, που ακολουθεί φυσικά (μετά το γυμνάσιο και το πανεπιστήμιο). Είναι ή θα έπρεπε να είναι το στάδιο στο οποίο κυριαρχεί η ποιότητα της προπονητικής διαδικασίας (όχι μόνο στη φυσική αγωγή), στο πλαίσιο μιας αξιοσημείωτης προσθήκης, στη φυσική αγωγή, ποσοτικής τάξης, σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα.

Για παράδειγμα, στη Ρουμανία, σε επίπεδο γυμνασίου, υπάρχουν 2 ώρες την εβδομάδα Φ. Α. και υπάρχει μια τάση αύξησης του αριθμού των ωρών για ευθυγράμμιση με τα ευρωπαϊκά πρότυπα.

Η διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο γυμνάσιο επικεντρώνεται στις ακόλουθες κατευθύνσεις:

- εμπέδωση - βελτίωση - επέκταση δεξιοτήτων ειδικά για διαφορετικά αθλήματα.
- βελτίωση της ικανότητας για προαιρετική συμμετοχή σε αγώνες διαφορετικών αθλημάτων.
- συνεχής ανάπτυξη των κινητικών ιδιοτήτων, ειδικά σε συνδυασμένες μορφές εκδήλωσής τους.
- εξασφάλιση του χρόνου και του χώρου για προπόνηση για μαθητές που συμμετέχουν σε διάφορους αθλητικούς αγώνες.
- η συνεχής επέκταση και ενημέρωση της προσφοράς περιεχομένου με τους αθλητικούς κλάδους που επιθυμούν οι μαθητές.
- η μετάδοση στους μαθητές κάποιων προγραμμάτων με ασκήσεις σωματικής συντήρησης και των απαραίτητων γνώσεων για την εφαρμογή τους.



Το τελικό μοντέλο φυσικής αγωγής στη γυμναστική θα πρέπει να αντικατοπτρίζει τους στόχους αυτής της διδακτικής-εκπαιδευτικής διαδικασίας, δεδομένου ότι οι περισσότεροι απόφοιτοι δεν ακολουθούν άλλη μορφή εκπαίδευσης και θα εργαστούν σε διάφορους τομείς της πολιτιστικής, κοινωνικής και οικονομικής ζωής.

Τα στοιχεία και η δομή αυτού του μοντέλου πρέπει να περιλαμβάνουν:

- υψηλότεροι δείκτες αρμονικής φυσικής ανάπτυξης.
- βασικές κινητικές δεξιότητες, βασικές κινητικές δεξιότητες και ικανότητες.
- ένα πλούσιο σύστημα θεωρητικής γνώσης στον τομέα της φυσικής αγωγής.
- δεξιότητες ειδικά για τις δοκιμασίες και τους κλάδους του αθλητισμού που παρέχονται από το πρόγραμμα και την ικανότητα εφαρμογής τους.

Οι στόχοι της φυσικής αγωγής στο Λύκειο είναι:

- ενσωμάτωση γνώσεων στον τομέα της Φ. Α. προκειμένου να βελτιστοποιήσουν τη δική τους φυσική ανάπτυξη και κινητική ικανότητα.

- κεφαλαιοποίηση αθλητικών γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διοργάνωση και τη συμμετοχή σε αγώνες·
- ανάλυση και αξιολόγηση αθλητικών αγώνων, από την οπτική γωνία του θεατή.

Η μεθοδολογία για την επίτευξη των στόχων στη γυμναστική δεν διαφέρει πολύ από το προηγούμενο στάδιο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα περισσότερα από τα περιεχόμενα στις σωματικές δραστηριότητες είναι ανώτερα σε όγκο, πολυπλοκότητα και ένταση.

Είναι όμως αξιοσημείωτο ότι υπάρχουν επιπλέον ζητήματα όσον αφορά την αυτοοργάνωση, την αυτοδιαχείριση και την αυτοεκτίμηση. Είναι επίσης πιο σχετικό με τον σεβασμό των επιλογών των μαθητών, ειδικά στην εξάσκηση σε τεστ ή αθλήματα (με κίνητρο από την άποψη της ειδικής υλικής προικοδότησης ή των τοπικών "προσφορών").

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ως βασική οργανωτική μορφή, το μάθημα της φυσικής αγωγής έχει τυπολογία και δομή παρόμοια με αυτή της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά εξακολουθούν να κυριαρχούν τα μαθήματα εμπέδωσης γνώσης και ακόμη και βελτίωσης, ενώ αυτά της μύησης είναι λιγότερο συνηθισμένα.

Οι διαγωνισμοί, ιδιαίτερα αυτοί με τη μορφή αγώνων, είναι πολύ πιο συχνοί από αυτούς του προηγούμενου κύκλου εκπαίδευσης (γυμνάσιο). Σε επίπεδο μαθημάτων φυσικής αγωγής, αυξάνεται ο ρόλος του μαθητή στην οργάνωση, διαχείριση και αξιολόγηση των δικών του ασκήσεων ή των εκτελέσεων των συναδέλφων του στην ομάδα. Αυξάνεται επίσης η συχνότητα των στοιχείων αυτοοργάνωσης και αυτοδιαχείρισης (ατομικής ή ομαδικής) σε επίπεδο μαθημάτων. Είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές σε αυτές τις παιδαγωγικές δράσεις και οι τεχνικές αυτοαξιολόγησης και αυτοοργάνωσης να μπορούν να μεταφερθούν στην ανεξάρτητη δραστηριότητα του μαθητή.

Τα μαθήματα λειτουργούν πολύ σε ομάδες βιομετρικών αξιών και σε αυτές τις ομάδες τις περισσότερες φορές οι ηγέτες πρέπει να επιλέγονται από συναδέλφους.

Γιατί προτιμάτε να εργάζεστε σε ομάδες ανοιχτής αξίας;

Επειδή σύμφωνα με την αρχή της προσβασιμότητας, είναι απαραίτητο να τροποποιηθούν οι ομάδες ανάλογα με τα θέματα που προσεγγίζονται. Οι δυνατότητες των μαθητών από φυσική άποψη δεν είναι στο ίδιο επίπεδο για όλα τα θέματα που προσεγγίζονται, επομένως είναι απαραίτητη μια διαφοροποιημένη προσέγγιση. Θυμηθείτε ότι από θεωρητική άποψη είναι σωστό αλλά μπορεί να υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες η πρακτική μπορεί να αντικρούσει.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, η ανησυχία του δασκάλου να γνωρίζει τη διαδικασία εκτέλεσης σωματικών ασκήσεων, να εξηγήσει - επιστημονικά - τα αποτελέσματα αυτών των ασκήσεων και την ανάγκη για μια πιο ακριβή και αποτελεσματική μεθοδολογία (όπως δοσολογία σωματικής προσπάθειας, προπόνηση εργασίας, αποκατάσταση μετά από προσπάθεια κ.λπ.).

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων φυσικής αγωγής, ο δάσκαλος πρέπει να λάβει υπόψη του τις ακόλουθες πτυχές:

- σωστή δοσολογία των εργασιών.
- τήρηση της προοδευτικής αρχής τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ. Α. όσο και από το ένα μάθημα στο άλλο. Συμπερασματικά, η τόνωση των μαθητών να καταβάλουν προσπάθεια κατά τη διάρκεια των μαθημάτων θα γίνει προοδευτικά.
- οι σωματικές δραστηριότητες πρέπει να εγγράφονται σε μια αύξουσα καμπύλη στην επανάληψη των κινητικών ενεργειών.
- την ανάγκη δόσης του χρόνου που προορίζεται για εξάσκηση.

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προτεινόμενοι στόχοι, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθεί ένα σύνολο μέσων κατά τη διάρκεια των μαθημάτων φυσικής αγωγής. Σύμφωνα με τη θεωρία στη φυσική αγωγή, οι σωματικές ασκήσεις περιλαμβάνονται ως μέσα ειδικά για τον τομέα και ένας αριθμός συναφών μέσων από τα οποία αποσπώνται.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (νερό, αέρας, ήλιος) και παράγοντες που σχετίζονται με την υγιεινή σχετίζονται στενά με το μέρος όπου

ασκούνται οι σωματικές ασκήσεις (στο γήπεδο, στο γυμναστήριο, σε πισίνες κ.λπ.).

Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι η σχέση μεταξύ εργασίας και ανάπαυσης / αναψυχής και ορισμένων μέσων πνευματικής, ηθικής και αισθητικής αγωγής (που χρησιμοποιούνται ειδικά για τις ιδιαιτερότητες της φυσικής αγωγής).

Η άσκηση είναι το βασικό μέσο φυσικής αγωγής. Είναι σημαντικό στην εκπαιδευτική-εκπαιδευτική διαδικασία αλλά έχει και υγιεινή σημασία. Συμβάλλουν στη λειτουργική και μορφολογική ανάπτυξη του σώματος και επίσης επηρεάζουν θετικά την ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος, των εσωτερικών οργάνων και του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Η άσκηση διευκολύνει την ανάπτυξη και τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων: ταχύτητα, αντοχή, δύναμη, επιδεξιότητα.

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προτεινόμενοι στόχοι μέσω σωματικών ασκήσεων, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί, τη στιγμή της διδασκαλίας, να συμμορφώνονται με ορισμένες απαιτήσεις για την αποτελεσματικότητα των αθλητικών δραστηριοτήτων:

- να σέβονται τις ατομικές ιδιαιτερότητες του μαθητή από μορφολογική, λειτουργική και ψυχική άποψη.
- οι πρακτικές δραστηριότητες να οργανώνονται λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του τόπου όπου πραγματοποιούνται, τις ατμοσφαιρικές και υγιεινές συνθήκες.
- προγραμματισμός σωματικών ασκήσεων σύμφωνα με το υπάρχον διδακτικό υλικό.
- διδασκαλία σωματικών ασκήσεων σύμφωνα με τους επιδιωκόμενους στόχους.
- οι σωματικές ασκήσεις να προγραμματίζονται λαμβάνοντας υπόψη τον αριθμό των παιδιών και τον χρόνο που διατίθεται.

Οι βασικές μορφές φυσικής αγωγής είναι:

1. Γυμναστική - έχει το ρόλο της διασφάλισης της αρμονικής ανάπτυξης των μαθητών, του σχηματισμού μιας σωστής θέσης σώματος και της βελτίωσης των κύριων λειτουργιών του σώματος.

Από τις δραστηριότητες φυσικής αγωγής-γυμναστικής αναφέρουμε:

- βασική γυμναστική
- υγιεινή γυμναστική
- αθλητική γυμναστική
- βοηθητική γυμναστική.

2. Τα παιχνίδια χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- παιχνίδια κίνησης (δυναμικά),
- προπαρασκευαστικά και βοηθητικά παιχνίδια (ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων ειδικά για ορισμένες αθλητικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες).
- Αθλητικά παιχνίδια.

3. Αθλητισμός - είναι η δραστηριότητα που περιλαμβάνει περιορισμένο αριθμό κινητικών δομών και οργανώνεται με βάση έναν προκαθορισμένο κανονισμό μετά την ανάπτυξη αθλητικών αγώνων μεταξύ πολλών συμμετεχόντων.

4. Οι εκδρομές ως σωματικές δραστηριότητες είναι πιο περιορισμένες από τις εκδρομές γενικά, αυτές οι εκδρομές ακολουθούν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι ενήλικες μετακινούνται από το ένα μέρος στο άλλο σε διαφορετικά περιβάλλοντα που προσφέρει το περιβάλλον:

- ψυχαγωγικοί περίπατοι, αποσύνδεση, ανάκαμψη, ανάπαυση, ενίσχυση της υγείας.
- Τα ταξίδια προσφέρουν πολιτιστική γνώση αλλά και υγιεινή αξία για την ενίσχυση του σώματος.
- πεζοπορία- θεωρούνται σύνθετες τουριστικές δραστηριότητες, στις οποίες οι μαθητές που συμμετέχουν είναι απαραίτητοι για να ξεπεράσουν ορισμένα εμπόδια που συναντούν κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να τηρούνται ορισμένοι κανόνες όπως: τρέξιμο, χρήση παπουτσιών,

ενδυμασίας, σωστή διατροφή, τήρηση της ομαδικής κίνησης σε σχέση με το επιλεγμένο δρομολόγιο, σωστή επιλογή χώρων ανάπαυσης, μέτρα για την οργάνωση κατασκηνώσεων κ.λπ.

Η χρήση μέσων που συνδέονται στη σωματική άσκηση με φυσικούς παράγοντες συμβάλλει στην αρμονική ανάπτυξη των μαθητών ενισχύοντας το σώμα και σεβόμενοι τις συνθήκες υγιεινής.

Συνιστάται οι μαθητές να συνηθίσουν να χρησιμοποιούν ορθολογικά την επίδραση του αέρα, του ήλιου και του νερού για την ενίσχυση του σώματος.

Για τα μαθήματα φυσικής αγωγής συνιστάται τα γυμναστήρια να είναι καθαρά, ευάερα και οι μαθητές να έχουν πρόσβαση μόνο σύμφωνα με τους κανόνες (π.χ. κατάλληλος εξοπλισμός). Πρέπει να τηρούνται μέτρα προσωπικής και κοινωνικής υγιεινής, που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή επίτευξη των στόχων που προτείνονται στο μάθημα φυσικής αγωγής

Τα μέσα εκπαίδευσης στα μαθήματα φυσικής αγωγής

Προκειμένου να επιτευχθούν οι συγκεκριμένοι στόχοι αυτού του κλάδου, είναι απαραίτητο να διαρρυθμιστεί το διδακτικό υλικό και οι χώροι έτσι ώστε η διδακτική διαδικασία να είναι τόσο σε εξωτερικούς χώρους (όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες) όσο και στο γυμναστήριο (σε κακές καιρικές συνθήκες).

Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μαζί με τη διεύθυνση του σχολείου θα εμπλακεί στη διευθέτηση των χώρων για αθλητικές δραστηριότητες σύμφωνα με το σχολικό πρόγραμμα, για παράδειγμα:

- λάκκο άλματος.
- ιχνηλασία στο αθλητικό πεδίο.
- διευθέτηση χώρων τρεξίματος και σημάτων ρίψης.
- θύρες ποδοσφαίρου / κερκίδες μπάσκετ κ.λπ.
- μπορούν επίσης να αγοραστούν διάφορα υλικά: μπάλες, κρίκους, μπαστούνια, σχοινιά, στρώματα, σημαίες κ.λπ.

Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε απλά, εύκολα προσβάσιμα υλικά:

- σκοινάκια - χρησιμοποιούνται για άλματα εις ύψος, περπάτημα σε ισορροπία, ρίψη της μπάλας που ρίχνεται κ.λπ. Τα πλαστικά μπουκάλια μπορούν να γίνουν εμπόδια. Τα χαλύβδινα σύρματα μπορούν να γίνουν κύκλοι. Οι πλαστικές συσκευασίες μπορούν να γίνουν ορόσημα, μεταφορικά αντικείμενα, στόχοι, εμπόδια με τα οποία μπορεί να εξασκηθεί πλήθος δεξιοτήτων.

Είναι σημαντικό να υπάρχει εμπλοκή και ενδιαφέρον στη διδακτική δραστηριότητα του καθηγητή φυσικής αγωγής. Οι καθηγητές μεταφέρουν συνεχώς στους μαθητές τις πληροφορίες των γονέων για τις ευεργετικές επιδράσεις των αθλητικών δραστηριοτήτων, σημαντικές για τη διατήρηση της υγείας και τη διαμόρφωση δεξιοτήτων υγιεινής.

Βιβλιογραφία

1. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport- învățământ primar. Editura Aramis, București, 2001.
2. Barta, A. Dragomir, P. Manual de educație fizică pentru școli normale. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1994.
3. Loghin, M. Mitra, Gh. Vodă, M. Metodica predării educației fizice la clasele I- IV. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1977.
4. Educatia fizica si sportul (asociatia-profesorilor.ro)
5. Rezumat-Teza-Hora.pdf (scoaladoctoralaunefs.ro)
6. Lectia de educatie fizica si sport in invatamantul liceal (razvangalbenu.blogspot.com)
7. Ungaria_6.jpg (740x512) (rfi.ro)
8. educatie-fizica.jpg (800x600) (republikanews.ro)
9. educatie-fizica.jpg (815x515) (wp.com)

Ενίσχυση του προφίλ των δασκάλων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας του αθλητισμού που ταιριάζουν στις ιδιαίτερες ανάγκες των νέων στην εκπαίδευση Φ.Α. κατά τη διδασκαλία μέσω Διαδικτύου.

Η κρίση που προέκυψε από την πανδημία του COVID-19 έχει δημιουργήσει ταλαιπωρία σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής.

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η αναστολή των διαλέξεων λόγω της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19, για την πρόληψη της εξάπλωσης του ιού και των λοιμώξεων, έχει επηρεάσει ολόκληρο τον σχολικό πληθυσμό, έχει προκαλέσει σοβαρή ταλαιπωρία στο εκπαιδευτικό σύστημα συνολικά και στη διδασκαλία. -ιδίως η μαθησιακή διαδικασία, όπου οι εκπαιδευτικοί καταβάλλουν άμετρες προσπάθειες για την ανάπτυξη του προγράμματος σπουδών και των στόχων προτεραιότητας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Τα παιδιά, ακόμη και σε μια πανδημία, πρέπει να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους.

Δεδομένου αυτού του περιορισμού, το εκπαιδευτικό σύστημα σε περιόδους πανδημίας χρειάστηκε να μετατραπεί επείγοντως και απροσδόκητα σε εικονικό τρόπο και όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα έχουν συντονιστεί για να αποκαταστήσουν εξ αποστάσεως την εκπαίδευση των μαθητών τους, δηλαδή διαδικτυακά μαθήματα που υποστηρίζονται από τους τεχνολογικούς πόρους που διατίθενται από τις σχολικές κοινότητες. web, εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα, πλατφόρμες, μεταξύ άλλων.

Από τη θετική πλευρά, οι μαθητές αυτής της γενιάς θεωρούνται «ψηφιακά ιθαγενείς», καθώς γεννήθηκαν και μεγάλωσαν κατά τη διάρκεια της «έκρηξης» της τεχνολογίας. Επομένως, οι σημερινοί μαθητές έχουν την ιδιότητα να είναι άκρως οπτικοί, πολυλειτουργικοί, κοινωνικοί και αυτοδίδακτοι, ειδικά όταν πρόκειται για θέματα που τους ενδιαφέρουν. Αυτές οι ιδιότητες διευκολύνουν τη νέα μέθοδο διδασκαλίας για τους περισσότερους μαθητές, καθώς χειρίζονται καλά

τον εαυτό τους όταν πρόκειται να εργαστούν μπροστά στην ψηφιακή οθόνη.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ψηφιακή εκπαίδευση είναι σήμερα ευρέως διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο και αυτό έχει προκαλέσει μεγάλη απήχηση, ειδικά στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και της Υγείας, αφού πρόκειται κυρίως για πρακτική διδασκαλία με εξαιρετική σωματική εργασία.

Συνήθως, οι μαθητές ανυπομονούσαν για αυτό το θέμα, καθώς τους επέτρεπε να κοινωνικοποιούνται παιχνιδιάρικα. Η τάξη για αυτό το μάθημα ήταν συχνά ένας ελεύθερος χώρος ή σε επαφή με τη φύση. Σήμερα όλα αυτά είναι απλώς μια ανάμνηση γιατί το σενάριο των μαθημάτων είναι μπροστά από υπολογιστή, πίσω από τις κάμερες, οι μαθητές συχνά έχουν μόνο ένα μικρό χώρο στο σπίτι τους για να συμμετέχουν σε εικονικά μαθήματα.

Από εκπαιδευτικής σκοπιάς, διαπιστώθηκε ότι κατά την προσπάθεια προσαρμογής των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής και Υγείας στη διαδικτυακή λειτουργία, πολλά περιεχόμενα αυτού του μαθήματος έπρεπε να παραμεριστούν, όπως συλλογικά παιχνίδια, και συλλογικά αθλήματα.

Επομένως, η διεξαγωγή του διδακτικού έργου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με την ηλεκτρονική μέθοδο εξ αποστάσεως εργασίας είναι πολύ πιο περίπλοκη από ό,τι σε άλλους κλάδους.

Πρώτα απ' όλα, οι δάσκαλοι πρέπει να εκπαιδευτούν ώστε να μπορούν να διδάσκουν τα μαθήματά τους με τον βέλτιστο τρόπο, ακόμη και εξ αποστάσεως. Οι δάσκαλοι έπρεπε να μάθουν να χρησιμοποιούν εικονικές πλατφόρμες και να σχεδιάζουν υλικό μελέτης από διαφορετικούς εκπαιδευτικούς πόρους, όπως οδηγούς εργασίας, παρουσιάσεις και εκπαιδευτικές ενότητες, μεταξύ άλλων.

Οι δάσκαλοι πρέπει να κατανοήσουν ότι πρέπει να αναζητήσουν νέους τρόπους για να προσεγγίσουν τους μαθητές και να τραβήξουν την προσοχή τους. Το κίνητρο των μαθητών έχει επηρεαστεί από το νέο είδος διδασκαλίας, η επιθυμία για μάθηση, παρακολούθηση

μαθημάτων, δεν είναι πια η ίδια όπως πριν. Για το λόγο αυτό, οι δάσκαλοι πρέπει να επικεντρωθούν στο σχεδιασμό των μαθημάτων πιο διαδραστικά και να κάνουν το διδακτικό υλικό πιο ελκυστικό για τους μαθητές, ώστε το θέμα να είναι πιο ενδιαφέρον για αυτούς.

Στη διαδικτυακή διδασκαλία μπορούμε να αναγνωρίσουμε δύο ξεχωριστές μεθοδολογίες διδασκαλίας:

- Το πρώτο είναι με σύγχρονο τρόπο, που συνίσταται στη διδασκαλία ζωντανά μέσω πλατφορμών ροής, όπου οι μαθητές μπορούν να παρακολουθήσουν ένα μάθημα σε πραγματικό χρόνο και να αλληλεπιδράσουν με τον δάσκαλο αλλά και με τους συμμαθητές. Παρουσιάζει όμως ορισμένα κρίσιμα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη στη φάση του προγραμματισμού, που σχετίζονται αυστηρά με το ποσοστό των μαθητών που μπορεί να έχουν καλή ποιότητα σήματος διαδικτύου και τη διαθεσιμότητά τους σε κατάλληλες συσκευές (υπολογιστές, tablet κ.λπ.).
- Η δεύτερη επιλογή είναι η "ασύγχρονη", όπου οι μαθητές μαθαίνουν μέσω οδηγιών, δραστηριότητες και οδηγίες που ανεβαίνουν σε διαδραστικές πλατφόρμες, όπως το Classroom της Google. Αυτή η λειτουργία υιοθετείται για μαθητές που δεν έχουν καλή ποιότητα σήματος Διαδικτύου ή που δεν έχουν τεχνολογικές συσκευές διαθέσιμες ανά πάσα στιγμή. Μπορούν να κατεβάσουν το διδακτικό υλικό και να παρακολουθήσουν τα μαθήματα αργότερα.

Η διαδικτυακή εκπαίδευση απαιτεί απαραίτητως τη χρήση του Διαδικτύου και η ποιότητα των μαθημάτων εξαρτάται από το εύρος ζώνης, το οποίο από μόνο του είναι ο όγκος των δεδομένων που μεταφέρονται μεταξύ δύο σημείων του δικτύου ανά πάσα στιγμή. Για το λόγο αυτό, οι σύγχρονες τάξεις με καλό εύρος ζώνης δεν έχουν προβλήματα σύνδεσης, αλλά όταν δεν υπάρχει καλή υπηρεσία οι ζωντανές εικόνες γίνονται εκτός φάσης, όπως και ο ήχος, διακόπτοντας τον πραγματικό ρυθμό της τάξης. Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί που δεν έχουν καλό εύρος ζώνης επιλέγουν ασύγχρονες τάξεις.

Πολλές φορές, ο τόπος διαμονής περιορίζει την ηλεκτρονική εκπαίδευση, καθώς οι μαθητές δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο εκεί που μένουν ή η ταχύτητα είναι ανεπαρκής για τις τάξεις τους, ειδικά σε αγροτικές περιοχές ή όπου χρησιμοποιούν πάροχο που δεν έχει κεραιές σε απομακρυσμένες περιοχές.

Πολλοί δάσκαλοι χρειάστηκε να προσαρμόσουν τις τάξεις και το υλικό για διαδραστικές πλατφόρμες όπως το Classroom, το Google Drive, ακόμη και το YouTube. Αυτό συνέβη ιδιαίτερα στην περίπτωση ιδρυμάτων που επέλεξαν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε ασύγχρονη λειτουργία.

Στη συνέχεια, θα αναφερθούν τα ψηφιακά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, στα οποία υπάρχουν τρεις κατηγορίες λογισμικού που είναι: chat, συστήματα διαχείρισης μάθησης και τηλεδιάσκεψη.

Πρώτον, στην κατηγορία «chat», υπάρχει το «WhatsApp», μια πλατφόρμα για κινητά τηλέφωνα και υπολογιστές που είναι πολύ δημοφιλής λόγω της μαζικής χρήσης της από τους χρήστες. Σας επιτρέπει να συνομιλείτε, να στέλνετε αρχεία και έγγραφα πολυμέσων και να πραγματοποιείτε βιντεοκλήσεις.

Στη συνέχεια, έχουμε το "Slack", ένα σύστημα ανταλλαγής μηνυμάτων που σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε με τακτικό τρόπο τις συνομιλίες μεταξύ μαθητών και δασκάλων δημιουργώντας θέματα συνομιλίας και σας επιτρέπει επίσης να επισυνάψετε έγγραφα.

Τέλος, έχουμε τα θεσμικά emails, τα οποία παίζουν το ρόλο της ανταλλαγής μηνυμάτων και της μεταφοράς εγγράφων με πιο επίσημο και τακτικό τρόπο για την αλληλεπίδραση μεταξύ δασκάλων, μαθητών και γονέων.

Δεύτερον, υπάρχει η κατηγορία των «συστημάτων διαχείρισης μάθησης», όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να οργανώσουν τις τάξεις τους και το υλικό τους. Σε αυτές τις πλατφόρμες, μπορείτε να συνομιλήσετε με μαθητές και να παρακολουθείτε τις εργασίες τους.

Είναι συμβατά με όλους τους τύπους εύρους ζώνης, καθώς δεν έχουν τηλεδιάσκεψη και χρησιμοποιούνται ευρέως σε ασύγχρονη λειτουργία.

Από την άλλη, το «Google Classroom» ενσωματώνεται με άλλα εργαλεία της Google, όπως τα Έγγραφα Google και το Drive, επιτρέποντας τη διαδικτυακή συνεργασία. Παρόλο που οποιοσδήποτε με προσωπικό λογαριασμό Google μπορεί να χρησιμοποιήσει το Classroom δωρεάν, το ιδανικό είναι να έχετε έναν θεσμικό λογαριασμό G Suite for Education, ο οποίος συγκεντρώνει όλα τα εργαλεία της Google με τακτικό τρόπο (Classroom, Meet, Drive, Docs, Gmail κ.λπ.).

Στη συνέχεια έχουμε το «Edmodo», το οποίο προσφέρει μια πλατφόρμα επικοινωνίας, συνεργασίας και καθοδήγησης για σχολεία και εκπαιδευτικούς. Το δίκτυο Edmodo επιτρέπει στους δασκάλους να μοιράζονται περιεχόμενο, να αναθέτουν κουίζ, εργασίες και να διαχειρίζονται την επικοινωνία με μαθητές, συναδέλφους και γονείς. Το Edmodo έχει πολλές πιο προηγμένες λειτουργίες επί πληρωμή.

Τέλος, υπάρχει η κατηγορία της «βιντεοδιάσκεψης». Αυτή η κατηγορία απευθύνεται ιδιαίτερα σε σχολεία που έχουν επιλέξει τη σύγχρονη λειτουργία, καθώς απαιτεί από τους χρήστες να διαθέτουν εύρος ζώνης που υποστηρίζει ήχο και βίντεο των μαθημάτων. Επιτρέπουν ζωντανές αλληλεπιδράσεις, κοινή χρήση οθόνης και εσωτερική συνομιλία για γραπτές ερωτήσεις. Οι πιο δημοφιλείς πλατφόρμες είναι το Google Meet, το Zoom, το Skype, το YouTube Studio.

Στον τομέα της Φυσικής Αγωγής, οι **εκπαιδευτικές κάψουλες** είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα μέθοδος για τη διεξαγωγή μαθημάτων και, για τους μαθητές, για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων στο σπίτι ή για τη μελέτη του θέματος με διαφορετικό τρόπο. Οι εκπαιδευτικές κάψουλες έχουν το πλεονέκτημα ότι μπορούν να αποτελέσουν εξαιρετική επιλογή του δασκάλου για μαθητές που δεν έχουν καλή σύνδεση στο Διαδίκτυο ή που για άλλους λόγους δεν μπορούν να παρακολουθήσουν τα μαθήματα σύγχρονα, ώστε να μπορούν να δουν το ίδιο μάθημα όπως οι συμμαθητές τους και να εκτελέσουν τις ίδιες δραστηριότητες όπως οι άλλοι, σε άλλη στιγμή.

Οι «εκπαιδευτικές κάψουλες» αναφέρονται ως μια παιδαγωγική καινοτομία που ενσωματώνει τη χρήση τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών στη δημιουργία εκπαιδευτικών ψηφιακών πόρων ή περιεχομένου, με σκοπό τη διάδοση σύντομων θεματικών περιεχομένων που διευκολύνουν τη διδακτική διαδικασία - μάθηση.

Οι «εκπαιδευτικές κάψουλες» μπορούν να οριστούν, με γενικό τρόπο, ως σύντομα περιεχόμενα στα οποία μια βασική έννοια της εκπαίδευσης εξηγείται περιγραφικά. Περιγράφονται επίσης ως οντότητες ψηφιακής πληροφορίας που μπορούν να παρουσιαστούν σε διαφορετικές μορφές και να χρησιμοποιηθούν ως πόροι σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, οι οποίες ομαδοποιούν ένα συνεκτικό, ιεραρχικά αρθρωμένο και διαδοχικό σύνολο μαθησιακών μονάδων, μαθησιακών αντικειμένων και ψηφιακών πόρων.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι κάψουλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε διαλέξεις ως εισαγωγή ή προβληματισμό για ένα θέμα για διδακτικούς σκοπούς, αφού έχουν τα χαρακτηριστικά της διαδραστικής, εύκολης χρήσης και προσαρμογής στο ρυθμό κάθε μαθητή. Άλλες ιδιότητες που χαρακτηρίζουν το περιεχόμενο των διδακτικών καψουλών είναι ότι πρέπει να είναι πρακτικές, να διαμορφώνονται με βάση τα συμφραζόμενα, να είναι καλογραμμένες ή με σχετικό λεξιλόγιο και να παραδειγματίζονται. Ο μαθησιακός στόχος που θέλουμε να επιτύχουμε είναι αυτό που πρέπει πρωτίστως να ληφθεί υπόψη κατά την ανάπτυξη μιας εκπαιδευτικής κάψουλας. Γενικά, η διάρκεια αυτών είναι μεταξύ 5 και 10 λεπτών, ανάλογα με το θέμα που καλύπτεται.

Λόγω της αλλαγής του πλαισίου που συνέβη λόγω της πανδημίας του COVID-19, έχουν προκύψει αρκετές επιλογές για τη διεξαγωγή διαδικτυακών μαθημάτων, τα οποία περιλαμβάνουν επίσης στρατηγικές διδασκαλίας.

Η Hannah Meineke παρουσιάζει διάφορες προτάσεις για δραστηριότητες που πρέπει να διδαχθούν εξ αποστάσεως. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες χωρίζονται σε τρεις ομάδες: ζωντανή δραστηριότητα στο σπίτι που θα αναπτυχθεί **πριν** από το μάθημα, ζωντανή δραστηριότητα στο σπίτι που θα αναπτυχθεί **κατά τη διάρκεια**

του μαθήματος και δραστηριότητα ζωντανή στο σπίτι που θα αναπτυχθεί **μετά** το μάθημα.

Μεταξύ των δραστηριοτήτων που μπορούν να γίνουν πριν από το μάθημα είναι η επικοινωνία με το τι σκοπεύετε να κάνετε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές γνωρίζουν τι να περιμένουν και μπορούν να προετοιμαστούν εκ των προτέρων για αυτό που ακολουθεί. Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό να ξεκινήσει το μάθημα κεντρίζοντας το ενδιαφέρον των μαθητών και διεγείροντας τα κίνητρά τους να συνδεθούν και να παρακολουθήσουν τα μαθήματα. Για αυτό, το μάθημα μπορεί να ξεκινήσει με ενδιαφέροντα και ελκυστικά θέματα για τους μαθητές. Είναι επίσης σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι τεχνικές επιπλοκές που μπορεί να προκύψουν σε αυτές τις περιπτώσεις, όπως απώλεια σύνδεσης, αδυναμία λειτουργίας βίντεο ή ήχου κ.λπ. εικόνες και υποστηρικτικό υλικό, όπως αρχεία ή έγγραφα με πληροφορίες για μαθητές. Η προσοχή των μαθητών μπορεί να κρατηθεί περισσότερο εάν βλέπουν πληροφορίες για το εν λόγω θέμα, καθώς διαφορετικά, οι μαθητές είναι πιο πιθανό να αποσπαστούν από καταστάσεις ή αντικείμενα γύρω τους στο σπίτι.

Κατά τη διάρκεια του ζωντανού μαθήματος από το σπίτι, ο δάσκαλος μπορεί να ξεκινήσει μια άτυπη συζήτηση με τους μαθητές καθώς συνδέονται, έτσι ώστε οι μαθητές να αρχίσουν να γνωρίζουν τι λέγεται. Ως εκ τούτου, συνιστάται στους μαθητές να ενεργοποιούν τις κάμερες, καθώς κοιτάζοντας τα πρόσωπά τους είναι πολύ πιο εύκολο να δημιουργήσουν μια σύνδεση παρόμοια με αυτή που δημιουργείται στα μαθήματα πρόσωπο με πρόσωπο. Από την άλλη πλευρά, το να κάνετε συχνά ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος διατηρεί τους μαθητές ενεργούς και ενήμερους για το τι συζητείται. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι ανοιχτές, να απευθύνονται σε έναν συγκεκριμένο μαθητή ή κλειστές, όπου όλοι οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν ναι ή όχι δείχνοντας απλώς τον αντίχειρά τους στην οθόνη ή απαντώντας σύντομα στη συνομιλία. Μέσα από αυτές τις ερωτήσεις διατηρείτε την καλή συμμετοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Κατά τη διάρκεια των σύγχρονων μαθημάτων, μπορείτε επίσης να ζητήσετε

τη γνώμη τους για να μάθετε τι πιστεύουν για το εν λόγω θέμα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να δημιουργηθεί μια συζήτηση, κρατώντας τους μαθητές ενεργούς, ώστε αργότερα ο δάσκαλος να εξηγήσει σωστά το θέμα που συζητείται. Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό να ελέγχεται ο χρόνος κατά τις δραστηριότητες της τάξης και να διατηρείται ένας ενεργός ρυθμός μεταξύ τους, ώστε να μην χάνεται η προσοχή των μαθητών.

Τέλος, στις διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν μετά από ένα ζωντανό μάθημα ή σε συγχρονισμό από το σπίτι, μια καλή επιλογή μπορεί να είναι η διεξαγωγή σύντομων ερευνών των μαθητών στο τέλος της συνεδρίας, καθώς οι απαντήσεις τους χρησιμεύουν ως ανατροφοδότηση για τη μέτρηση της αποτελεσματικότητας των μαθημάτων. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών μπορούν να συμβάλουν ευνοϊκά στην προετοιμασία μελλοντικών διδακτικών δραστηριοτήτων και υποστηρικτικού υλικού και έτσι να βελτιώσουν τα σχέδια μαθημάτων.

Η παροχή πολλών επιλογών για την εκτέλεση εργασιών διδασκαλίας στο διαδίκτυο από το σπίτι είναι εξαιρετικά επωφελής σε αυτούς τους καιρούς, καθώς συμβάλλουν στον σεβασμό της απομόνωσης που πρέπει να γίνει λόγω της παρουσίας του COVID-19.

Ένα σύνολο ασκήσεων για καλή ψυχική υγεία και ευεξία μέσω εξατομικευμένων αθλητικών δραστηριοτήτων.



Credit: sdo-journal.ru

Εισαγωγή

Εμφανιζόμενη ως ένα σύμπλεγμα ανεξήγητων περιπτώσεων πνευμονίας στη Γουχάν της Κίνας, η νέα νόσος του κορωνοϊού που ονομάστηκε επίσημα COVID-19 κηρύχθηκε πανδημία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στις 11 Μαρτίου 2020 (ΠΟΥ, 2020). Ο ιός εξαπλώθηκε γρήγορα όχι μόνο στην Κίνα, αλλά και σε άλλες χώρες του κόσμου. Η απομόνωση των ανθρώπων μεταξύ τους έχει γίνει μια από τις κύριες στρατηγικές για την καταπολέμηση του ιού.

Τον 21ο αιώνα, οι μολυσματικές ασθένειες έχουν γίνει μια από τις κύριες απειλές για τη δημόσια υγεία παγκοσμίως και αυτό επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι κατά τη διάρκεια εστιών μολυσματικών ασθενειών, υπάρχει μεγάλη εξάπλωση διαφόρων αρνητικών ψυχολογικών αντιδράσεων, καθώς και ο σχηματισμός ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων. Οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν φόβο μήπως αρρωστήσουν ή πεθάνουν, αισθήματα ανικανότητας και εκδηλώσεις στίγματος. Με ένα ξέσπασμα γρίπης, από 10 έως 30% του πληθυσμού ανησυχεί αρκετά για την πιθανότητα μόλυνσης από τον ιό. Κατά τη διάρκεια της επιδημίας SARS, πολλές μελέτες σημείωσαν ψυχολογικές αντιδράσεις από τη μη μολυσμένη κοινότητα, εντοπίζοντας ένα ευρύ φάσμα ψυχικών διαταραχών που βρέθηκαν να σχετίζονται περισσότερο με τη νεαρή ηλικία και την τάση για αυτοκατηγορία.

Ως παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία και την ψυχολογική ευημερία του πληθυσμού, επισημαίνονται τα ακόλουθα: η αβεβαιότητα, η σοβαρότητα της ασθένειας, η παραπληροφόρηση, η

κοινωνική απομόνωση, οι οικονομικές συνέπειες της πανδημίας COVID-19 και ο αντίκτυπός τους στην ανθρώπινη ευημερία. Brahmabhatt M, Dutta A., 2008· Huremovic DA, 2019· Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020). Οι ακριβείς, έγκαιρες πληροφορίες για την υγεία και η τήρηση των προφυλάξεων έχουν συσχετιστεί με ελάχιστες ψυχολογικές επιπτώσεις μιας εστίας και χαμηλότερα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης (Wang C, Pan R, Wan X, et al., 2020).

Διάφοροι συγγραφείς ταξινομούν τις ακόλουθες κατηγορίες πολιτών ως ομάδες με υψηλό κίνδυνο δυσμενών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία: ασθενείς με COVID-19 και οι οικογένειές τους, άτομα με σωματικές ή ψυχικές ασθένειες (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020· Yao H., Chen JH, Xu YF, 2020), οι ηλικιωμένοι, οι άστεγοι, οι μετανάστες εργαζόμενοι, οι έγκυες γυναίκες, τα παιδιά και οι έφηβοι (Ravi Philip Rajkumar, 2020) και οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020).

Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, έχουμε ετοιμάσει ένα σύνολο πνευματικών, αναπνευστικών και ενεργών σωματικών ασκήσεων για τη μείωση του στρες και του άγχους που τελικά οδηγεί στην ανάπτυξη καλής ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Ασκήσεις για την ανακούφιση του ψυχοσυναισθηματικού στρες

- **Ασκηθείτε για να απελευθερώσετε το συναισθηματικό στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας**

Τεχνική άσκησης:

1. Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα, κλείστε τα μάτια σας. Μετακινήστε την εστίαση από τις σκέψεις σας στον ρυθμό της αναπνοής.

Κάντε 5 κύκλους "εισπνοής-εκπνοής".

Η εκπνοή είναι ελαφρώς μεγαλύτερη από την εισπνοή.

2. Στη συνέχεια, μετατοπίστε το επίκεντρο της προσοχής στις αισθήσεις στο σώμα. Εάν η προσοχή σας έχει μετατοπιστεί και σκέφτεστε κάτι, προσέξτε την απόσπαση της προσοχής. Η απόσπαση της προσοχής είναι φυσική. Αφήστε απαλά αυτή την απόσπαση της προσοχής, επιστρέφοντας το επίκεντρο της προσοχής στην αναπνοή. Καθώς εισπνέετε, εξερευνήστε την ένταση στο σώμα (το άγχος εκδηλώνεται

πιο συχνά από τη σωματική ένταση) και καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε. Μελετήστε την ένταση στην πλάτη, το λαιμό, το πρόσωπο. Κάντε αρκετούς κύκλους μέχρι να νιώσετε ότι οι μύες δεν είναι τεντωμένοι.

3. Κάντε ξανά 5 αναπνοές. Εκπνεύστε ελαφρώς μεγαλύτερη εισπνοή.

4. Στο τέλος της άσκησης, ανοίξτε τα μάτια σας, κάντε την ερώτηση: "Τι είναι σημαντικό για μένα τώρα;" Ίσως θα είναι κάτι πολύ απλό, όπως το πόσιμο νερό.

- **Ασκηθείτε για να ανακουφίσετε την ένταση από τους μύες του προσώπου**

Στόχος: ανακούφιση από την ένταση από τους μύες του προσώπου.

Οδηγίες: Καθίστε άνετα: βάλτε τα χέρια σας ελεύθερα στα γόνατά σας, οι ώμοι και το κεφάλι είναι κάτω, τα μάτια κλειστά. Φανταστείτε μια μύγα να προσπαθεί να προσγειωθεί στο πρόσωπό σας. Κάθεται πρώτα στη μύτη της, μετά στο στόμα της, μετά στο μέτωπό της και μετά στα μάτια της. Το καθήκον σας, χωρίς να ανοίξετε τα μάτια σας, είναι να διώξετε το ενοχλητικό έντομο.

- **Ασκήσεις για τη διαχείριση της μυϊκής έντασης και χαλάρωσης**

Στόχος: διαχείριση της κατάστασης μυϊκής έντασης και χαλάρωσης.

1) Οδηγίες: Καθίστε αναπαυτικά με τα χέρια σας στα γόνατα (παλάμες προς τα πάνω), τους ώμους και το κεφάλι προς τα κάτω, με τα μάτια κλειστά. Φανταστείτε νοερά ότι έχετε ένα λεμόνι στο δεξί σας χέρι. Αρχίστε να το στύβετε σιγά σιγά μέχρι να νιώσετε ότι έχετε «βγάλει» όλο το ζουμί. Χαλαρώστε. Θυμηθείτε τα συναισθήματά σας. Επαναλάβετε την άσκηση. Χαλαρώστε ξανά και θυμηθείτε πώς νιώθετε. Στη συνέχεια, κάντε την άσκηση και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα. Χαλαρώστε. Απολαύστε μια κατάσταση ειρήνης.

2) Οδηγία: Σηκωθείτε, κλείστε τα μάτια σας, σηκώστε τα χέρια σας ψηλά. Φανταστείτε ότι είστε παγωτό ή παγωτό. Σφίξτε όλους τους μύες του σώματός σας. Θυμηθείτε αυτά τα συναισθήματα. Παγώστε σε αυτή τη θέση για 1-2 λεπτά. Στη συνέχεια, φανταστείτε ότι υπό την επίδραση

της θερμότητας του ήλιου αρχίζετε να λιώνετε αργά, χαλαρώνοντας σταδιακά τα χέρια, μετά τους μύες των ώμων, του λαιμού, του κορμού, των ποδιών κ.λπ. Θυμηθείτε τις αισθήσεις σε κατάσταση χαλάρωσης. Κάντε την άσκηση μέχρι να φτάσετε σε μια βέλτιστη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ενώ είστε ξαπλωμένοι στο πάτωμα.

3) Οδηγία: Σηκωθείτε, κλείστε τα μάτια σας, σηκώστε τα χέρια σας ψηλά, πάρτε μια ανάσα. Φανταστείτε ότι είστε ένα μεγάλο μπαλόνι γεμάτο με αέρα. Σταθείτε σε αυτή τη θέση για 1-2 λεπτά, τεντώνοντας όλους τους μύες του σώματος. Στη συνέχεια, φανταστείτε ότι εμφανίζεται μια μικρή τρύπα στη μπάλα. Αρχίστε σιγά σιγά να απελευθερώνετε αέρα, ενώ ταυτόχρονα χαλαρώνετε τους μύες του σώματος: τα χέρια, μετά οι μύες των ώμων, του λαιμού, του σώματος, των ποδιών κ.λπ. Θυμηθείτε τις αισθήσεις σε κατάσταση χαλάρωσης. Ακολουθήστε την άσκηση μέχρι να επιτευχθεί η βέλτιστη ψυχοσυναισθηματική κατάσταση. Και, τέλος, με έντονο νευροψυχικό στρες, μπορείτε να εκτελέσετε 20-30 καταλήψεις ή 15-20 άλματα επί τόπου. Αυτό θα απελευθερώσει την ένταση που έχει προκύψει.

- **Άσκηση για τη διδασκαλία ασκήσεων αναπνοής**

Στόχος: εκμάθηση ασκήσεων αναπνοής, οι ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από την εσωτερική ένταση.

Οδηγίες: Σηκωθείτε και κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά ανάσα και φανταστείτε ότι, εισπνέοντας, ανεβαίνετε στο ουράνιο τόξο και εκπνέοντας, γλιστράτε από πάνω του, σαν να ήταν τσουλήθρα. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 3 φορές. Στη συνέχεια, επαναλάβετε αυτή την άσκηση 7 φορές με τα μάτια σας ανοιχτά.

- **Άσκηση "Μαγικές λέξεις"**

Στόχος: μάθετε να βρίσκετε λέξεις που θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από τα συναισθήματα του άγχους

Οδηγία: Θυμηθείτε μια κατάσταση όπου υπήρχε ένα αίσθημα ενθουσιασμού. Στη συνέχεια, πείτε μια μαγική λέξη στον εαυτό σας, για

παράδειγμα: "ειρήνη", "σιωπή", "ευγενική ψυχραιμία" ή άλλες, το κύριο πράγμα είναι ότι βοηθούν.

- **Ασκήσεις για τη μείωση του άγχους**

Πολύ συχνά, η εμφάνιση άγχους συνοδεύεται από αμφιβολίες για την ικανότητα και την αποτελεσματικότητά τους. Το άτομο αρχίζει να ασκεί υπερβολική κριτική στον εαυτό του. Η παρατεταμένη σκέψη για προβληματικά θέματα και η προσήλωση σε αρνητικές πτυχές προκαλεί μείωση της δραστηριότητας και κόπωση.

1) Άσκηση 1

Κάντε στον εαυτό σας μια σειρά ερωτήσεων:

- Πόσο αλήθεια είναι αυτό;
- Πόσο χρήσιμο είναι για μένα να το σκεφτώ τώρα (μπορεί να με βοηθήσει κατά κάποιο τρόπο);
- Θα μιλούσα για αυτό σε ένα στενό και αγαπημένο πρόσωπο;

Μόλις παρατηρήσετε ότι επαναλαμβάνονται σκέψεις για ορισμένα θέματα, αναρωτηθείτε: «Τι νέο να πω στον εαυτό μου;»

Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις θα σας επιτρέψουν να κατανοήσετε με μεγαλύτερη ακρίβεια την πραγματικότητα.

2) Άσκηση 2.

Όταν βρίσκεστε σε μια ανησυχητική κατάσταση, κάντε την εξής ερώτηση:

- Πώς μπορείτε να δείτε αυτή την κατάσταση διαφορετικά; Πώς θα μοιάζει αυτή η κατάσταση από μεγαλύτερη συναισθηματική απόσταση; Ή να δούμε την κατάσταση μέσα από τα μάτια ενός άλλου ατόμου; Πώς θα ήταν αυτή η κατάσταση μετά από λίγο;

Αναλύστε τις απαντήσεις σας. Άλλαξε η συναισθηματική σας στάση απέναντι στην κατάσταση στο τέλος της εργασίας;

3) Άσκηση 3.

Δύσκολες συναισθηματικά καταστάσεις μπορεί να σας βγάλουν εκτός ισορροπίας. Μπορεί να εμφανιστεί αμφιβολία για τον εαυτό του, γίνεται δύσκολο να εκφράσει κανείς τη γνώμη του και εμφανίζεται κούραση. Υποστηρίξτε τον εαυτό σας με την παρακάτω άσκηση.

Τεχνική άσκησης:

Η άσκηση μπορεί να γίνει καθιστά ή ξαπλωμένα.

1. Εάν αισθάνεστε ότι το άγχος και ο φόβος ξεφεύγουν από τον έλεγχο, αναρωτηθείτε: "Τι προκαλεί το άγχος; Τι με επηρέασε;" Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να παρακολουθείτε τη στιγμή του άγχους, του φόβου ή του θυμού.

2. Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα, κλείστε τα μάτια σας. Μετατοπίστε την εστίασή σας από τις σκέψεις σας στον ρυθμό της αναπνοής σας. Κάντε 5 κύκλους "εισπνοή-εκπνοή." Η εκπνοή είναι ελαφρώς μεγαλύτερη από την εισπνοή.

3. Στη συνέχεια, εστιάστε την προσοχή σας στις αισθήσεις στο σώμα. Εάν η προσοχή σας έχει μετατοπιστεί και σκέφτεστε κάτι, προσέξτε την απόσπαση της προσοχής. Η απόσπαση της προσοχής είναι φυσική. Αφήστε την απόσπαση της προσοχής επιστρέφοντας απαλά την εστίασή σας στο σώμα σας ενώ εξερευνάτε τις φυσικές εκδηλώσεις του στρες. Το στρες τις περισσότερες φορές εκδηλώνεται με ένταση στο σώμα.

Μελετήστε την ένταση στην πλάτη, το λαιμό, το πρόσωπο καθώς εισπνέετε, χαλαρώστε καθώς εκπνέετε.

4. Μετακινήστε ξανά την εστίασή σας από το σώμα στην αναπνοή. Πάρτε 5 αναπνοές. Η εκπνοή είναι ελαφρώς μεγαλύτερη από την εισπνοή.

5. Θυμηθείτε την κατάσταση που σας ανησύχησε. Ενημερωθείτε για τη στιγμή που εμφανίζεται ο συναγερμός. Αναγνωρίστε ότι η κατάσταση ήταν συναισθηματικά δύσκολη για εσάς. Σκεφτείτε πώς θα υποστηρίξετε ευγενικά το αγαπημένο σας πρόσωπο σε μια τέτοια κατάσταση. Ένας συγγενής; Ένα αγαπημένο πρόσωπο; Τι θα του έλεγες;

Στο τέλος της άσκησης, επαναλάβετε αυτά τα λόγια για τον εαυτό σας. Υποστηρίξτε τον εαυτό σας τοποθετώντας τις παλάμες σας στην περιοχή της καρδιάς.

- **Άσκηση "Συναισθηματική γυμναστική"**

Σκοπός της άσκησης: απομάκρυνση του ψυχοσυναισθηματικού στρες.

Σας προτείνουμε να κάνετε "συναισθηματική γυμναστική":

1) Προσπαθήστε να νιώσετε σαν να μόλις ξύπνησες και

κοιμήθηκες καλά

2) Χαλαρώστε και προσπαθήστε να νιώσετε σαν να αρχίζετε να χασμουριέστε. Σηκώστε τα φρύδια σας και ζαρώστε τη μύτη σας (εκφράσεις του προσώπου όπως όταν χασμουριούνται). Χασμουρητό με απόλαυση.

3) Θυμηθείτε κάτι εξαιρετικά ευχάριστο στη ζωή σας και χαμογελάστε. Κρατήστε ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σας.

4) Φανταστείτε ότι είστε ένας αθλητής που έχει κερδίσει. Χαρείτε.

5) Και τώρα: χασμουρηθείτε, χαλαρώστε, χαμογελάστε και, πάλι, χαρείτε.

- **Άσκηση κάδου απορριμμάτων**

Στόχος: εκπαίδευση με τρόπους ανακούφισης του ψυχοσυναισθηματικού στρες.

Οδηγίες: απεικονίστε σε ένα κομμάτι χαρτί με τη μορφή εικόνων, λέξεων, πινακίδων, αυτών των αρνητικών συναισθημάτων από τα οποία θα θέλατε να απαλλαγείτε ή περιγράψτε εν συντομία καταστάσεις που θα θέλατε να αποφύγετε. Στη συνέχεια, τσαλακώστε με δύναμη αυτό το κομμάτι χαρτί, μετατρέποντάς το σε μια μικρή χάρτινη μπάλα και πετάξτε το στον κάδο απορριμμάτων. Μετά από αυτό, ο κάδος απορριμμάτων αφαιρείται από το δωμάτιο.

Γενικά θέματα σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα

Η επιστήμη και η πρακτική έχουν αποδείξει ότι η σωματική δραστηριότητα παίζει παγκόσμιο ρόλο στη ζωή του σώματος. Εκτελεί μια σειρά από λειτουργίες: κινητική, κίνητρο, δημιουργική, εκπαίδευση, προστατευτική, διεγερτική, σχηματισμός ομιλίας, διόρθωση.

Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά σε κάθε λειτουργία.

Κινητική λειτουργία... Έχει γίνει εγχειρίδιο σε σχέση με τον άνθρωπο, η ιδέα της κινητικής λειτουργίας ως το άθροισμα των κινήσεων που εκτελούνται από αυτήν στην καθημερινή ζωή. Με τη βοήθεια αυτής της λειτουργίας πραγματοποιείται η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον. Οι κινητικές αντιδράσεις είναι απαραίτητες για να επικοινωνήσει ένα άτομο, μέσω αυτών πραγματοποιείται επαφή με τη φύση, είναι μια εξωτερική εκδήλωση της εργασιακής διαδικασίας.

Ο κλασικός της ρωσικής φυσιολογίας I.M. Sechenov τον 19ο αιώνα αποκάλυψε ότι στους ανθρώπους, όταν προσαρμόζονται στο περιβάλλον, «όλη η άπειρη ποικιλία της εγκεφαλικής δραστηριότητας περιορίζεται τελικά σε ένα μόνο φαινόμενο - την κίνηση των μυών».

Όπως γνωρίζετε, για την εφαρμογή αυτού του μηχανισμού, το σώμα διαθέτει ένα ισχυρό μυϊκό σύστημα, το οποίο είναι μέρος του μυοσκελετικού συστήματος, το οποίο χρησιμοποιεί διάφορες μορφές δραστηριότητας: δυναμική, στατική και τονωτική. Όλα τα επίπεδα του κεντρικού νευρικού συστήματος και της ορμονικής συσκευής εμπλέκονται στη διαδικασία ενοποίησης και ρύθμισης όλων των μορφών κινητικής δραστηριότητας: του εγκεφαλικού φλοιού, των βασικών γαγγλίων, του μεταιχμιακού συστήματος, της παρεγκεφαλίδας, του εγκεφαλικού στελέχους και του νωτιαίου μυελού.

Η συμμετοχή όλων αυτών των επιπέδων του κεντρικού νευρικού συστήματος στη ρύθμιση της κινητικής προσαρμογής είναι ένας δείκτης της πολύπλευρης σημασίας της κινητικής δραστηριότητας για τη ζωτική δραστηριότητα του οργανισμού. Δηλαδή, η κινητική δραστηριότητα πυροδοτεί και καθορίζει πολλές βασικές διεργασίες και έτσι

διασφαλίζει τις λειτουργίες της και την πρόοδο του σώματος στο σύνολό της, που θα συζητηθούν παρακάτω.

Λειτουργία κινήτρων.. Έχει αποδειχθεί ότι η σωματική δραστηριότητα είναι μια γενετικά καθορισμένη βιολογική ανάγκη. Η ικανοποίηση της ανάγκης για κίνηση είναι εξίσου ζωτική με κάθε άλλη, για παράδειγμα: για φαγητό, νερό κλπ. Η ανάγκη για σωματική δραστηριότητα είναι έμφυτη, δηλαδή είναι γενετικά κωδικοποιημένη. Επιπλέον, κωδικοποιείται ο όγκος των κινήσεων ανά μονάδα χρόνου (ημέρα). Στις μελέτες, διαπιστώθηκε ότι τα νεογέννητα κουτάβια αρουραίων που περιορίζονταν στην κίνηση τους φασκιάζοντάς τα για μία ημέρα, όταν απελευθερώθηκαν την επόμενη ημέρα, είχαν ημερήσιο όγκο κινητικής δραστηριότητας διπλάσιο από αυτόν που καταγράφηκε πριν από τη στέρησή τους. Το φαινόμενο αυτό θεωρείται ως αντιστάθμιση της «μυϊκής πείνας» που προκαλείται από την αναγκαστική προσωρινή ακινησία των ζώων. Όπως γνωρίζετε, σκοπός οποιασδήποτε ανάγκης είναι να τονώσει το σώμα προς ικανοποίησή του.

Δημιουργική (αναπτυξιακή) λειτουργία... Σύμφωνα με τη θεωρία του I. A. Arshavsky, η κινητική δραστηριότητα είναι ο κύριος παράγοντας στην οντογένεση, δηλαδή η ατομική ανάπτυξη ενός ατόμου από τη στιγμή της γέννησης έως το τέλος της ζωής του. Αυτό υλοποιείται ως εξής. Η λειτουργική δραστηριότητα ενός γονιμοποιημένου ωαρίου (ζυγώτης) οδηγεί στην εξάντληση των πλαστικών πόρων του. Η αναπλήρωσή τους από το περιβάλλον απαιτεί σωματική δραστηριότητα. Για αυτό, σχηματίζονται συσταλτικές πρωτεΐνες στο κυτταρόπλασμα, οι οποίες θέτουν τον ζυγώτη σε κίνηση. Κατά τη μετακίνηση, διεγείρονται οι διαδικασίες αφομοίωσης, οι οποίες όχι μόνο αποζημιώνουν, αλλά και συσσωρεύουν αποθέματα πρωτεϊνών και ενέργειας, δηλαδή υπερβολικό αναβολισμό. Αυτό το πλεόνασμα πόρων ωθεί το κύτταρο να διαιρεθεί σε δύο μέρη, καθένα από τα οποία περνά από τον ίδιο κύκλο στο στάδιο της εμβρυογένεσης.

Έχει αποδειχθεί ότι κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας, ο κύκλος εργασίας της ανταλλαγής

ουσιών (απόβλητα - ανάκτηση) μπορεί να προκύψει όχι μόνο με επιστροφή στο αρχικό επίπεδο, αλλά και υπέρβαση αυτού. Αυτή είναι μια υπεραντιστάθμιση των ενεργειακών δαπανών, η οποία ονομάζεται υπερβολικός αναβολισμός. Το φαινόμενο της υπεραντιστάθμισης είναι γνωστό εδώ και πολύ καιρό. Ωστόσο, η μελέτη του στην οντογένεση έδειξε ότι ο υπερβολικός αναβολισμός είναι η βάση της προοδευτικής ανάπτυξης. Ο βαθμός ανάπτυξης καθορίζεται από τη φύση της εργασίας. Με τη σειρά του, ο βαθμός ανάκτησης καθορίζει την επακόλουθη ένταση της ενέργειας, ιδίως την κυτταρική αναπνοή.

Σε όλα τα επόμενα στάδια ανάπτυξης, η σημασία των μυών και της κινητικής δραστηριότητας ως κύριος παράγοντας στην οντογένεση παραμένει. Αυτός είναι ο λεγόμενος κανόνας ενέργειας των σκελετικών μυών. Η ουσία του έγκειται στο γεγονός ότι τα χαρακτηριστικά των μορφολειτουργικών αλλαγών και μετασχηματισμών του αναπνευστικού και του καρδιαγγειακού συστήματος, καθώς και των συστημάτων που καθορίζουν την παροχή τους, στη διαδικασία της οντογένεσης εξαρτώνται από το επίπεδο ανάπτυξης των σκελετικών μυών.

Έτσι, η σωματική δραστηριότητα δημιουργεί έναν πολυκύτταρο οργανισμό στο στάδιο της εμβρυογένεσης και καθορίζει την πρόοδο και τη βιωσιμότητά του σε όλα τα επόμενα στάδια της οντογένεσης.

Προπονητική λειτουργία... Η συστηματική μέτρια σωματική δραστηριότητα είναι ένας αποτελεσματικός παγκόσμιος παράγοντας προπόνησης που προκαλεί ευνοϊκές λειτουργικές, βιοχημικές και δομικές αλλαγές στο σώμα. Η παγκόσμια προπονητική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας οφείλεται στο γεγονός ότι το σώμα αντιδρά σε αυτήν σύμφωνα με την αρχή της συνέπειας με τη συμμετοχή στη διαδικασία διαφόρων επιπέδων οργάνωσης των μηχανισμών προσαρμογής: νευροχημική ρύθμιση, εκτελεστικά όργανα και αυτόνομη υποστήριξη.

Σύμφωνα με τη θεωρία της ατομικής προσαρμογής, που διατυπώθηκε από τον F.Z. Meerson, δύο στάδια εντοπίζονται στη διαδικασία εκπαίδευσης: το αρχικό στάδιο είναι μια επείγουσα αλλά ατελής

προσαρμογή και το επόμενο στάδιο είναι μια τέλεια μακροπρόθεσμη προσαρμογή.

Η επείγουσα προσαρμογή είναι μια γενικευμένη κινητοποίηση ενός λειτουργικού συστήματος που είναι υπεύθυνο για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (προσαρμογή) στο μέγιστο δυνατό επίπεδο.

Η μακροχρόνια προσαρμογή διαμορφώνεται σταδιακά, ως αποτέλεσμα παρατεταμένων ή πολλαπλών επιδράσεων στο σώμα της σωματικής άσκησης. Αυτό το στάδιο ξεκινά με ένα μεταβατικό στάδιο, το οποίο καθορίζεται από την ενεργοποίηση της σύνθεσης νουκλεϊκών οξέων και πρωτεϊνών, ορμονικών και άλλων παραγόντων, που οδηγεί στην επιλεκτική ανάπτυξη ορισμένων δομών στα κύτταρα των οργάνων του λειτουργικού συστήματος που ευθύνονται για συγκεκριμένη προσαρμογή. Η διαδικασία καλύπτει όλους τους κρίκους του λειτουργικού συστήματος (νευροχυμικό, κινητικό και φυτικό), γεγονός που οδηγεί στο σχηματισμό ενός διακλαδισμένου δομικού «ίχνους» που αυξάνει τη δύναμη του συστήματος στο σύνολό του. Το τελικό στάδιο της διαδικασίας είναι το στάδιο που εξασφαλίζει τη βιώσιμη προσαρμογή, τη διαμόρφωση ενός συστημικού δομικού «ίχνους».

Έτσι, το αποτέλεσμα της συστηματικής σωματικής προπόνησης είναι η αύξηση της μάζας και της σωματικής δύναμης, σε συνδυασμό με την αύξηση των μιτοχονδρίων και του ενεργειακού δυναμικού των σκελετικών μυών. Οι ίδιες θετικές μορφολειτουργικές μετατοπίσεις συμβαίνουν στους μηχανισμούς νευρικής και χυμικής ρύθμισης, καθώς και στα συστήματα κυκλοφορίας του αίματος, αναπνοής και απέκκρισης. Όλα αυτά αυξάνουν τις προσαρμοστικές ικανότητες του οργανισμού συνολικά και ενισχύουν την υγεία.

Προστατευτική λειτουργία... Η θετική επίδραση της σωματικής προπόνησης έχει δύο όψεις: ειδική, που εκδηλώνεται στην αντοχή του σώματος στη σωματική καταπόνηση και μη ειδική, που εκφράζεται σε αυξημένη αντίσταση σε άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες και ασθένειες. Αυτό καθορίζει την προστατευτική (προληπτική) λειτουργία μιας συστηματικής κινητικής δραστηριότητας με επαρκή δόση.

Διαπιστώθηκε ότι η προφυλακτική μη ειδική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας εκφράζεται σε αυξημένη αντίσταση στον πόνο και αρνητικά συναισθήματα, βελτιωμένη μαθησιακή ικανότητα και, ιδιαίτερα σημαντικό για ένα σύγχρονο άτομο, στην αύξηση της αντίστασης του σώματος σε παράγοντες που προκαλούν βλάβες στην καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα. , μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν οι αγχωτικές καταστάσεις.

Η προστατευτική (μη ειδική) επίδραση της φυσικής προπόνησης βασίζεται στην παραβίαση της συσταλτικής λειτουργίας της καρδιάς και της στεφανιαίας κυκλοφορίας που προκαλείται από το στρες, υπάρχουν συστατικά του διακλαδισμένου δομικού "ίχνους" αυτής της προσαρμογής. Αυτό είναι, πρώτα απ 'όλα, μια προσαρμοστική αναδιάρθρωση των κεντρικών και περιφερειακών ρυθμιστικών μηχανισμών, που οδηγεί στην οικονομική τους λειτουργία και αύξηση της ισχύος του αντιοξειδωτικού συστήματος των καρδιακών μυών, που τους προστατεύουν από την καταστροφή.

Όσον αφορά την προστατευτική επίδραση της φυσικής κατάστασης σε καρδιαγγειακά νοσήματα, χαρακτηρίζεται από δύο κύρια χαρακτηριστικά:

1) η προκαταρκτική σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλει σε μια ευκολότερη πορεία της νόσου που έχει εμφανιστεί (για παράδειγμα, ένα ολοκληρωμένο έμφραγμα του μυοκαρδίου ή οξεία παροδική ισχαιμία) και σε ταχύτερη ανάρρωση.

2) η φυσική κατάσταση είναι ένας παράγοντας που αποτρέπει την ίδια την εμφάνιση της νόσου.

Αυτά τα χαρακτηριστικά προσαρμογής συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με τη μείωση της πιθανότητας ανάπτυξης παραγόντων κινδύνου σε εκπαιδευμένα άτομα, η οποία, με τη σειρά της, καθορίζεται από την παρουσία των αντίστοιχων συστατικών του δομικού «ίχνους» προσαρμογής σε αυτά.

Η σωματική άσκηση σε μέτριες δόσεις βοηθά στην αποκατάσταση των μηχανισμών αυτορρύθμισης όλων των ζωτικών διεργασιών του

σώματος κατά την αποκατάσταση, «διορθώνοντας» έτσι τα ελαττώματα που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη ασθένεια.

Διεγερτική λειτουργία... Οι μύες μας είναι μια πραγματική γεννήτρια βιορευμάτων, τα οποία είναι τα κύρια ερεθίσματα του εγκεφάλου. Και αυτά τα ερεθίσματα δεν προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον, όπως το φως ή τον ήχο, αλλά από το εσωτερικό, από τον ίδιο τον οργανισμό με τη μορφή βιορευμάτων. Αυτά τα βιορεύματα γεννιούνται στους εργαζόμενους μύες και ορμούν στον εγκέφαλο μέσω του λεγόμενου μηχανισμού ανάδρασης. Ονομάζονται ιδιοκινητική προσβολή, δηλαδή μυϊκή ευαισθησία. Στην πράξη, όταν οι μύες συστέλλονται και χαλαρώνουν, διεγείρονται ειδικοί μυϊκοί υποδοχείς (ιδιοϋποδοχείς), οι οποίοι στέλνουν νευρικές ώσεις (δυναμικό δράσης) στον εγκέφαλο. Όσο πιο έντονη είναι η ροή των νευρικών ερεθισμάτων (βιορεύματα), τόσο πιο έντονα διεγείρεται ο εγκέφαλος, ιδιαίτερα ο εγκεφαλικός φλοιός. Σε τέτοιες περιπτώσεις, αναφέρεται ότι ο τόνος του φλοιού αυξάνεται. Είναι γνωστό ότι όσο υψηλότερος είναι ο τόνος του φλοιού, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο εγρήγορσης. Παράδειγμα εγκεφαλικής διεγερσης είναι η πρωινή άσκηση μετά τον ύπνο, η οποία «φορτίζει» τον εγκέφαλο.

Θερμορυθμιστική λειτουργία... Για τη διατήρηση της σταθερότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος του σώματος, ιδιαίτερα για τη διατήρηση της σταθερής θερμοκρασίας του, απαιτείται συνεχής ροή ενέργειας με τη μορφή θερμότητας. Στον μηχανισμό της εσωτερικής παραγωγής θερμότητας του σώματος, το μυϊκό συστατικό αποτελεί σημαντικό ποσοστό.

Οι φυσιολόγοι έχουν δείξει ότι όλοι οι μετασχηματισμοί ενέργειας σε έναν εργαζόμενο μυ υπακούουν στον πρώτο νόμο της θερμοδυναμικής, ο οποίος λέει: όποτε εξαφανίζεται ένα ορισμένο ποσό ενέργειας, πρέπει να παράγεται ακριβώς η ίδια ποσότητα ενέργειας. Με την ιστονική (δυναμική εργασία) συστολή των μυών, η εσωτερική ενέργεια είναι ουσιαστικά ισοδύναμη με την περιεκτικότητα σε θερμότητα.

Βιορυθμική λειτουργία... Οι λειτουργίες του σώματος είναι ρυθμικές, προχωρούν δηλαδή σε συγκεκριμένους ρυθμούς, που ονομάζονται

βιολογικοί, ή βιορυθμοί. Όλοι οι βιορυθμοί συνδυάζονται σε ένα ορισμένο σύστημα σύμφωνα με την αρχή της ιεραρχίας (υποταγή). Σε αυτή την ιεραρχία, οι κορυφαίοι είναι οι βιορυθμοί του κεντρικού νευρικού συστήματος (ρυθμοί των βιορευμάτων του εγκεφάλου), όλοι οι υπόλοιποι είναι σκλάβοι.

Ο EB Sologub διαπίστωσε ότι η ρυθμική κινητική δραστηριότητα (τρέξιμο, περπάτημα κ.λπ.) έχει την ικανότητα να αναδομεί τον ρυθμό των εγκεφαλικών βιορευμάτων (η καταγραφή των οποίων με τη μορφή καμπύλης ονομάζεται ηλεκτροεγκεφαλογράφημα ή ΗΕΓ). Οι επιστήμονες έχουν δείξει ότι οι ρυθμοί εμφανίζονται στο ΗΕΓ των τμημάτων του εγκεφαλικού φλοιού που είναι υπεύθυνες για τη ρύθμιση των κινήσεων κατά τη ρυθμική φυσική δραστηριότητα (τρέξιμο). Τέτοιοι ρυθμοί ονομάζονται «ρυθμοί με ετικέτα». Αντιπροσωπεύουν τις αργές δυνατότητες των εγκεφαλικών βιορευμάτων, που εκδηλώνονται στον ρυθμό κίνησης, μπορούν να ονομαστούν συγχρονιστές των ρυθμών της εγκεφαλικής δραστηριότητας. Με επαναλαμβανόμενη επανάληψη ρυθμικών ασκήσεων, δηλαδή με συστηματική προπόνηση, τέτοιοι ρυθμοί εμφανίζονται σύμφωνα με τον αντανακλαστικό μηχανισμό για λίγο. Προκύπτουν στο κατάλληλο σκηνικό και κατά τη διανοητική «επανάληψη» αυτών των ασκήσεων. Γι' αυτό είναι χρήσιμο για έναν αθλητή να αναπαράγει νοητικά τις απαραίτητες σωματικές ασκήσεις πριν αγωνιστεί. Η διανοητική αναπαραγωγή ασκήσεων πυροδοτεί «σεσημασμένους ρυθμούς», δηλαδή ένα συγκεκριμένο νευρωνικό πρόγραμμα ενεργειών και έτσι δημιουργεί συνθήκες για την ετοιμότητα του εγκεφάλου να εργαστεί προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Οι "επισημασμένοι ρυθμοί" μπορούν να αναπτυχθούν τόσο σε μικρο- και σε μακροχρόνια διαστήματα.

Υπάρχουν τακτικές συνδέσεις μεταξύ της εκδήλωσης «σεσημασμένων ρυθμών» και του επιπέδου αποτελεσματικότητας και φυσικής κατάστασης. Με την υπερκόπωση και την ανάπτυξη νεύρωσης (σε κατάσταση υπερπροπόνησης), η σοβαρότητά τους μειώνεται απότομα. Επιπλέον, όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο φυσικής κατάστασης, τόσο

μεγαλύτερη είναι η σταθερότητα των «επισημασμένων ρυθμών» και τόσο πιο έντονοι είναι.

Διορθωτική λειτουργία... Πρέπει να τονιστεί ότι η άσκηση είναι ένα άκρως αποτελεσματικό διαθέσιμο μέσο βελτίωσης. Οι συστηματικές σωματικές ασκήσεις επιτυγχάνουν όχι μόνο σωματική τελειότητα με τη στενή έννοια της λέξης, αλλά και σταθερό συντονισμό της εργασίας όλων των εσωτερικών οργάνων, καθώς και βελτίωση των λειτουργιών του νευρικού συστήματος και των ψυχικών διεργασιών.

Λειτουργία παραγωγής ομιλίας... Η ενεργή κατάσταση των μυών όχι μόνο διεγείρει τη νοητική απόδοση, αλλά προάγει και την ανάπτυξη της ομιλίας. Οι επιστήμονες έχουν δείξει μια στενή σχέση μεταξύ της λειτουργίας του λόγου και της κινητικής δραστηριότητας κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις λεπτώς συντονισμένες κινήσεις των δακτύλων. Αναπτύσσοντας λεπτές κινητικές δεξιότητες, μπορείτε να επιταχύνετε τον σχηματισμό δεξιοτήτων ομιλίας στα παιδιά. Το ενεργοποιητικό αποτέλεσμα της κινητικής δραστηριότητας των δακτύλων στη λειτουργία της ομιλίας στην πρώιμη οντογένεση διασφαλίζεται από το γεγονός ότι στον εγκεφαλικό φλοιό, τα κέντρα ρύθμισης της κίνησης του χεριού και της ομιλίας συνδέονται στενά λειτουργικά και μορφολογικά (βρίσκονται το ένα δίπλα στο άλλο).

Οργάνωση σωματικής αυτοβελτίωσης

Η βέλτιστη σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την υγεία, την πνευματική και σωματική απόδοση. Επομένως, η σωματική άσκηση και ο αθλητισμός πρέπει να εντάσσονται στην καθημερινότητα του μαθητή. Παράλληλα με τις υποχρεωτικές προπονήσεις, μεγάλη σημασία έχει η αυτοτελής φυσική αγωγή του μαθητή.

Η αυτοδιδασκαλία μπορεί να έχει διαφορετικό προσανατολισμό- στόχο. Διακρίνονται οι ακόλουθες κύριες κατευθύνσεις: υγιεινή, ψυχαγωγική (αναψυχή - ξεκούραση, αποθεραπεία μετά την εργασία), γενική προπαρασκευαστική, αθλητική, επαγγελματικά εφαρμοσμένη και ιατρική.

Υγειονομική κατεύθυνση. Ο κύριος στόχος των μαθημάτων προς αυτή την κατεύθυνση είναι η βελτιστοποίηση της κατάστασης του σώματος, η μείωση των αρνητικών συνεπειών του προπονητικού φόρτου και η αύξηση του επιπέδου της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας. Τέτοιες δραστηριότητες περιλαμβάνονται στην καθημερινή ζωή καθημερινά. Εδώ χρησιμοποιούνται διάφορες μορφές φυσικής καλλιέργειας που δεν συνδέονται με βαριά φορτία: πρωινή υγιεινή γυμναστική, μαθήματα φυσικής αγωγής το μεσημέρι και μετά τη δουλειά.

Ειδικά προγράμματα ανάπτυξης αντοχής:

1. προπόνηση με τσουλήθρα σε εξειδικευμένη πλατφόρμα (το πατινάζ ταχύτητας απομίμησης αναφέρεται σε τύπους λειτουργικής προπόνησης).
2. ποδηλασία (σπινάρισμα, ανάπτυξη γενικής αντοχής, μίμηση ποδηλατικού αγώνα, μίμηση οδήγησης σε κάμπο, ανηφόρα, στις αρχικές θέσεις καθιστή και όρθια)
3. διαλειμματική προπόνηση (εναλλαγή διαστημάτων χαμηλής, μέσης και υψηλής έντασης, διαστήματα αερόβιας και ισχύος και ελεύθερων βαρών).
4. κυκλική προπόνηση (λειτουργικός προσανατολισμός, προσανατολισμός με άλματα, σε προσομοιωτές, κυκλική προπόνηση, αποφασιστική ενδυνάμωση ορισμένων μυϊκών ομάδων, προπόνηση στατικός και στατοδυναμικός προσανατολισμός, προπόνηση με μικρά διαστήματα ανάπαυσης, με αναερόβιο προσανατολισμό, σε fitball για ειδικές κοινωνικές ιατρικές ομάδες) .

Πολυάριθμα προγράμματα αεροβικής ευεξίας:

1. η αεροβική ως λειτουργική προπόνηση (τύποι δοκιμών άλματος, απομίμηση χτυπημάτων, ασκήσεις με αλτήρες 1-3 κιλά, καταλήψεις).
2. βασική (κλασική) αεροβική γυμναστική.
3. step-aerobics
4. αερόμπικ με στοιχεία πολεμικών τεχνών (tai-bo).

5. Αερόμπικ χορού (hip-hop, zumba, latina, μοντέρνα, funk, strip, κ.λπ.)
6. αντλία-αερόμπικ (με mini barbells)
7. Αερόμπικ με στοιχεία μπαλέτου.
8. προγράμματα mixaerobics (μικτά προγράμματα).
9. slide-aerobic (σε εξειδικευμένη πλατφόρμα slide) κ.λπ.

Ψυχορυθμιστικά προγράμματα:

1. κινεζική γυμναστική thai-chi, γυμναστική ευεξίας.
2. κλασική γιόγκα και γιόγκαρομπικ, fitness-yoga.
3. ένα σύνολο ασκήσεων διατάσεων (stretching).
4. pilates, callanetics (στο κόμβο ισχύος και ψυχορυθμιστικών προγραμμάτων).

Μικτά ή συνδυασμένα προγράμματα:

1. μέρος της τάξης αεροβικής, κυκλική προπόνηση τοπικός ή μπροστινός νοητικός προσανατολισμός, στοιχεία λειτουργικής προπόνησης.
2. αθλητική γυμναστική και στοιχεία fitball-αερόμπικ, προπόνηση crossfit σύνθεσης.
3. αθλητικά παιχνίδια ως μέρος της δραστηριότητας και αθλητική γυμναστική.
4. mixprograms με αλτήρες, slides, core, BOSU, expander κλπ.
5. γυμναστήριο (μερικώς): 1/3 - αερόμπικ, 2/3 - άσκηση δύναμης
6. bodyflex και stretching, στοιχεία Pilates.
7. TRX-complex, στοιχεία crossfit, kettlebell lifting.
8. ένα ολοκληρωμένο εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας που σας επιτρέπει να προσομοιώσετε τα διάφορα επαγγέλματα με ποικιλίες άλματος, τρεξίματος με λεωφορείο, τεντώνοντας το εξειδικευμένο λάστιχο, σε δώρα στην «τσάντα» από ένα μόνο αγώνα, άλματα σε μίνι τραμπολίνο, ασκήσεις kettlebell 2–32 κιλών, σχοινιά και άλλα (Sinergy 360).

Συγκροτήματα στο BOSU, πυρήνας στην αθλητική προπόνηση.

1. fitness-yoga με στοιχεία γυμναστικής με αλτήρες (0,5–3kg), pilates.
2. προγράμματα για τη βελτίωση της ισορροπίας, την ενδυνάμωση των μυών, τη διαμόρφωση του σώματος με χρήση πυρήνα, BOSU, ειδικά κοινωνικά χαλιά.
3. σούπερ πρέσα, τέλειοι γλουτοί, με μεταξένια πλάτη, στήθος και πλάτη.

Τα μαθήματα στο πλαίσιο του προγράμματος "Fitness-class" προτείνουν έναν συνδυασμό ασκήσεων ανάπτυξης, χορού και ενδυνάμωσης. Το ίδιο το αερόβιο μέρος (1/3 του συνόλου) περιλαμβάνει τα βασικά βήματα της αεροβικής και τον συνδυασμό τους σε μικρές δέσμες, μπλοκ, καθώς και με μέρος λάσπης (2/3 του συνολικού όγκου) χρησιμοποιώντας διάφορα είδη βαρών (ιατρικές μπάλες, μπάρες, αλτήρες), ειδικός εξοπλισμός με τη μορφή πλατφορμών εξισορρόπησης, BOSU (ημισφαίριο).

Το πρόγραμμα γυμναστικής είναι μια ειδικά οργανωμένη μορφή κινητικής δραστηριότητας, κυρίως βελτιωτικής υγείας ή αθλητικού προσανατολισμού. Τα προγράμματα προσανατολισμού ευεξίας σχετίζονται με την επίλυση προβλημάτων για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών, την επίτευξη και τη διατήρηση του σωστού επιπέδου φυσικής κατάστασης (σωματικό βάρος, στήθος, μέση, γοφοί, ώμος, λίκος και νευρικά συστατικά σώμα, VC, βιολογική ηλικία, δείκτης μάζας σώματος, αντίδραση στη σωματική δραστηριότητα, τεστ συγκράτησης της αναπνοής, σωματότυπος).

Τα προγράμματα ταξινομούνται ανά έκκεντρο στόχο και ηλικία, τεχνικό εξοπλισμό, λειτουργικό αντίκτυπο. Όσον αφορά τον λειτουργικό αντίκτυπο, τα πιο εντατικά προγράμματα είναι cross fitness, λειτουργική προπόνηση, cycle, slide, προγράμματα τρεξίματος στα cardio-trainers, step-aerobic, fitness-aerobics.

Πρέπει να σημειωθεί ότι στο μάθημα της φυσικής αγωγής οι δάσκαλοι αντιμετωπίζουν συχνά το πρόβλημα της απουσίας εξοπλισμού. Για αυτό, τα προγράμματα body bar θα είναι αποδεκτά για όλα σχεδόν τα γυμνάσματα- προπονήσεις, μαθήματα στην πλατφόρμα step-platform

σε διάφορα σχήματα, γυμναστική με αλτήρες, κυκλική και διαλειμματική προπόνηση, fitness-yoga, crossfit, pilates, mixprograms κ.λπ.

Τα προγράμματα γυμναστικής είναι καινοτόμα, ολοκληρωμένα, τροποποιητικά, μεταβλητότητα, προσαρμοστικότητα στην ανάπτυξη προσωπικού δυναμικού των εμπλεκομένων, αισθητική σκοπιμότητα, αποτελεσματικότητα βελτίωσης της υγείας.

Οι σύγχρονες τεχνολογίες στον τομέα της φυσικής αγωγής μπορούν να είναι διαφορετικών κατευθύνσεων: φυσική καλλιέργεια-ευεξία, αθλητικές ιατρικές-προληπτικές, ψυχολογικές-εκπαιδευτικές. Οι τεχνολογίες γυμναστικής υποδιαιρούνται σε εκπαιδευτικές, ψυχαγωγικές, αποκατάστασης και αθλήματα.

Έτσι, στις αθλητικές τεχνολογίες περιλαμβάνονται crossfit (προγράμματα καρδιαγγειακής και δύναμης υψηλής έντασης, διοργανώνονται αγώνες crossfit), μαθήματα γυμναστικής-αερόμπικ, τα οποία έχουν σήμερα σημαντική κατανομή σε εξωσχολικά και εκπαιδευτικά προγράμματα που αφορούν τη φυσική αγωγή για κορίτσια. Κύριο πλεονέκτημα του fitness-aerobic είναι μια σημαντική βελτίωση στη συνολική φυσική ετοιμότητα και αποτελεσματικότητα και ο σχηματισμός μιας κουλτούρας κινήσεων. Οι αγώνες γυμναστικής-αερόμπικ διεξάγονται σε πανεπιστημιακό, διαπανεπιστημιακό-τοπικό, δημοτικό, περιφερειακό, ομοσπονδιακό και διεθνές επίπεδο, σε τρεις κατηγορίες (βασική αερόμπικ, αεροβική χιπ-χοπ, αεροβική γυμναστική). Επιπλέον, οι αθλητικοί χώροι θα πρέπει να περιλαμβάνουν λειτουργικές απαιτήσεις με αύξηση του όγκου αερόβιας φόρτισης υψηλής έντασης, «εκρηκτικές» ασκήσεις, ασκήσεις κρουστών, διαλειμματική προπόνηση – προπόνηση, ασκήσεις «burpee», «Plank» και άλλα. Λειτουργική προπόνηση επανασυνιστάται από προετοιμασμένους μαθητές, μαθητές που αγωνίζονται για εθνικές ομάδες, αθλητές για τη βελτίωση της ειδικής φυσικής κατάστασης...

Οι τεχνολογίες αποκατάστασης περιλαμβάνουν το aquafitness, το aqua aerobic... Τέτοια προγράμματα συνιστώνται κατά την αποκατάσταση λογισμικού μετά από τραυματισμούς και ασθένειες, ειδικά

μυοσκελετικό-κινητικό σύστημα, χαμηλότερο επίπεδο φυσικής κατάστασης και εκπροσώπους ειδικών ιατρικών ομάδων. Πιλάτες, διατάσεις, γυμναστήριο, γιόγκα, "ισότονες", αερόμπικ fitball, γυμναστική με αλτήρες (0,5-3kg) τοπική θορυβώδη εστίαση ανήκουν επίσης στην κατεύθυνση αποκατάστασης.

Τεχνολογίες αναψυχής: πολυάριθμοι τομείς με air bikers , μικτά προγράμματα, ομαδικά προγράμματα ενδυνάμωσης, pilates και αερόμπικ στο νερό, αθλητική γυμναστική και αερόμπικ, γυμναστική στο νερό, προγράμματα ποδηλασίας, προσαρμοσμένο crossfit, πνευματική ικανότητα κ.λπ.

Έτσι, η ψυχαγωγική δραστηριότητα συνίσταται στην ανάπτυξη και εφαρμογή ποικίλων προγραμμάτων ψυχαγωγίας, παιχνιδιού, υγείας, αναψυχής για διάφορες ομάδες του πληθυσμού με σκοπό την αποκατάσταση των δυνάμεων που δαπανώνται στη διαδικασία εργασίας, την εξάλειψη της τάσης παραγωγής και την ενίσχυση του εκπαιδευτικού και πνευματικού δυναμικού.

Τεχνολογία. Η γενικευμένη αίσθηση της τεχνολογίας μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σύστημα μεθόδων, τεχνικών, βημάτων, η αλληλουχία των οποίων δίνει λύση στα καθήκοντα που έχουν ανατεθεί. Σύμφωνα με την προσέγγιση ικανότητας θέσης, κάθε τεχνολογία θα αποκτήσει έννοια στο πραγματικό μέρος (ηγετικές θέσεις, προσανατολισμοί αξίας, αρχές οργάνωσης, διαγνωστικά καθορισμένοι στόχοι), οργανικό μέρος (μια περιγραφή βήμα προς βήμα της δραστηριότητας, που υποδεικνύει τις μεθόδους και τις τεχνικές για την επίτευξη του στόχου), διαγνωστική υποστήριξη... Τα προγράμματα γυμναστικής υποδιαιρούνται σε αερόβια, μικτά, χορευτικά, από τους αστυνομικούς ανατολίτικων πολεμικών τεχνών, Body Mind (sentent body)...

Υπάρχουν πέντε προσεγγίσεις για την ανάπτυξη προγραμμάτων γυμναστικής: εκλεκτική (με βάση τις πολιτιστικές παραδόσεις), συνεργατική (ολοκλήρωση, συνέπεια), παραδοσιακά προσανατολισμένη, συνθετική (παράδοση και καινοτομία), διαφοροποίηση (πολλαπλές επιλογές για έναν τύπο δραστηριότητας γυμναστικής)...

Οι τεχνολογίες προσομοίωσης γυμναστικής για αγόρια της κύριας ομάδας μπορούν να βασίζονται σε αθλήματα, τεχνολογίες ψυχαγωγικής φυσικής κατάστασης (αθλητική γυμναστική, crossfit, λειτουργική προπόνηση, μικτά προγράμματα, τεχνολογία TRX), για νέους άνδρες ειδικής ομάδας - με βάση την ψυχαγωγία και την αποκατάσταση τεχνολογίες (aquafitness, αθλητική γυμναστική, μπιλιάρδο, κυκλική γυμναστική-τριβή-γυμναστική με αλτήρες, προσαρμοσμένα μικτά προγράμματα).

Η επιστημονική ανάλυση κατέστησε δυνατό τον εντοπισμό των αρχών της φυσικής καλλιέργειας που βελτιώνει την υγεία και του συστατικού της - φυσική κατάσταση: η αρχή της προσβασιμότητας, η βιολογική σκοπιμότητα, ο προγραμματικός προσανατολισμός προς τα αριστερά, η ενσωμάτωση, η διασύνδεση και η αλληλεξάρτηση των ψυχικών και σωματικών δυνάμεων ενός ατόμου. , διαφορές φύλου, εξατομίκευση, αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία, αισθητική σκοπιμότητα, μικροδομή βιορυθμού, κ.λπ. Ως μέρος της παγκόσμιας φυσικής κουλτούρας υγείας, η φυσική κατάσταση περιλαμβάνει τις αρχές και μεθόδους ιατρικής φυσικής καλλιέργειας, ψυχαγωγικής και κινητικής δραστηριότητας αποκατάστασης, τύπους βελτίωσης της υγείας γυμναστική.

Τα οφέλη της φυσικής κατάστασης στη φυσική αγωγή των μαθητών:

1. υψηλή πυκνότητα κινητήρα. συναισθηματικότητα των μαθημάτων, μουσική με κακή ρυθμική και αισθητική εκπαίδευση, διαθεσιμότητα ασκήσεων γυμναστικής, χορού και δύναμης.
2. υψηλή αποτελεσματικότητα επούλωσης από την πλευρά του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, καθώς και βελτίωση των μεταβολικών διεργασιών και μείωση του συστατικού του σωματικού λίπους.
3. αύξηση της φυσικής κατάστασης των εμπλεκόμενων, συγκεκριμένα: ίσες ικανότητες συντονισμού, ευελιξία, δύναμη, αντοχή βροχοπτώσεις.
4. καινοτομία κινήσεων, εξοπλισμού και αποθέματος (γεμιστές μπάλες, αλτήρες 0,5-1,5 κιλά, medballs, BOSU, γυμναστικό πατίνι,

γυμναστικό ραβδί, μπάλες μπάσκετ, πλατφόρμες για βήμα, βρόχοι TRX).

Η αερόβια αναψυχής ως τάση γυμναστικής στη φυσική διατροφή

Αερόμπικ - αυτή είναι μια κατεύθυνση σωματικής κουλτούρας που βελτιώνει την υγεία, που συνδυάζει γενικές ασκήσεις ανάπτυξης, χορού και δύναμης, που εκτελέσατε με μουσική συνοδεία 120–160 πράξεις / λεπτό, σε συνδυασμό σε ένα συγκρότημα συνεχούς λειτουργίας για 32–96 λογαριασμούς.

Βασική (κλασική) αερόμπικ - είναι μια σύνθεση γενικών αναπτυσσόμενων γυμναστικών ασκήσεων, ποικιλιών τρεξίματος, άλματα, που εκτελούνται με μουσική συνοδεία. Η κύρια φυσιολογική κατεύθυνση αυτού του τύπου είναι η ανάπτυξη της αντοχής, η βελτίωση της λειτουργικής αντοχής του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

Ο όρος «αερόμπικ» εισήχθη για πρώτη φορά από τον Κ. Κούπερ στα τέλη της δεκαετίας του 60. Η ουσία της έννοιας της "αερόμπικ" καθορίζεται από αερόβιες διεργασίες, παραγωγής ενέργειας, παρουσία οξυγόνου κατά την ολοκλήρωση ασκήσεων κυκλικής ή ροής. Η λέξη "αερόμπικ" προέρχεται από την ελληνική ρίζα αερο- air... Αντίστοιχα ο ορισμός του "aerobic" μεταφράζεται ως χρήση οξυγόνου.

Σύμφωνα με τον Yu. V. Menkhin και A. V. Menkhin, το υψηλό προπονητικό αποτέλεσμα της αεροβικής, μας επιτρέπει να το αποδώσουμε σε έναν από τους τομείς της γυμναστικής υγείας. Η ασφάλεια της γυμναστικής για τη βελτίωση της υγείας, η οποία εξαρτάται από την τήρηση των μεθοδολογικών συστάσεων για τη διατήρηση επαρκούς επιπέδου ανάπτυξης των κινητικών ικανοτήτων, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο υπέρτασης που σχετίζεται με ανεπαρκές φορτίο, αποτρέπουν το βαθύ στρες.

Εξ ορισμού E. S. Kryuchek, **αερόμπικ ευεξίας** - μία από τις κατευθύνσεις της μαζικής φυσικής καλλιέργειας με ελεγχόμενο φορτίο. Πολυάριθμες οργανωτικές μορφές εκπαίδευσης, αποτελεσματικές μέθοδοι μέσων και μέθοδοι επιρροής στα βασικά συστήματα υποστήριξης της ζωής, από τα

οποία εξαρτάται και επηρεάζει η ανθρώπινη υγεία, δίνουν λόγο να αναφερθεί η αεροβική στον τομέα της υγείας και της ευεξίας.

Οι E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakov περιλαμβάνουν την αερόμπικ στη βελτίωση της υγείας στην υπό όρους-προληπτική κατεύθυνση της φυσικής καλλιέργειας που βελτιώνει την υγεία. Με μια ευρεία έννοια, η αερόβια άσκηση περιλαμβάνει περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, πατινάζ, σκι, ποδηλασία και άλλες σωματικές δραστηριότητες. Η εκτέλεση γενικών αναπτυξιακών και χορευτικών φωνητικών ασκήσεων, σε συνδυασμό σε ένα συνεχώς εκτελούμενο σύμπλεγμα, διεγείρει επίσης το έργο του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος. Αυτό οδήγησε στη χρήση του όρου "αερόμπικ" για μια ποικιλία διαφορετικών προγραμμάτων που εκτελούνται με μουσική συνοδεία και χορευτικό προσανατολισμό. Σε σχέση με τους συγκεκριμένους στόχους και τα καθήκοντα που επιλύονται σε διαφορετικούς τομείς της σύγχρονης αεροβικής γυμναστικής, τον προσανατολισμό στον χώρο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη ταξινόμηση αεροβικής προπόνησης:

- εφαρμοσμένη
- Αθλητική
- ευεξία
- γυμναστική-αερόμπικ.

Αθλητική αεροβική - είναι ένα άθλημα στο οποίο οι αθλητές ολοκληρώνουν ένα συνεχές και υψηλής έντασης σετ ασκήσεων, συμπεριλαμβανομένου ενός συνδυασμού μη περιοδικών κινήσεων με πολύπλοκο συντονισμό, καθώς και στοιχείων, δομικών ομάδων που διαφέρουν ως προς την πολυπλοκότητα και την αλληλεπίδραση μεταξύ των εταίρων (σε προγράμματα μικτών ζευγαριών, τρίδυμα και ομάδες). Η χορογραφία σε αυτές τις ασκήσεις βασίζεται σε παραδοσιακά βασικά αερόβια βήματα και τις παραλλαγές τους.

Εφαρμοσμένη αεροβική - είναι ένα μέσο βελτίωσης της υγείας της φυσικής κουλτούρας εφαρμοσμένης αξίας με τη μορφή εκπαίδευσης αθλητών άλλων αθλημάτων, βιομηχανικής γυμναστικής, εκδρομές ασκήσεων φυσιοθεραπείας, ψυχαγωγικές δραστηριότητες

(προγράμματα παραστάσεων, ομάδες υποστήριξης αθλητών, μαζορέτες).

Αερόμπικ ευεξίας - αυτός είναι ένας από τους τομείς μαζικής χρηματοδότησης φυσικής κουλτούρας με ρυθμιζόμενο φορτίο. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της αερόμπικ είναι η παρουσία ενός αερόβιου μέρους του μαθήματος, για την ένταση του οποίου διατηρείται σε ένα ορισμένο επίπεδο, η εργασία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος (καρδιακός ρυθμός 130–160 παλμούς / λεπτό). Πάνω από την ανάπτυξη του γραμμαρίου αερόμπικ, συνθέτονται στοιχεία σωματικών ασκήσεων, χορού και μουσικής για ένα ευρύ φάσμα ασκούμενων, για διάφορες ομάδες ειδικών. Στην αερόμπικ που βελτιώνει την υγεία, μπορεί να διακριθεί επαρκής αριθμός ποικιλιών, που διαφέρουν ως προς το περιεχόμενο και τη δομή του μαθήματος. Τα προγράμματα αεροβικής ευεξίας προσελκύουν ένα ευρύ φάσμα μαθητών με την προσβασιμότητα, τη συναισθηματικότητα και την ικανότητά τους να αλλάζουν το περιεχόμενο των μαθημάτων ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και την ετοιμότητά τους. Διάφορες ασκήσεις αποτελούν τη βάση κάθε μαθήματος. ασκήσεις που εκτελούνται σε βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, συνδυασμούς χορού, καθώς και ασκήσεις για δύναμη, ευλυγισία, που εκτελούνται από διαφορετικές θέσεις εκκίνησης.

Η αερόμπικ που σχετίζεται με την υγεία μπορεί να συμπεριληφθεί στα προγράμματα φυσικής αγωγής των μαθητών, τα οποία θα περιλαμβάνουν τη χρήση μιας ποικιλίας μη παραδοσιακών μέσων γυμναστικής. Αυτή η επιμέρους κίνηση θα επιτρέψει τις τάξεις να είναι πιο ποικίλες, γεγονός που θα αυξήσει το ενδιαφέρον για το μάθημα "φυσική κουλτούρα". Η σύνθεση των κεφαλαίων που χρησιμοποιούνται για τα μαθήματα, μπορείτε να συμπεριλάβετε συγκροτήματα ασκήσεων για αερόμπικ χορού, το κύριο πλεονέκτημα των οποίων μειώνεται σχεδόν στο μηδέν η πιθανότητα τραυματισμών και αρνητικών αντιδράσεων του σώματος των εμπλεκόμενων.

Η προπόνηση ευεξίας δεν πρέπει να είναι πολύ ενεργοβόρα (350–500 kcal). Υψηλή κατανάλωση ενέργειας κατά την άσκηση οδηγεί σε σημαντική μείωση των αποθεμάτων υδατανθράκων.

Ευεξία- Η προπόνηση ζωτικής σημασίας συμβάλλει σε μια αποτελεσματική αλλαγή στη σύνθεση του σώματος προς το καλύτερο, συμβάλλοντας στην ομαλοποίηση της εργασίας όλων των οργάνων και συστημάτων από τα οποία εξαρτώνται οι μεταβολικές διεργασίες στο σώμα. Η ανάπτυξη ενός προσανατολισμού για τη βελτίωση της υγείας βοηθά στην αύξηση της δύναμης και της αντοχής σχεδόν όλων των μυϊκών ομάδων. Για την ανάπτυξη της δύναμης και την αύξηση της μυϊκής μάζας είναι απαραίτητο να συμπεριληφθούν ισοτονικές, δυναμικές ή στατικές ασκήσεις που εκτελούνται μέχρι έντονης κόπωσης σε συνδυασμό με άλλους τύπους σωματικής άσκησης. Οι τύποι προπόνησης που περιλαμβάνουν ένα σύμπλεγμα μέσων που στοχεύουν στην αύξηση της αντοχής (αερόβια απόδοση) μπορούν να θεωρηθούν ως ενεργοί.

Για να αυξηθεί η λειτουργικότητα του καρδιαγγειακού και του αναπνευστικού συστήματος, η αερόβια θα πρέπει να ασκείται από 2 έως 4 φορές την εβδομάδα. Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να βοηθήσει στην αύξηση του καρδιακού παλμού σε επίπεδο 50-90% του μέγιστου, η διάρκεια της άσκησης τριάντα οκτώ λεπτά. Σε αυτή την περίπτωση, οι ασκήσεις αναπνοής είναι υποχρεωτικά μέσα στην αεροβική άσκηση για τη βελτίωση της υγείας. Τα πλεονεκτήματα των ασκήσεων αναπνοής είναι ότι η έντονη ροή αέρα που διέρχεται περνώντας από το ρινοφάρυγγα, δίνει ένα αποτέλεσμα σκλήρυνσης. Η διαδρομή του διαφράγματος (βαθιά κοιλιακή αναπνοή) είναι ένα πρόσθετο μασάζ του σώματος. Η σπάνια βαθιά αναπνοή αυξάνει το εύρος της μερικής πίεσης του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα, γεγονός που μπορεί να διεγείρει τη χαλάρωση των λείων μυών των αγγείων. Η ρυθμική βαθιά αναπνοή εξισορροπεί τις ψυχικές διεργασίες.

Κατά την εκτέλεση στατικών-δυναμικών ασκήσεων, υπάρχει εναλλαγή ψυχολογικής έντασης (στο τέλος της προσέγγισης) και χαλάρωσης, τεμπελιά στις παύσεις ανάπαυσης. Υψηλή μερική πίεση διοξειδίου του

άνθρακα στο αίμα ως αποτέλεσμα ενεργοποίησης αναερόβιων αντιδράσεων, καθώς και συνδυασμός αυξημένης συγκέντρωσης διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα, ερεθίζει το κέντρο υγείας και αυξάνει το πλάτος της μερικής πίεσης του οξέος στο αίματος και βοηθά στην ομαλοποίηση των αγγειακών αντιδράσεων. Αυτά τα γρήγορα αποτελέσματα συμβάλλουν στην ομαλοποίηση των ψυχικών διεργασιών (το αποτέλεσμα της ψυχικής χαλάρωσης), προκαλώντας θετικά συναισθήματα και ανακουφίζουν από το άγχος.

Υπάρχουν πολλές κατευθύνσεις αερόμπικ:

1. βασική (κλασική) αεροβική γυμναστική.
2. step-aerobics
3. hip-hop-αερόμπικ
4. αερόμπικ με στοιχεία πολεμικών τεχνών (tai-bo).
5. Αερόμπικ χορού (zumba, latina, μοντέρνα, funk, styp κ.λπ.)
6. αντλία-αερόμπικ (με mini barbells)
7. Αερόμπικ με στοιχεία μπαλέτου.
8. προγράμματα mixaerobics (μικτά προγράμματα).
9. slide-aerobics (σε εξειδικευμένη πλατφόρμα slide).

Σε γενικές γραμμές, ένα μάθημα αεροβικής αποτελείται από τις ακόλουθες κύριες φάσεις: προπαρασκευαστικό μέρος, αερόβια μέρη, στο έδαφος, σύναψη σημαντικών μερών. Με μέση διάρκεια μαθήματος 60 λεπτά, προετοιμάστε το σώμα. Το πρώτο μέρος είναι 10 λεπτά, το αερόβιο μέρος είναι 25 λεπτά, στο έδαφος - 15 λεπτά, το τελικό - 7 λεπτά.

Στις τάξεις του προπαρασκευαστικού μέρους, ο στόχος είναι η προετοιμασία του πόνου μεγάλων μυϊκών ομάδων και αρθρώσεων. Η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος προκαλεί κάποια δεύτερη επιτάχυνση του ρυθμού της καρδιακής επιτάχυνσης έτσι ώστε να αυξηθεί ομαλά ο παλμός σε τιμές που αντιστοιχούν στην αερόβια φάση. Για να το κάνετε αυτό, χρησιμοποιήστε ασκήσεις που είναι απλές ως προς τον συντονισμό, που εκτελούνται με χαμηλό πλάτος και ταυτόχρονες (μία και πολλαπλών κατευθύνσεων, εναλλασσόμενες) κινήσεις χεριών και ποδιών, κινήσεις με στροφές, κλίση μας, ποικιλίες

βασικών βημάτων αεροβικής , καθώς και ασκήσεις διάταξης μυών και συνδέσμων. Στο προπαρασκευαστικό μέρος, φυσώντας, εφαρμόστε ασκήσεις χαμηλού και μεσαίου φορτίου κρουσμάτων.

Το κύριο μέρος του μαθήματος περιέχει, κατά κανόνα, δύο βασικούς χρόνους. Υποθέσεις - αερόβια προπόνηση και δύναμη. Αερόβιο μέρος - αυτό το μέρος είναι απασχολημένο, το οποίο είναι το κύριο για την επίτευξη ενός βελτιωτικού αποτελέσματος υγείας. Σκοπός του αερόβιου μέρους είναι η ανάπτυξη της αντοχής, οι ικανότητες συντονισμού της εκπαίδευσης, η αύξηση της φυσικής κατάστασης, η βελτίωση της ανάπτυξης αθλητικών στολών. Σε αυτό το μέρος, μαθαίνονται οι σύνδεσμοι (σε μετρήσεις 16-32) και συνδυασμοί (από 32 μετρήσεις), οι οποίοι αποτελούν τη βάση ολόκληρου του συνόλου ασκήσεων, που συνήθως αποτελούνται από κινήσεις σε 32-96 μετρήσεις, ανάλογα με την ετοιμότητα από τους μαθητές, την εμπειρία τους. Η αερόβια άσκηση αυξάνει τη συχνότητα των αναπνοών και των καρδιακών παλμών, χωρίς να διαταράσσεται η ισορροπία μεταξύ κατανάλωσης και χρήσης οξυγόνου, ενώ η εκτέλεση του φορτίου διαρκεί για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, όχι με τις μέγιστες προσπάθειες.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, για να επιτευχθεί υγιές αποτέλεσμα, είναι απαραίτητο να αντιμετωπίσετε την ένταση, να παρέχετε καρδιακό ρυθμό 60–80% του μέγιστου. Στο κύριο μέρος του μαθήματος, οι ασκήσεις μαθαίνονται διαδοχικά για 8 μετρήσεις, στη συνέχεια οι συνδυασμοί για 16-24 μετρήσεις, οι οποίοι συνδυάζονται σε μπλοκ (συνδυασμούς) που εκτελούνται σε 32 μετρήσεις.

Γνωρίστε τον μέγιστο καρδιακό σας ρυθμό. Για ένα κορίτσι είκοσι ετών είναι κατά μέσο όρο 200 παλμοί / λεπτό. Ο βέλτιστος καρδιακός ρυθμός για τα μαθήματα αεροβικής είναι 130–160 παλμοί. Αυτός ο καρδιακός ρυθμός πρέπει να διατηρείται συνεχώς, τουλάχιστον 20 λεπτά ανά ώρα. Για τις φοιτήτριες ειδικών ιατρικών αναγκών, ο παλμός πρέπει να ρυθμιστεί 120-140 παλμούς / λεπτό. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν μια φόρμα με ύψος 10 cm ή χαμηλό ρυθμό μουσικής (σε ξεχωριστή υποομάδα) ή να εκτελέσουν κινήσεις με χαμηλό πλάτος, μειώνοντας τον αριθμό των αλμάτων, άλματα, τρέξιμο, αντικατάστασή τους με περπάτημα, μίμηση άλματος.

Τα μαθήματα του τελικού μέρους είναι επανορθωτικού προσανατολισμού, χρησιμοποιούνται για την εξάλειψη του ψυχοκινητικού και γενικού στρες, ενώ χρησιμοποιούνται σε ασκήσεις χαλάρωσης ή διατάσεων. Γενικά, χρησιμοποιούνται ασκήσεις ευελιξίας, εκτελούνται σε πρηνή, καθιστή και όρθια θέση για την αποκατάσταση και διατήρηση ενός επιπέδου ευελιξίας. Οι ασκήσεις διατάσεων εκτελούνται με στατικό, στατοδυναμικό τρόπο για μια αργή, ήρεμη γλώσσα.

Η εκτέλεση της μετωπικής μεθόδου του συγκροτήματος είναι τυπική για όλα τα ομαδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης και προϋποθέτει την ταυτόχρονη και διαδοχική εφαρμογή του συγκροτήματος από ολόκληρη την ομάδα υπό την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής. Η μέθοδος επιτρέπει την αξιολόγηση του συγχρονισμού των κινήσεων, το πλάτος τους και τη σωστή τεχνική των ασκήσεων, καθώς και τον καθορισμό στενά εστιασμένων εργασιών για έννοιες και την εφαρμογή τους.

Με την επαναλαμβανόμενη μέθοδο, επανειλημμένα εκτελούμενες αερόβιες ασκήσεις διαφορετικής διάρκειας και έντασης εναλλάσσονται με διαστήματα ανάπαυσης, η διάρκεια των οποίων καθορίζεται από το χρόνο αίσθησης ετοιμότητας για την εκτέλεση της επόμενης φόρτισης.

Streaming - τρόπος οργάνωσης που χρησιμοποιείται παραδοσιακά για αερόμπικ, ενώ οι ασκήσεις εκτελούνται συνεχώς, χωρίς διακοπή, με την τελική θέση της προηγούμενης άσκησης να είναι πηγή για την επόμενη.

Διαλειμματική μέθοδος που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενη εκτέλεση ασκήσεων με καθορισμένη διάρκεια παύσεων ανάπαυσης, λόγω αργού χρόνου αποκατάστασης του καρδιακού ρυθμού έως 120–130 παλμούς / λεπτό. Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει διαστήματα ισχύος, διορθωτικό προσανατολισμό και αερόβια διαστήματα, ειδικά διαστήματα άσκησης με αλτήρες για ενδυνάμωση της ωμικής ζώνης, της πλάτης, των λοξών και του ορθού κοιλιακού μυός και διαστήματα βημάτων-πλατφόρμα.

Είδη αερόμπικ

Σύμφωνα με την ένταση των τάξεων και την ασφάλεια του step αερόμπικ εξισώνεται με το τρέξιμο με ταχύτητα 12 km/h, με τη δράση πρόσκρουσης στις αρθρώσεις - με το περπάτημα με ταχύτητα 5 km/h. Τα steps μαθήματα-αερόμπικ στοχεύουν στην ανάπτυξη γενικής αντοχής, ικανότητας εργασίας, συντονισμού κινήσεων, καθώς και στη βελτίωση των αποθεματικών μεθόδων αναπνευστικών και καρδιακών με αγγειακά συστήματα. Χαρακτηριστικό step-αερόμπικ είναι η χρήση ειδικών σανίδων βηματικού κυκλώματος σε σχήμα, εκτελώντας βήματα, άλματα πάνω του και μέσω αυτού σε διάφορες κατευθύνσεις ασκήσεις, καθώς και χρήση της πλατφόρμας για να κάνετε ασκήσεις κοιλιακών και πλάτης. Στις πλατφόρμες της συσκευής μπορεί να ρυθμιστεί το ύψος του πτερυγίου, επομένως, η σωματική δραστηριότητα. Αυτό επιτρέπει τη διεξαγωγή μαθημάτων με μαθητές διαφορετικής φυσικής κατάστασης ταυτόχρονα. Step-aerobics Δεν συνιστάται για ασθένειες και τραυματισμούς της άρθρωσης του γόνατος, προδιάθεση για κίρσους, με παχυσαρκία 1-2ου βαθμού.

Η μοναδικότητα της θεραπευτικής δράσης των ασκήσεων στις μπάλες γυμναστικής οφείλεται στον φυσιολογικό μηχανισμό δράσης των ελαστικών ιδιοτήτων στη σπονδυλική στήλη και, ως εκ τούτου, - για ολόκληρο το στήριγμα-κινητικό σύστημα και το έργο όλων των συστημάτων της ανθρώπινο σώμα. Οι ασκήσεις με μπάλες μεγάλης διαμέτρου συμβάλλουν στην ανάπτυξη της δύναμης, της αντοχής, της οργάνωσης των κινήσεων, στη βελτίωση της στάσης και στην πρόληψη της παραβίασής της, δημιουργούν βέλτιστες συνθήκες για τη σωστή θέση του κορμού. Οι ασκήσεις με μπάλα δημιουργούν μια θετική συναισθηματική διάθεση, βελτιώνοντας έτσι τη γενική ευεξία των μαθητών.

Αερόμπικ χορού - ένας από τους τομείς της αερόμπικ για τη βελτίωση της υγείας, που είναι ένα σύνολο ασκήσεων, βασισμένων σε μουσικά και χορευτικά στυλ, λογικά και σταθερά συνδεδεμένα με στοιχεία σύγχρονης χορογραφίας, με αθλητικό χαρακτήρα άσκησης, που εκτελούνται με μουσική συνοδεία. Η αερόβια χορού συμβάλλει στη

γενική υγεία του σώματος, διδάσκει στους μαθητές την τέχνη του χορού, σχηματίζει κουλτούρα κινήσεων, αναπτύσσει πλαστικότητα κινήσεων, συνέπεια κινήσεων χεριών, ποδιών, ανάπτυξη αυξάνει τον ρυθμό, βελτιώνει την κατάσταση της στάσης του σώματος. Η αερόβια χορού περιέχει επίσης ασκήσεις αθλητικής φύσης, ενισχύει τους μύες, ειδικά το κάτω μέρος του σώματος, διεγείρει το έργο του συστήματος καρδιοαναρρόφησης, βελτιώνει την αθλητική μορφή των μαθητών, σχηματίζει μια κουλτούρα κινήσεων, βελτιώνει τη στάση του σώματος.

Η αερόβια χορού χαρακτηρίζει την κίνηση και τη μουσική που ταιριάζει σε ένα συγκεκριμένο στυλ χορού. Οι προπονήσεις γίνονται με τρόπο μέτριας ή υψηλής έντασης, με θετική επίδραση στο αγγειακό σύστημα. Η διάρκεια του μαθήματος είναι 60-80 λεπτά, ενώ συγκεκριμένες χορευτικές κινήσεις συμβάλλουν στην ανάπτυξη της πλαστικότητας και των συντονιστικών ικανοτήτων. Ανάλογα με το επίπεδο ετοιμότητας, μπορείτε να επιλέξετε το πιο κατάλληλο μάθημα: για αρχάριους, βελτιωμένους ή επαγγελματίες. Δυνατότητα διαίρεσης των κύριων και ειδικών ομάδων σε υποομάδες μετά το φύσημα για μείωση του πλάτους των κινήσεων, του αριθμού των αλμάτων, των έντονων κάμψεων, καθώς και για τη μείωση του αριθμού των επαναλήψεων του μαθημένου συγκροτήματος ασκήσεων.

Αερόμπικ με στοιχεία πολεμικών ανατολίτικων τεχνών που βασίζεται σε συνδυασμό κλασικής αεροβικής με στοιχεία πυγμαχίας, καράτε, ushu, kick boxing. Λόγω της υψηλής ταχύτητας εργασίας των μυών, η υψηλή ένταση των μυών τονώνεται σωστά και γρήγορα, η αντοχή, η επιδεξιότητα, η υπερβολική επιθετικότητα, η ψυχική ένταση αφαιρείται, το λιπώδες συστατικό του σώματος μειώνεται, αναπτύσσονται δεξιότητες αυτοάμυνας. Αυτοί οι τύποι αερόμπικ περιλαμβάνουν thai-bo, tai-chi, ki-bo, tai-kick κλπ Αυτά τα δίχτυα με στοιχεία πολεμικών τεχνών συμβάλλουν στην ανάπτυξη της φυσικής ετοιμότητας, στη γρήγορη απώλεια βάρους, καθώς και να διατηρείται τέλεια σε φόρμα.

Στη δομή των μαθημάτων αεροβικής με στοιχεία πολεμικών τεχνών, δεν υπάρχουν μάχες, οι ασκούμενοι εργάζονται σε ζευγάρια, βοηθώντας μόνο τα μέρη να κάνουν μια διάταση ή να μελετήσουν κάποια κίνηση.

Έξοδος. Θέση για οποιαδήποτε κίνηση στην αεροβική με στοιχεία πολεμικών τεχνών είναι μια στάση πυγμαχίας: τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες, ελαφρώς Η αριστερή πλευρά του σώματος σπρώχνεται προς τα εμπρός. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής των χτυπημάτων, μερικές φορές χρησιμοποιήστε αλτήρες βάρους 1–1,5 kg. Η διάρκεια της προπόνησης για τη βελτίωση της υγείας της άσκησης πρέπει να είναι τουλάχιστον 60 λεπτά και να αποτελείται από μεγάλο αριθμό διαφορετικών συνδέσμων και συνδυασμούς ασκήσεων. Στην εκπαιδευτική διαδικασία, ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί για 30-45 λεπτά, τον υπόλοιπο χρόνο - προετοιμασία μέρος παραγωγής και στο έδαφος, καθώς και διατάξεις. Θα πρέπει να παρακολουθείται η κατάσταση της υγείας των κοριτσιών, οι τιμές του καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο συντονισμού της κίνησης και η αντίδραση του δέρματος στη σωματική δραστηριότητα, καθώς το σωματικό μέρος των μαθητών έχει χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η θετική πτυχή ενός τέτοιου προγράμματος είναι ότι το tai-bo. Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για την προπόνηση. Έχουν επίσης διαμορφώσει δεξιότητες αυτοάμυνας ως ικανότητα της φυσικής καλλιέργειας.

Ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της προπόνησης αερόμπικ, το σώμα θεραπεύεται. Η σωματική ετοιμότητα των εμπλεκόμενων αναπτύσσεται με συνεχή τρόπο οργάνωσης μαθημάτων και εκτέλεσης ασκήσεων χωρίς σχεδόν καθόλου παύσεις ανάπαυσης κατά τη διάρκεια 60-90 λεπτών από την εκτέλεση στο προπαρασκευαστικό μέρος του μαθήματος με ποικιλίες τρεξίματος, άλματος, αναρρίχησης στο step-πλατφόρμα, περπάτημα, βασικές βήματα αερόμπικ (8-10 λεπτά) χρησιμοποιώντας μια αυστηρά ελεγχόμενη μέθοδο άσκησης.

Σε άτομα που ασχολούνται τακτικά με αερόμπικ για τη βελτίωση της υγείας, υπάρχει αύξηση στην αερόβια απόδοση και αντοχή... Αυτές οι θετικές αλλαγές περιλαμβάνουν βελτίωση της ζωτικής ικανότητας των πνευμόνων (VC), αύξηση του όγκου του αίματος και του επιπέδου αιμοσφαιρίνης, λεπτό όγκο της κυκλοφορίας του αίματος, ενώ στο τριχοειδές δίκτυο, ελαστικότητα των τριχοειδών. Ως αποτέλεσμα

έχουμε την περιφερειακή αντίσταση στη ροή του αίματος και μειωμένη αρτηριακή πίεση. Αλλαγές στο τριχοειδές δίκτυο συμβαίνουν όχι μόνο στον μυϊκό ιστό, αλλά και στον καρδιακό μυ, τον εγκέφαλο, το ήπαρ, άλλα όργανα και ιστούς που εμπλέκονται στην παροχή μυϊκής εργασίας. Η διαπερατότητα των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων για οξυγόνο, θρεπτικά συστατικά και μεταβολικά προϊόντα αυξάνεται. Όλα αυτά δημιουργούν πιο ευνοϊκές συνθήκες για μεταβολικές διεργασίες στους ιστούς.

Ταυτόχρονα αυξάνεται το μέγεθος της καρδιάς, ιδιαίτερα του αριστερού αδένα η δύναμη του καρδιακού μυός αυξάνεται. Αυτές οι αλλαγές παρέχουν αύξηση του όγκου του εγκεφαλικού επεισοδίου (αριθμός αίματος που εκτινάσσεται έξω από την ομφαλική κοιλία στη συστηματική κυκλοφορία σε μία συστολή). Η αερόβια εργασία έχει θετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει την προσαρμοστική ικανότητα, αυξάνοντας την αντίσταση του οργανισμού σε κρυολογήματα, μολυσματικές και άλλες ασθένειες.

Η σωματική δραστηριότητα έχει ευεργετική επίδραση στο ανθρώπινο αναπνευστικό σύστημα, καθώς κατά τη διαδικασία της εκπαίδευσης, ο αριθμός των κυψελίδων που εμπλέκονται στην εργασία αυξάνεται όπως και η ζωτική ικανότητα των πνευμόνων αυξάνεται. Breather- μια καλά ανεπτυγμένη συσκευή, που αναπτύχθηκε με αυτόν τον τρόπο, καθιστά δυνατή την καλύτερη αφομοίωση ενός γένους που παρέχει πλήρη ζωτική δραστηριότητα των κυττάρων, αυξάνοντας την ικανότητα εργασίας του σώματος. Σε κατάσταση ηρεμίας σε ένα εκπαιδευμένο άτομο, ο αναπνευστικός ρυθμός μειώνεται. Αυτό επιτρέπει στο σώμα (ακόμα και όταν εισέρχεται στους πνεύμονες την ίδια ποσότητα οξυγόνου όπως πριν από την τακτική άσκηση) να εξάγει περισσότερο οξυγόνο από τους πνεύμονες.

Η ζήτηση οξυγόνου αυξάνεται με τη μυϊκή δραστηριότητα και οι λεγόμενες εφεδρικές κυψελίδες, περιοχές κατανομής τους, περιλαμβάνονται στην εργασία, οι θέσεις αρχίζουν να τροφοδοτούνται ενεργά με αίμα, ο κορεσμός αυξάνει την οξυγόνωση των πνευμόνων, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο φλεγμονωδών διεργασιών. Επιπλέον, παρατηρείται αύξηση της κίνησης της έντασης του

διαφράγματος και αύξηση του πλάτους του κατά τη λειτουργία, γεγονός που καθιστά δυνατή την ενεργοποίηση της εισροής και εκροής αίματος στα εσωτερικά όργανα.

Πηγές

Huremovic D. A mental health response to infection outbreak. Cham: Springer International Publishing; 2019;

Ravi Philip Rajkumar COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian J Psychiatr. 2020 Aug; 52: 102066. Published online 2020 Apr 10. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066;

Shigemura J., Ursano R.J., Morganstein J.C., Kurosawa M., Benedek D.M. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019 – nCoV): mental health consequences and target populations. Psychiatry Clin. Neurosci. 2020;(February) [Epub ahead of print];

Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(5):1729. Published 2020 Mar 6. Doi:10.3390/ijerph17051729;

World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. 2020;

Yao H., Chen J.H., Xu Y.F. Rethinking online mental health services in China during the COVID-19 epidemic. Asian J. Psychiatr. 2020;51 [Epub ahead of print].

Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002.

Πρότυπα σχέδια μαθημάτων και προσεγγίσεις στην εκπαίδευση Φ.Α.

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΠΟΧΗ

Εισαγωγή:

Πρωταθλητές στην αρχαία Ελλάδα:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/609>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10440> η σημαία των Ολυμπιακών Αγώνων

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10439> αρχαία παιχνίδια

<https://www.youtube.com/watch?v=FIRvxEp2Y88> Ο Γκούφι πηγαίνει στους Ολυμπιακούς Αγώνες

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg> Γ ' Δ ' Ε ' ΣΤ '

<https://www.youtube.com/watch?v=xJsQGmT5gcs> Ολυμπιακοί Αγώνες του 1996 Οι 1οι Ολυμπιακοί Αγώνες στη σύγχρονη εποχή

https://www.youtube.com/watch?v=TU_SEA1U1y4

<https://www.youtube.com/watch?v=41sDOm3Miq4> αρχαία παιχνίδια

<https://www.youtube.com/watch?v=c1MGll330tM&t=9s> ΠΟΛΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΦΙΛΟΞΕΝΗΣΕΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ. ΚΟΥΙΖ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Διδασκαλία Fair Play:

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το εκπαιδευτικό σενάριο αναφέρεται στη διδασκαλία και επεξήγηση του τι εννοούμε όταν λέμε: «Πολεμήστε καλά και δίκαιο παιχνίδι ή αλλιώς Fair Play». σύμφωνα με την οποία διδάσκονται οι βασικές αρχές που είναι:

- Δικαιοσύνη στον αθλητισμό.
- Το πνεύμα της ευγενούς άμιλλας.
- Σεβασμός μεταξύ αθλητών, αντιπάλων και ηθοποιών.
- Το έπαθλο είναι η χαρά της συμμετοχής και όχι μόνο η νίκη.

ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΓΝΩΣΗΣ-ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

- Ιστορία των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων
- Γλώσσα
- Μελέτη
- Εικαστικές τέχνες.

Fair Play: Πώς διδάσκουμε στα παιδιά την έννοια της προσπάθειας και του υγιούς ανταγωνισμού από μικρή ηλικία;

Θετική επίδραση του υγιούς ανταγωνισμού

- Βελτιώνει την απόδοση και τις ικανότητες του παιδιού.
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση.
- Κάνει το παιδί πιο χαρούμενο.
- Μαθαίνει στο παιδί τα όριά του.
- Διδάσκει στο παιδί την αποτυχία του

Αρνητικά του μη υγιούς ανταγωνισμού

- Μειώνει την αυτοεκτίμηση και τις ικανότητες του παιδιού.
- Κάνει το παιδί να υποφέρει αν δίνει σημασία στη νίκη και όχι στην προσπάθεια
- Είναι τα αθλήματα ιδανικά ως μέσο διδασκαλίας υγιούς ανταγωνισμού;

- Ο αθλητισμός είναι η προσπάθεια του παιδιού σε ένα άθλημα με στόχο τη βελτίωση της απόδοσής του.
- Ο αθλητισμός καλλιεργεί την ψυχή, το σώμα και τις ηθικές αξίες.
- Προωθεί αρετές όπως η ευγένεια, ο σεβασμός, η αλληλεγγύη και η αξιοπρέπεια.
- Βοηθά το παιδί να αναπτύξει αυτοέλεγχο και τρόπους διαχείρισης της ήττας.

ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΠΣ- ΔΕΠΠΣ

Το εκπαιδευτικό σενάριο είναι συμβατό με το ΑΠΣ, αφού αναφέρεται στο βιβλίο Φυσικής Αγωγής στην Στ' Δημοτικού (κεφ. 9, σωστή αθλητική συμπεριφορά).

ΤΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ

Απευθύνεται στην Στ' τάξη.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ-ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΥΛΙΚΩΝ

Οργάνωση διδασκαλίας: Οι μαθητές οργανώνονται σε ομάδες των τριών, έχοντας στη διάθεσή τους υπολογιστή, στην αίθουσα υπολογιστών.

Υλικοτεχνική υποδομή: Αίθουσα Υπολογιστών, Διαδραστικός Πίνακας, Βιντεοπροβολέας, Φύλλα Α4.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ

Σύντομη αναφορά και παρουσίαση των Power-Point, Google Earth, You Tube.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Παιδαγωγικός

- Περιγράψτε στα παιδιά τουλάχιστον τρεις από τους κανόνες του ευγενούς παιχνιδιού.
- Εφαρμόστε αυτούς τους κανόνες στα παιχνίδια τους, ξεχωρίζοντας τον υγιή από τον μη υγιή ανταγωνισμό.
- Εξάσκηση στη συλλογή, οργάνωση και εμφάνιση πληροφοριών.

- Να εξασκηθούν στην ομαδική εργασία.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας.

Συναισθηματική

- Προπονούνται και δραστηριοποιούνται ευχάριστα, αφού στόχος δεν είναι μόνο η νίκη.
- Αυξάνουν το αίσθημα σεβασμού και αλληλοβοήθειας μεταξύ τους.
- Ασκούνται και παίζουν αλληλέγγυα, καλλιεργώντας το σώμα και την ψυχή τους, χωρίς το άγχος και τον φόβο της αποτυχίας και της απόρριψης.

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ= 2 διδακτικές ώρες

1η Διδακτική ώρα:

Οι μαθητές στις ομάδες τους θα καταγράψουν προσωπικές εμπειρίες και γεγονότα από την αθλητική τους ζωή (διάρκεια 10').

Θα παρουσιάσουν τις καταγεγραμμένες εμπειρίες τους (διάρκεια 10').

Θα ακολουθήσει συζήτηση μεταξύ των ομάδων και αναφορά των θετικών και αρνητικών γεγονότων και καταστάσεων, ώστε να μπορέσουν να εντοπίσουν πού υπήρχε δικαιοσύνη και πού όχι.

Εν τω μεταξύ, ο δάσκαλος παραθέτει στον πίνακα, λέξεις-κλειδιά χαρακτηριστικές των αρχών του υγιούς και ανθυγιεινού ανταγωνισμού (διάρκεια 20').

2η διδακτική ώρα:

Καταιγισμός ιδεών, συζήτηση και περιγραφή εννοιών που προέρχονται από τις λέξεις-κλειδιά, οι οποίες έχουν καταγραφεί στον πίνακα, όπως: χαρά, δικαιοσύνη, σεβασμός, συνεργασία, άμιλλα, αυτοπεποίθηση, ισότητα, φιλία κ.λπ.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ: Τα αποτελέσματα κάθε ομάδας συλλέγονται σε ένα μόνο αρχείο.

Διδασκαλία και βοήθεια από τους καθηγητές Ιστορίας και Γλώσσας.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: (Δίνεται σε ομάδες μαθητών):

1η Δραστηριότητα:

Δείτε το βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=5tjlEVPd89Y>

Και απαντήστε στις ερωτήσεις.

Ποια είναι η σημασία του σεβασμού του αντιπάλου και των κανόνων;

.....

.....

Πόσο σημαντική είναι για εσάς η έννοια της φιλίας;

.....

.....

Παίζεται αγωνιστικά ή αγωνιστικά και γιατί;

.....

.....

2η Δραστηριότητα:

A) Θετικές προσωπικές εμπειρίες παιδιών από την αθλητική τους ζωή.

B) Αρνητικές εμπειρίες και συμπεριφορές και πώς διαχειρίστηκαν.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: (Δίνεται σε ομάδες μαθητών):

1η Δραστηριότητα

Κάθε ομάδα θα απαντήσει ατομικά στις ερωτήσεις που αντιστοιχούν στις παρακάτω εικόνες.

Ερώτηση 1:

Παίζετε για τη χαρά ή μόνο για τη νίκη; Τι επιλέγετε; Γιατί;

Ερώτηση 2:

Έχει αξία η δικαιοσύνη στα παιχνίδια; Διαβάστε τη λεζάντα της εικόνας.

Τι κέρδισε ο Ντέμης με την επιλογή του;



Ερώτηση 3:

“Σου αρέσει να κάνεις αυτό που βλέπεις στους συμπαίκτες σου και τους συμμαθητές σου;”

Ερώτηση 4:

“Πώς νιώθεις όταν βοηθάς τον συναθλητή σου, ακόμα κι αν δεν τελειώσεις πρώτος;”



ΣΚΟΠΟΣ:

Μετά από όλα τα παραπάνω και κυρίως με την αναφορά στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες σε σχέση με τους σύγχρονους, τα παιδιά εκπαιδεύονται να συνεργάζονται, να μαθαίνουν, να παίζουν και να δημιουργούν, με χαρά, αλληλοσεβασμό, ευγενή άμιλλα και υγιή ανταγωνισμό!!!

Παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί σύγχρονες προσεγγίσεις:

Στόχοι διδασκαλίας παραδοσιακών χορών:

- Εκμάθηση των κινητικών δεξιοτήτων των χορών
- Καλλιέργεια ρυθμού, αισθητικής και έκφρασης
- Γνωστικά στοιχεία της παράδοσης και πολιτιστικά στοιχεία των χορών
- Κοινωνικές δεξιότητες και πολιτιστικές αξίες (επικοινωνία, αλληλεπίδραση, κοινωνικότητα, τέχνη κ.λπ.)
- Δημιουργία θετικής στάσης και συμπεριφοράς για παραδοσιακούς χορούς

Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες της διεπιστημονικής προσέγγισης:

- Παράδοση- Πολιτισμός
- Ατομικό σετ
- Τέχνη-Επικοινωνία
- Συνεργασία – Συλλογικότητα



Ενδεικτικά Σχέδια Εργασίας στους Παραδοσιακούς Χορούς :

- Μελέτη και παρουσίαση τοπικών-παραδοσιακών χορών
- Τοπικά ή εθνικά λαογραφικά χαρακτηριστικά παραδοσιακών χορών
- Σχολική εκδήλωση και παράσταση με παραδοσιακούς χορούς

Διαθεματική διδασκαλία Παραδοσιακών χορών:

- Κινητικά στοιχεία-ρυθμός-μουσική-τραγούδι
- Γνωστικά στοιχεία της λαϊκής παράδοσης
- Κινητική έκφραση, αρμονία και συμμετρία κίνησης
- Εκπροσώπηση και αναβίωση εθίμων
- Καλλιτεχνικοί διαγωνισμοί

1. Τίτλος Διδακτικού Σεναρίου

Παραδοσιακοί χοροί - «Τσάμικος»

2. Γνωστικά αντικείμενα που εμπλέκονται

Διεπιστημονική: Φυσική Αγωγή, Μουσική, Ιστορία, Νεοελληνική Λογοτεχνία.

3. Προαπαιτούμενη γνώση των μαθητών

Οι μαθητές να γνωρίσουν τα βήματα του χορού «Συρτός στα τρία». - Οι μαθητές έχουν τις βασικές δεξιότητες υπολογιστών, μπορούν να πλοηγηθούν στο διαδίκτυο και να εργαστούν σε διαφορετικούς τύπους λογισμικού (φόρμες Google, Smart Tools, Hotpotatoes).

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται

Γυμνάσιο, Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Λύκειο – Λύκειο

5. Σκοπός

Η μύηση των μαθητών στην ελληνική χορευτική παράδοση συνδυάζοντας την εκμάθηση παραδοσιακών χορών με τη χρήση Τ.Π.Ε.

6. Μαθησιακοί στόχοι

- ως προς τη θεματολογία

- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο
- Να ξεχωρίσουν τα βήματα του χορού «Τσάμικος»
- Να εκτελέσουν τα βήματα του χορού «Τσάμικος» ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής και του τραγουδιού
- Να αναφέρουμε ιστορικά και πολιτιστικά στοιχεία που σχετίζονται με τον χορό του «Τσάμικο»
- Να ελέγχουν τις κινήσεις των μελών του σώματός τους μέσα από τις χορευτικές μελωδίες
- Να αναπτύξουν τη ρυθμική τους ικανότητα
- Χρήση νέων τεχνολογιών
- Να ανακαλύψουν τη χρήση του υπολογιστή ως πηγής πληροφοριών. Να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στους υπολογιστές ως εργαλείο εξαγωγής πληροφοριών
- Εύκολος χειρισμός διαφόρων τύπων λογισμικού

- όσον αφορά τη μαθησιακή διαδικασία

- Να νιώθουν ελεύθεροι και δημιουργικοί
- Να καλλιεργήσουν τη δυναμική της ομάδας, την επικοινωνία, τη συνεργασία και την αυτοπειθαρχία
- Να ανακαλύψουν τη γνώση μέσα από συνεργατικές και διερευνητικές διαδικασίες

7. Διάρκεια: Το σενάριο αναπτύσσεται σε 2 διδακτικές ώρες.

8. Λογιστική υποδομή

- Υπολογιστές
- CD player
- Το λογισμικό Hotpotatoes και το Smart Tools θα εγκατασταθούν στους υπολογιστές που θα χρησιμοποιηθούν.

9. Σύντομη περιγραφή του σεναρίου

Το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο σχεδιάστηκε σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα της ειδικής αγωγής (ΑΠΣ, 2003) της φυσικής αγωγής των Τεχνικών Επαγγελματικών Σχολών (ΤΕΕ) Ειδικής Αγωγής Α' και Β' επιπέδου (νυν Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Λύκειο - Λύκειο). Θα εφαρμοστεί στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων και στο χώρο του σχολικού εργαστηρίου Πληροφορικής για την αξιοποίηση ΤΠΕ. Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία με διερευνητικό τρόπο να ανακαλύψουν στοιχεία της χορευτικής μας παράδοσης και συγκεκριμένα μέσα από την αναζήτηση στοιχείων για τον παραδοσιακό χορό «Τσάμικο» να έρθουν σε επαφή με ιστορικά και λαογραφικά στοιχεία της τοπικής και ευρύτερης κοινότητας και μέσα από την εξάσκηση να μάθουν να χορέψουν τον συγκεκριμένο χορό. Στο πρώτο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν εργαλεία ΤΠΕ (ιστοσελίδες, youtube) για την εξερεύνηση στοιχείων που χαρακτηρίζουν τον χορό «Τσάμικο». Στο δεύτερο μάθημα μετά τη διδασκαλία και την ερμηνεία του χορού «Τσάμικος» με συνοδεία μουσικής και τραγουδιού, στο εργαστήριο υπολογιστών οι μαθητές αξιολογούν τις γνώσεις που απέκτησαν χρησιμοποιώντας το λογισμικό «Hotpotatoes» και συμπληρώνοντας έναν εννοιολογικό πίνακα.

Προετοιμασία διδασκαλίας

Οι μαθητές με αναπηρίες έχουν σημαντικές μαθησιακές δυσκολίες λόγω ποικίλων διαταραχών. Κάθε μαθητής εμφανίζει ορισμένα χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες που είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων (αναταραχή, οικογενειακό περιβάλλον, ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον). Ο σχεδιασμός ενός μαθήματος ή μιας

διδασκτικής ενότητας θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη το είδος της αναπηρίας, τα χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες κάθε μαθητή σε μαθησιακό και κινητικό επίπεδο. Το μάθημα θα πρέπει να είναι δομημένο με τέτοιο τρόπο ώστε να ενθαρρύνεται και να παρακινείται να συμμετέχει για να πετύχει τους στόχους του, χωρίς να αποθαρρύνεται και να τα παρατά. Για τις ανάγκες εκμάθησης του χορού «Τσάμικος» επιλέχθηκε η κατάλληλη μέθοδος διδασκαλίας του κινούμενου μέρους (προοδευτική μέθοδος μερικής διδασκαλίας), τα κατάλληλα εργαλεία ΤΠΕ (βίντεο, αναζήτηση ιστοσελίδας, concept board, λογισμικό hotpotatoes) και το απαραίτητο υλικό. Παράλληλα οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες των δύο ατόμων.

Μέθοδος διδασκαλίας

Το παρόν σενάριο αξιοποιώντας τις ΤΠΕ, προτείνει τον εμπλουτισμό της διδασκαλίας των παραδοσιακών χορών μέσω ομαδικών μορφών διδασκαλίας για μια πιο ολοκληρωμένη, διεπιστημονική προσέγγιση του θέματος. Για την εκμάθηση του κινητικού μέρους της συγκεκριμένης δεξιότητας θα χρησιμοποιηθεί η μέθοδος της προοδευτικής μερικής διδασκαλίας, ενώ για τη διδασκαλία των ιστορικών και πολιτιστικών στοιχείων που συνοδεύουν το χορό προτείνεται η καθοδηγούμενη εξερεύνηση/ανακάλυψη και η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία. Οι μαθητές με τη βοήθεια και την καθοδήγηση του δασκάλου εμπλέκονται σε διερευνητικές και συνεργατικές δραστηριότητες. Αναφέρονται σε επιλεγμένες ιστοσελίδες του Διαδικτύου τις οποίες μπορούν να αξιοποιήσουν, αντλώντας σημαντικές πληροφορίες για το θέμα που πραγματεύεται η συγκεκριμένη ενότητα. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού σε αυτό το πλαίσιο αποκτά συμβουλευτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα. Λειτουργεί όχι ως απλός όγκος γνώσης, αλλά περισσότερο ως συντονιστής ενεργών και συμμετοχικών διαδικασιών μάθησης. Η ομαδική εργασία ενθαρρύνει τους μαθητές σε συζητήσεις για το θέμα της εργασίας, τους επιτρέπει να επεξεργάζονται αυτόνομα την ύλη και γενικά μετατοπίζει την ευθύνη και την πρωτοβουλία της μάθησης από δάσκαλο σε μαθητή. Κυρίως, όμως, ασκεί την ικανότητα των μαθητών να συνεργάζονται και να επικοινωνούν με άλλους. Τους δίνει επίσης την ευκαιρία να έρθουν πιο

κοντά μεταξύ τους, να αποκτήσουν ομαδική ταυτότητα, να διαμορφώσουν και να αποδεχτούν τις αξίες της ομάδας. Όλα αυτά είναι σημαντικές προϋποθέσεις για την ενεργοποίηση των μαθησιακών κινήτρων.

Οργάνωση της Τάξης

Η διδασκαλία της ενότητας θα εφαρμοστεί στο εργαστήριο πληροφορικής, όπου οι μαθητές θα εργαστούν σε ομάδες των δύο στον υπολογιστή και στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων όπου θα μάθουν τα βήματα του χορού. Η εκπαίδευση των ομάδων για τις δραστηριότητες που αφορούν τα κοινωνικοϊστορικά στοιχεία του χορού δεν θα γίνει με τυχαίο τρόπο, όπως θα γινόταν στις δραστηριότητες των μαθητών γενικής παιδείας. Καθώς απευθυνόμαστε σε μαθητές που βρίσκονται σε ειδική σχολική τάξη, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο σχεδιασμός κάθε ομάδας, η διάγνωση κάθε παιδιού, οι κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του και το μαθησιακό του επίπεδο. Οι μαθητές τοποθετούνται ανά δύο σε έναν υπολογιστή στον οποίο έχουμε ήδη εγκαταστήσει το λογισμικό που θα χρησιμοποιήσουμε και το υπόλοιπο υλικό (φύλλο εργασίας, οδηγίες κ.λπ.). Για την εκμάθηση του χορού προτείνεται αρχικά η δωρεάν αραίωση των μαθητών στο χώρο της αίθουσας και μετά στον χορευτικό κύκλο.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Η συμβολή των ΤΠΕ στην εκπαίδευση των μαθητών με αναπηρία είχε ως αποτέλεσμα τη διασφάλιση της προσβασιμότητας και την ενεργό συμμετοχή όλων των μαθητών. Χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ, οι μαθητές οδηγούν τη γνώση με διασκεδαστικό, εύκολο και συνεργατικό τρόπο, ανακαλύπτοντας διάφορες πηγές στο διαδίκτυο, παρακολουθώντας βίντεο και χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία web 2.0 για το θέμα. Ειδικότερα, η διδασκαλία χορού με χρήση λογισμικού διαφόρων μορφών βίντεο, αποκλειστικά ή ως βοηθητικό εργαλείο μαζί με άλλα εργαλεία web 2.0 βοηθά σημαντικά την εκπαιδευτική διαδικασία. Συνδυάζοντας ήχο και βίντεο, το βίντεο έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα πλαίσια εκπαιδευτικής υποστήριξης ως ένα δυναμικό εργαλείο που αφουγκράζεται τη θεωρία του κονστρουκτιβισμού. Οι

μαθητές μπορούν ευχάριστα και δημιουργικά να μάθουν πληροφορίες για τη χορευτική παράδοση, να γνωρίσουν τα ήθη και έθιμα του τόπου και της χώρας τους και να μεταφερθούν σε μέρη και εκδηλώσεις που θα ήταν αδύνατο να παρακολουθήσουν.

Διδακτικές Δραστηριότητες / Φάσεις

1η διδακτική ώρα:

Στην αρχή της διδασκαλίας εισάγεται το θέμα που θα διδαχθεί και οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2 ατόμων ανά υπολογιστή στο εργαστήριο πληροφορικής. Δίνονται οδηγίες μέσω φύλλου εργασίας για τις εργασίες που θα εκτελέσει κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα ασχολείται με διαφορετικές εργασίες που δίνονται μέσω των φορμών Google.

Η πρώτη ομάδα ασχολείται με τη συλλογή και παρουσίαση ιστορικών και λαογραφικών στοιχείων για τον χορό «τσάμικος» με στοχευμένη αναζήτηση (παρέχονται συγκεκριμένοι σύνδεσμοι για την άντληση του υλικού) από το διαδίκτυο.

Προτεινόμενοι σύνδεσμοι

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://www.mixanitouxronou.gr/tsamikos-o-leventikos-choros-pou-i-antres-ton-chorevan-mazi-me-ta-opla-tous-o-othonas-thavmase-tous-choreftes-ke-o-choros-kathierothike-dite-tin-istoria-tou-vinteo/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

<http://vlahofonoι.blogspot.com/2011/12/blog-post.html>

Η δεύτερη ομάδα ασχολείται με τη συλλογή στοιχείων που αφορούν τα χαρακτηριστικά του χορού «Τσάμικος» (αριθμός βημάτων, μέτρο, χειρολαβή κ.λπ.) και παραλλαγές που συναντάμε πανελλαδικά.

<http://pelop.pde.sch.gr/sym11-mes/wordpress/%CF%86%CE%B1/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF/%CF%84%CF%83%CE%A%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82/>

<https://www.pemptousia.gr/2014/05/choros-tsamikos/>

<https://paroutsas.imc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

Η τρίτη ομάδα ασχολείται με τη συλλογή πληροφοριών για το πώς χορεύεται ο συγκεκριμένος χορός στη δική τους περιοχή (Στερεά Ελλάδα - Αιτωλοακαρνανία), την αναζήτηση και ηχογράφιση τραγουδιών της περιοχής τους που χορεύονται στο συγκεκριμένο ρυθμό και την αναφορά των ιστορικών τους στοιχείων.

<https://iaitoloakarnania.gr/2017/11/i-paradosiaki-chori-tis-etoloakarnanias/>

<https://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1/>

<http://d.daskalosda.gr/?p=1544>

http://mwlosnews.blogspot.com/2015/06/blog-post_375.html

Στη συνέχεια παρουσιάζονται στην ολομέλεια οι απαντήσεις κάθε ομάδας (12'). Τέλος, για να συνδεθείτε με το επόμενο μάθημα που αναφέρεται στη διδασκαλία του χορού, προτείνεται να δείτε το βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=cGeDSQHkOjM> που περιλαμβάνει παρουσίαση των βημάτων του χορού «τσάμικος «με ταυτόχρονη ενημέρωση σχετικά με τη χρονική και χωρική τοποθέτηση κάθε κίνησης (8').

2η διδακτική ώρα

Οι μαθητές μαθαίνουν να χορεύουν στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων με τη βοήθεια του δασκάλου. Αρχικά οι μαθητές ελεύθεροι στο χώρο προσπαθούν να κρατήσουν τον ρυθμό με παλαμάκια ακούγοντας τη μουσική του «Τσάμικο». Επαναλαμβάνουν το ίδιο προσπαθώντας να κρατήσουν τον ρυθμό μετρώντας από το 1 έως το 10. (5') Στη συνέχεια ο δάσκαλος παρουσιάζει και αναλύει το χορό από το 1ο έως το 10ο

βήμα. Στη συνέχεια χωρίζει τον χορό στα βασικά του μέρη και τον διδάσκει στους μαθητές. Αφού κατακτήσουν τα επιμέρους χορευτικά κομμάτια, οι μαθητές προσπαθούν να χορέψουν συνδέοντας όλα τα μέρη του χορού μετρώντας δυνατά τα βήματα καθώς χορεύουν. (15')

Αφού εμπεδώσουν τα βασικά βήματα του χορού, χορεύουν τον χορό με τη συνοδεία μουσικής. (13').

Τέλος, στο εργαστήριο πληροφορικής, ακολουθώντας τις οδηγίες του φύλλου εργασίας 2, συμπληρώστε τις ερωτήσεις κλειστού τύπου που περιέχονται στο κουίζ (hotpotatoes) και τον εννοιολογικό χάρτη (Smart Tools). (12').

Επεκτάσεις

- Χοροί που έχουν το ίδιο μοτίβο κίνησης, την ίδια λαβή κ.λπ.
- Τα οφέλη του χορού στην ανθρώπινη υγεία και στη ζωή γενικότερα
- Η θέση του χορού στη ζωή του ανθρώπου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα
- Εφαρμογή του σεναρίου σε μαθητές σχολείων γενικής εκπαίδευσης (ΣΤ τάξη).



1η Διδακτική Ώρα

Τσάμικος

Εισαγωγικά

Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή που μετράει (χωρίς μουσική) <https://youtu.be/xu6XxuVkPvk>

2η Διδακτική Ώρα

Τσάμικος

Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με μια χορεύτρια χωρίς μέτρηση (με μουσική). Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με ομάδα χορευτών. <https://youtu.be/xu6XxuVkPvk>

3η Διδακτική Ώρα

Ζωναράδικος

Εισαγωγικά

Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με μια χορεύτρια με μέτρηση (χωρίς μουσική) <https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

4η Διδακτική Ώρα

Ζωναράδικος

Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με μια χορεύτρια χωρίς μέτρηση (με μουσική). Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με ομάδα χορευτών. <https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: (Δίνεται σε κάθε ομάδα μαθητών):

Δραστηριότητα 1: Ομάδα Τσάμικος

Απάντησε στις ερωτήσεις.

- Σε ποιες περιοχές χορεύεται το τσάμικο;

.....

- Ποιος είναι ο ρυθμός του;

.....

- Πόσα βήματα έχει;

.....

Δραστηριότητα 2: Ομάδα Ζωναράδικος

- Σε ποιες περιοχές χορεύεται ο ζωναράδικος;

.....

- Από πού πήρε το όνομά του;

.....

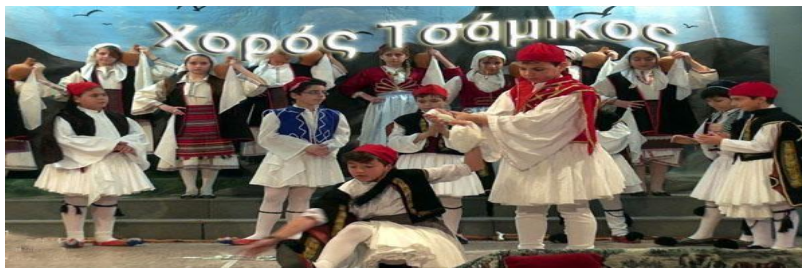
- Τι σχήμα έχει αυτός ο χορός;

.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: (Δίνεται σε ομάδες μαθητών):

Δραστηριότητα 1: Ομάδα Τσάμικος

Εκμάθηση και παρουσίαση του τσάμικο από την πρώτη ομάδα, με φιγούρες.

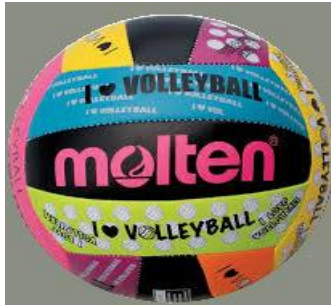


2η Δραστηριότητα: Ομάδα Ζωναράδικος

Εκμάθηση και παρουσίαση του ζωναράδικου από τη δεύτερη ομάδα.



ΒΟΛΕΪ:



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ:

<https://youtu.be/E1zDRQQ2Rgl?t=3>

Η πάσα με τα δάχτυλα: Βασικά στοιχεία της διδασκαλίας είναι:

--παρατήρηση της τροχιάς της μπάλας.

--μεταφέρει με ακρίβεια την μπάλα σε συγκεκριμένο σημείο του γηπέδου.



Θέση παίκτη: Να είναι ακριβώς κάτω από την μπάλα με τους ώμους του να δείχνουν προς την κατεύθυνση που έρχεται η μπάλα.

Στάση του σώματος: είναι υψηλή ή μεσαία ανάλογα με την τροχιά και την ταχύτητα της μπάλας.

Τα πόδια: 1. σε διάσταση στο άνοιγμα του ώμου

2. σχεδόν παράλληλα μεταξύ τους με το ένα πόδι λίγο μπροστά από το άλλο.

3. Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και

4. το σώμα είναι όρθιο.



Χέρια:

- τα μπράτσα είναι χαλαρά,
- οι αγκώνες λύγισαν σε ορθή περίπου γωνία
- τα χέρια είναι μπροστά από το σώμα.
- οι παλάμες έχουν σχήμα κυπέλλου, για να σχηματίσουν «Δ» ή «τρίγωνο».

Υποδοχή μπάλας:

Βρίσκουμε την μπάλα πάνω από το κεφάλι και μπροστά της, με όλα τα δάχτυλα.



Πρώθηση μπάλας:

- α) πολύ γρήγορο κράτημα και πτήση.
- β) Τα χέρια «σπρώχνουν» την μπάλα από κάτω, μπροστά, πάνω και έξω.



- Θα θέλατε να δοκιμάσετε?

.....
.....

1. Στην επόμενη εικόνα βλέπουμε μερικές μαθήτριες να κρατούν την μπάλα σε θέση υποδοχής.



2. Μπορείτε να εντοπίσετε τυχόν λάθη;

.....
.....
.....

3. Αναζητήστε στο διαδίκτυο εικόνες, φωτογραφίες και βίντεο που περιέχουν «πάσα με τα δάχτυλα στο βόλει» και δημιουργήστε ένα κολάζ και παρουσιάστε το στην τάξη σας!

Εβδομαδιαία, μηνιαία και ετήσια εξατομικευμένα αθλητικά προγράμματα.

Η αθλητική δραστηριότητα γενικά και στα σχολεία ειδικότερα ήταν αρκετά περιορισμένη τα τελευταία δύο χρόνια λόγω της πανδημίας του Covid-19. Η σχέση μεταξύ του αθλητισμού και της ψηφιακής τεχνολογίας έχει επομένως ενισχυθεί και πολλά έργα έχουν προκύψει προς αυτή την κατεύθυνση. Πριν συσχετιστεί αυτή η εξέλιξη και ελλείψει πόρων στο Διαδίκτυο που θα αποτελέσουν τη βάση για την περιγραφή των τρεχόντων έργων, είναι σημαντικό να αναφερθεί πρώτα η τρέχουσα κυβερνητική πολιτική σε αυτόν τον τομέα και στη συνέχεια να παρουσιαστούν ορισμένες ενέργειες και έργα ενώσεων που εργάζονται στον τομέα αυτό. του αθλητισμού.

Κυβερνητική πολιτική

Στη Γαλλία, κατά τη διάρκεια του σχολείου ή εκτός σχολικού χρόνου, στο πλαίσιο της φυσικής και αθλητικής αγωγής, προσφέρονται δράσεις από σχολεία, συλλόγους σχολικών αθλημάτων ("Associations scolaires" AS) και τοπικές αθλητικές ομοσπονδίες.

Τα βασικά στοιχεία για τον σχολικό αθλητισμό, από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας, είναι:

2.700.000 μαθητές αποφοίτησαν σε ομοσπονδίες σχολικών αθλημάτων.

20.000 μαθητές και αντιπρόεδροι γονέων σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

32 συμφωνίες που υπέγραψε το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Νεολαίας και Αθλητισμού με αθλητικές ομοσπονδίες.

3.713 σχολικά αθλητικά τμήματα, για σχεδόν 80.000 μαθητές.

Οι τρέχουσες προτεραιότητες του Υπουργείου Αθλητισμού επικεντρώνονται σε δύο βασικές προτεραιότητες της μάθησης από μικρή ηλικία: Μαθαίνοντας να κολυμπάω και να γνωρίζω πώς να ποδηλατώ ανεξάρτητα. Αυτά τα δύο μαθήματα αποτελούν για το υπουργείο ζήτημα δημόσιας υγείας και ασφάλειας, ειδικά καθώς

πλησιάζει το τέλος του εγκλεισμού και η έναρξη των καλοκαιρινών σχολικών διακοπών.

Η ενθάρρυνση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας είναι θεμελιώδης. Αυτό εκδηλώνεται με την έναρξη μιας πρωτοβουλίας σε συνεργασία με την οργανωτική επιτροπή για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού 2024, προσφέροντας σε κάθε δάσκαλο δημοτικού σχολείου να αφιερώνει 30 λεπτά την ημέρα στη σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια του σχολείου ή του εξωσχολικού χρόνου. Αρκετές ακαδημίες πειραματίζονται με 30 λεπτά σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας φέτος. Το κίνητρο αυτό αποτελεί ζήτημα ευημερίας και υγείας για το υπουργείο.

Οι σύλλογοι

Εκτός από τα υποχρεωτικά μαθήματα Φ.Α., στους εθελοντές μαθητές προσφέρεται η ευκαιρία να ασκήσουν σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες στο πλαίσιο του αθλητικού συλλόγου του σχολείου τους.

Οι ομοσπονδίες σχολικών αθλημάτων διαχειρίζονται αυτό το δίκτυο ενώσεων και διοργανώνουν συναντήσεις και αγώνες. Αυτές οι σχολικές αθλητικές ενώσεις βρίσκονται στο σταυροδρόμι της υποχρεωτικής εκπαίδευσης και των αθλητικών πρακτικών εντός των συλλόγων.

Το ψηφιακό στην υπηρεσία του αθλητισμού σε περιόδους πανδημίας

Πολλές εφαρμογές για δωρεάν λήψη και ιστότοποι προσφέρουν προσβάσιμο περιεχόμενο για τη διευκόλυνση της άσκησης σωματικών δραστηριοτήτων στο σπίτι.

Εκτός από τις εφαρμογές Be Sport, My Coach και Goone με τις οποίες έχει συναφθεί συνεργασία για την προσφορά δωρεάν προπονήσεων, το Υπουργείο Αθλητισμού προτείνει πολλές εφαρμογές με διαφορετικά θέματα:

- Για να κάψετε,
- Για να χτίσετε μυς,
- Για να προσέχετε το βάρος σας,
- Για να χαλαρώσετε,
- Για όσους βιάζονται,
- Για την οικογένεια,
- Για παιδιά,
- Για άτομα με αναπηρία,
- Και να ξεφύγουμε από όλα αυτά.

Παραδείγματα προγραμμάτων

Υπάρχουν πολλά αθλητικά προγράμματα στη Γαλλία, μερικά παραδείγματα θα παρατίθενται παρακάτω. Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν:

Ο πλούτος και η ποικιλομορφία των έργων που ξεκίνησαν στη Γαλλία όσον αφορά τις αθλητικές πρακτικές, παρά την πρόσφατη κρίση υγείας που συνδέεται με τον Covid-19,

Ο βαθμός καινοτομίας των νέων έργων που προωθούν την άσκηση μιας αθλητικής δραστηριότητας,

Η διαπλοκή μεταξύ των αθλητικών πρακτικών και των ιατρικών και κοινωνικών ζητημάτων της χώρας.

«Καταπολέμηση των ανισοτήτων μέσω της αθλητικής πρακτικής»: πρόγραμμα του «Fondation de France»

Αυτό το πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση των καρδιαγγειακών ικανοτήτων, στη μείωση του κινδύνου διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου, στην πρόληψη ψυχικών ασθενειών, στην καταπολέμηση του στρες και στο άγχος, στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών.

Για τα άρρωστα άτομα, για παράδειγμα, και ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές, είναι δύσκολο να μετακινηθούν για να ασκήσουν ένα άθλημα. Επίσης, λόγω των στερεοτύπων του φύλου, λιγότερα κορίτσια από αγόρια παίζουν σε αθλητικό σωματείο.

Με βάση αυτά τα ευρήματα, το «Fondation de France» ενθαρρύνει δράσεις για τη χρήση του αθλητισμού για την προώθηση της κοινωνικής και επαγγελματικής ένταξης των νέων γυναικών και τη βελτίωση της υγείας των ασθενών. Προκύπτουν δύο άξονες προτεραιότητας:

1. Σε εύθραυστες περιοχές, ένα πρόγραμμα για εύθραυστο κοινό

Αυτός ο πρώτος άξονας στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και την καταπολέμηση της υποτροπής υποστηρίζοντας τις τακτικές σωματικές δραστηριότητες των ασθενών που ζουν σε αγροτικές περιοχές ή σε γειτονιές προτεραιότητας και συμμετέχοντας στην εδαφική δυναμική μέσω της δημιουργίας πολυεπαγγελματικών δικτύων.

2. Βοηθήστε τις γυναίκες να αναδομηθούν σωματικά και ψυχικά

Αυτός ο δεύτερος άξονας στοχεύει να βοηθήσει τις γυναίκες και τα κορίτσια που βρίσκονται σε ευάλωτες καταστάσεις να ανασυγκροτηθούν μέσω του αθλητισμού. Η σωματική δραστηριότητα επιτρέπει τόσο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την ανάκτηση του σώματος αλλά και την ανάκτηση της εμπιστοσύνης στην ικανότητά σας να ενεργείτε, κάτι που είναι απαραίτητο για την επιτυχία μιας παγκόσμιας πορείας ολοκλήρωσης.

"J'apprends à nager" (μαθαίνω να κολυμπάω), ένα μάθημα εκπαίδευσης κολύμβησης που αναπτύχθηκε από την "Union nationale du Sport scolaire"

Οι στόχοι του μαθήματος εκπαίδευσης κολύμβησης που αναπτύχθηκε από το UNSS είναι η εκμάθηση κολύμβησης από μικρή ηλικία: από την υδάτινη ευκολία για 4-6 ετών έως τη γνώση κολύμβησης για την ηλικία των 7-12 ετών. Η εκπαίδευση στέφεται με την απόκτηση του πιστοποιητικού κολυμβητικής ικανότητας στο τέλος του 6ου έτους ή στο τέλος του 4ου κύκλου. Η εξάσκηση υδάτινων και ναυτικών δραστηριοτήτων με απόλυτη ασφάλεια και η πρόληψη πνιγμού είναι τα κύρια πλεονεκτήματα αυτού του μαθήματος.

Ένα παράδειγμα εκδηλώσεων που διοργανώθηκαν στο πλαίσιο αυτού του έργου είναι αυτή που διοργανώθηκε στο Vichy από τις 13 έως τις 15 Οκτωβρίου 2021 και συγκεντρώνει για 3 ημέρες και 2 νύχτες, 150

μαθητές χωρισμένους σε 6 ομάδες. Προτείνονται δύο χώροι εξάσκησης: το υδάτινο στάδιο και η λίμνη Allier. Οργανώνονται έξι εργαστήρια έναρξης σε σχέση με τις ενδιαφερόμενες ομοσπονδίες και τους τοπικούς συλλόγους και ένα τελικό εργαστήριο. Στόχος είναι η εισαγωγή στις πρώτες βοήθειες και η οικολογική ευθύνη καθώς και η ευαισθητοποίηση για τον πνιγμό.

«Εκπαίδευση, υγεία, ελεύθερος χρόνος και αγώνες»: Το δημοτικό αθλητικό έργο της πόλης Redon

Δεδομένου ότι η αθλητική πρακτική είναι ποικίλη και εξελισσόμενη, το δημοτικό αθλητικό έργο της πόλης Redon, από το 2017, στοχεύει να εμπυχώσει τις ακόλουθες τρεις δυναμικές:

- Αθλητισμός-Εκπαίδευση
- Αθλητισμός-υγεία-ελεύθερος χρόνος
- Αθλητισμός-ανταγωνισμός

1. Αθλητισμός-Εκπαίδευση

Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα αποτελούν ισχυρό μοχλό εκπαίδευσης για τους νέους. Οι δάσκαλοι, οι αθλητικοί παιδαγωγοί, επαγγελματίες ή εθελοντές, και πρώτα απ' όλα οι γονείς, μπορούν όλοι να βρουν μέσω της αθλητικής πρακτικής τα θεμέλια που είναι απαραίτητα για μια συνεκτική εκπαιδευτική διαδικασία. Η μετάδοση κανόνων και αξιών όπως η αλληλεγγύη, ο σεβασμός και η υπέρβαση του εαυτού πρέπει να επιτρέψει σε όλους να ανθίσουν. Η άσκηση μιας σωματικής δραστηριότητας είναι μια συλλογή εκπαιδευτικών προσεγγίσεων που θα πρέπει να μοιράζονται και να αναπτύσσονται μεταξύ των διαφόρων παραγόντων.

2. Αθλητισμός-υγεία-ελεύθερος χρόνος

Ο αθλητισμός ή η σωματική δραστηριότητα είναι ένας σημαντικός μοχλός για την πρόληψη των κινδύνων, τη διατήρηση ή ακόμα και την ανάκτηση ενός υγιούς σώματος. Η σωματική δραστηριότητα καθιστά δυνατή την αντιμετώπιση της υπερβολικής καθιστικής ζωής που είναι μία από τις αιτίες πολλών προβλημάτων υγείας. Αλλά η υγεία και η

ευημερία έχουν να κάνουν επίσης με το να νιώθετε άνετα στο σώμα σας, στο κοινωνικό σας περιβάλλον και στη ζωή σας. Ωστόσο, ακόμη και αν συνιστάται η άσκηση μιας σωματικής δραστηριότητας, πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες του καθενός και να είναι αιτιολογημένη ώστε να μην ενέχει πρόσθετους κινδύνους.

3. Αθλητισμός-Διαγωνισμός

Ο ανταγωνισμός, ακόμα κι αν δεν είναι αποκλειστικός σκοπός του αθλητισμού, είναι ένα από τα βασικά συστατικά του. Ο ανταγωνισμός είναι συχνά η κινητήρια δύναμη της προσπάθειας, η ανταμοιβή για το έργο που έχει επιτευχθεί και το ελκυστικό αποτέλεσμα για τους μελλοντικούς δικαιοδόχους. Είναι η βιτρίνα της πρακτικής που συμβάλλει στην επιρροή του συλλόγου και της πόλης σε τοπικό, νομαρχιακό, περιφερειακό και μερικές φορές σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο.

«Πρωώθηση της αθλητικής πρακτικής στους νέους και κινητοποίηση της εκπαιδευτικής κοινότητας γύρω από τις αξίες του πολίτη», Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα

Η Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα στοχεύει κάθε χρόνο στη Γαλλία να προωθήσει την πρακτική του αθλητισμού μεταξύ των νέων και να κινητοποιήσει την εκπαιδευτική κοινότητα γύρω από τις αξίες του πολίτη.

Η Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Εβδομάδα αφορά τους δασκάλους, τους μαθητές και τους γονείς τους, από το νηπιαγωγείο μέχρι το πανεπιστήμιο. Είναι μια διοργάνωση που κινητοποιεί υψηλού επιπέδου αθλητές, αθλητικούς συλλόγους, αθλητικές ομοσπονδίες και τοπικές αρχές κάθε χρόνο.

Οι στόχοι αυτής της εκδήλωσης είναι:

- Ευαισθητοποίηση για τις Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές αξίες κινητοποιώντας τα εκπαιδευτικά και διασκεδαστικά εργαλεία που διατίθενται.
- Χρησιμοποιήστε τον αθλητισμό ως εργαλείο διδασκαλίας στη διδασκαλία.

- Ανακαλύψτε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς κλάδους σε συνεργασία με το αθλητικό κίνημα, διοργανώνοντας εργαστήρια αθλητικής πρακτικής.
- Αλλαγή της άποψης για την αναπηρία βασιζόμενη στην ανακάλυψη των παρα-αθλημάτων και ενσωματώνοντας παρα-αθλήματα ή κοινές αθλητικές συναντήσεις.
- Ξυπνήστε τους νέους για εθελοντισμό και συμμετοχή στα κοινά.

Το 2022, αυτή η εβδομάδα θα διεξαχθεί από τις 24 έως τις 29 Ιανουαρίου με θέμα τον αθλητισμό για το περιβάλλον και το κλίμα.

«Ισορροπία, ευελιξία, δύναμη και αντοχή»: Το καρναβάνι υγείας της «Union Nationale du Sport Scolaire»

Σε συνεργασία με το περιφερειακό γραφείο του UNSS Versailles και το Πανεπιστήμιο του Paris Saclay, 80 φοιτητές μπόρεσαν να εκτελέσουν τεστ που τους επέτρεψαν να αξιολογήσουν διαφορετικούς φυσικούς πόρους: ισορροπία, ευελιξία, δύναμη και αντοχή.

Σε ένα πλαίσιο όπου η σωματική δραστηριότητα είναι κατάλληλη και όπου οι καρδιοπνευμονικές ικανότητες των μαθητών γυμνασίου έχουν μειωθεί κατά 23% σε 30 χρόνια, αυτό το έργο καθιστά δυνατή την ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα καθιστικής ζωής και υγείας.

«Ενσωμάτωση υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών σε τακτική άσκηση σωματικών δραστηριοτήτων»: Πόλη της Villeurbanne από την « Direction du sport » και την « Direction de la santé Publique »

Το έργο στοχεύει να φέρει τα παιδιά ηλικίας από 8 έως 12 ετών που έχουν αναγνωριστεί ως υπέρβαρα (ή παχύσαρκα) κατά τη διάρκεια των νοσηλευτικών ελέγχων στο σχολείο για να ενσωματώσουν μια τακτική φυσική πρακτική.

Τα θέματα που εξετάζονται στο πλαίσιο αυτού του έργου είναι:

- Επίγνωση συμπεριφορών (κινητική, σχεσιακή και συναισθηματική),
- Συνειδητοποίηση ότι η σωματική δραστηριότητα είναι θεμελιώδης παράγοντας για την προστασία της υγείας,

- Ειδικές κινητικές δεξιότητες σε παιχνίδια αντιπαράθεσης και προσαρμογής στο περιβάλλον,
- Διατροφική ισορροπία, ρόλος σνακ,
- Αναγνώριση των τροφίμων και των θρεπτικών τους αξιών,
- Η σημασία της ενυδάτωσης,
- Ο ρόλος του ύπνου.

Είναι θέμα στήριξης του παιδιού και της οικογένειάς του να κινηθεί προς την εξάσκηση μιας αθλητικής δραστηριότητας και άρα για τη διαχείριση του περιττού βάρους.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν:

- Σημαντική βελτίωση ή σταθεροποίηση του δείκτη μάζας σώματος για ολόκληρη την ομάδα-στόχο των παιδιών,
- Μετάβαση στη σωματική δραστηριότητα για τα τρία τέταρτα των συμμετεχόντων,
- Αλλαγή στη διατροφική συμπεριφορά.

«Les Jeux des Jeunes» (The Youth Games): Πρόγραμμα ευαισθητοποίησης από την «Union nationale du sport scolaire»

Το «Les Jeux des Jeunes» είναι ένα πρόγραμμα για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την πρακτική του αθλητισμού για μαθητές 5ου και 4ου έτους. Αυτό το πρόγραμμα ξεκίνησε από το CNOSF, το UNSS και το UGSEL, και αποτελεί μέρος των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων του Παρισιού 2024.

Η έκδοση του 2021 πραγματοποιήθηκε σε 2 στάδια:

- Μια τοπική σκηνή από τις 31 Μαρτίου έως τις 23 Ιουνίου 2021: Εντός σχολείων σε όλα τα γαλλικά τμήματα.
- Μια εθνική σκηνή στις 16 και 17 Οκτωβρίου 2021: Στο «Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance» (INSEP), στο Παρίσι.

Οι στόχοι είναι:

- Προώθηση του αθλητισμού από μικρή ηλικία,
- Προωθήστε έναν ενεργό τρόπο ζωής διαδίδοντας το μήνυμα ότι η τακτική, κατάλληλη και ποικίλη σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση της καλής σωματικής και ψυχικής υγείας,
- Διευκόλυνση της ιδιότητας μέλους και της αθλητικής πρακτικής σε ομοσπονδιακούς συλλόγους.

Η τοπική σκηνή θα περιστρέφεται γύρω από δύο άξονες:

- Μετακίνηση (Τεστ φυσικής κατάστασης): μετρήστε τις φυσικές συνθήκες των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας διάφορα τεστ ευελιξίας, δύναμης, ισορροπίας και αντοχής. Δημιουργούνται επίσης ερωτηματολόγια για το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και διατροφικής συμπεριφοράς.
- Εκπαίδευση (παιδαγωγικό και δυναμικό Run-Quiz): οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερες ερωτήσεις σε 5 λεπτά γύρω από τα θέματα της διατροφής, τα οφέλη της άσκησης της σωματικής δραστηριότητας, τον Ολυμπισμό, τις αξίες του αθλητισμού και του πολίτη.

Οι ειδικευμένες ομάδες συναντώνται στο Παρίσι περίπου 4 έως 6 αθλητικές δραστηριότητες, συλλογικές και διαφορετικές από αυτές που ασκούνται παραδοσιακά στα σχολεία. Προσφέρεται επίσης ένα εξωαθλητικό πρόγραμμα. Οι δύο ημέρες εμβάπτισης επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να περάσουν μια μοναδική στιγμή συνδυάζοντας φυσική δραστηριότητα, πρόκληση και ευχαρίστηση.

“Tous en selle” : ένα έργο στη Γκρενόμπλ

Στο πλαίσιο των εργασιών που πραγματοποιεί μια ακαδημαϊκή ομάδα, η περιφερειακή UNSS και η ομάδα εργασίας της εγκαινιάζουν το έργο «Tous en selle», η πρόκληση του οποίου είναι να ξέρεις να οδηγείς.

Οι στόχοι που έχουν τεθεί είναι:

- Δείξτε ότι η ακαδημία της Γκρενόμπλ είναι μια ακαδημία όσον αφορά το "να ξέρεις να οδηγείς".
- Ξεκινήστε αυτήν την εμπειρία για να την επεκτείνετε και σε άλλες ακαδημίες.
- Να οπλίσουμε τους νέους με περισσότερη ασφάλεια.
- Απαντήστε σε ασφαλή ζητήματα οικολογικής ανάπτυξης.
- Επιτεύξτε τα μέγιστα για να μάθετε πώς να οδηγείτε μέσα στις εγκαταστάσεις.
- Προσφορά σε μη πτυχιούχους να ενταχθούν στο AS (Sportive Association) για να αποκτήσουν μια δεξιότητα.

«On avance sans essence» (Προχωράμε χωρίς βενζίνη): ένα έργο στη Μπεζανσόν

Η Ακαδημία Μπεζανσόν έχει αναπτύξει ένα έργο που ονομάζεται «On avance sans essence» (Προχωράμε χωρίς βενζίνη) το οποίο στοχεύει στην ανάπτυξη της ενεργητικής κινητικότητας στο πλαίσιο του σχεδίου ποδηλάτου.

Κάθε αθλητική ένωση πρέπει να προσπαθήσει να συγκεντρώσει τα μέγιστα «πράσινα χιλιόμετρα» για να αποκτήσει την ετικέτα UNSS για τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Ο σκοπός αυτού του προγράμματος, που δεν είναι υποχρεωτικός, είναι επομένως διπλός:

- Κάντε μια χειρονομία για τον πλανήτη, γιατί κάθε χιλιόμετρο που διανύεται με ένα αυτοκίνητο παράγει περίπου 200 g CO₂,
- Βελτιώστε την υγεία. Εάν κάθε μέρα της εβδομάδας ο συμμετέχων αποφασίζει να έρθει στο κολέγιο με τα πόδια, με ποδήλατο ή με ρόλεϊ, θα βοηθήσει το σώμα του να αναπτυχθεί και να βελτιώσει την υγεία του.

«Sport et santé en territoires fragiles» (Αθλητισμός και υγεία σε εύθραυστα εδάφη), ένα σύνολο έργων που υποστηρίζονται από το «Fondation de France»

Μία από τις πρωτοβουλίες του «Fondation de France» που ξεκίνησε στο πλαίσιο της υγειονομικής κρίσης που σχετίζεται με τον Covid-19 με τη μορφή προσκλήσεων για έργα. Στόχος αυτών των προσκλήσεων είναι να ενθαρρύνουν αθλητικές και ιατρικές ενώσεις να προσφέρουν στους πληθυσμούς-στόχους καινοτόμα έργα αθλητικής πρακτικής.

Ο στόχος εδώ είναι η δημιουργία ενός μαθήματος υγείας που θα ενσωματώνει την πρακτική της σωματικής ή αθλητικής δραστηριότητας για ασθενείς που ζουν σε αγροτικές περιοχές ή σε γειτονιές προτεραιότητας.

Η σωματική δραστηριότητα είναι αναπόσπαστο μέρος του ταξιδιού υγείας που συν-κατασκευάζεται μεταξύ της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης (ιατρικές ή/και παραϊατρικές), των επαγγελματιών της σωματικής δραστηριότητας ή του αθλητισμού και του ασθενούς.

Ενόψει του πλαισίου της υγειονομικής κρίσης, αυτά τα έργα ενσωματώνουν τη συμμόρφωση με τις ισχύουσες υγειονομικές οδηγίες στην οικεία περιοχή και προωθούν την ένταξη του κοινού-στόχου στους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους.

«Femmes et sport, vers un nouveau depart» (Γυναίκες και αθλητισμός, προς μια νέα αρχή), ένα σύνολο έργων που υποστηρίζονται από το «Fondation de France»

Δεύτερο παράδειγμα πρωτοβουλιών που ξεκίνησε το Fondation de France για την ενσωμάτωση της σωματικής ή αθλητικής δραστηριότητας στη διαδικασία ανασυγκρότησης ευάλωτων γυναικών και κοριτσιών.

Νεαρά κορίτσια και γυναίκες σε ευάλωτες καταστάσεις χρειάζονται ειδική υποστήριξη για να ανακτήσουν την αυτοπεποίθηση, να αποδεχτούν την εικόνα του σώματός τους και να οραματιστούν ένα πιο ειρηνικό μέλλον.

Αυτά τα έργα στη Γαλλία στοχεύουν επομένως στη χρήση σωματικής ή αθλητικής δραστηριότητας που απευθύνεται σε γυναίκες ή νεαρά κορίτσια που παρουσιάζουν σημάδια ευαλωτότητας, ώστε:

- Προωθήστε την (επαν)οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης.
- Συμμετέχετε στην επαναοικειοποίηση της εικόνας του σώματος.
- Προωθήστε την (εκ νέου) ανακάλυψη της ικανότητας να ενεργούν για να συμμετάσχουν στη βελτίωση του συνολικού τους ταξιδιού ένταξης.

Η κρίση υγείας φέρνει τους επαγγελματίες αντιμέτωπους με πραγματικότητες που αμφισβητούν τα μοντέλα παρέμβασής τους. Προσφέρουν επομένως προσαρμογές σε μεθόδους πρακτικής ή καινοτομίας, όπως υβριδικές λύσεις που συνδυάζουν τη διατροφή, την καταπολέμηση του άγχους και τη σωματική δραστηριότητα. Αυτές οι λύσεις στοχεύουν επίσης στην υποστήριξη νεαρών κοριτσιών και γυναικών που εκτίθενται στη βία.

Λειτουργία 30 λεπτά καθημερινής φυσικής δραστηριότητας στα δημοτικά σχολεία

Περισσότερες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες από το δημοτικό σχολείο είναι ο στόχος αυτής της επιχείρησης που ξεκίνησε το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Νεολαίας και Αθλητισμού σε συνεργασία με τον Εθνικό Οργανισμό Αθλητισμού, την οργανωτική επιτροπή Παρίσι 2024. Είναι μέρος της προοπτικής φιλοξενίας των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων στη Γαλλία το 2024.

Αυτή η συσκευή, η οποία διαφέρει από τη διδασκαλία της φυσικής και αθλητικής αγωγής (EPS), στοχεύει να δημιουργήσει μια κίνηση υποστήριξης γύρω από έναν κοινό στόχο στην υπηρεσία της ευημερίας των μαθητών και της υγείας τους και προς όφελος της μάθησής τους .

Οι μορφές που παίρνει η λειτουργία είναι ποικίλες και προσαρμόζονται στο πλαίσιο του κάθε σχολείου. Κατανέμονται σε διάφορες σχολικές και εξωσχολικές ώρες. Ο χρόνος παιχνιδιού μπορεί επίσης να επενδυθεί για να κάνει τα παιδιά να ξοδέψουν περισσότερα και να καταπολεμήσουν τον καθιστικό τρόπο ζωής με παιχνιδιάρικες πρακτικές.

Τα αθλητικά ρούχα δεν είναι απαραίτητα, η αυλή του σχολείου, οι σχολικοί χώροι και ο περιβάλλον χώρος του σχολείου χρησιμοποιούνται κατά προτεραιότητα. Όλοι οι φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας

εμπλέκονται στον καθορισμό ενός έργου που είναι μέρος του σχολικού έργου. Αυτά τα 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας οργανώνονται κατά προτίμηση τις ημέρες που δεν υπάρχει προγραμματισμένη διδασκαλία Φ.Α.

Αυτό το σύστημα είναι ένα ευέλικτο πλαίσιο που βασίζεται στην εθελοντική υπηρεσία. Δεν έχει στόχο να επιβάλει ένα ενιαίο ή περιοριστικό μοντέλο σε όλα τα σχολεία, αλλά να προτείνει λεωφόρους, εργαλεία και παραδείγματα.

Βιβλιογραφία

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2021. Plus de sport à l'école, une grande priorité pour le Sport. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-une-grande-priorite-pour-le-sport-306483>

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2012. Les pratiques sportives à l'École. Link visited on 08/10/2021:

<https://eduscol.education.fr/document/1593/download>

Ministère des sports, 2021. Faire du sport à la maison en ligne. Link visited on 08/10/2021:
<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

Union nationale du sport scolaire, 2021. J'ai appris à nager. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.unss.org/jan>

Ville de Redon, 2017. Projet sportif municipal. Link visited on 08/10/2021:
<http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf>

Génération Paris 24, 2021. Semaine Olympique et Paralympique. Link visited on 08/10/2021:
<https://generation.paris2024.org/informations>

Collège Marcel Pagnol, Bonnières-sur-Seine, 2017. Retour en image sur la caravane Santé UNSS. Link visited on 08/10/2021:
<http://www.clg-pagnol-bonnières.ac-versailles.fr/spip.php?article111>

Institut national du cancer, 2012. Des exemples d'actions en faveur de l'activité physique. Link visited on 08/10/2021:
<http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pass-sport-sante>

Union nationale du sport scolaire, 2021. Jeux des jeunes. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.unss.org/jdj>

Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. On avance sans essence. Link visited on 08/10/2021:
<https://clg-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm>

Fondation de France, 2021. Appel à projets : Sport et santé en territoires fragiles. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles>

Fondation de France, 2021. Appel à projets : Femmes et sport, vers un nouveau départ. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart>

Γενικές πληροφορίες για τον αθλητισμό και τις σχέσεις ψυχικής υγείας.

Η διδασκαλία της φυσικής αγωγής σήμερα δεν πρέπει να αγνοεί τη δέουσα προσοχή σε στοιχεία που είναι πολύ υποτιμημένα σχετικά με τη συνολική υγεία των παιδιών.

Η εκπαίδευση μόνο του σώματος ή η πρόταση παιχνιδιάρικων, ψυχαγωγικών ή επαγγελματικών δραστηριοτήτων χωρίς προσεκτικά σχεδιασμένο και οριστικοποιημένο σκοπό, δεν θεωρείται τρέχουσα και ηθική για τους χρήστες αγοριών και κοριτσιών που θα μπορούσαν, ωστόσο, να αντλήσουν πολλαπλά πλεονεκτήματα από αυτή τη διδασκαλία.

Εδώ θέλουμε να ευαισθητοποιήσουμε τους δασκάλους και τους προπονητές σε θέματα που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή σχετικά με τα θέματα που σχετίζονται αυστηρά με αυτόν τον κλάδο, τονίζοντας τις πολλαπλές πτυχές που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό ενός σχεδίου δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει μικρούς μαθητές.

Πιστεύουμε ότι ορισμένες σκέψεις και τεχνικές διευκρινίσεις είναι χρήσιμες για την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών ώστε να δομήσουν καλύτερα τα εκπαιδευτικά τους προγράμματα. Καθώς και η έκθεση των πολυάριθμων ερευνών που σχετίζονται με τον στενό δεσμό που υπάρχει σήμερα μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και των επιπτώσεών της σε πιο καθαρά ψυχολογικές, καθώς και φυσιολογικές πτυχές.

Η έρευνα για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού γενικά πλαισιώνεται σε καθαρά ιατρικά θέματα, τα οποία προωθούν την άσκηση του αθλητισμού ως τρόπο μείωσης της πιθανότητας καρδιακών, αναπνευστικών και μεταβολικών ασθενειών.

Υπάρχουν αρκετά επιχειρήματα για να επισημανθεί η καθιστική ζωή ως πρόβλημα δημόσιας υγείας που έχει συσχετιστεί με έναν αυξανόμενο αριθμό σαφώς προσδιορισμένων καταστάσεων. Σε όλα τα επίπεδα, οι δημόσιες διοικήσεις εφαρμόζουν σχέδια για την προώθηση του

υγιεινού τρόπου ζωής, με πρωτοβουλίες για την ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας, δίνοντάς της αναμφισβήτητη προληπτική αξία.

Όμως η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας δεν συνδέεται αποκλειστικά με προβλήματα υγείας όπως αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω. Αν και αυτού του είδους η έρευνα και η διάδοση είναι θεμελιώδεις, η σημασία του αθλητισμού σε άλλα πλαίσια της ανθρώπινης ζωής έχει παραμεληθεί εδώ και καιρό ή, τουλάχιστον, δεν έχει αναγνωριστεί επαρκώς.

Η ψυχική και ψυχολογική υγεία είναι επίσης απαραίτητη για τη συνολική ανάπτυξη, ειδικά στην παιδική ηλικία. Αξίζει, λοιπόν, τον κόπο, επαναλαμβάνοντας επίσης κάποιες έρευνες που έχουν γίνει για το θέμα, να επισημανθούν τα οφέλη μιας υγιούς σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας όσον αφορά τις διαδικασίες κοινωνικοποίησης, την πρόληψη από την εμφάνιση ψυχικών και ψυχολογικών προβλημάτων, τα σχολικά αποτελέσματα και τη συνολική βελτίωση της ποιότητας της ζωής. Υπάρχουν σημαντικά στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η άσκηση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία και να προάγει την καλύτερη ευεξία σε άτομα που πάσχουν από ψυχολογικό ή ψυχολογικό πρόβλημα, όπως άγχος, κατάθλιψη ή διαταραχή στρες. Προσδιορίστηκαν επίσης τα οφέλη που μπορεί να έχει στην ακαδημαϊκή επίδοση και την αυτοεκτίμηση των παιδιών σχολικής ηλικίας.

Οι ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία της τακτικής σωματικής δραστηριότητας είναι οριστικά καθορισμένες και ολοένα και πιο εμφανείς και έχουν μελετηθεί και αντιμετωπιστεί με διεπιστημονικό τρόπο από διάφορους επαγγελματικούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της Ψυχολογίας.

Από τότε που εμφανίστηκε ο άνθρωπος στη γη πριν από εκατομμύρια χρόνια μέχρι σήμερα, υπήρξαν αξιοσημείωτες αλλαγές στον τρόπο ζωής, έχουν προκύψει πολλοί διαφορετικοί παράγοντες που καταλήγουν να επηρεάζουν την υγεία μας και να έχουν αντίκτυπο στη ζωή μας.

Η εκβιομηχάνιση του περασμένου αιώνα, η παγκοσμιοποίηση του σημερινού, η ιλιγγιώδης τεχνολογική πρόοδος και ο τρόπος ζωής που δημιουργούν οι προηγμένες κοινωνίες, είναι η αιτία για την εμφάνιση φαινομένων όπως η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή, το στρες, η κατάθλιψη και πολλά άλλα εκφυλιστικά ασθένειες.

Αντιμέτωπη με τέτοιες επιδημίες στις λεγόμενες ανεπτυγμένες κοινωνίες, η επιστημονική κοινότητα συμμετέχει σε έναν έντονο αγώνα δρόμου για να αναλύσει τις μεταβλητές που εμπλέκονται και τις δυνατότητες άμβλυνσης τέτοιων πιεστικών προβλημάτων. Σε πολλά από αυτά η σωματική δραστηριότητα έχει αποκτήσει μεγάλο ειδικό βάρος ως προληπτικό μέτρο.

Το ενδιαφέρον για τον τρόπο ζωής προέκυψε τη δεκαετία του 1950 στον τομέα της δημόσιας υγείας, όταν οι χρόνιες ασθένειες άρχισαν να γίνονται μείζον πρόβλημα υγείας. Από τη δεκαετία του 1980, η ανησυχία για τον τρόπο ζωής, τις υγιεινές συνήθειες και την υγεία γενικότερα έχει αυξηθεί. Μία από τις αλλαγές για παράδειγμα που, μεταξύ άλλων, μας οδηγεί σήμερα να μιλάμε για σωματική δραστηριότητα και ψυχολογική ευεξία, είναι η αλλαγή που κάνει ο ΠΟΥ στον ορισμό της ΥΓΕΙΑΣ, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η υγεία είναι μια πλήρης κατάσταση σωματικής, ψυχικής υγείας και κοινωνικής ευημερίας και όχι την απλή απουσία ασθένειας (WHO, 1948), από την οποία η ευημερία περνά, μεταξύ άλλων, μέσω της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Υπάρχουν πολυάριθμες δημοσιεύσεις που από τα τέλη της δεκαετίας του '80 και τις αρχές της δεκαετίας του '90 ασχολήθηκαν με το θέμα των υγιεινών συνηθειών ζωής, με ιδιαίτερη προσοχή στη σωματική δραστηριότητα, την ανάπαυση και τη σωστή διατροφή, τον ακρογωνιαίο λίθο της αρμονικής ανάπτυξης των ανθρώπων.

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν ανησυχήσει για τα πιθανά οφέλη για την υγεία της σωματικής δραστηριότητας και έχουν επίσης συνεργαστεί στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για θεραπευτικούς σκοπούς, προσπαθώντας να αποτρέψουν την εμφάνιση του φαινομένου της εγκατάλειψης και έτσι να προωθήσουν

αυτό που ονομάζεται «προσκόλληση» International Society of Sports Psychology, 1992).

Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην υγεία και αυξάνει την ποιότητα ζωής, η οποία, ως εκ τούτου, όχι μόνο βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία, αλλά μπορεί να μειώσει τη θνησιμότητα και να βελτιώσει το προσδόκιμο ζωής. Συμπερασματικά, φαίνεται να υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα ως υγιεινή συνήθεια και σε κατάλληλα επίπεδα μπορεί να προσθέσει ζωή σε χρόνια και χρόνια στη ζωή.

Αν και δεν είναι πρόσφατη ιδέα ότι το μυαλό και το σώμα λειτουργούν από κοινού, η έρευνα για τα πιθανά ψυχολογικά οφέλη της άσκησης είναι ακόμα αρκετά μικρή.

Το όραμα ενός υγιούς σώματος και πνεύματος μας ταξιδεύει στην κλασική Ελλάδα και Ρώμη και ήδη από τον 1ο και 2ο αιώνα έχουμε αναφορές σε κοινωνίες που ασχολούνταν με την ισορροπία στο σωματικό και ψυχικό. Οι Έλληνες είχαν ήδη διαισθανθεί ότι η ευφυΐα και η λογική μπορούσαν να λειτουργήσουν μόνο 100% όταν το σώμα είναι υγιές και δυνατό: δυναμικά πνεύματα και δυνατά μυαλά κατοικούν μόνο σε υγιή σώματα. (Στην πραγματικότητα, η διάσημη φράση υγιής νους σε ένα υγιές σώμα του Decimo Giunio Giovenale θέλει να δείξει τη ματαιότητα των αξιών ή της παρουσίας - όπως ο πλούτος, η φήμη και η τιμή - που οι άνδρες προσπαθούν με κάθε τρόπο να αποκτήσουν. Μόνο ο σοφός γίνεται λογαριασμός ότι όλα αυτά είναι εφήμερα και μερικές φορές ακόμη και επιβλαβή. Σύμφωνα με τον Decimo Giunio Giovenale ο άνθρωπος πρέπει να επιδιώκει μόνο δύο αγαθά: την υγεία της ψυχής και την υγεία του σώματος. Πρέπει να είναι τα μόνα αιτήματα που πρέπει να γίνονται στη θεότητα. Στη σύγχρονη χρήση της φράσης έχει διαφορετική σημασία: για να έχει κανείς υγιείς ψυχές, πρέπει να έχει και υγιή σώματα, σύμφωνα με την ψυχοφυσική ενότητα. Πηγή Wikipedia)

Ο Layman έγραψε μια ανασκόπηση τη δεκαετία του 1960, υπογραμμίζοντας τον ρόλο της άσκησης και του αθλητισμού για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της σωματικής υγείας, καθώς και για την

ψυχική υγεία και την κοινωνική προσαρμογή. Επιπλέον, επεσήμανε ότι ισχύει η αρχή της ένωσης νου-σώματος και ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της οργανικής υγείας και της ψυχικής υγείας. Υποστήριξε επίσης ότι εάν η άσκηση και ο αθλητισμός συνέβαλαν στη διατήρηση της σωματικής υγείας, θα προάγουν επίσης την ψυχική υγεία και επομένως την πρόληψη των παθήσεων του.

Σε ορισμένες πρόσφατες μελέτες, που πραγματοποιήθηκαν με διαφορετικούς πληθυσμούς, έχει αποδειχθεί ότι οι πιο σημαντικές επιπτώσεις της άσκησης δεν είναι μόνο φυσιολογικές αλλά και ψυχολογικές, με την έννοια της βελτίωσης της αυτοεκτίμησης και των αλλαγών σε ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Ο αθλητισμός, η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα μειώνουν το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη, βοηθούν στον ύπνο βελτιώνοντας την ξεκούραση, αυξάνουν την ευτυχία και το αίσθημα ευεξίας, σας βοηθούν να φαίνεστε και να αισθάνεστε καλύτερα με τον εαυτό σας, βελτιώνουν την ποιότητα της σχολικής ζωής, την εργασία και τη σεξουαλική απόδοση, αποφεύγετε το αίσθημα κούρασης, βοηθά στην κοινωνικοποίηση, βελτιώνει σωματικά πολλές ασθένειες και διαταραχές που συνδέονται άμεσα με την απώλεια ποιότητας ζωής και την επακόλουθη επίδραση στη διάθεσή μας... με λίγα λόγια άπειρες βελτιώσεις, οφέλη και θετικά αποτελέσματα.

Εστιάζοντας στο θέμα, θα πρέπει να γίνουν δύο αρχικοί προβληματισμοί:

1. Νιώθεις καλά (ή νιώθεις καλύτερα). Βασικά, αυτός ο όρος αναφέρεται στην ευεξία που βιώνει ένα άτομο κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Πολλοί άνθρωποι που ασκούνται τακτικά αναφέρουν ότι αισθάνονται καλά. Όλοι γνωρίζουμε ότι η άσκηση ανακουφίζει από την ένταση, προάγει τη συγκέντρωση και μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα αισιοδοξίας και ευεξίας.

Οι Sime και Folkins εξέτασαν 64 μελέτες που προσπάθησαν να δείξουν τα αποτελέσματα της βελτιωμένης φυσικής κατάστασης τόσο στον φυσιολογικό όσο και στον κλινικό πληθυσμό.

Εξέτασαν τις ακόλουθες πτυχές της ψυχολογικής λειτουργίας: γνώση, αντίληψη, ορισμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και αυτοαξιολόγησης καθώς και ορισμένα κλινικά σύνδρομα, όπως ψύχωση, κατάθλιψη, αλκοολισμός και νοητική υστέρηση.

Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν ήταν ότι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μετά την άσκηση διευκόλυνε την εμφάνιση θετικών συναισθηματικών καταστάσεων και την αύξηση της αυτοαντίληψης.

Μερικά από τα πιθανά οφέλη για την υγεία της σωματικής δραστηριότητας:

ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ	ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΙ
Σχολική επίδοση	Απουσία από τη δουλειά
Δραστηριότητες	Κατάχρηση αλκοόλ/κάπνισμα
Αυτοπεποίθηση	Θυμός / Εχθρότητα
Συναισθηματική σταθερότητα	Ανησυχία
Ανεξαρτησία	Σύγχυση
Διανοητική λειτουργία	Κατάθλιψη
Εσωτερική πηγή ελέγχου	Πονοκέφαλο
Μνήμη	Φοβίες
Αντίληψη των διαθέσεων	Ψυχωτική συμπεριφορά
Θετική εικόνα σώματος	Συνέπειες του άγχους
Αυτοέλεγχος	Στρες

Σεξουαλική ικανοποίηση	Κίνδυνος στεφανιαίας νόσου
Ευεξία	Δυσμηνόρροια
Αποτελεσματικότητα στην εργασία	Προβλήματα στην πλάτη

Το φαινόμενο της προσκόλλησης ή της μονιμότητας έχει μεγάλη σημασία, καθώς, μόνο εάν η φυσική δραστηριότητα ασκείται τακτικά, μπορούν να ληφθούν ορισμένες εγγυήσεις για πιθανά ψυχολογικά οφέλη. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να διατηρείται ζωντανό το ενδιαφέρον των ανθρώπων για την ενασχόληση με μια συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι περίπου το 50% των ανθρώπων που αρχίζουν να το εγκαταλείπουν καταλήγουν τους πρώτους έξι μήνες[4].

Αυτό υποδηλώνει ότι η μονιμότητα και η τήρηση υπόκεινται σε προσωπικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες και ότι οι περιστασιακοί παράγοντες φαίνεται να είναι οι πιο σημαντικοί για την προώθηση της συνέχειας. Αυτά περιλαμβάνουν την πρόληψη τραυματισμών, την άνεση του περιβάλλοντος, την εργασιακή κατάσταση, τη στάση και την υποστήριξη του συντρόφου και τον αριθμό των μελών της ομάδας. Ένα υποστηρικτικό και δομημένο περιβάλλον που σας επιτρέπει να επιτύχετε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους θα βελτιώσει τις πιθανότητές σας για επιτυχία και θα διευκολύνει τη συνέπεια στην άσκηση.

Οι πιο σημαντικοί προσωπικοί παράγοντες είναι: οι θετικές στάσεις για την υγεία, η εξωστρέφεια/εσωστρέφεια, αυτο-κίνητρα και ο βαθμός δέσμευσης.

Η έρευνα δείχνει ότι, αν και η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην έξοδο από το άγχος ή την κατάθλιψη, καθώς και να βελτιώσει πτυχές όπως η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση ελέγχου και αυτάρκειας ή η εικόνα του εαυτού που σχετίζονται με την ηλικία.[5]

Εξίσου αληθές είναι ότι δεν μπορεί να αλλάξει τα επίπεδα εσωστρέφειας και εξωστρέφειας. Επομένως, εξακολουθούν να υπάρχουν ασαφή σημεία σχετικά με το πώς η σωματική δραστηριότητα αλληλεπιδρά με ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Σε κάθε περίπτωση, εάν ένα άτομο έχει επαρκή κίνητρα για να συνεχίσει τη σωματική δραστηριότητα τακτικά, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα αποκομίσει αρκετά ψυχολογικά οφέλη και ότι αυτό θα συμβεί εάν οι δραστηριότητες είναι αερόβιες διάρκειας άνω των 30 λεπτών.

2. Πρόληψη έναντι πιθανών ενοχλητικών συναισθηματικών καταστάσεων και ψυχικών διαταραχών.

Δηλαδή η σωματική δραστηριότητα ως θεραπεία. Είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη ορισμένες σκέψεις σχετικά με τη χρήση της σωματικής δραστηριότητας και της άσκησης ως θεραπεία. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι δεν ανταποκρίνονται θετικά σε μια θεραπεία που πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω της φυσικής δραστηριότητας, όντας πιο αποτελεσματικοί, και μερικές φορές απαραίτητοι, για τη χρήση αυτής της στρατηγικής σε συνδυασμό με άλλες μορφές θεραπείας[6]. Ομοίως, το προσωπικό που χρησιμοποιεί συνδυασμένες στρατηγικές πρέπει να έχει διεπιστημονική κατάρτιση στην ιατρική, την ψυχολογία και τη φυσική αγωγή, δίνοντας έμφαση τόσο στα οφέλη όσο και στους πιθανούς κινδύνους (τραυματισμούς) της συνεχούς και τακτικής σωματικής δραστηριότητας[7].

Το ενδιαφέρον για την πιθανή χρήση της φυσικής δραστηριότητας ως θεραπεία έχει οδηγήσει σε ορολογικές συγχύσεις, λανθασμένες πεποιθήσεις και αντιφατικές έρευνες που δεν επιτρέπουν ασφαλή συμπεράσματα.

Ακολουθώντας τους Christenson, Powell και Caspersen[8] θα ορίσουμε τους ακόλουθους όρους:

- **Σωματική δραστηριότητα**

Είναι κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και η οποία παράγει μια ενεργειακή δαπάνη που συνήθως μετράται σε χιλιοθερμίδες.

- **Άσκηση**

Είναι μια προγραμματισμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα για την απόκτηση, διατήρηση ή βελτίωση ορισμένων πτυχών ή επιπέδων φυσικής κατάστασης. Για παράδειγμα, αν μου αρέσει να δουλεύω στον κήπο μου, κάνω σωματική δραστηριότητα, καθώς ο μόνος στόχος που επιδιώκω είναι να διασκεδάσω. Αλλά αν ασχολούμαι με την κηπουρική με σκοπό να διατηρήσω και να βελτιώσω το επίπεδο δεξιοτήτων μου, αυτό είναι άσκηση.

- **Καταλληλότητα**

Είναι η ικανότητα να εκτελείς καθημερινές δραστηριότητες σωστά, χωρίς κούραση και να έχεις επαρκή αποθέματα ενέργειας για να απολαμβάνεις ψυχαγωγικές δραστηριότητες και να λύνεις απροσδόκητες καταστάσεις που απαιτούν επιπλέον προσπάθεια.

Έτσι, βλέπουμε ότι η άσκηση είναι μια μορφή προγραμματισμένης σωματικής δραστηριότητας και ότι η φυσική κατάσταση αναφέρεται σε δεξιότητες που σχετίζονται με την υγεία (καρδιοαναπνευστική και μυϊκή αντοχή) καθώς και σε άλλους τύπους δεξιοτήτων όπως ευκινησία, ταχύτητα, συντονισμός κ.λπ.

Είναι σαφές από όλες τις υπάρχουσες έρευνες ότι η τακτική άσκηση είναι ευεργετική για την υγεία.

Συνεχίζοντας την ορολογική διευκρίνιση, μπορούμε να πούμε ότι οι ψυχικές διαταραχές αποτελούν μείζον πρόβλημα υγείας. Οι παγκόσμιες στατιστικές δείχνουν ότι ένας στους τέσσερις ενήλικες υποφέρει, κάποια στιγμή στη ζωή του, από μέτριες καταστάσεις κατάθλιψης, άγχους, συναισθηματικές διαταραχές, υπερβολικό αλκοόλ ή κατάχρηση ουσιών ή ναρκωτικών.

Όπως και στην περίπτωση των τριών προηγούμενων όρων, έχουν επίσης δοθεί πολλαπλοί ορισμοί της ψυχικής υγείας. Χωρίς να υπεισέλθουμε στην ετυμολογική και γνωσιολογική διαμάχη της έννοιας της ψυχολογικής ευημερίας ή της υποκειμενικής ευεξίας, πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να ονομάσουμε αυτό που

κοινώς σημαίνει να είσαι καλά, να είσαι καλά «στο κεφάλι». Δεν έχουν διαταραχές ή, απλώς, είναι ψυχολογικά ισορροπημένοι.

Ωστόσο, πολλοί συγγραφείς έχουν ασχοληθεί με τις έννοιες της ψυχικής υγείας όπως Meninger, Layman, Cureton, Morgan, Hughes, Dannenmaier... Ως γενική ιδέα, θα μπορούσαμε να μείνουμε στον ορισμό των Skidmore, Thackeray και Farley[9], σύμφωνα με στην οποία η ψυχική υγεία πρέπει να θεωρείται μια θετική κατάσταση προσωπικής ψυχικής ευεξίας στην οποία τα άτομα νιώθουν ικανοποιημένα με τον εαυτό τους, καθώς και με τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους.

Ο Cureton[10] πίστευε ότι η δομή της προσωπικότητας συσχετίστηκε με τη φυσική μορφή, με τέτοιο τρόπο ώστε η επιδείνωση της προσωπικότητας να παραλληλίζεται με τη σωματική επιδείνωση και ότι οι βελτιώσεις στη φυσική κατάσταση θα ελαχιστοποιούσαν και τους δύο τύπους βλαβών.

Ο Morgan[11] κατέληξε σε παρόμοια συμπεράσματα: θεώρησε ότι η φυσική κατάσταση συσχετίζεται αντιστρόφως με την ψυχοπαθολογία, καθώς οι ψυχιατρικοί ασθενείς φαινόταν να έχουν σταθερά λιγότερη αερόβια ικανότητα από τα μη νοσηλευόμενα άτομα.

Ένας άλλος συγγραφέας, ο Dannenmaier[12] παρουσίασε μια διαφορετική οπτική. Θεωρούσε την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση του νου που επιτρέπει τη βέλτιστη άσκηση του ταλέντου κάποιου, καθώς και τη βέλτιστη ικανοποίηση των αναγκών του.

Η ψυχική υγεία, ωστόσο, έχει διαφορετικούς βαθμούς από άτομο σε άτομο και από κατάσταση σε κατάσταση.

Ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Υπάρχει πολλή βιβλιογραφία για τα οφέλη της έντονης σωματικής δραστηριότητας, όπως βελτιωμένη αυτοπεποίθηση, αίσθηση ευεξίας, σεξουαλική ικανοποίηση, μειωμένο άγχος, μειωμένη κατάθλιψη ή βελτιωμένη πνευματική λειτουργία. Τα είδη σωματικής δραστηριότητας που εξετάζονται περισσότερο, όταν λαμβάνονται υπόψη τα πιθανά ψυχολογικά οφέλη, είναι αερόβια και ρυθμικά, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία ή κολύμπι, σε σύγκριση με δραστηριότητες όπως το μπάσκετ ή το τένις, που θεωρούνται λιγότερο βέλτιστες από το αερόμπικ.

Μια έρευνα του Dishman[13] διαπίστωσε ότι 1.750 γιατροί συνταγογράφησαν σωματική άσκηση για κατάθλιψη (85%), άγχος (65%) και εθισμό σε ορισμένες ουσίες ή φάρμακα. Σε αυτή τη μελέτη, η πιο συχνή μορφή συνταγογραφούμενης φυσικής δραστηριότητας ήταν το περπάτημα, ακολουθούμενη από το κολύμπι, το ποδήλατο, την προπόνηση των μυών, το τρέξιμο και άλλες.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η άσκηση μειώνει την ανάγκη για φάρμακα, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο που σχετίζεται με αυτά, παρόλο που οι πιθανές αλληλεπιδράσεις μεταξύ της άσκησης και ορισμένων φαρμάκων δεν είναι καλά κατανοητές.

Μια εξήγηση των πιθανών οφελών της άσκησης στην ψυχική υγεία από ψυχολογική άποψη έχει συνοψιστεί ως εξής από τους Sime και Folkins[14]:

- Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης παράγει αισθήματα ελέγχου και ικανότητας, τα οποία οδηγούν σε ένα αίσθημα ευεξίας.
- Η αερόβια άσκηση είναι συχνά διασκεδαστική.
- Η άσκηση είναι μια μορφή διαλογισμού και μπορεί να προκαλέσει μια αλλοιωμένη κατάσταση επίγνωσης.
- Η άσκηση σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αποσπάσει την προσοχή από τα ερεθίσματα που προκαλούν ή παράγουν άγχος.

Αρκετές μελέτες[15] διευκρίνισαν τα ψυχολογικά οφέλη της μακροχρόνιας και βραχυπρόθεσμης σωματικής δραστηριότητας με την

έννοια της ψυχολογικής ευεξίας. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν ήταν ότι η σωματική δραστηριότητα έχει θετική αιτιολογική επίδραση στις αλλαγές στην αυτοεκτίμηση των ενηλίκων. Η αερόβια δραστηριότητα μπορεί να μειώσει το άγχος, την κατάθλιψη, την ένταση και το στρες και να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας και να διευκολύνει τη γνωστική λειτουργία[16].

Οι Rodin και Plante[17] εξέτασαν όλη την υπάρχουσα βιβλιογραφία από το 1980 σχετικά με τον αντίκτυπο της άσκησης στην ψυχική υγεία και την ψυχολογική ευεξία στον μη κλινικό πληθυσμό. Τα συμπεράσματα ήταν ότι η άσκηση ευνοεί την εμφάνιση θετικών συναισθηματικών καταστάσεων, παράγοντας μια αίσθηση ψυχολογικής ευεξίας, μειώνοντας επίσης τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες.

Από κλινική άποψη, προτείνεται η χρήση της σωματικής δραστηριότητας ως θεραπεία για την πρόληψη της εμφάνισης ψυχικών διαταραχών.

Έχει υπολογιστεί ότι περίπου το 25% του λεγόμενου φυσιολογικού πληθυσμού μπορεί να υποφέρει από μέτριες καταστάσεις κατάθλιψης και άγχους και άλλες συναισθηματικές διαταραχές. Μερικοί μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτές τις παθήσεις χωρίς να χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια.

Υπό αυτή την έννοια, η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα στο περιβάλλον στο οποίο ζει κανονικά το άτομο μπορεί να βοηθήσει πολύ. Μελέτες με άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη έχουν δείξει ότι η αερόβια άσκηση μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με την ψυχοθεραπεία και να αποτρέψει την τάση να υποφέρουν από ήπιες μορφές κατάθλιψης. Οι άνθρωποι που κολυμπούν είναι σημαντικά λιγότερο τεταμένοι, καταθλιπτικοί, θυμωμένοι, μπερδεμένοι και ανήσυχοι μετά τη σωματική δραστηριότητα[18].

Ομοίως, η άρση βαρών έχει συσχετιστεί με βελτιωμένη αυτοαντίληψη στους άνδρες[19].

Οι άνθρωποι που κάνουν γιόγκα φαίνεται να είναι λιγότερο ανήσυχοι, τεταμένοι, καταθλιπτικοί, θυμωμένοι και μπερδεμένοι.

Πρακτικά, χάρη σε διάφορα είδη σωματικής άσκησης, οι συναισθηματικές καταστάσεις όπως η ένταση, η κατάθλιψη, ο θυμός, η κούραση και η σύγχυση φαίνεται να μειώνονται, ενώ τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται.[20]

Τα ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν:

- θετικές αλλαγές στην αυτοαντίληψη και την ευημερία,
- βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της επίγνωσης,
- θετικές αλλαγές στις συναισθηματικές καταστάσεις,
- ανακούφιση από την ένταση και καταστάσεις όπως κατάθλιψη και άγχος, προεμμηνορροϊκή ένταση,
- αυξημένη ψυχική ευεξία,
- αμεσότητα και διαύγεια σκέψης,
- αυξημένη ενέργεια και ικανότητα αντιμετώπισης της καθημερινής ζωής,
- αυξημένη απόλαυση από την άσκηση και τις κοινωνικές επαφές,
- ανάπτυξη στρατηγικών θετικής αντιμετώπισης[21].

Η ύπαρξη θετικής σχέσης μεταξύ των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας και της ψυχικής υγείας έχει οδηγήσει τους ειδικούς να ενθαρρύνουν και να συμβουλεύουν την τακτική σωματική δραστηριότητα. Συγκεκριμένα, συνιστάται στους ανθρώπους να συμμετέχουν σε περισσότερες από μία δραστηριότητες, εναλλάσσοντας μεταξύ αερόβιας και αναερόβιας, αποφεύγοντας πιθανές ανταγωνιστικές καταστάσεις χωρίς να ξεχνάμε την παιχνιδιάρικη και φιλική φύση και προβλέποντας τη συνέχεια.

Εάν η δραστηριότητα δεν είναι ευχάριστη, οι άνθρωποι είναι απίθανο να νιώσουν καλύτερα μετά τη συμμετοχή τους. Για να αποκτήσετε τα μεγαλύτερα ψυχολογικά οφέλη από τη σωματική δραστηριότητα, συνιστάται μέτρια έως χαμηλή ένταση (30-60% της διαφοράς μεταξύ του μέγιστου καρδιακού παλμού και του καρδιακού παλμού ηρεμίας)[22].

Μια διάρκεια 20 ή 30 λεπτών μπορεί ήδη να είναι αρκετή για να μειώσει πιθανές καταστάσεις στρες, 60 λεπτά μπορεί να αποφέρει ακόμη μεγαλύτερα ψυχολογικά οφέλη.

Επιπλέον, η δραστηριότητα πρέπει να εδραιώνεται στο χώρο και στο χρόνο και να περιλαμβάνει ρυθμικές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Ωστόσο, υπάρχουν λίγα δεδομένα σχετικά με την επίδραση της διάρκειας των συνεδριών φυσικής δραστηριότητας. Ο Thayer[23] ανέφερε ότι μια διάρκεια τουλάχιστον 5 λεπτών, όπως το περπάτημα, ευνοεί τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, αν και άλλοι ερευνητές έχουν προτείνει μεγαλύτερη περίοδο, κατά προτίμηση 20-30 λεπτά.

Συνοπτικά, λαμβάνοντας υπόψη τα πιθανά ψυχολογικά οφέλη της άσκησης παγκοσμίως, αυτά θα μπορούσαν να συνοψιστούν ως εξής:

- Η άσκηση μπορεί να συσχετιστεί με μείωση του άγχους.
- Η άσκηση μπορεί να σχετίζεται με μείωση των επιπέδων κατάθλιψης, λαμβάνοντας υπόψη ότι το άγχος και η κατάθλιψη είναι συμπτώματα αδυναμίας αντιμετώπισης του στρες.
- Η μακροχρόνια άσκηση μπορεί να συσχετιστεί με μειωμένα επίπεδα νευρωτισμού και άγχους.
- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπλήρωμα σε σοβαρές περιπτώσεις κατάθλιψης, οι οποίες συνήθως απαιτούν επαγγελματική θεραπεία, όπως φάρμακα, ηλεκτροσπασμοθεραπεία ή/και ψυχοθεραπεία.
- Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, με μείωση της έντασης των μυών και ανάκτηση καρδιακών παλμών.
- Η άσκηση μπορεί να έχει ευεργετικά συναισθηματικά αποτελέσματα σε όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα.

Συναισθήματα και διαθέσεις

Ο όρος συναίσθημα συνδέεται συχνά με υποκειμενικές αισθήσεις, ευχάριστες ή μη, μικρής ή μεγάλης έντασης και διάρκειας και που μπορεί να επηρεάσουν ή όχι τη συμπεριφορά. Οι περισσότεροι

άνθρωποι όταν μιλούν για συναισθήματα αναφέρονται σε φόβο, θυμό, ντροπή, ταπείνωση, διασκέδαση, πόνο κ.λπ.

Έχουν εντοπιστεί περίπου διακόσιοι διαφορετικοί τύποι συναισθηματικών καταστάσεων, οι οποίοι θα μπορούσαν να εξηγήσουν τη δυσκολία και την ποικιλομορφία των προσεγγίσεων που χρησιμοποιήθηκαν για τη μελέτη τους. Η μελέτη αυτή γίνεται πιο δύσκολη λόγω της σχέσης των συναισθημάτων με άλλες ψυχολογικές διεργασίες όπως η αντίληψη, η μνήμη, η μάθηση, ο συλλογισμός και η δράση.

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι συμφωνούν στη σημασία των συναισθημάτων και των συναισθημάτων σε διάφορους τομείς της συμπεριφοράς, της συνειδητής εμπειρίας, της προσωπικής ανάπτυξης και της κοινωνικής ζωής. Επιπλέον, τα συναισθηματικά προβλήματα φαίνεται να είναι σημαντικά για την ψυχική υγεία, την ατομική προσαρμογή και την προσωπική ευτυχία.

Υπάρχει ευρέως διαδεδομένη συναίνεση ότι η σωματική δραστηριότητα έχει ευεργετικά αποτελέσματα στα συναισθήματα για άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών. Η παραμέληση θα είναι μικρότερη εάν οι θετικές συναισθηματικές εμπειρίες όπως η διασκέδαση, η χαρά, η αυτοϊκανοποίηση, η αυτοπεποίθηση, η υπερηφάνεια, ο ενθουσιασμός προκαλούνται μέσω της σωματικής δραστηριότητας, αντί να επικεντρώνονται αποκλειστικά στα οφέλη για την υγεία [24].

Ο όρος ψυχολογική ευημερία, που μερικές φορές αποκαλείται υποκειμενική ευημερία, αναφέρεται γενικά στην ικανοποίηση από τη ζωή ή στον βαθμό της προσωπικής ευτυχίας.

Οι ερευνητές μελέτησαν αυτή τη σημαντική διάσταση της ψυχικής υγείας μεταξύ των σωματικά ενεργών ατόμων και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι έχουν πιο θετική άποψη για τον εαυτό τους από ό,τι τα ανενεργά άτομα. Παραδόξως, διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ των φύλων, ενώ η σχέση μεταξύ ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής δραστηριότητας (συμμετοχή στον αθλητισμό) ήταν ισχυρότερη μεταξύ των γυναικών. Ορισμένοι ερευνητές έχουν προτείνει ότι η θετική σχέση μεταξύ αθλητικής συμμετοχής και ψυχολογικής ευεξίας μπορεί να είναι

αποτέλεσμα της εγγενούς ευχαρίστησης και απόλαυσης που σχετίζεται με παιχνίδια, αθλήματα και παρόμοιες δραστηριότητες[25].

Βρέθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του αισθήματος ευτυχίας και των συνηθειών άσκησης.

Μια πιθανή εξήγηση για αυτή τη φαινομενική σχέση θα ήταν ότι οι αλλαγές στο νευρικό σύστημα συμβαίνουν ως αποτέλεσμα της άσκησης, μαζί με αυξήσεις στα επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητας, καθώς και μεγαλύτερες ευκαιρίες για κοινωνική επαφή μέσω της άσκησης.

Αν και χρειάζονται περισσότερες μελέτες, αυτές που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι στιγμής δείχνουν τις θετικές επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας στις αντιλήψεις των ατόμων για την ευημερία.

Ωστόσο, οι μηχανισμοί που εμπλέκονται σε αυτή τη θετική σχέση δεν είναι καλά κατανοητοί, είτε είναι φυσιολογικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί ή μια αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Οι διαθέσεις ορίζονται ως καταστάσεις συναισθηματικής ή συναισθηματικής ενεργοποίησης, με μεταβλητή μη μόνιμη διάρκεια. Η διάθεση είναι πιο διαφοροποιημένη από τα συναισθήματα, τα οποία θεωρούνται πιο έντονα και μικρότερης διάρκειας. Οι διαθέσεις συχνά ερμηνεύονται ως συσκευές για την απόκριση με συγκεκριμένους συναισθηματικούς τρόπους και τη βίωση ορισμένων συναισθημάτων. Αισθήματα ευφορίας ή ευτυχίας που μπορεί να διαρκέσουν από μερικές ώρες έως λίγες μέρες θα ήταν παράδειγμα ψυχικής κατάστασης, ενώ ο θυμός ή ο φόβος, πιο οξύ και με μεγαλύτερη αίσθηση του επειγόντος, είναι παραδείγματα συναισθημάτων. Η βελτιωμένη διάθεση μετά την άσκηση μπορεί να εξηγήσει γιατί πολλοί άνθρωποι ασκούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μια ακραία μορφή θετικής διάθεσης που προκαλείται από την άσκηση είναι το "runner's high". Αυτός είναι ένας όρος που αναφέρεται σε κάτι πολύ θετικό που συμβαίνει περιστασιακά ενώ οι άνθρωποι τρέχουν. Η αίσθηση δεν είναι μόνο ψυχολογική, αλλά συχνά συνορεύει με αυτό

που θα μπορούσε να είναι μια μυστικιστική εμπειρία ή ακόμα και μια αλλοιωμένη κατάσταση συνείδησης. Από πολλές απόψεις, αυτή η κατάσταση μοιάζει πολύ με την εμπειρία αιχμής που εμφανίζεται σε στιγμές πολύ έντονης ευτυχίας. Χαρακτηρίζεται από χωροχρονικό αποπροσανατολισμό και συναισθηματική αντίδραση από ερωτήσεις, φόβο, υποταγή, ευλάβεια και εγκατάλειψη. Εμφανίζονται επίσης απώλεια φόβου, άγχους και αναστολής, μαζί με συναισθήματα ικανοποίησης, χαράς και διασκέδασης. Όταν βρίσκεστε σε αυτή την κατάσταση, αισθάνεστε ότι έχετε φτάσει στο απόγειο της δύναμης και της πλήρους λειτουργίας, αβίαστα και αβίαστα.

Ο Sachs[26] όρισε αυτή την εμπειρία ως ένα αίσθημα ευφορίας που βιώνεται κατά τη διάρκεια του αγώνα, απροσδόκητα, στο οποίο το υποκείμενο αισθάνεται μια μεγάλη αίσθηση ευεξίας, αυθορμητισμού και απουσίας φραγμών στο χρόνο και στο χώρο.

Δεν βιώνουν όλοι οι δρομείς αυτήν την κατάσταση και υπάρχει επίσης μεγάλη διαμάχη μεταξύ των μελετητών λόγω της δυσκολίας της μέτρησής της.

Εξετάστηκαν τρεις πιθανές υποθέσεις[27]. Η πρώτη υποστηρίζει ότι η απόσπαση της προσοχής των αγχωτικών ερεθισμάτων είναι πιο υπεύθυνη για την ψυχική κατάσταση παρά η ίδια η άσκηση.

Η δεύτερη έχει ονομαστεί υπόθεση μονοαμίνης. προέρχεται από εμπειρίες με ζώα που υποδηλώνουν ότι τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών όπως η αδρεναλίνη και η σεροτονίνη (και οι δύο μονοαμίνες) αυξάνονται με την άσκηση και θα ευθύνονται για αυτήν την εμπειρία.

Η τελευταία είναι η υπόθεση των ενδορφινών: οι ενδορφίνες είναι ουσίες που παράγονται από τον εγκέφαλο και την υπόφυση και μπορούν να μειώσουν την αίσθηση του πόνου και να προκαλέσουν μια κατάσταση ευφορίας. Αυτές οι ενώσεις, η σημαντικότερη από τις οποίες είναι η βήτα-ενδορφίνη, απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια ψυχολογικού ή σωματικού στρες. Εν ολίγοις, η έρευνα σε ζώα και ανθρώπους δείχνει ότι τα επίπεδα ενδορφίνης στο πλάσμα αυξάνονται με την άσκηση.

Σε κάθε περίπτωση, τα συμπεράσματα δεν φαίνονται ακόμη οριστικά και η διαμάχη συνεχίζει να αυξάνεται και θα μπορούσε να αποτελέσει πηγή μελλοντικής έρευνας. Εξετάστηκαν επίσης και άλλες πιθανές εξηγήσεις, όπως το φαινόμενο εικονικού φαρμάκου που φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα ενδορφίνης [28]. Αυτό το φαινόμενο εικονικού φαρμάκου έχει παρατηρηθεί σε ορισμένα άτομα που αναφέρουν ότι εμφανίζουν αναλγητικά αποτελέσματα από ένα εικονικό φάρμακο. Συγκεκριμένα, έχει προταθεί ότι η αύξηση των ενδορφινών ως αποτέλεσμα της υποκειμενικής εμπειρίας οδηγεί σε αυτό το περίεργο φαινόμενο.

Κίνητρο και προσήλωση στην άσκηση

Ο όρος κίνητρο προέρχεται από το λατινικό «movere», που σημαίνει κίνηση, επομένως κίνητρο υποδηλώνει κίνηση ή ενεργοποίηση. Όροι όπως ενεργοποιημένος, ενθουσιασμένος και έντονος χρησιμοποιούνται για να αναφέρονται σε υψηλό επίπεδο κινήτρων. Η κατανόηση του γιατί μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να ασκούνται ενώ άλλοι όχι, ή γιατί ένα υψηλό ποσοστό όσων αρχίζουν να τα κόβουν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα ήταν ψυχολογικά πολύτιμο.

Οι έρευνες του Gerald Kenyon[29] αποτέλεσαν μια σοβαρή και αυστηρή προσπάθεια για τη διερεύνηση των λόγων που οδηγούν τους ανθρώπους στη σωματική δραστηριότητα. Ανέπτυξε ένα υποθετικό θεωρητικό μοντέλο με έξι υποτομείς που εξηγούν την αξία της σωματικής δραστηριότητας.

1. Η σωματική δραστηριότητα ως κοινωνική εμπειρία. Μέσω κάποιας μορφής σωματικής δραστηριότητας, κάποιοι άνθρωποι ικανοποιούν τις κοινωνικές τους ανάγκες. Σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι ένας τρόπος να κάνετε νέους φίλους ή να διατηρήσετε υπάρχοντες.

2. Η σωματική δραστηριότητα ως μέσο διατήρησης της υγείας και βελτίωσης των επιπέδων δεξιοτήτων. Άτομα που ασκούνται για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.

3. Η σωματική δραστηριότητα ως αναζήτηση ζάλης ή νέων αισθήσεων. Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει όσους αναζητούν ρίσκο, ταχύτητα και νέες αισθήσεις. Το σκι ή η ορεινή ποδηλασία είναι παραδείγματα.

4. Η σωματική δραστηριότητα ως αισθητική εμπειρία. Αυτή η ενότητα αφορά άτομα που ενδιαφέρονται για την ομορφιά, τη χάρη, τη συμμετρία ή άλλες καλλιτεχνικές ιδιότητες. Το μπαλέτο, ο αερόβιος χορός ή η συγχρονισμένη κολύμβηση αντιπροσωπεύουν τη σωματική δραστηριότητα ως αισθητική εμπειρία.

5. Η σωματική δραστηριότητα ως κάθαρση, ως μέσο εκτόνωσης της έντασης και απαλλαγής από καταπιεσμένα συναισθήματα.

6. Η σωματική δραστηριότητα ως ασκητική εμπειρία. Επιθυμία ή επιδίωξη συχνά σκληρής και επίπονης ψυχαγωγίας για την επιδίωξη ενός συγκεκριμένου στόχου. Η προπόνηση για έναν μαραθώνιο θα μπορούσε να είναι ένα καλό παράδειγμα.

Πολλές υποθέσεις έχουν γίνει για να μελετηθούν οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι ασκούν σωματική δραστηριότητα. Μια μελέτη Brunner [30] προσπάθησε να διερευνήσει τις διαφορές στα κίνητρα μεταξύ ενεργών και σωματικά ανενεργών ατόμων, χρησιμοποιώντας τη λίστα ελέγχου επιθέτων ως εργαλείο. Τα άτομα στα οποία χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο ήταν παρόμοιας ηλικίας και επαγγέλματος. Ο συγγραφέας διαπίστωσε ότι τα σωματικά ενεργά άτομα εντόπισαν τα οφέλη της φυσικής κατάστασης για να αισθάνονται καλύτερα σωματικά και πνευματικά, την απόλαυση και τον έλεγχο του βάρους. Η αδρανής ομάδα, από την άλλη, υποδεικνύει τη χαλάρωση, την καλύτερη αίσθηση, τη διασκέδαση και την απουσία από το σπίτι ως τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα.

Σε κάθε περίπτωση, οι λόγοι ποικίλλουν ανάλογα με τον πληθυσμό που μελετάται. Λίγες διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των φύλων και οι κύριοι λόγοι φαίνεται να είναι η υγεία και η φυσική κατάσταση για άνδρες και γυναίκες. Όσον αφορά τη σημασία που αποδίδεται στα ψυχολογικά οφέλη που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα, φαίνεται να περιλαμβάνονται διαφορές τόσο στο φύλο όσο και στην ηλικία.

Το θέμα της τήρησης ή της μονιμότητας γίνεται ολοένα και πιο σημαντικό για τους επαγγελματίες της Φυσικής Αγωγής, αν και οι μέχρι τώρα μελέτες και ανασκοπήσεις, μάλλον περιγραφικές, δεν μπόρεσαν να εξηγήσουν και να προβλέψουν αυτό το φαινόμενο σε σημείο να σχεδιάσουν συστηματικές παρεμβάσεις που βοηθούν στην τροποποίηση των προτύπων συμπεριφοράς σε διάφορα στρώματα του πληθυσμού. Παρά τα αναμφισβήτητα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας ως προληπτικού μέτρου και αποκατάστασης από διάφορες παθήσεις, περίπου οι μισοί από τους ανθρώπους που ξεκινούν τη σωματική δραστηριότητα σταματούν τους πρώτους έξι μήνες, δηλαδή τα άτομα με μακροχρόνια δραστηριότητα αποφασίζουν ξαφνικά, για τον ένα ή τον άλλο λόγο να εγκαταλείψουν την προπόνηση. Τι καθορίζει τελικά την απόφαση για συνέχιση της σωματικής δραστηριότητας ή όχι; Πιθανώς η απάντηση είναι ότι όταν οι άνθρωποι πηγαίνουν για άσκηση φέρνουν μαζί τους μια σειρά από πεποιθήσεις ή σκέψεις, καθώς και συγκεκριμένες αισθητηριακές αντιλήψεις (συναισθήματα)[31]. Αυτοί οι λεγόμενοι προσωπικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν με τους περιστασιακούς, οι δεύτεροι είναι πιθανώς ευκολότεροι να τροποποιηθούν από τους πρώτους (χαρακτηριστικά προσωπικότητας). Οι παράγοντες της κατάστασης μπορεί να είναι τόσο ιδιόμορφες πτυχές της σωματικής άσκησης όσο και το περιβάλλον στο οποίο εκτελείται. Μπορούν επίσης να είναι πτυχές της καθημερινής ζωής των ανθρώπων, όπως συνήθειες που μπορούν να διευκολύνουν ή, αντίθετα, να δυσκολέψουν τη σωματική δραστηριότητα.

Πολλά από τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος άσκησης έχουν ισχυρές επιρροές στα ατομικά κίνητρα. Μια μικρή ομάδα είναι καλύτερη από μια μεγάλη ομάδα ή ένα μεμονωμένο άτομο, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι κοινωνικές σχέσεις που συνήθως αναπτύσσονται μέσω της τακτικής σωματικής δραστηριότητας ενισχύουν τη συμπεριφορά πολλών ανθρώπων - αυτό τείνει να ισχύει ιδιαίτερα σε εξωστρεφείς που ενισχύονται από την ευχαρίστηση, αποδεδειγμένα στην κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η σημασία της κοινωνικής ενίσχυσης αποκαλύπτεται επίσης από το κίνητρο της παρουσίας των άλλων[32]. Από την άλλη πλευρά, ο χώρος όπου πραγματοποιείται η άσκηση πρέπει να είναι προσβάσιμος και βολικός για το άτομο (όπου ζει και εργάζεται ένα άτομο).

Συνιστάται μέτρια ένταση για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πιθανού τραυματισμού. Ειδικά για όσους δεν έχουν κίνητρα, η δραστηριότητα θα πρέπει να επιτρέπει στο άτομο να παραμένει σε μια ζώνη άνεσης (χωρίς πόνο).

Οι αισθητικοί παράγοντες μπορούν επίσης να ασκήσουν ισχυρή επίδραση στη συμπεριφορά. Οι πεπειθήσεις σχετικά με τα οφέλη της άσκησης για την υγεία φαίνεται να έχουν κίνητρο μόνο εάν το άτομο γνωρίζει ότι η υγεία του δεν είναι τόσο καλή όσο θα έπρεπε. Αντίθετα, εάν δεν δείτε πλεονέκτημα σε σύντομο χρονικό διάστημα, είναι πιθανό, ακόμη και σε κακές συνθήκες υγείας, να εγκαταλείψετε τον σύλλογο.

Άλλες ομάδες παραγόντων προέρχονται από τον «τρόπο ζωής», για παράδειγμα στην περίπτωση των καπνιστών, οι οποίοι είναι πιο διατεθειμένοι να τα παρατήσουν[33]. Υπάρχουν και άλλοι περιστασιακοί παράγοντες που κατ' αρχήν δεν αλλάζουν εύκολα, όπως η κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή οι εχθρικές συμπεριφορές μιας συζύγου ή στενού φίλου.

Ομοίως, απόπειρες αλλαγής τρόπου ζωής, διακοπής του καπνίσματος ή συμπεριφοράς μετά από ένα στεφανιαίο ατύχημα θέτουν περίπλοκα διλήμματα.

Πολλές μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει «συμβόλαια συμπεριφοράς και λαχεία», για παράδειγμα υπογράφοντας ένα είδος δημόσιας σύμβασης στην οποία το άτομο συμφωνεί να συνεχίσει να ασκείται για ορισμένο χρονικό διάστημα. Το ποσό της άσκησης που απαιτείται από ένα άτομο καθορίζεται από μια τυχαία κλήρωση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το άτομο καταθέτει ένα ορισμένο ποσό χρημάτων το οποίο θα ανακτηθεί μόνο εάν τηρηθούν οι αρχικοί όροι της σύμβασης.

Άλλα περιλαμβάνουν ένα «συμπεριφορικό ενδεχόμενο» στο οποίο η επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου (ανταμοιβή ή ενίσχυση) θα εξαρτηθεί από την ποσότητα της άσκησης που εκτελείται.

Μια άλλη ευρέως χρησιμοποιούμενη τεχνική είναι ο καθορισμός στόχων. Σε ορισμένες μελέτες, έχει αποδειχθεί ότι οι ευέλικτοι στόχοι, που επιλέγονται από το υποκείμενο, συμβάλλουν περισσότερο στην τήρηση από τους άκαμπτους στόχους που τίθενται από άλλο άτομο. Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι, παρά οι βραχυπρόθεσμοι, φαίνεται επίσης να είναι πιο χρήσιμοι. Για παράδειγμα, το «θα γυμνάζομαι για έξι εβδομάδες» θα ήταν πιο αποτελεσματικό από το «θα τρέξω για δεκαπέντε λεπτά σήμερα»[34].

Κατάθλιψη

Οι στατιστικές δείχνουν ότι ένα υψηλό ποσοστό του φυσιολογικού πληθυσμού υποφέρει, κάποια στιγμή στη ζωή του, από μέτριες έως ενδιάμεσες καταστάσεις κατάθλιψης, φτάνοντας σε τάσεις αυτοκτονίας στις πιο σοβαρές περιπτώσεις. Οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο ευάλωτες από τους άνδρες.

Ορισμένοι συγγραφείς[35] προσπαθούν να εξηγήσουν αυτή τη διαφορά με ορμονικές αλλαγές και, σε ορισμένες περιπτώσεις, κοινωνικές επιρροές. Πέρα από τις απλές εναλλαγές της διάθεσης που παρατηρούνται από μέρα σε μέρα, ορισμένες μορφές κατάθλιψης μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο με την πάροδο του χρόνου. Όταν οι άνθρωποι μιλούν για κατάθλιψη, αναφέρονται συνήθως στην απελπισία, τη θλίψη, την απογοήτευση, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την απαισιοδοξία. Τα συμπτώματα κυμαίνονται από μικρή έως αυξημένη κόπωση, ευερεθιστότητα, αναποφασιστικότητα, κοινωνική απόσυρση και τελικά σκέψεις αυτοκτονίας [36]. Η αντιδραστική κατάθλιψη προέρχεται από γεγονότα της ζωής, ενώ η ενδογενής κατάθλιψη έχει άγνωστη προέλευση.

Η θεραπεία της κατάθλιψης καθορίζεται εν μέρει από τη σοβαρότητα της διαταραχής. Ενώ οι ήπιες καταστάσεις κατάθλιψης εξαφανίζονται αυθόρμητα με την πάροδο του χρόνου, άλλες μπορεί να διαρκέσουν έξι

μήνες ή περισσότερο. Παραδοσιακά, χρησιμοποιούνται ψυχοθεραπεία, φαρμακολογική θεραπεία και, στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, ηλεκτροσπασμοθεραπεία.

Μερικές από αυτές τις εναλλακτικές έχουν όλο και περισσότερες ανεπιθύμητες παρενέργειες, γι' αυτό και αναδύεται η ιδέα ότι η ελεγχόμενη άσκηση μπορεί να γίνει πολύ βιώσιμη, αν και εξακολουθεί να είναι μια πολύ συζητημένη και αμφιλεγόμενη εναλλακτική.

Όπως σε προηγούμενες περιπτώσεις, έχουν διεξαχθεί μελέτες με διαφορετικούς πληθυσμούς, όπως ορισμένους με ασθενείς που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου (μια ολόένα και πιο διαδεδομένη ασθένεια στην εποχή μας), αξιολογώντας τα αποτελέσματα της ελεγχόμενης άσκησης ή υπό ιατρική επίβλεψη στο πλαίσιο προγραμμάτων αποκατάστασης[37.].

Το συμπέρασμα ήταν ότι η κατάθλιψη μειώνονταν, αν και άλλες μελέτες που διεξήχθησαν υπό παρόμοιες συνθήκες φαίνεται να μην συμφωνούν.

Σε μια άλλη παρόμοια εργασία, που έγινε από τους Gurman, Klein, Greist, Lesser, Neimeyer, Smith και Bushnell το 1985[38], η επίδραση του τρέξιματος συγκρίθηκε σε μια ομάδα ατόμων με αυτά δύο άλλων ομάδων που ασκούσαν διαλογισμό-χαλάρωση και θεραπεία. Οι τρεις ομάδες εμφάνισαν παρόμοιες μειώσεις στην κατάθλιψη και το αποτέλεσμα παρέμεινε σε ορισμένα άτομα για έως και εννέα μήνες. Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το τρέξιμο θα μπορούσε να προστεθεί στη λίστα των πιθανών παρεμβάσεων με καταθλιπτικά άτομα. Παρόμοια συμπεράσματα σχετικά με τις θετικές επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην κατάθλιψη προέκυψαν και στις γυναίκες.

Ο Martinsen[39] μελέτησε μια ομάδα ατόμων με κατάθλιψη που νοσηλεύτηκαν και τυχαιοποιήθηκαν σε δύο πειραματικές καταστάσεις, αερόβια άσκηση ή εργοθεραπεία.

Η αερόβια ικανότητα αυτών των ανθρώπων προσδιορίστηκε από μια δοκιμή κυκλοεργόμετρου. Χαμηλότερες βαθμολογίες λήφθηκαν χρησιμοποιώντας το Beck Depression Inventory (BDI) μόνο σε εκείνα τα

άτομα που είχαν αυξήσει την καρδιοαναπνευστική τους ικανότητα κατά 15% ή περισσότερο.

Ως εκ τούτου, συνήχθη το συμπέρασμα ότι μια ψυχολογική αλλαγή είχε συμβεί παράλληλα με μια αλλαγή στη φυσική μορφή. Σε μια άλλη μελέτη που διεξήχθη στη συνέχεια προέκυψαν παρόμοια συμπεράσματα με την έννοια ότι η αερόβια άσκηση βρέθηκε να είναι πιο αποτελεσματική από το εικονικό φάρμακο ή τη μη θεραπεία, καθώς είναι τόσο αποτελεσματική όσο η ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία ή η χαλάρωση/διαλογισμός.

Η επίδραση οκτώ εβδομάδων σωματικής δραστηριότητας (ελαφριά τρέξιμα περίπου 30 λεπτών τρεις φορές την εβδομάδα) σε σύγκριση με μια μικτή θεραπεία που βασίζεται στη χαλάρωση και σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες έχει μελετηθεί πρόσφατα σε ψυχιατρικούς ασθενείς. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν έδειξαν ότι το τρέξιμο είναι μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία, η οποία βελτιώνει την ικανοποίηση του σώματος και μειώνει τόσο την κατάθλιψη όσο και τα ψυχονευρωτικά συμπτώματα[40].

Εξετάστηκαν επίσης και άλλες πιθανές εξηγήσεις για την αντικαταθλιπτική δράση της άσκησης. Ο Sime [41] τα συνόψισε ως εξής το 1984:

- Η αυξημένη ροή του αίματος και η οξυγόνωση που συνοδεύουν την άσκηση έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο κεντρικό νευρικό σύστημα.
- Η άσκηση είναι γνωστό ότι αυξάνει τα επίπεδα νορεπινεφρίνης, χαμηλά επίπεδα της οποίας μπορεί να σχετίζονται με καταθλιπτικές καταστάσεις.
- Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει αίσθημα κυριαρχίας και αυτοελέγχου, βοηθώντας στην έξοδο από καταθλιπτικές καταστάσεις.
- Οι βελτιώσεις στην εικόνα του σώματος και την αυτοαντίληψη που σχετίζονται με την τακτική σωματική δραστηριότητα βοηθούν στην πρόληψη και την έξοδο από καταθλιπτικές καταστάσεις.

Ο Dishman[42] μας προσφέρει επίσης άλλες πιθανές εναλλακτικές εξηγήσεις για τις αντικαταθλιπτικές επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας, όπως αισθήματα επιτυχίας, συναισθήματα αυτοελέγχου ή ικανότητας, συμπτώματα ανακούφισης ή απόσπασης της προσοχής και αντικατάσταση καλών συνηθειών με κακές συνήθειες.

Αυτά τα οφέλη ισχύουν για την πρωτοπαθή κατάθλιψη (που διαρκεί ένα μήνα ή περισσότερο) και την αντιδραστική κατάθλιψη (που προκαλείται από γεγονότα της ζωής).

Η άσκηση μπορεί επίσης να μειώσει την κατάθλιψη που συνοδεύει την ασθένεια ή την αποκατάσταση (άτομα σε καρδιακή αποκατάσταση).

Επιπλέον, οι ασθενείς ανακτούν την αυτοπεποίθηση, επιστρέφοντας σε μια λίγο πολύ φυσιολογική ζωή.

Πολλοί άνθρωποι με χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης μπορούν να κάνουν σωματική δραστηριότητα χωρίς να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια για να μεγιστοποιήσουν τα αποτελέσματα. Για αυτό, οι προτεινόμενες τεχνικές του Sime [43] είναι οι εξής:

- Ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να τρέξουν με κάποιον που τους υποστηρίζει.
- Χρησιμοποιήστε ανταμοιβές στην αρχή της δραστηριότητας.
- Διδάξτε τους ανθρώπους να βλέπουν τα βραχυπρόθεσμα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, όπως η ανακούφιση από το άγχος και η διασκέδαση.
- Διδάξτε τους ανθρώπους να προβλέπουν πιθανά μακροπρόθεσμα οφέλη.

Ο Berger[44] προσθέτει άλλες προτάσεις όπως:

- Κατά προσέγγιση διάρκεια των ασκήσεων περίπου είκοσι λεπτά.
- Φτιάξτε ένα είδος ημερολογίου ως πηγή κινήτρου στο οποίο θα περιγράψετε τόσο την άμεση πρόοδο όσο και άλλες ποιοτικές πτυχές, όπως τα θετικά συναισθήματα που βιώθηκαν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας.

- Η διασκέδαση είναι μια σημαντική πτυχή που πρέπει να λάβετε υπόψη. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί επιλέγοντας το μέρος για την προπόνηση, την ώρα της ημέρας ή τη χρήση μουσικής για ακρόαση με ακουστικά κατά την εξάσκηση ή οποιοδήποτε άλλο μέτρο που απασχολεί ή αποσπά την προσοχή.
- Ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να εξερευνήσουν τα συναισθήματα της κυριαρχίας του σώματος. Για πολλούς ανθρώπους, το να νιώθουν σωματικά δυνατοί, ισχυροί και ανταποκρινόμενοι είναι μια νέα και συναρπαστική εμπειρία.
- Θέστε στόχους που είναι όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικοί.

Όλες αυτές οι αρχές, συμβουλές ή και τεχνικές έχουν την εφαρμογή τους τόσο στη θεραπεία της κατάθλιψης όσο και στην πρόληψή της.

- Δοκιμάστε να ασκηθείτε με άλλους ανθρώπους
- Χρησιμοποιήστε ανταμοιβές
- Αναγνωρίστε τα βραχυπρόθεσμα οφέλη
- Προβλέψτε τα μακροπρόθεσμα οφέλη
- Διάρκεια: περίπου είκοσι λεπτά
- Καταγράψτε την πρόοδό σας
- Σκεφτείτε τη διασκεδαστική πτυχή
- Εξερευνήστε τα συναισθήματα κυριαρχίας του σώματος
- Να είστε ρεαλιστές στους στόχους σας

Άγχος

Η ανησυχία και το άγχος είναι μέρος της ζωής σήμερα.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, δεν χρειάζεται να συμβεί κάποιο ειδικό γεγονός για να προκαλέσει άγχος, αλλά είναι η καθημερινότητα που μπορεί να επηρεάσει την ηρεμία και τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Το άγχος διαφέρει από την ανησυχία στο ότι η πηγή του πρώτου δεν είναι συγκεκριμένη.

Ο πιο αποδεκτός ορισμός από ψυχολογική άποψη είναι ότι πρόκειται για μια χειροπιαστή αλλά παροδική συναισθηματική κατάσταση που

χαρακτηρίζεται από συναισθήματα φόβου μαζί με την υπερβολική δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος.[45].

Οι συμπεριφορικές εκδηλώσεις άγχους μπορεί να κυμαίνονται από ακραία διέγερση ή υπερκινητικότητα έως λήθαργο[46].

Τα υψηλά επίπεδα δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος και οι ψυχοσωματικές διαταραχές όπως ο φόβος, η νευρική, η ευερεθιστότητα, η ναυτία, η κόπωση και οι μυϊκοί πόνοι είναι πολύ συχνά. Ακόμη και πολύ ήπια επεισόδια άγχους συνδέονται συχνά με μειωμένη εργασιακή απόδοση, απουσίες και προσωπική δυστυχία.

Η διάκριση μεταξύ του άγχους κατάστασης και χαρακτηριστικού είναι σημαντική για την κατανόηση των επιπτώσεων του στη συμπεριφορά.

Το άγχος της κατάστασης είναι μια παροδική συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης και ανησυχίας και υπερβολικής δραστηριότητας του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Μπορεί να ποικίλλει σε ένταση και να αυξομειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Είναι μια συναισθηματική αντίδραση που εμφανίζεται σε μια συγκεκριμένη στιγμή και σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Συνοδεύεται από συμπτώματα όπως υψηλός καρδιακός ρυθμός, μυϊκή ένταση και αδυναμία συγκέντρωσης.

Το άγχος χαρακτηριστικών αναφέρεται στις σχετικά σταθερές ατομικές διαφορές που προδιαθέτουν το άτομο να θεωρήσει τις καταστάσεις ως απειλητικές και να ανταποκριθεί με μια αυξημένη κατάσταση άγχους.

Τα άτομα με υψηλές βαθμολογίες στο άγχος χαρακτηριστικών εμφανίζουν επίσης υψηλότερη κατάσταση άγχους, λόγω της τάσης να αντιμετωπίζουν μια μεγάλη ποικιλία ερεθισμάτων ως απειλή.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν διερευνήσει τις επιπτώσεις της άσκησης στο άγχος, τόσο σε κατάσταση όσο και σε χαρακτηριστικό, τα τελευταία είκοσι χρόνια.

Σε ένα από αυτά, η άσκηση συνδυάστηκε με θετικές εικόνες μετά από ερεθίσματα που προκαλούν άγχος για να προκαλέσει θετικά συναισθήματα.[47]

Για να εξηγήσουν τη μείωση των επιπέδων άγχους, οι ερευνητές πρότειναν τον αποσπαστικό χαρακτήρα της άσκησης.

Σε μια άλλη μελέτη[48], η αποτελεσματικότητα της άσκησης και της ανάπαυσης (σαράντα λεπτά) συγκρίθηκαν για να διαπιστωθούν τα μειωτικά αποτελέσματα στο άγχος της κατάστασης και την αρτηριακή πίεση.

Τα άτομα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, σε αυτά με φυσιολογική αρτηριακή πίεση και σε αυτά με φαρμακολογικά ελεγχόμενη αρτηριακή πίεση. Στην περίπτωση των ατόμων με φυσιολογική αρτηριακή πίεση, παρατηρήθηκε μείωση των επιπέδων άγχους μετά την άσκηση, αλλά όχι μετά την ανάπαυση. Στη δεύτερη περίπτωση, για άτομα με φαρμακολογικά ελεγχόμενη αρτηριακή πίεση, δεν βρέθηκαν σημαντικές ποσοτικές διαφορές μεταξύ των δύο θεραπειών, αλλά ποιοτικές, οι οποίες έδειξαν μεγαλύτερη και διαρκή αποτελέσματα μετά την άσκηση.

Διερευνήθηκαν επίσης οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της άσκησης. Έτσι, σε μια μελέτη μεσήλικων αστυνομικών και πυροσβεστών που εκπαιδεύονταν τρεις φορές την εβδομάδα για δώδεκα εβδομάδες, τα επίπεδα άγχους μειώθηκαν[49].

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης υπάρχουν και σε ψυχιατρικούς ασθενείς. Σε μια διερευνητική μελέτη τριάντα έξι ατόμων, διαπιστώθηκε ότι μετά από οκτώ εβδομάδες προπονητικού προγράμματος που αποτελείται από καθημερινές αερόβιες ασκήσεις, το άγχος μειώθηκε παράλληλα με την αύξηση της ικανότητας σωματικής εργασίας.

Αν και οι επιδράσεις που μειώνουν το άγχος των διαφορετικών τύπων και εντάσεων άσκησης δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητές, μπορούν να γίνουν ορισμένες σκέψεις. Πρώτον, η άσκηση πρέπει να είναι μέτριας έντασης (60% του μέγιστου καρδιακού παλμού) και να διαρκεί

20 λεπτά. Προκειμένου η άσκηση να μειώσει αποτελεσματικά το άγχος, πρέπει να κάνει την αναπνοή βαρύτερη χωρίς να φτάσει το υποκειμενικό όριο και θα πρέπει να διαρκεί από είκοσι λεπτά έως μία ώρα ή και περισσότερο. Επίσης, η σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον τρεις ημέρες την εβδομάδα, ανάλογα με την ένταση των συμπτωμάτων άγχους[50].

Μέχρι να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα, δεν θα πρέπει να αποκλείονται ασκήσεις χαμηλής έντασης όπως το περπάτημα, καθώς και η προπόνηση με βάρη, ο αερόβιος χορός ή οι ασκήσεις ευελιξίας.

Στρες

Λίγοι ψυχολογικοί όροι έχουν αναφερθεί τόσο εκτενώς τις τελευταίες δύο δεκαετίες όσο το στρες, λόγω των επιπτώσεών του στη σωματική και ψυχική υγεία.

Οι επιπτώσεις του στρες έχουν μεγάλο ενδιαφέρον για διάφορους επαγγελματίες όπως γιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνιολόγους, επαγγελματίες του αθλητισμού κ.λπ.

Μερικές από τις συνέπειες του στρες[51] είναι ο αλκοολισμός, οι αλλεργίες, η κατάθλιψη, οι πεπτικές διαταραχές, η κόπωση, οι πονοκέφαλοι και η αϋπνία, μεταξύ πολλών άλλων.

Γενικά, όταν μιλάμε για στρες αναφερόμαστε στο ερέθισμα ή αιτιακό παράγοντα αναφοράς στην αντίδραση και τη διαδικασία που εμπλέκεται.

Σχεδιασμένο με αυτόν τον τρόπο, το στρες θα ήταν μια ετικέτα «παρακίνησης» που χρησιμοποιείται για να ορίσει μια περίπλοκη και διεπιστημονική περιοχή μελέτης.

Η διαδικασία του στρες ξεκινά όταν το άτομο λαμβάνει αιτήματα που μπορούν να δημιουργηθούν από το ίδιο ή από το περιβάλλον. Τα αιτήματα που προέρχονται από το εξωτερικό μπορεί να είναι τόσο ασήμαντα όσο μια σειρά-ουρά στον αυτοκινητόδρομο ή γεγονότα της καθημερινής ζωής που προκαλούν πολύ βαθιές αλλαγές.

Η αντίδραση του υποκειμένου θα καθοριστεί στην ερμηνεία της απειλής ή όχι που κάνει για το στρεσογόνο ερέθισμα και δεν αντιδρούν όλοι με τον ίδιο τρόπο σε ένα δεδομένο ερέθισμα.

Η απόκριση στο στρες αποτελείται από ψυχολογικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά στοιχεία. Από ψυχολογικής άποψης, αυτά είναι:

- ευερεθιστότητα,
- άγχος,
- απώλεια συγκέντρωσης με μειωμένες αντιληπτικές ικανότητες.

Από άποψη συμπεριφοράς μπορεί να είναι η εμφάνιση

- φόβων,
- απώλεια ύπνου
- απώλεια λεκτικών δεξιοτήτων.

Τα φυσιολογικά συμπτώματα είναι αυτά της αντίδρασης σε εγρήγορση: διαστολή της κόρης, αυξημένος καρδιακός ρυθμός και αρτηριακή πίεση, μυϊκή ένταση μαζί με αύξηση των επιπέδων κατεχολαμίνης και κορτικοστεροειδών.

Εάν αυτή η αντίδραση πυροδοτείται συχνά, μπορεί να εμφανιστούν ψυχοσωματικές ασθένειες όπως έλκη, αλλαγές στη στεφανιαία αρτηρία, εγκεφαλικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, ημικρανίες και άλλα.

Το άγχος και η αντιμετώπιση είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Ο όρος αντιμετώπιση γενικά αναφέρεται σε συμπεριφορά που στοχεύει στην επίλυση ή τον μετριασμό ενός προβλήματος με τη βοήθεια αλλαγών στην κατάσταση ή των αντιληπτών συνεπειών της ή με την καταπολέμηση των αρνητικών συναισθημάτων που δημιουργούνται[52]. Οι Fokman και Lazarus [53] ορίζουν την αντιμετώπιση ως διαρκώς μεταβαλλόμενες συμπεριφορικές και γνωστικές προσπάθειες για την κάλυψη συγκεκριμένων εσωτερικών ή εξωτερικών απαιτήσεων που θεωρούνται υπερβολικές ή υπερβολικές για τους πόρους του ατόμου. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούν

να χωριστούν σε δύο ομάδες: μέθοδος αντιμετώπισης (ενεργητική γνωστική, ενεργητική συμπεριφορά, αποφυγή) και εστίαση αντιμετώπισης (προβληματική, συναισθηματική).

Η άσκηση μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην «αντιμετώπιση» του στρες, καθώς μειώνει τα επίπεδα διέγερσης.

Πολλές έρευνες έχουν προσπαθήσει να αποσαφηνίσουν αυτή τη θετική σχέση, χρησιμοποιώντας φυσιολογικές παραμέτρους (αρτηριακή πίεση, καρδιακός ρυθμός) στις περισσότερες περιπτώσεις για να ποσοτικοποιήσουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις.

Σε μια πολύ γνωστή μελέτη[54] αερόβια εκπαιδευμένα άτομα συγκρίθηκαν με μη εκπαιδευμένα άτομα, χρησιμοποιώντας φυσιολογικούς δείκτες για τον εντοπισμό των ψυχολογικών συνεπειών των στρεσογόνων ερεθισμάτων.

Διαπιστώθηκε ότι τα εκπαιδευμένα άτομα εμφανίζουν υψηλότερα και ταχύτερα επίπεδα νοραδρεναλίνης και προλακτίνης, καθώς και ταχύτερη ανάκαμψη του καρδιακού ρυθμού και λιγότερο άγχος μετά από έκθεση στο στρες.

Επομένως, το συμπέρασμα θα ήταν ότι τα άτομα με αερόβια προπόνηση μπορούν να αναρρώσουν γρηγορότερα, τόσο φυσιολογικά όσο και συναισθηματικά.

Σε πολλές από τις μελέτες, μια πιθανή εξήγηση της επίδρασης της προγραμματισμένης σωματικής δραστηριότητας έχει δοθεί με την έννοια της αύξησης της «αυτο-αποτελεσματικότητας», όσον αφορά την αντίληψη των δικών του συναισθηματικών ικανοτήτων, το επίπεδο κινήτρων και τα πρότυπα σκέψης.[55].

Η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας φαίνεται να σχετίζεται με την αποτελεσματική αντιμετώπιση (μεγαλύτερη επιμονή και πιο ενεργές προσπάθειες). Συνοψίζοντας, τα άτομα με αερόβια προετοιμασία χρησιμοποιούν πιο αποτελεσματικές τεχνικές αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσουν το άγχος.

Υποθέτοντας προς το παρόν ότι η άσκηση έχει μια μετριαστική επίδραση στο άγχος, το ερώτημα εάν ορισμένες μορφές άσκησης είναι καλύτερες ή καταλληλότερες από άλλες χρειάζεται ακόμα πιο αυστηρή διερεύνηση. Δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο και το κολύμπι θεωρήθηκαν κατάλληλες για τη μείωση του στρες.

Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι για να είναι αποτελεσματική η άσκηση στη μείωση του στρες, πρέπει να έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- αερόβια,
- χωρίς προσωπικό ανταγωνισμό,
- προγραμματισμένη
- συνεχής.

Παρατηρήσεις σχετικά με την ένταση και το είδος της άσκησης

Σε ορισμένες μελέτες, έχει προταθεί ότι οι ασκήσεις χαμηλής έντασης, όπως το περπάτημα, το ανέβασμα σκαλοπατιών ή η εργασία στον κήπο, μπορεί ενδεχομένως να είναι ψυχολογικά ευεργετικές για άτομα που ξεκινούν και των οποίων η φυσική κατάσταση δεν είναι πολύ καλή, για εκείνους με ένα ορισμένο επίπεδο αναπηρία και επίσης για τους ηλικιωμένους[56].

Ο Martinsen[57] προτείνει ότι η αναερόβια άσκηση μπορεί να είναι πιο ενδεδειγμένη από την αερόβια άσκηση για άτομα με κατάθλιψη, καθώς η τελευταία μπορεί να είναι πολύ επίπονη. Ωστόσο, δεν υπάρχουν ακόμη αρκετές μελέτες σχετικά με τη σημασία της έντασης της άσκησης και την επίδρασή της στην ψυχική υγεία.

Άλλα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποσοστό εγκατάλειψης ήταν σημαντικά χαμηλότερο σε όσους έκαναν ασκήσεις χαμηλής έντασης.

Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η τακτική μη έντονη άσκηση για 30 λεπτά πολλές φορές την εβδομάδα ήταν αποτελεσματική στη θεραπεία της κατάθλιψης και του άγχους.

Πηγές

- [1] Weinberg, RS and Silva, JM (1984). Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics.
- [2] Somstroen, RJ (1984). Exercise and self-esteem. RL Tergung (Ed.), Exercise and sport Sciences reviews. Lexington: The Collrmore Press.
- Campbell, LF and Willis, JD (1992). Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.
- [3] Sime, WE and Folkins, CH (1981). Physical fitness training and mental health. American Psychologist, 36, 373-389.
- [4] Olridge, NB (1984). Adherence to adult exercise Fitness programs. Behavioral health, a handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley.
- [5] Porter, K. (1985). Psychological characteristics of the average female runner. Physican and Sports medicine, 13, 171-175; Blumenthal, JA and Hauck, ER (1992). Obsessive and compulsive traits in athletes. Sports Medicine, 14, 215-227.
- [6] Dilorenzo, TM, Lafontaine, TP, Bargman, ER, Trench, RC, Stucky-Ropp, CS and McDonald, DG (1992). Aerobic exercise and mood. A brief review. Sports Medicine, 13, 160-170.
- [7] Buffoon, GW (1984). Exercise as therapeutic adjunct. En JM Silva and RS Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics.
- [8] Christenson, GM, Powel, K. E, Caspersen, CJ (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100, 126-131.
- [9] Skidmore, RA, Thackeray, MG, Farley, OW (1979). Introduction to mental health: field and practice. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- [10] Cureton, TK (1963). Improvement of psychological states by means of exercise-fitness programs. Journal of the Association for Physical and Mental Rehabilitation, 17, 14-25.

- [11] Morgan, WP (1969). Physical fitness and emotional health : A review. American corrective Therapy Journal, 23, 124-127.
- [12] Dannenmaier, WE (1978). Mental health: an OverView. Chicago: Nelson-Hall.
- [13] Dishman, RK (1986). Mental health. En V. Seefeldt (Ed.), Physical activity and well-being. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- [14] Sime, WE and Folkins, CH (1981). Physical fitness training and mental health. American Psychologist, 36, 373-389.
- [15] Goldston, S. E and Morgan, WP (1987). Exercise and mental health. Washington: Hemisphere.
- [16] Tenenbaum, G. and Rosenfeld, O. (1992). Physical Fitness in the industrial environment: perceived physical well- being benefits. International Journal of Sport Psychology, 23, 227-242.
- [17] Rodin, J. and Plante, TG (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. Current Psychology: Research and Reviews, 9, 3-24.
- [18] Owen, DR, Berger, BG, Man, F. (1993). A brief review of literatura and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and United States swimmers. International Journal of Sport Psychology, 24, 130-150.
- [19] Tucker, LA (1984). Physical atractiveness, somatotype, and the male personality. A dynamic interactional perspective. Journal of Clinical Psychology, 40,1226- 1334.
- [20] Morgan, WP (1980). Test of champions. The iceberg profile. Psychology Today, 21, 92-99.
- [21] Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence tram tour population surveys. Preventive Medicine, 17, 35-47.

- [22] DeVries, HA (1981). Tranquilizer effects of exercise. A critical review. *Physical and Sports Medicine*, 9, 46-55.
- [23] Thayer, RE (1987.) Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125.
- [24] Goldston, SE, Morgan, WP (1987). Exercise and mental health. Washington: Hemisphere.
- [25] Morgan, WP (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.
- [26] Sachs, ML (1984) The runner's high. Running as therapy. Lincoln: University of Nebraska Press.
- [27] Morgan, WP (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.
- [28] Taylor, S. and Hinton, ER (1986). Does placebo response mediate runners' high? *Perceptual and Motor Skills*, 62, 789-790.
- [29] Kenyon, GS (1968). Conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-105.
- [30] Brunner, BC (1969). Personality and motivating factors influencing adult participation in vigorous physical activity. *Research Quarterly*, 3, 464-469.
- [31] Dishman, RK (1986). Mental health. Physical activity and well-being. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- [32] Anderssen N. and Wold, (1992). Health promotion aspects of family and peer influences of sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343- 359.
- [33] Poulsen, WT and Nye, GR (1974). An activity program for coronary patients: a review of morbidity, morbidity and adherence after five years. *New Zealand Medical Journal*, 79, 1010-1020.

[34] Dubbert, PM and Martin, JE (1982). Exercise applications and promotion in behavioral medicine: current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 1004-1017.

[35] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

[36] Ibid.

[37] Taylor, CB, Bandura, A., Ewart, CK, Miller, NH and DeBusk, RF (1985). Exercise testing to enhance wives 'confidence in their husbands' cardiac capability soon after clinically uncomplicated acute myocardial infarction. *American Journal of Cardiology*, 55, 635-638.

[38] Klein, MH, Greist, JH, Gurman, AS, Neimeyer, RA, Lesser, DP, Bushnell, NJ y Smith, RE (1985). A comparative outcome study of group psychotherapy vs exercise treatment for depression. *International Journal of Mental Health*, 13, 148-177.

[39] Martinsen, EW (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. *Stress Medicine*, 3, 93-100.

[40] Bosscher, RJ (1993). Running and mixed physical exercises with depressed psychiatric patients. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 170- 184.

[41] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

[42] Dishman, RK (1986). Mental health. Physical activity and well-being. *American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance*.

[43] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

[44] Berger, BG (1984). Running strategies for women and men.

[45] Spielberger, CD (1972). Anxiety as an emotional state. In CD Spielberger (Ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*. New York: Academic Pres.

- [46] Jablenski, A. (1985). Approaches to the definition and classification of anxiety and related disorders in European psychiatry. In AH Turna y JD Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale: Erlbaum.
- [47] Driscoll, R. (1976). Anxiety reduction using physical exercise and positive images. *Psychological Record*, 26, 87-94.
- [48] Morgan, WP and Raglin, JS (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 456-463.
- [49] Folkins, CH (1976). Effects of physical training on mood. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 385-388.
- [50] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD
- [51] Lazarus, RS (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- [52] Gibson, S., Lindop, J. Ray, C. (1982). The concept of coping. *Psychological Medicine*, 12, 385-395.
- [53] Folkman, S. and Lazarus, R. (1984). *Stress, coping, and appraisal*. New York: Springer.
- [54] Sinyor, D., Schwartz, SG, Peronnet, F., Brisson, G. and Seraganian, P. (1983). Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress. Physiological, biochemical, and subjective measures. *Psychosomatic Medicine*, 45, 205-217.
- [55] O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behavioral Research and Therapy*, 23, 437-451.
- [56] Kupfer, B. and Weyerer, S. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17, 108-116.
- [57] Martinsen, EW (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. *Stress Medicine*, 3, 93-100.

Συμβουλές άσκησης και δείγματα μοντέλων.

30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού: Άλμα

Ως μέρος του προγράμματος "30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας", η Académie de Créteil έχει αναπτύξει ένα ρεπερτόριο πόρων για την ανάπτυξη της απόκτησης ή σταθεροποίησης βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εξισορροπώντας την πορεία μιας ημέρας το πολύ, κοντά στα ευρήματα αδράνειας, έντασης ή κόπωσης στους μαθητές, για να αφυπνίσει το σώμα και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για τη βελτίωση του κλίματος της τάξης.

Πολλά υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αυτήν την άσκηση άλματος που απευθύνεται σε παιδιά δημοτικού. Μεταξύ αυτών των υλικών έχουμε κύπελλα, κρίκους, σχοινιά, λαστιχάκια κ.λπ.

Παράδειγμα με κύπελλα

Υλικό:

- Σετ 40 κυπέλλων
- Μια σφυρίχτρα
- Ένα χρονόμετρο

Αρχική προετοιμασία: Τακτοποιήστε τα κύπελλα στην αυλή

Οδηγίες:

- Μετακινηθείτε περπατώντας
- Για κάθε πιάτο, πηδήξτε τηρώντας τις οδηγίες που δίνονται.

Εξελίξεις / Μεταβλητές:

- Αλλάξτε τις κινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, γρήγορο τρέξιμο, πλάγια κίνηση (όχι κυνηγητό), υποστήριξη,
- Διαφοροποιήστε τις μορφές των αλμάτων: στο ένα πόδι, τα πόδια μαζί, αλυσσοδένοντας τα πόδια μαζί και το ένα πόδι εναλλάξ, εναλλάξ στο ένα πόδι. πηδήξτε μακριά, πηδήξτε ψηλά, πηδήξτε στο πλάι,
- Μαζί.

Πολλά παραδείγματα περιέχονται στο PDF

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf>

30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού: Τρέξιμο

Πολλές παραλλαγές για αυτήν τη δραστηριότητα βασίζονται στην άσκηση του τρεξίματος, συμπεριλαμβανομένης αυτής που ονομάζεται Παιχνίδι Θησαυρού.

Υλικό:

- Μία σφυρίχτρα
- Ένας θησαυρός της επιλογής σας (δαχτυλίδια, μικρές μπάλες, κασκόλ κ.λπ.)
- Χώρος, κιμωλία
- Πάγκοι για να μπορούν οι μαθητές που περιμένουν να καθίσουν (ή να κάθονται στο πάτωμα)

Αρχική προετοιμασία:

- Οριοθετήστε τις λωρίδες και την απόσταση του αγώνα.
- Ομάδες 4 ή 5 μαθητών.

Οδηγίες:

- Στο σήμα, ο πρώτος από κάθε ομάδα φεύγει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, παρακάμπτει το μπλοκ και φέρνει τον θησαυρό στη δεύτερη.
- Το δεύτερο ξεκινά με αυτό, και ούτω καθεξής μέχρι το τελευταίο.
- Νικήτρια ομάδα θα είναι αυτή που θα έχει πρώτα ολόκληρο τον θησαυρό της στον πάγκο.

Εξελίξεις / Μεταβλητές:

- Αλλάξτε τον αριθμό των μελών της ομάδας.
- Τοποθετήστε εμπόδια που πρέπει να αποφευχθούν στη γραμμή του αγώνα.

- Αυξήστε ή μειώστε τον αριθμό των αντικειμένων για συλλογή ανά ομάδα.
- Το κινούμενο ρελέ: για να κερδίσετε, πρέπει να φέρετε πίσω 8 αντικείμενα όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Πολλά παραδείγματα περιέχονται στο PDF:

https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf

30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού: Πέτα

Πολλές παραλλαγές για αυτή τη δραστηριότητα βασίζονται στην άσκηση της ρίψης, συμπεριλαμβανομένης αυτής που ονομάζεται στεφάνι στόχου.

Υλικό:

- Στεφάνια
- Χάρτινες μπάλες, μπάλες από αφρό, ψάθινα μπαλόνια, σακούλες με σπόρους
- Μια κιμωλία
- Μία σφυρίχτρα
- Ένα χρονόμετρο

Αρχική προετοιμασία:

- Ένας κρίκος για 2 ή 3 μαθητές
- Ένας εκτοξευτής.
- Η ζώνη ρίψης πρέπει να οριστεί με μετακίνηση προς τα πίσω 3 έως 5 βήματα.

Οδηγίες:

- Πετάξτε το αντικείμενο μέσα από το στεφάνι που κρατούν 1 ή 2 παιδιά.
- Ρίξτε 3 αντικείμενα το καθένα και αλλάξτε ρόλους.

Εξελίξεις / Μεταβλητές:

- Κατακόρυφη θέση του στεφανιού στο ύψος του γοφού.

- Κάθετη θέση στεφανιού, τα χέρια υψωμένα πάνω από το κεφάλι.
- Οριζόντια θέση του στεφανιού.
- Μετακινήστε το στεφάνι από κάτω προς τα πάνω και αντίστροφα. ή κρατήστε το στεφάνι μπροστά σας, με τα χέρια τεντωμένα και μετακινηθείτε με ανακατωμένα βήματα από τα δεξιά προς τα αριστερά και αντίστροφα.
- Διαφοροποιήστε τον τύπο των αντικειμένων που πετάγονται.

Πολλά παραδείγματα περιέχονται στο PDF:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf>

30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού: Χορός

Αυτός ο πόρος συγκεντρώνει 15 αρχεία γύρω από την οικογένεια δράσης: dancing. Το μπροστινό μέρος αυτών των φύλλων προσδιορίζει στον εκπαιδευτικό το απαραίτητο υλικό, τις οδηγίες / καταστάσεις καθώς και τις πιθανές εξελίξεις ή/και μεταβλητές που επιτρέπουν τον εμπλουτισμό της βασικής κατάστασης. Η πίσω όψη απεικονίζει την προτεινόμενη κατάσταση.

Πολλές παραλλαγές για αυτή τη δραστηριότητα βασίζονται στην άσκηση του χορού, συμπεριλαμβανομένης αυτής που ονομάζεται μουσικό νήμα.

Υλικό:

- Ένα νήμα ανά μαθητή (δυνατότητα χρήσης σχοινιών όπως πηδήματα, γυμναστική, σχοινιά αναρρίχησης ή λάστιχα, βαμβακερά νήματα, κορδόνια, κορδέλα κ.λπ.).
- Δώστε μια μεγάλη θηλιά σε κάθε άκρο για να συγκρατήσετε το νήμα.
- Ενδεχομένως να παρέχεται μουσική υποστήριξη.

Κατάσταση: Χορέψτε με μια κλωστή και εξερευνήστε το χώρο με αυτήν, μόνοι ή με άλλους.

Οδηγίες:

- Πετάξτε την κλωστή και αφήστε την να πέσει στο έδαφος (παρατηρήστε το σχέδιο που σχηματίζει η κλωστή).
- Μόλις το νήμα είναι στο έδαφος, περιηγηθείτε στο σχήμα του σχεδίου με την άκρη του ποδιού σας, το δάχτυλό σας, τον αγκώνα σας, το γόνατό σας, το κεφάλι σας κ.λπ.

Εξελίξεις / Μεταβλητές:

- Στην τάξη: ρίξτε την κλωστή και αφήστε την να πέσει στο τραπέζι και μετά ακολουθήστε το σχέδιο με το δάχτυλο, τον αγκώνα, το κεφάλι σας κ.λπ.
- Μεταβλητή σώματος: στερεώστε και τεντώστε το σύρμα ανάμεσα σε 2 μέρη του σώματός του και μετακινήστε (ή μετακινήστε μέρος του σώματός του κατά μήκος του σύρματος), χωρίς να το αγγίξετε, κρατώντας το τεντωμένο.
- Μεταβλητή σχέσης: σε ζευγάρια, ένας από τους 2 μαθητές στερεώνει και τεντώνει το νήμα του ανάμεσα σε 2 μέρη του σώματός του και μετά παραμένει ακίνητος. ο άλλος μαθητής πρέπει να μετακινήσει το σώμα του ή μέρος του σώματός του μεταξύ του σύρματος και του συμμαθητή του, χωρίς να αγγίξει το σύρμα ή τον συμμαθητή του.
- Μεταβλητή σχέσης / διαστήματος: ομαδοποιήστε 2 ζεύγη. Οι 2 κόρες του πρώτου ζεύγους τεντώνουν μια κλωστή ανάμεσά τους. Οι μαθητές του άλλου ζευγαριού περπατούν γύρω από το σύρμα (πάνω, κάτω) με ή χωρίς επαφή μεταξύ τους. Αντιστρέψτε τον ρόλο των ζευγαριών.
- Μεταβλητός χώρος / χρόνος: διαφοροποιήστε το μήκος του καλωδίου μεταξύ των συνεργατών, την ταχύτητα κίνησης κ.λπ.

Πολλά παραδείγματα περιέχονται στο PDF:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf>

Μικρές σωματικές ασκήσεις για εξάσκηση με την οικογένεια, που προσφέρονται κατά τη διάρκεια του περιορισμού που συνδέονται με τον Covid-19 στη Γαλλία

Κατά τη διάρκεια των περιόδων εγκλεισμού που λειτουργούσαν στη Γαλλία κατά τη διάρκεια της κρίσης υγείας που συνδέεται με το Covid-19, αρκετοί δάσκαλοι Φ.Α. πρόσφεραν στους μαθητές τους και στις οικογένειές τους ασκήσεις για να κάνουν καθημερινά στο σπίτι. Οι παρακάτω ασκήσεις, που απεικονίζονται από ένα μικρό βίντεο η καθεμία, προτάθηκαν από τον Matthieu Gandolfi, καθηγητή Φ.Α. και προπονητή αθλημάτων.

1. Ο πίνακας υπεράνθρωπος ή υπεργυναίκα

Πρόσωπο με πρόσωπο, μούστο ακουμπισμένο στο έδαφος, πόδια τεντωμένα και έξω, περνάμε εναλλάξ μια μπάλα αφού την έχουμε γυρίσει πίσω από το λαιμό, χωρίς ποτέ να ακουμπήσουμε τα χέρια μας στο έδαφος.

Αυτό βοηθά στην εργασία του κάτω μέρους της πλάτης, των γλουτών και των μηριαίων.

2. Τα ταλαντευόμενα πόδια

Είναι πάντα απαραίτητο να φροντίζετε να δουλεύετε τους αγωνιστές και τους ανταγωνιστές μύες στην ίδια συνεδρία, με άλλα λόγια τους μύες που είναι αντίθετοι μεταξύ τους. Έτσι, μετά την οσφυϊκή, μπορούμε να δουλέψουμε την κοιλιακή ζώνη.

Αφού πιάσει τους αστραγάλους της μαμάς ή του μπαμπά του, το παιδί τεντώνει τα πόδια του και τα τραβά προς τα πάνω, κρατώντας την πλάτη του στο έδαφος. Ο ενήλικας τα σπρώχνει απαλά προς τα πίσω μπροστά, προς τα αριστερά, προς τα δεξιά. Τα πόδια δεν πρέπει να αγγίζουν το έδαφος.

3. Μηροί σαν την Killly

Για να ενισχύσουμε τους μηρούς, τίποτα σαν την καρέκλα: τα πόδια λυγισμένα, η πλάτη ακουμπισμένη στον τοίχο, προσπαθούμε να κρατήσουμε αυτή τη θέση όσο το δυνατόν περισσότερο.

Σε αυτήν την άσκηση, με το παρατσούκλι Killly (σε φόρο τιμής στον Γάλλο σκιέρ), τα παιδιά είναι συχνά καλύτερα από τους ενήλικες.

4. Εργαστείτε στο cardio

Μετά από αυτές τις διαφορετικές ασκήσεις, το παιδί σας μπορεί να μην έχει ακόμη αρκετά ατμό. Στη συνέχεια, μπορείτε να το αναγκάσετε να κάνει το cardio: ένα λάστιχο τεντωμένο γύρω από τη μέση του, πρέπει να τρέχει μπροστά ενώ εσείς τον κρατάτε πίσω.

Κάντε πέντε σετ των 30 δευτερολέπτων με διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ τους.

Εάν θέλετε να δουλέψετε στον πυρήνα σας ενώ το μικρό σας γυμνάζεται, αυτή η άσκηση είναι για εσάς! Εσείς κάνετε τη σανίδα, το παιδί σας σέρνεται κάτω από το στομάχι σας στο ταξίδι προς τα έξω και πηδά πάνω από την πλάτη σας στο κοινό πόδι στην επιστροφή.

Κάντε πέντε σετ των 30 δευτερολέπτων με διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ τους.

5. Το χνουδωτό κουτί

Τέλος, μπορείτε να δημιουργήσετε αυτό το διασκεδαστικό εργαστήριο: το παιδί σας ξαπλώνει (αν είναι δυνατόν, σε ένα χαλί) έχοντας ένα σωρό από μαλακά παιχνίδια στα πόδια του. Η αποστολή του; Πιάστε τα αρκουδάκια με τα πόδια του και ρίξτε τα σε ένα κλουβί ή καλάθι πίσω από το κεφάλι του.

Αυτή η άσκηση επιτρέπει να δουλέψετε τους κοιλιακούς και ειδικά να κάνετε ευλυγισία. Μπορεί να εξασκηθεί με δύο παιδιά ξαπλωμένα στις δύο πλευρές του καλάθιού, το πρώτο που έχει αφήσει όλα τα λούτρινα ζωάκια του για να κερδίσει!

Η συνεδρία των 7 λεπτών: οι 12 ασκήσεις EPS στο σπίτι

Αυτές οι ασκήσεις καθιστούν δυνατό, κατά τη διάρκεια των περιορισμών που συνδέονται με τον Covid-19, να προσφέρουμε στους μαθητές μια καθημερινή αθλητική δραστηριότητα στο σπίτι. Τους

επιτρέπουν να αποκομίζουν τα μέγιστα οφέλη για την υγεία, τη διάθεσή τους και τις πνευματικές τους επιδόσεις, κάνοντας μόνο 7 λεπτά άθλησης την ημέρα στο σπίτι.

Αυτή η λύση είναι απλή και περιλαμβάνει 12 ασκήσεις για 30 δευτερόλεπτα η καθεμία, στη μέγιστη ένταση που μπορεί ο μαθητής και ανάπαυση 10 δευτερολέπτων μεταξύ κάθε άσκησης.

1. Οι γρύλοι που πηδούν

Ο μαθητής πηδά, απλώνοντας τα πόδια του και σηκώνοντας τα χέρια του πάνω από το κεφάλι. Στη συνέχεια, ξαναπηδά, επαναφέροντας τα πόδια και τα χέρια του στην κανονική θέση. Και ούτω καθεξής.

2. Η καρέκλα

Ο μαθητής κάθεται σε έναν τοίχο με τους μηρούς οριζόντιους, 90 μοίρες προς τον τοίχο. Η πλάτη είναι κολλημένη στον τοίχο.

3. Γοβάκια

Ακουμπώντας στα χέρια και τα πόδια, οι κοιλιακοί και οι γλουτοί συσπώνται. Τα πόδια είναι ενωμένα και τα χέρια είναι λίγο περισσότερο από το πλάτος των ώμων. Πρόκειται για το χαμήλωμα ολόκληρου του σώματος παραμένοντας τυλιγμένο, χάρη στη μοναδική εργασία των χεριών. Το σώμα κατεβαίνει μέχρι το στήθος να αγγίξει το έδαφος. Οι αγκώνες δεν πρέπει να δείχνουν προς τα έξω, αλλά πρέπει να παραμένουν δίπλα στο σώμα για να σχηματίσουν γωνία 0 έως 40° με αυτό.

Εάν τα «κλασικά» push-ups είναι πολύ δύσκολα, μπορείτε να κάνετε push-up στα γόνατα, φροντίζοντας να διατηρείτε καλή ευθυγράμμιση γονάτων-λεκάνης-ώμων.

4. Οι κοιλιακοί

Ξαπλωμένοι, τα πόδια λυγισμένα, τα πόδια τοποθετημένα κοντά στους γλουτούς. Σηκώστε το μπούστο για να φέρετε τις παλάμες των χεριών πάνω από τα γόνατα. Στη συνέχεια χαμηλώστε το μπούστο αλλά χωρίς να τοποθετήσετε τις ωμοπλάτες στο έδαφος. Αποφύγετε τους

κοιλιακούς με τα χέρια πίσω από το λαιμό γιατί, πέρα από τις επαναλήψεις και την κούραση, τείνουμε να τραβάμε τον αυχένα.

5. Μπαίνει και σηκώνεται από μια καρέκλα

Πάντα στη μέγιστη ένταση, περιλαμβάνει το δέσιμο πάνω και κάτω από μια καρέκλα (ή ένα σκαλοπάτι ή μια σκάλα) για 30 δευτερόλεπτα.

6. Καταλήψεις

Όντας με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, λυγίστε τα πόδια σας για να φέρετε τους μηρούς οριζόντια. Κρατήστε τα γόνατα πάνω από τα πόδια. Οι γλουτοί πηγαίνουν προς τα πίσω (σαν να ήθελες να καθίσεις σε μια καρέκλα). Η πλάτη, ίσια, γέρνει ελαφρώς προς τα εμπρός. Κατά την ανάβαση, φροντίστε να συσπάτε τους κοιλιακούς και τους γλουτιαίους.

7. Βουτιά καρέκλας

Ή σε ένα παγκάκι ή μια σκάλα. Πίσω στην καρέκλα, τα πόδια στο έδαφος, οι γλουτοί στον αέρα. Ισορροπήστε στα χέρια με τους βραχίονες και τους πήχεις να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών. Στη συνέχεια, τραβήξτε ψηλά τους τρικέφαλους σας μέχρι τα χέρια σας να είναι ίσια. Στη συνέχεια, επιστρέψτε προς τα κάτω και ούτω καθεξής για 30 δευτερόλεπτα.

8. Ο πίνακας

Ακουμπώντας στους πήχεις και τα δάχτυλα των ποδιών, κρατήστε το σώμα καλυμμένο με τους κοιλιακούς και τους γλουτούς συσπασμένους. Κρατήστε τη θέση χωρίς να κινηθείτε για 30 δευτερόλεπτα.

9. Αγώνας επί τόπου

Πρόκειται για το τρέξιμο στη θέση του, σηκώνοντας τα γόνατα για να φέρει τους μηρούς οριζόντια. Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για να παραμείνετε ισορροπημένοι. Κρατήστε το μπούστο ίσιο.

10. Οι κουλοχέρηδες

Όρθιος, φέρτε το δεξί πόδι προς τα εμπρός και στη συνέχεια λυγίστε το για να φέρει τον μηρό οριζόντια ενώ φέρνετε το αριστερό γόνατο κοντά

στο πάτωμα. Στη συνέχεια, επιστρέψτε και κάντε το ίδιο με το αριστερό πόδι.

11. Αντλίες με περιστροφές

Στο τέλος κάθε push-up, σηκώστε το ένα χέρι προς τον ουρανό ενώ περιστρέφετε. Αλλάξτε τα χέρια σε κάθε push-up.

12. Οι πλαϊνές σανίδες

Ακουμπώντας στον ένα αντιβράχιο (στις 90 μοίρες ως προς το στήθος σας), το σώμα καλύπτεται και ο άλλος βραχίονας στηρίζεται δίπλα στο σώμα. Μετά από 15 δευτερόλεπτα, αλλάξτε πλευρά.

Εκπαιδευτικό χόκεϊ: 10 συνεδρίες έναρξης

Για να επιτραπεί η εξάσκηση του χόκεϊ από το νηπιαγωγείο στο πανεπιστήμιο αλλά και μέσω δραστηριοτήτων που προσφέρονται από κέντρα αναψυχής, τοπικές αρχές κ.λπ., η Γαλλική Ομοσπονδία Χόκεϊ (FFH), μέσω των δομών της (σύλλογοι, επιτροπές, πρωταθλήματα) μπόρεσε να προσαρμοστεί και να προσφέρει : «εκπαιδευτικό χόκεϊ».

Αυτή η πρωτοβουλία στοχεύει στη διαφοροποίηση των σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων που διδάσκονται σε αυτές τις δομές και φυσικά στην ανάπτυξη του χόκεϊ επί χόρτου και χόκεϊ εσωτερικού χώρου. Από το κοινό και το πλαίσιο της δραστηριότητας, έχει γίνει μια προσαρμογή της πρακτικής αυτού του αθλήματος τόσο ως προς τους κανόνες, τον εξοπλισμό και τους στόχους.

10 εισαγωγικά εργαστήρια, εικονογραφημένα με βίντεο, προσφέρονται από την Ομοσπονδία:

1. Η ανακάλυψη του lacrosse: Lacrosse

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή

Οδηγίες:

- Το φόρεμα **lacrosse** είναι το ίδιο για δεξιόχειρες και αριστερόχειρες.
- Τοποθετήστε το αριστερό χέρι στην κορυφή της λαβής (η παλάμη του χεριού στην επίπεδη πλευρά του κοντακιού).
- Τοποθετήστε το δεξί χέρι στη μέση του πισινού.

Στόχοι:

- Κατανοήστε το υλικό.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Κατανοήστε ότι πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο η επίπεδη πλευρά του κοντάκι.

2. Η ανακάλυψη του lacrosse: 1, 2, 3 ήλιος

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή

1 μπάλα ανά μαθητή

Οδηγίες:

- Σχεδιάστε μια γραμμή εκκίνησης και μια γραμμή τερματισμού.
- Με το σήμα του δασκάλου, (1,2,3 ήλιος) ο μαθητής πηγαίνει στην οδήγηση με μπάλα.
- Εάν η μπάλα δεν σταματήσει στον ήλιο, ο μαθητής ξεκινάει από την αρχή.

Στόχοι:

- Η μπάλα παραμένει κολλημένη στην επίπεδη πλευρά.
- Απαντήστε γρήγορα σε ένα ηχητικό σήμα.
- Μάθετε πώς να σταματήσετε την μπάλα σας.
- Πήγαινε γρήγορα.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Σταματήστε την μπάλα σας μπροστά στον ήλιο.

- Οι 3 πρώτοι που σταμάτησαν την μπάλα τους πίσω από τη γραμμή τερματισμού κερδίζουν έναν πόντο.

3. Χειρισμός της μπάλας: Οδήγηση της μπάλας

Διάρκεια: 15 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή

1 μπάλα ανά μαθητή

Διαφορετικά χρωματιστά κύπελλα

Οδηγίες:

- Βάλτε τόσα μπλοκ όσα μαθητές σε δύο γραμμές. Ένας μαθητής ανά οικόπεδο.
- Ο μαθητής πρέπει να οδηγήσει τη μπάλα από το καρφί του στο καρφί που βρίσκεται απέναντι από το ίδιο χρώμα (forehand drive).
- Μετά από ένα ταξίδι μετ' επιστροφής, εξηγήστε πώς να σταματήσετε την μπάλα με την επίπεδη πλευρά.
- Αναπτύξτε το παιχνίδι σε ζευγάρια (αφαιρέστε μπάλες από τους μαθητές στην ίδια πλευρά).
- Ο μαθητής πρέπει να οδηγήσει τη μπάλα στο B και να τη σταματήσει.
- Όταν η μπάλα σταματά, ο συνεργάτης φέρνει την μπάλα από το B στο A.
- Μόλις καταλάβετε την άσκηση, κάντε την ως τρέξιμο.

Στόχοι:

- Να μπορεί να οδηγή τη μπάλα του από το σημείο A στο σημείο B.
- Οδηγήστε την μπάλα σας με την επίπεδη πλευρά.
- Να μπορεί να σταματήσει την μπάλα του.
- Ελέγξτε την μπάλα και την ταχύτητά της.

Προσαρμογές:

Ευκολότερη:

- Ξεκινήστε κάθε πλευρά με τη σειρά.

Πιο δύσκολα:

- Προσθέστε ένα καρφί στη μέση και οδηγήστε την μπάλα του πριν επιστρέψετε στο Β.
- Δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Ένας βαθμός για όποιον έρθει πρώτος αφού σεβαστεί τους 5 χρυσούς κανόνες.

4. Χειριστείτε το crosse: Ρελαί Καγκουρού

Διάρκεια: 15 λεπτά.

Υλικό: 1 μπαστούνι ανά ομάδα

1 μπάλα ανά ομάδα

4 μπαστούνια στο έδαφος ανά ομάδα

χώρος και κρίκους

Οδηγίες:

- Φτιάξτε 4 ομάδες.
- Τοποθετήστε 4 ξυλάκια στο έδαφος (κάθε άλλη φορά με το στόμιο προς τα δεξιά).
- Όταν οδηγείτε την μπάλα, κάντε σλάλομ ανάμεσα στα μπαστούνια (πάσα στο πλάι του ράμφους), σταματήστε τη μπάλα στο ράμφος και μετά επιστρέψτε τρέχοντας και πηδήξτε με τα δύο πόδια (πάνω από τα μπαστούνια) πριν περάσετε τη σκυτάλη στον επόμενο.
- Γύρος 2: Δεξί πόδι.
- Γύρος 3: Αριστερό πόδι.

Στόχοι:

- Να μπορεί να οδηγεί την μπάλα του ενώ κάνει σλάλομ.

- Να πηγαίνει γρήγορα.

Προσαρμογές:

- Τοποθετήστε τα μπαστούνια σε μια γραμμή και πηδήξτε από δεξιά προς τα αριστερά (διαφοροποιήστε τα άλματα).

Κριτήρια επιτυχίας:

- Σεβαστείτε τις κινητικές δεξιότητες.
- 1ος = 4 πόντοι, 2ος = 3 πόντοι, 3ος = 2 πόντοι, 4ος = 1 πόντοι.

5. Ώθηση / Έλεγχος: Το ρολόι

Διάρκεια: 15 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή

1 μπάλα ανά ομάδα

κύπελλα

Οδηγίες:

- 2 ομάδες.
- Μια ομάδα (μπλε) στέκεται σε κύκλο για να ρυθμίσει το ρολόι και μια δεύτερη ομάδα (κόκκινη) σε μια στήλη πίσω από ένα καρφί.
- Η ομάδα σε κύκλους πασάρει (μακριές πάσες) αφού ελέγξει την μπάλα (χαμηλός έλεγχος *) ενώ η άλλη ομάδα γυρίζει πίσω στο χρόνο διώχνοντας την μπάλα από το ρολόι (στη σκυταλοδρομία).
- Όταν η ομάδα τελειώσει με το ρολόι, αλλάξτε ρόλους.

Στόχοι:

- Μάθετε πώς να κάνετε μια μεγάλη πάσα.

Προσαρμογές:

- Δυνατότητα διπλασιασμού της εργασίας και πραγματοποίησης δεύτερου γύρου.
- Στρίψτε προς την αντίθετη κατεύθυνση.

Συμπεριφορές προς προώθηση:

- Δεν χτυπάω την μπάλα.
- Λυγίζω τα πόδια μου και δεν αλλάζω τη θέση των χεριών κατά τον χαμηλό έλεγχο.
- Περιμένω μέχρι ο σύντροφός μου να είναι έτοιμος να του δώσει την μπάλα.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Ένα χαμηλό κοντρόλ + μια μεγάλη πάσα = 1 πόντος.
- Η ομάδα με τις περισσότερες πάσες κερδίζει τον γύρο.

6. Προώθηση / Έλεγχος: Η λιμνούλα των κροκοδείλων

Διάρκεια: 25 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή
1 μπάλα ανά μαθητή
κύπελλα

Οδηγίες:

- Σε ζευγάρια, μία μπάλα ανά ζευγάρι. Πήγαινε με αντάλλαγμα τη μπάλα και τελείωσε με σουτ στην εστία.
- Εξέλιξη: οριοθετήστε διάδρομο πλάτους 2m και κατά μήκος του γηπέδου.
- Τοποθετήστε έναν μαθητή (τον κροκόδειλο) στη λίμνη, στόχος του οποίου είναι να εμποδίσει τους μαθητές να διασχίσουν τη λίμνη αφήνοντας την μπάλα τους.
- Για τους μαθητές, ο στόχος είναι να περάσουν τη λίμνη, οδηγώντας την μπάλα χωρίς να πιαστούν. Όταν ο μαθητής περάσει τη λίμνη, καταλήγει με ένα σουτ στο τέρμα.
- Εάν ο μαθητής αποβληθεί, φεύγει από το γήπεδο.
- Γύρος 2: ξεκινήστε σε ζευγάρια με μια μπάλα (2 vs1) με τη σειρά. Αλλάξτε τον κροκόδειλο σε κάθε γύρο.

Στόχοι:

- Πάρτε τις σωστές πληροφορίες.
- Γνωρίζοντας πώς να ξεπεράσετε τον αντίπαλό σας.
- Μάθετε πώς να κάνετε μια μεγάλη πάσα.
- Μάθετε πώς να κάνετε χαμηλό έλεγχο.
- Μάθετε πώς να ξεχωρίζετε (δείτε την έννοια του μαρκαρίσματος / ξεχωρίζετε).

Προσαρμογές:

- Προσθέστε έναν δεύτερο κροκόδειλο.
- Μεγέθυνση ή συρρίκνωση της ζώνης άμυνας (τη λίμνη).

Κριτήρια επιτυχίας:

- Ο τελευταίος κερδίζει 1 πόντο.
- Γύρος 2: 1 βαθμός για κάθε επιτυχημένο πέρασμα ανά ζευγάρι.

7. Αντίθεση: Γάτες και ποντίκια

Διάρκεια: 20 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή

Μπάλες

5 ή 6 κρίκους

Οδηγίες:

- Σε μέγεθος ομάδας, τα 2/3 είναι ποντίκια (μπλε) και το 1/3 γάτες (κόκκινο). Τα ποντίκια πρέπει να πάνε και να βάλουν τα τυριά (μπαλάκια) στα ψυγεία (κρίκοι). Ανακοινώστε μέγιστο αριθμό τυριών ανά κρίκο!
- Οι γάτες πρέπει να εμποδίζουν τα ποντίκια να φέρουν το τυρί δαγκώνοντας την μπάλα των ποντικών. Οι γάτες πρέπει να επιστρέψουν τη μπάλα στη ζώνη του ποντικιού χωρίς να μπουν σε αυτήν τη ζώνη.

- Οι περιοχές είναι καταφύγια για ποντίκια. Απαγορεύεται η είσοδος σε γάτες.
- Στο τέλος μετράμε τον αριθμό των μπάλων και αλλάζουμε τους ρόλους.

Στόχοι:

- 1 εναντίον 1 αντίθεση.
- Μάθετε πώς να πλοηγηθείτε σε μεγάλο χώρο.

Προσαρμογές:

- Αλλάξτε τους ρόλους των ομάδων.
- Μειώστε τον αριθμό των κρίκων ή/και αυξήστε τις γάτες.
- Αυξήστε ή μειώστε το χρόνο.
- Για τα μικρά, βάλτε καταφύγια (μπλοκ ή τσέρκια) τοποθετημένα στο έδαφος για τα ποντίκια.
- Κάντε μια πρόκληση ανάμεσα στις 2 ομάδες ποντικών.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Αριθμός μπάλων στους κρίκους (ψυγεία) σε περιορισμένο χρόνο.

8. Αντίθεση: Το γεράκι

Διάρκεια: 10 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή
1 μπάλα ανά μαθητή
Χρονόμετρο
1 σφυρίχτρα
Χώρος

Οδηγίες:

- Κανόνες του κλασικού γερακιού.
- Θεωρούνται πιασμένα όλα τα παιδιά των οποίων η μπάλα έχει ακουμπήσει από την επίπεδη πλευρά του γερακιού.

- Στη συνέχεια φτιάχνουν έναν τοίχο που δεν έχουν το δικαίωμα να πάρουν.

Στόχοι:

- Κρατήστε σωστά το ραβδί (αριστερό χέρι στην κορυφή, με το χέρι προς το μέρος σας, το δεξί χέρι στο πάνω τρίτο του ραβδιού, ίσια του χεριού προς το μέρος όπου κατευθύνομαι)
- Σεβαστείτε τους κανόνες του χόκεϊ (σεβασμός στο πλάι του ραβδιού, λάθη στα πόδια).

Προσαρμογές:

- Αλλάξτε τον αριθμό των γερακιών
- Δώστε το δικαίωμα λήψης σε παίκτες που δεν έχουν ληφθεί
- Αλλάξτε τις διαστάσεις του αγωνιστικού χώρου
- Παίξτε 2 ομάδες των 2 γερακιών, ένα από κάθε ομάδα (η ομάδα με όλα τα μέλη που πάρθηκαν πρώτα χάνει).
- Κάντε τους παίκτες να ξεκινήσουν στις 2 αντίθετες βάσεις.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Ο τελευταίος παίκτης που δεν έχει ληφθεί κερδίζει και αντικαθιστά το γεράκι.

9. Προωθήστε την μπάλα συλλογικά προς το τέρμα: Πάνω / Κάτω

Διάρκεια: 5 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή

1 μπάλα ανά γήπεδο

8 καρφιά

Οδηγίες:

- Φτιάξτε ομάδες των 2 στο 1/4 του γηπέδου.

- Σε κάθε 1/4 ενός γηπέδου, δημιουργήστε 4 μίνι γκολ στις γωνίες αυτών των πεδίων. Χρησιμοποιήστε μπλοκ για να διαμορφώσετε αυτούς τους στόχους.
- Οι παίκτες περνούν ο ένας τον άλλον στους στόχους τους.

Στόχοι:

- Να μάθουν πώς να ξεχωρίζουν ή να μαρκάρουν έναν παίκτη.
- Να ξέρουν πώς να πασάρουν στον συμπαίκτη τους.
- Να μάθουν πώς να βάζουν την μπάλα στον στόχο.
- Να γνωρίσουν τον ρόλο του επιθετικού και του αμυντικού.

Προσαρμογές:

Πιο δυνατά:

- Απαιτήστε έναν ελάχιστο αριθμό πάσες πριν πάτε στο γκολ.

Κριτήρια επιτυχίας:

- Ο πόντος απονέμεται όταν ο μαθητής παίρνει την μπάλα στην αντίπαλη εστία. Φάουλ αν δεν τηρηθούν οι 5 κανόνες.
- Νίκη για την ομάδα που σκοράρει τα περισσότερα γκολ.

10. Προώθηση της μπάλας συλλογικά προς το τέρμα: Τουρνουά 3/3 χωρίς τερματοφύλακα

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Υλικό: 1 ραβδί ανά μαθητή
1 μπάλα ανά γήπεδο
κύπελλα

Οδηγίες:

- Δημιουργήστε ομάδες των 3 - Διαγράψτε 3 μισά γήπεδα.
- Εφαρμόστε τους κανόνες ρίψης. Δεν υπάρχει τερματοφύλακας.
- Συνοδέψτε την μπάλα στο τέρμα για να σκοράρετε.

- Παίξτε αγώνες 5 λεπτών.

Γνώση και δεξιότητες:

- Βάλτε τους μαθητές να διαιτητεύουν εκ περιτροπής.
- Σεβασμός στους κανόνες, στον διαιτητή και στους άλλους.
- Εκπαίδευση του ατόμου και του πολίτη.

Στόχοι:

- Μάθετε πώς να ξεχωρίζετε ή να μαρκάρετε έναν παίκτη.
- Για να μπορείτε να συνδέσετε δύο ενέργειες: έλεγχος + σήμα ή έλεγχος + πάσο.
- Μάθετε πώς να παίρνετε την μπάλα στον στόχο.
- Γνωρίστε τους κανόνες του παιχνιδιού.

Προσαρμογές:

Πιο δυνατά:

- Σχεδιάστε μια ζώνη βολής (να είστε μέσα για να σκοράρετε).

Κριτήρια επιτυχίας:

- Ο πόντος απονέμεται όταν ο μαθητής παίρνει την μπάλα στην αντίπαλη εστία. Ποινή αν δεν τηρηθούν οι 5 κανόνες.
- Νίκη για την ομάδα που σκοράρει τα περισσότερα γκολ.

Ασκήσεις γυμναστικής στο σπίτι για γονείς και παιδιά 2-4 ετών

Ναι, η αθλητική δραστηριότητα μπορεί να μάθει και να εξασκηθεί με διασκεδαστικό τρόπο από μικρή ηλικία. Δεν χρειάζεται εξοπλισμός εδώ, απλά μια άνετη στολή με λίγη φαντασία, ώστε οι γονείς να μπορούν να αθλούνται με τα μικρά παιδιά τους. Με τη μορφή φανταστικών ιστοριών, παιδικών ρίψεων ή άλλων αστείων ιδεών, απλές ασκήσεις για επένδυση, μυϊκή ενδυνάμωση και αναπνοή τους προσφέρονται να κάνουν στο σπίτι.

Εισαγωγή στη συνεδρία:

«Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε ένας απίστευτος κόσμος, ο κόσμος των Decatoons στον οποίο ζουν μικρά πλάσματα, τόσο μικρά που οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να τα δουν...: νεράιδες! Πρέπει να ξέρετε ότι αυτές οι μικρές νεράιδες είναι ιεροί φαρσέρ, τους αρέσει να παίζουν κόλπα με τους ανθρώπους με τα μαγικά ραβδιά τους! Ακολουθήσε με!" και εκεί, σαν να είσαι ένα πουλί με γιγάντια φτερά, πήδα μέσα από το σπίτι για να φτάσεις σε αυτό το υπέροχο σύμπαν...

Άσκηση 1: Το φλαμίνγκο

«Αχ! Υπάρχει ένα που με άγγιξε! Με έκανε φλαμίνγκο! "

Και πηδήξτε στο ένα πόδι, δυναμώνετε τον αστράγαλό σας και με μίμηση, να είστε σίγουροι ότι το παιδί σας θα σας ακολουθήσει!

"Για να με παραδώσεις πρέπει να γυρίσεις το πόδι μου!"

Αυτή είναι η στιγμή που το μικρό σας αναπτύσσει την αίσθηση του χώρου. Επαναλάβετε αυτό αρκετές φορές για να δυναμώσετε και τους δύο αστραγάλους.

Άσκηση 2: Γαιοσκώληκες

«Πρόσεχε, κρύψου, θα συρθούμε στον μεγάλο βελούδινο βράχο! Ω! Ω!, είναι δύσκολο στο στομάχι, προσπαθούμε στην πλάτη! "

Σέρνοντας συνεχίζετε να ενεργοποιείτε την καρδιά σας και του παιδιού σας κινητοποιώντας όλο το σώμα. Μπορείς να εφεύρεις εμπόδια, κρυψώνες, μη φοβάσαι το γελοίο! Δεν υπάρχει για παιδιά.

Άσκηση 3: Φρύνοι

«Ωχ, νομίζω ότι μας άγγιξε και τους δύο (ή και τους δύο)! Κρουά! κρουά!»

Αυτή είναι μια από τις πιο καρδιοασκήσεις στη λίστα και δεν μιλάμε: σταθείτε στο έδαφος και μετά πολύ ψηλά προς το ταβάνι ενώ πηδάτε.

Άσκηση 4: Μαρμοζέτες (σκιουροπιθήκους)

"Ω! Μας μετέτρεψε σε μαρμόζετ! Ξέρεις τι κάνουν οι μαρμοζέτες για να κυκλοφορούν με τους γονείς τους; Ανεβαίνουν στην πλάτη όταν οι γονείς σέρνονται."

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας ακουμπάει γύρω από το λαιμό σας και μην κινείστε πολύ γρήγορα για να το διατηρήσετε ισορροπημένο.

"Έχω μια ιδέα! Θα προσπαθήσουμε να πιάσουμε τη μικρή νεράιδα για να την εκνευρίσουμε! Είσαι έτοιμη; Και hop, ω, δεν χάθηκε! Ακόμα!"

Άσκηση 5: Το ασανσέρ

"Έχω μια ιδέα! Θα προσπαθήσουμε να πιάσουμε τη μικρή νεράιδα για να την εκνευρίσουμε! Είστε έτοιμοι; Και γρήγορα, ω όχι δεσποινίς! Πάλι!"

Πιάστε το παιδί σας στο ύψος της μασχάλης, λυγίστε τα πόδια σας κρατώντας την πλάτη σας ίσια και σηκώστε το μέχρι το ταβάνι, διάσημο στυλ λιονταριού. Επαναλάβετε δέκα φορές. Γίνεται το παιδί ασανσέρ και ταυτόχρονα δυναμώνετε τα χέρια και τους ώμους σας.

Άσκηση 6: Το κοντόχοντρο κοάλα

«Λοιπόν, είναι σίγουρα πολύ γρήγορη! Δείτε ότι είμαι μεγάλο κοάλα! Πώς κάνουν μωρά κοάλα; Κρεμιούνται στο λαιμό αλλά μπροστά!».

Μόλις το μικρό σας κολλήσει, είναι ώρα για 2 έως 3 σετ των 10 squats (κρατήστε το στομάχι σας σφιγμένο, την πλάτη σας ίσια και τα πόδια παράλληλα). Προσοχή: κινδυνεύετε να ακούσετε γέλιο σε κάθε κατάβαση!

Άσκηση 7: Το τούνελ

"Ω! Εδώ μεταμορφώνομαι σε τούνελ! Πρέπει να πας από κάτω μου για να με παραδώσεις!"

Ναι, ήρθε η ώρα για θήκη! Φτιάξε μια ωραία σανίδα, φρόντισε να τοποθετήσεις καλά την πλάτη σου και να μην σκαρφαλώνεις τους γλουτούς, κάνεις τούνελ όχι βουνό!

Άσκηση 8: Η γέφυρα

«Α, και τώρα έγινα γέφυρα! Πήγαινε από κάτω μου!»

Επένδυση με τον έναν τρόπο, θήκη με τον άλλον! Στην πλάτη σας, σηκώστε τη λεκάνη σας προς τον ουρανό, με τα δύο πόδια στο έδαφος, σφίξτε το στομάχι και τους γλουτούς σας ενώ ο απόγονός σας σέρνεται από κάτω σας!

Άσκηση 9: Το κουνιστό άλογο

«Έλα κοντά μου... Με έκανε κουνιστό άλογο! Πρόσεχε, ωχ!»

Με στρογγυλεμένη πλάτη και τα παιδιά σας πιεσμένα στο στομάχι σας, κουνήστε πίσω και μετά επιστρέψτε. Οι κοιλιακοί ζεσταίνονται, έτσι δεν είναι; Και διεγείρετε τον χώρο της πλάτης στο παιδί σας για να το βοηθήσετε στην αντίληψή του για το χώρο.

Άσκηση 10: Οι φυσαλίδες

«Η μικρή νεράιδα μου λέει ένα μυστικό... πρέπει να ψιθυρίσεις. σύντομα θα πάει σπίτι να ξεκουραστεί. Τι κι αν του στέλναμε τεράστιες φούσκες για να τον συνοδεύσουν στο σπίτι του; Παίρνουμε λίγο αέρα και φυσάμε για πολλή ώρα και οι φυσαλίδες φουσκώνουν, φουσκώνουν, φουσκώνουν και τις αφήνουμε να πετάξουν προς τον ουρανό... (κάντε πολλές μεγάλες φυσαλίδες) Αντίο μικρές φυσαλίδες, αντίο μικρή νεράιδα... τα λέμε σύντομα για να παίξουμε!»

Μόλις κάνατε μια μικρή άσκηση αναπνοής που επιτρέπει λίγο χρόνο σε εσάς και το παιδί σας. Αυτό το τελετουργικό είναι σημαντικό για να δείξει ότι δεν παίζετε πλέον.

Ειδικό πρόγραμμα τεσσάρων ασκήσεων για έφηβες

Άσκηση 1: Μπροστινοί βολάν

Επαναλήψεις:

- 12 έως 15 από κάθε πόδι

Περιγραφή:

- Σταθείτε με τα χέρια σας και στις δύο πλευρές του σώματός σας.

- Καθώς εισπνέετε, λυγίστε τα γόνατά σας μαζί, φροντίζοντας να κρατάτε το σώμα σας ίσιο.
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ενώ εκπνέετε.
- Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση από τη μία πλευρά, συνεχίστε με την άλλη.

Σημείωση:

- Όταν λυγίζετε τα γόνατά σας, πλησιάστε όσο το δυνατόν πιο κοντά στο έδαφος χωρίς να το αγγίξετε ποτέ.

Άσκηση 2: Απαγωγή ισχίου

Επαναλήψεις:

- 20 σε κάθε πλευρά

Περιγραφή:

- Ξαπλώστε στο πλάι με τα χέρια σας να σας στηρίζουν.
- Κατά την εκπνοή, κάντε μια απαγωγή ισχίου.
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ενώ εισπνέετε.
- Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση από τη μία πλευρά, συνεχίστε με την άλλη.

Άσκηση 3: Σανίδα

Επαναλήψεις:

- 15 έως 30 δευτερόλεπτα

Περιγραφή:

- Ξαπλώστε στο στομάχι σας, με τα 2 χέρια σας κάτω από το στήθος σας.
- Ανυψώστε το σώμα σας και σταθεροποιήστε το χρησιμοποιώντας τους πήχεις και τις άκρες των ποδιών σας.
- Μόλις παρέλθει η περίοδος, επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.

Σημείωση:

- Όταν εκτελείτε αυτήν την άσκηση, βεβαιωθείτε ότι το σώμα σας βρίσκεται σε όρθια θέση.

Άσκηση 4: Πλάγια κάμψη κορμού

Επαναλήψεις:

- 15 σε κάθε πλευρά

Περιγραφή:

- Σταθείτε με έναν αλτήρα σε κάθε χέρι.
- Ενώ βεβαιωθείτε ότι η λεκάνη σας είναι σταθερή, κάντε μια πλάγια κάμψη του κορμού προς τα αριστερά και μετά επαναλάβετε στη δεξιά πλευρά.

Σημείωση:

- Όταν εκτελείτε αυτήν την άσκηση, είναι σημαντικό να πηγαίνετε με το μέγιστο πλάτος (θα πρέπει να αισθάνεστε ένα ελαφρύ τέντωμα σε κάθε πλευρά του κορμού σας).

Τρεις ασκήσεις για τους μύες της πλάτης

1. Κωπηλασία σε έναν πάγκο

Η κωπηλασία σε έναν πάγκο ισιώνει την πλάτη και αποτρέπει το «χαλάρωμα» των ώμων. Τα χέρια παραμένουν πολύ κοντά στο μπούστο κατά την κάμψη τους. Οι αγκώνες δεν αποκλίνουν. Η κατακόρυφη διατήρησή τους εξασφαλίζεται από τη σύσπαση των ρομβοειδών που ενώνουν τις ωμοπλάτες και των οπίσθιων δεσμίδων των δελτοειδή που εξασφαλίζουν τη δράση της οπισθώθησης. Το κεφάλι σηκώνεται. Το στήριγμα στον πάγκο πηγαίνει από το κάτω μέρος του στέρνου μέχρι το ηβικό.

2. Ένα χέρι τράβηγμα ή κωπηλασία

Το στήριγμα στον πάγκο ασφαλίζει την πλάτη. Το γόνατο και το χέρι που παρέχουν αυτή τη στήριξη τοποθετούν την πλάτη σε μια χαμηλή λοξή γωνία κοντά στις 30 °. Ο αλτήρας είναι κάθετος στον ώμο στην αρχή του

τραβήγματος. Κατευθύνεται προς το ισχίο. Το μπούστο παραμένει ίσιο και δεν αρχίζει να περιστρέφεται κατά την άνοδο του φορτίου.

3. Η Πεταλούδα αναποδογυρίστηκε σε καθιστή θέση

Η ανεστραμμένη πεταλούδα δυναμώνει, όπως η σειρά πάγκων, οι ρομβοειδείς και οι δελτοειδείς. Επίσης αποφεύγει να έχει στρογγυλή και τοξωτή πλάτη. Πραγματοποιείται καθισμένος σε μια πολύ κεκλιμένη προτομή. Πρέπει να παραμένει ίσιο με το κεφάλι στην προέκτασή του, άρα χωρίς προέκταση. Το στομάχι δεν πρέπει να συμπιέζεται. Το φορτίο πρέπει να μετακινηθεί μέχρι την οριζόντια γραμμή που διέρχεται από τους ώμους, διατηρώντας τα χέρια σχεδόν ίσια. Τα μετατοπισμένα βάρη πρέπει πάντα να επιτρέπουν μια τεχνικά σωστή εκτέλεση χωρίς να ισιώσετε τον κορμό.

"Nike Training Club", ένα από τα παραδείγματα εφαρμογών για την εξάσκηση αθλημάτων στο σπίτι στη Γαλλία

Στο πλαίσιο της υγειονομικής κρίσης και των περιορισμών που έχει αποφασίσει η γαλλική κυβέρνηση, έχουν αναπτυχθεί αρκετές αθλητικές εφαρμογές σε iOS και Android. Τα περισσότερα από αυτά είναι δωρεάν, αλλά προσφέρουν αγορές εντός εφαρμογής για πρόσβαση σε περισσότερες λειτουργίες.

Μία από τις πιο δημοφιλείς αθλητικές εφαρμογές είναι το "Nike Training Club". Έχει το πλεονέκτημα ότι είναι αρκετά ολοκληρωμένο και εξατομικευμένο.

Η εφαρμογή αποτελείται από πολλές λειτουργίες ομαδοποιημένες σε ένα μενού που εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης: Ροή ειδήσεων, Δραστηριότητα (ιστορικό και απόδοση), Προπονήσεις και Αγορά.

Η κατηγορία Workouts είναι η πιο ενδιαφέρουσα από την εφαρμογή αθλητικών, εδώ μπορείτε να βρείτε τις ασκήσεις. Μόλις εισαχθεί το επίπεδο, η εφαρμογή προσφέρει εκπαίδευση προσαρμοσμένη στον ενδιαφερόμενο. Η εφαρμογή δείχνει τις λεπτομέρειες των κινήσεων, τη διάρκεια της καθεμιάς και το βίντεο που δείχνει την εκτέλεσή της.

Στην υποκατηγορία Αναζήτηση, μπορείτε να επιλέξετε μια μυϊκή ομάδα, έναν τύπο προπόνησης ή να επιλέξετε τον διαθέσιμο εξοπλισμό.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό επιλογής είναι η δημιουργία πιο συγκεκριμένων προγραμμάτων με βάση τους επιδιωκόμενους στόχους. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα «Refine» έξι εβδομάδων και στη συνέχεια να συμπληρώσετε τον εξοπλισμό, τον αριθμό των προπονήσεων ανά εβδομάδα, εάν περιλαμβάνεται το τρέξιμο και τη δυσκολία του προγράμματος.

Όσον αφορά τις ανταμοιβές (στην κατηγορία Δραστηριότητα), η εφαρμογή προσφέρει τη συμπλήρωση σημάτων νίκης σε κάθε στάδιο που ολοκληρώνεται. Μπορείτε να τιμηθείτε με το βραβείο πρώιμου πτηνού, γιόγκι ή νυχτοκουκουβάγια. Παρέχονται επίσης βήματα με βάση τον αριθμό των προπονήσεων, μαζί με τον αριθμό των προπονήσεων ανά εβδομάδα και τον αριθμό των σετ. Στην κατηγορία News Feed, μπορείτε να βρείτε άρθρα για συνταγές, προϊόντα Nike καθώς και λεπτομέρειες σχετικά με την εκτέλεση ορισμένων κινήσεων.

Η εφαρμογή «30 ημέρες γυμναστικής πρόκλησης».

Αυτή η αθλητική εφαρμογή έχει το πλεονέκτημα να ανταποκρίνεται στο όνομά της, ώστε να μπορείτε να θέσετε έναν ξεκάθαρο στόχο μόλις κυκλοφορήσει. Το άλλο πλεονέκτημα είναι ότι έχει μια ολοκληρωμένη περιοχή διατροφής ακόμη και με τη δωρεάν έκδοση. Διαφορετικά, η δωρεάν έκδοση λανσάρει μερικά επεμβατικά διαφημιστικά βίντεο.

Αυτή η αθλητική εφαρμογή, ο στόχος της οποίας είναι ξεκάθαρος, βασίζεται στις προτεραιότητες του κάθε ατόμου (απώλεια βάρους, τόνωση κ.λπ.). Αφού εισαγάγουμε τον στόχο, το είδος, τις περιοχές που θα δουλέψουμε και τον αριθμό των συνεδριών ανά εβδομάδα, έχουμε την επιλογή να πάρουμε την επί πληρωμή ή την επί πληρωμή έκδοση που κοστίζει 63,99 ευρώ ετησίως.

Στην πλευρά του μενού, βρίσκουμε τις κατηγορίες "Προγράμματα, 30 προκλήσεις, Αναφορά και Προφίλ". Στην πρώτη κατηγορία, βρίσκουμε

το εξατομικευμένο και επί πληρωμή πρόγραμμα μας. Είναι δυνατό να δοκιμάσετε την εφαρμογή δωρεάν για μερικές ημέρες.

Υπάρχει και το διατροφικό πρόγραμμα, το οποίο είναι αρκετά πλήρες και αναλυτικό, και προσφέρει επιλογές για χορτοφάγους.

Με την επί πληρωμή έκδοση δικαιούμαστε 30 προκλήσεις με βάση την περιοχή του σώματος που θέλουμε να δουλέψουμε καθώς και το επίπεδό μας. Στην εφαρμογή, αυτά δεν είναι βίντεο, αλλά κινούμενα σχέδια που δείχνουν τις κινήσεις λεπτομερώς.

Όπως συμβαίνει με πολλές αθλητικές εφαρμογές, αυτή συγκεντρώνει τα βασικά με τη μορφή ενός προγράμματος, των θερμίδων που καίγονται και των ολοκληρωμένων προπονήσεων.

Πηγές

Eduscol, 2021. 30 minutes d'activité physique quotidienne.

Link visited on 11/10/2021:

<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

France Info, La 3 Grand Est, 2020. Coronavirus : petits exercices physiques simples à faire avec ses enfants en confinement. Link visited on 13/10/2021:

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

EPSREGAL, l'EPS autrement, 2020. Continuité pédagogique en EPS : « La séance de 7 minutes à domicile ». Link visited on 13/10/2021:

<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

Fédération française du Hockey, 2020. Guide pédagogique : Hockey éducatif en Primaire. Link visited on 14/10/2021: <https://www.ffhockey.org/docman-liste-hierarchique/developpement/498-guide-pedagogique-hockey-educatif-en-primaire/file.html>

Conseil Sport Décathlon. 10 exercices de sport à la maison : Parents et enfants (2-4ANS). Link visited on 15/10/2021: <https://drive.google.com/file/d/10KmaV22ECGLrc7pB5MhmEjHeZTh511sF/view>

Noovo Moi, 2013. Faire bouger les enfants & les adolescents. Link visited on 15/10/2021: <https://www.noovomoi.ca/vivre/activite-physique/article.faire-bouger-les-enfants-les-adolescents.1.1240372.html>

Bruno Chauzi (Certified physical education teacher), 2021. Musculation avec haltères et poids libres - Exercices et programme. Link visited on 08/10/2021: <https://entrainement-sportif.fr/exercices-musculation-halteres.htm>

Presse Citron, 2020. Sport à la maison : on a testé 5 applications pour garder la forme. Link visited on 08/10/2021: <https://www.presse-citron.net/sport-a-la-maison-on-a-teste-5-applications-pour-garder-la-forme/>

Μια ποικιλία παιχνιδιών για τους μαθητές όπως η γιόγκα, ο ρυθμός, η κίνηση και η επίγνωση.

Μια ποικιλία παιχνιδιών για τους μαθητές

Θα θέλαμε να ευαισθητοποιήσουμε όλους τους καθηγητές φυσικής αγωγής να εφαρμόσουν στο σχολικό τους πρόγραμμα δραστηριότητες που στοχεύουν πιο αυστηρά στη φροντίδα και ανάπτυξη της ψυχολογικής ευεξίας των μαθητών, πέρα από τις συνήθεις γυμναστικές και αθλητικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται συνήθως στο σχολείο.

Η έννοια της διδασκαλίας της Yoga και της Mindfulness είναι σχετικά πρόσφατη στη Δύση, ενώ στην Ανατολή ενσωματώνεται ως ουσιαστικό μέρος της ανάπτυξης των παιδιών, μέσω μιας σειράς τεχνικών που θα είναι ωφέλιμες για τη ζωή.

Η εφαρμογή αυτών των παρεμβάσεων θα μπορούσε να αποφέρει πολλά πλεονεκτήματα, χάρη στα οφέλη που απορρέουν από την πρακτική της γιόγκα, του διαλογισμού και των τεχνικών χαλάρωσης για τα παιδιά.

Η εξάσκηση του «mindfulness» (διαλογισμός, γιόγκα κ.λπ.) μειώνει το άγχος και χαλαρώνει, αλλά προκαλεί και μορφολογικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Η εκτέλεση αυτών των πρακτικών για μεγάλο χρονικό διάστημα έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την πυκνότητα της φαιάς ουσίας στον υπόκαμπο (μια περιοχή του εγκεφάλου σημαντική για τη μάθηση και τη μνήμη).

Κατά την παιδική ηλικία, κάθε συστηματική και προγραμματισμένη εκπαιδευτική δράση θα αυξήσει τις γνωστικές δυνατότητες των παιδιών, χάρη στη μαζική και ταχεία αύξηση τόσο των νευρώνων όσο και των συνάψεων με βαθύ και διαρκή τρόπο, που θα επιτρέψει στα παιδιά την εύκολη άρθρωση της νέας μάθησης. Αυτές οι εγκεφαλικές αλλαγές έχουν ως αποτέλεσμα μια μεγάλη ικανότητα να αποκτά, να αφομοιώνει, να μαθαίνει και να ανακτά πληροφορίες γρήγορα και χωρίς μεγάλη προσπάθεια.

Η γιόγκα και ο διαλογισμός μας βοηθούν να αναπνέουμε συνειδητά, να διατηρούμε σωστή στάση, να χαλαρώνουμε, να υποτιμούμε τα προβλήματα και να ζούμε πλήρως στο παρόν, χωρίς να σκεφτόμαστε το παρελθόν ή το μέλλον.

Βασικά, είναι τεχνικές με αδιαμφισβήτητη δύναμη στον έλεγχο του στρες και του άγχους.

Επί του παρόντος, τα παιδιά αρχίζουν να βιώνουν στρεσογόνες καταστάσεις από πολύ μικρή ηλικία, όντας ευάλωτα επειδή δεν διαθέτουν αποτελεσματικά εργαλεία που να τους επιτρέψουν να αντιμετωπίσουν και να προσαρμοστούν στην αλλαγή. Διάφοροι παράγοντες πυροδοτούν το άγχος του παιδιού, από τη γέννηση ενός νέου μέλους της οικογένειας, μέχρι τη λήθη μιας σχολικής εργασίας ή την πίεση που δημιουργείται από τις προσδοκίες των γονέων και των δασκάλων. Το σχολείο αντιπροσωπεύει επίσης έναν διαφορετικό χώρο από το σπίτι, όπου το παιδί βιώνει την απώλεια της πραγματικής του ελευθερίας, ρυθμίζοντας τον εαυτό του σε ορισμένους κανόνες, που δεν του έχουν πολύ νόημα, όπως ο ήχος ενός κουδουνιού, που δείχνει την αρχή του μαθήματος. Ομοίως στο σχολικό περιβάλλον ένας άλλος από τους «αγχωτικούς» παράγοντες σχετίζεται με την προσαρμογή. Προηγούμενες μελέτες για τη σχολική προσαρμογή δείχνουν ότι τα παιδιά, κατά τους πρώτους τρεις έως έξι μήνες της έναρξης του σχολείου, παράγουν αύξηση των επιπέδων κορτιζόλης στο αίμα[1].

Αυτό μπορεί να έχει αρνητική επίδραση, δημιουργώντας άγχος και ένταση στα παιδιά.

Η άποψη του παιδιού για το σχολείο, καθώς και οι απαιτήσεις που προέρχονται από τους δασκάλους, είναι μια από τις κύριες αιτίες του παιδικού άγχους.

Επιπλέον, σε ευαίσθητες καταστάσεις συναισθηματικής στέρησης, το αίσθημα της εγκατάλειψης μπορεί να προκαλέσει διάφορες συναισθηματικές διαταραχές στα παιδιά, οι οποίες εκδηλώνονται σε:

- αλλαγές διάθεσης,
- υπερβολικές αντιδράσεις σε μικρά προβλήματα,

- επίθεση,
- διαταραχή ύπνου,
- κατάθλιψη,
- ελλειμματική προσοχή,
- δυσκολίες συμπεριφοράς,
- ριζικές αλλαγές στις ακαδημαϊκές επιδόσεις,
- άγχος και απομόνωση,
- ορισμένες περιπτώσεις ψύχωσης και αυτοκτονίας.

Η παροχή εργαλείων που τους επιτρέπουν να συνειδητοποιήσουν τα συναισθήματά τους για να διαχειριστούν το άγχος θα τους επιτρέψει να ανταποκριθούν με πιο κατάλληλους τρόπους στις δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν.

Για τη σωστή διαχείριση του άγχους, η κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη έχει μεγάλη σημασία στην προσχολική ηλικία. Εκτός από την κοινωνικο-συναισθηματική πτυχή, μεγάλη σημασία έχει και η σύνδεση σώματος και νου κατά την ανάπτυξη του παιδιού. Είναι το σώμα που μας επιτρέπει να συνειδητοποιήσουμε τι νιώθει ένας άνθρωπος. Τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους συνειδητά στην προσχολική ηλικία.

Όταν ένα παιδί δεν αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, δεν μπορεί να διαχειριστεί τις σχέσεις με τον εαυτό του και με τους άλλους, γιατί το σώμα και το μυαλό του είναι διαχωρισμένα από τα συναισθήματά του.

Η γιόγκα για παιδιά στοχεύει στην εναρμόνιση του σώματος, επιτρέπει στο παιδί να αποκτήσει αυτογνωσία, βελτιώνοντας έτσι τη συναισθηματική του ποιότητα που, κατά συνέπεια, ευνοεί τις ακαδημαϊκές του επιδόσεις. Συμβάλλει επίσης στον εντοπισμό τυχόν συναισθηματικών προβλημάτων και στην πρόληψη αντικρουόμενων συμπεριφορών στο σχολικό και οικογενειακό πλαίσιο.

Επιπλέον, οι τεχνικές Yoga βελτιώνουν τις βασικές νοητικές δεξιότητες για εκπαίδευση. Με αυτόν τον τρόπο, το άγχος μπορεί να ελεγχθεί μέσω τεχνικών αναπνοής και στάσεων που πραγματοποιούνται στις

πρακτικές, παρέχοντας στο παιδί εργαλεία αυτορρύθμισης για να ελέγξει τις παρορμήσεις του. [2].

Από την πλευρά της, το Mindfulness βοηθά να έχουμε μια αντικειμενική αντίληψη της κατάστασης και του συναισθήματος που βιώνει το παιδί στο παρόν και μας επιτρέπει να κατανοήσουμε ότι τα συναισθήματα θυμού, λύπης, φόβου, χαράς, είναι αντιδράσεις σε κάποια βιωμένη κατάσταση ή σε κάτι που πιστεύεται ότι , μόλις γίνουν αντιληπτά στο σώμα, μεταμορφώνονται αμέσως σε άλλες σκέψεις.

Αυτό σας επιτρέπει να αποκτήσετε επίγνωση του εαυτού σας και να είστε περισσότερο συνδεδεμένοι, προωθώντας μια κοινότητα μάθησης που διατηρεί μια συναισθηματική ισορροπία, διαχειρίζεστε επαρκώς το άγχος, δημιουργώντας υγιείς σχέσεις.

Αυτές οι τεχνικές είναι θεμελιώδεις για τα παιδιά, για να δημιουργήσουν προσωπική επαφή με τους συνομηλίκους τους, σε ομαδικές εργασίες και παιχνίδια, να χτίσουν τη γνώση του εαυτού τους και των άλλων, να διευκολύνουν την επίλυση συγκρούσεων, να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και των άλλων. Όλα αυτά θα συνοδεύονται από μια χαλαρή ατμόσφαιρα και ένα γαλήνιο περιβάλλον, στο οποίο η ακρόαση είναι προνομιακή, άρα η ενσυναίσθηση και η κοινωνικότητα μέσα από διάφορες στρατηγικές παιχνιδιού.

Παιχνίδια

Υπάρχουν διάφοροι τύποι παιχνιδιών που παρουσιάζονται στις πρακτικές Mindfulness, όπως τα συνεργατικά παιχνίδια με φανταστικά ονόματα, τα οποία καλούν το παιδί να συνδεθεί άμεσα με τη φύση, μια περιοχή που η Mindfulness εκτιμά πολύ.

Ένα άλλο σημαντικό σημείο είναι να αφήσετε χώρους αυθορμητισμού και να λάβετε υπόψη το ενεργειακό επίπεδο των παιδιών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων: στην περίπτωση των παιδιών με υπερβολική ενέργεια, οι δραστηριότητες θα πρέπει να διεξάγονται σε εξωτερικούς χώρους. Αντίθετα, όταν είναι ήρεμοι και προσεκτικοί, ο δάσκαλος θα μπορεί να κάνει κάποια εργασία στην τάξη.

Μερικές φορές η στρατηγική του χωρισμού των παιδιών σε μικρότερες ομάδες της ίδιας ηλικίας τους επιτρέπει να αισθάνονται πιο άνετα με το περιβάλλον τους, νιώθοντας αποδοχή και συμμετοχή.

Παρακάτω παρουσιάζουμε πιθανές ασκήσεις που θα προταθούν στους μαθητές, οι οποίες έχουν προσαρμοστεί στην ηλικία, τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των μαθητών. Οι μαθητές προορίζονται να αισθάνονται κίνητρα και άνετα όταν το κάνουν. Για αυτό, θα χρησιμοποιηθεί μια παιχνιδιάρικη, συμμετοχική και ελκυστική μεθοδολογία.

Συνεδρία 1

Το δέντρο και η πυγολαμπίδα μας χαλαρώνουν

Οι Δευτέρες είναι δύσκολες μέρες για τους μαθητές που επιστρέφουν στην τάξη αφού πέρασαν το Σαββατοκύριακο παίζοντας παιχνίδια και δεν χρειάζεται να σηκωθούν νωρίς. Για το λόγο αυτό, έχουν επιλεγεί δραστηριότητες με βάση την ημέρα της εβδομάδας που τους επιτρέπουν να επιτύχουν ηρεμία, να αναπτύξουν συγκέντρωση και να ανοίξουν το μυαλό τους για προδιάθεση για μάθηση.

Στόχοι:

- Εισάγετε τα παιδιά στη γιόγκα
- Ενθαρρύνετε τη συγκέντρωση και την προσοχή.
- Μάθετε να αναπνέετε προσεκτικά.

Διάρκεια: 40-45 λεπτά.

Υλικά: Κερί, χαλαρωτική μουσική και δάδα.

Δραστηριότητες:

Εξηγούμε στα παιδιά ότι η αναπνοή είναι κάτι που κάνουμε ακούσια από τη γέννησή μας, αλλά μπορούμε να το ελέγξουμε αν το θέλουμε. Σας προτείνουμε μερικές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε για να ελέγξετε την αναπνοή σας.

- Πρώτα τα παιδιά τακτοποιούνται σε κύκλο γύρω από τον δάσκαλο και παίρνουν μια βαθιά ανάσα, σηκώνοντας ταυτόχρονα τα χέρια τους

με τις παλάμες προς τα επάνω, μέχρι να φτάσουν στο ύψος του κεφαλιού. Όταν έχουμε πάρει όλο τον αέρα τον απελευθερώνουμε σιγά σιγά χαμηλώνοντας τα χέρια με τις παλάμες προς τα κάτω, μέχρι να φτάσουμε στην άκρη των ποδιών. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές.

- Στη συνέχεια θα πάρουν αέρα από τη μύτη τους, καλύπτοντας το ένα από τα ρουθούνια, και όταν το απελευθερώσουν, θα πρέπει να καλύψουν το άλλο.

- Για την τελευταία άσκηση αναπνοής, ανάβουμε ένα κερί και τα παιδιά κάθονται γύρω του. Το καθένα λέγεται χωριστά και πλησιάζουν το κερί παίρνοντας αέρα και απελευθερώνοντάς το πολύ αργά για να μη σβήσει η φλόγα.

Μόλις χαλαρώσουν, θα μιλήσουμε τα παιδιά στη γιόγκα με μερικές εύκολες πόζες κατάλληλες για την ηλικία τους. Θα ξεκινήσουμε με τη στάση του δέντρου.

Η συνεδρία θα ολοκληρωθεί με το παιχνίδι των πυγολαμπίδων:

- Τα παιδιά θα κάθονται στο χαλί με τα φώτα σβηστά και ο δάσκαλος θα τους πει την ιστορία της πυγολαμπίδας που κρύβεται στην τάξη. Τα παιδιά θα σηκωθούν και θα πρέπει να περπατήσουν αργά χωρίς να κάνουν θόρυβο αναζητώντας την πυγολαμπίδα. Ο δάσκαλος θα πάρει έναν φακό και θα επικεντρωθεί σε ένα μέρος της τάξης, τα παιδιά θα ακολουθήσουν το φως για να προσπαθήσουν να πιάσουν την πυγολαμπίδα. Όταν φτάσουν θα αλλάξετε γρήγορα θέση.

Κριτήρια αξιολόγησης:

- Ενσυνείδητος έλεγχος της αναπνοής.
- Ικανότητα συγκέντρωσης.
- Σωστή μίμηση θέσεων.

Συνεδρία 2

Εξαλείφουμε τις συσσωρευμένες εντάσεις

Αιτιολόγηση:

Κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα κάνουμε τη σπονδυλική στήλη και ολόκληρο το σώμα πιο ευέλικτο, διώχνοντας τις κακές ενέργειες και εντάσεις που έχουμε συσσωρεύσει. Η προσοχή και η συγκέντρωση θα λειτουργήσουν για να προετοιμάσουν το μυαλό και να το διατηρήσουν καθαρό και ανοιχτό για καλύτερη μάθηση αργότερα στην τάξη.

Στόχοι:

- Κάντε το σώμα πιο ευέλικτο.
- Βελτιώστε το εύρος προσοχής.
- Διώξτε τη συσσωρευμένη ένταση.

Διάρκεια: 40-45 λεπτά.

Υλικά: Αντικείμενα φαντάσματα, κουβέρτες για να καλύψετε αντικείμενα, χαλάκια και μουσική που ενθαρρύνουν τη χαλάρωση.

Δραστηριότητες:

Θα διώξουμε την ένταση που έχουμε δημιουργήσει στο σώμα. Για αυτό χρησιμοποιούμε το παιχνίδι των λιονταριών:

- Κάνουμε κύκλους και σφίγγουμε όλο μας το σώμα: χέρια, πρόσωπο, μάτια, πόδια κλπ. Όταν το επισημαίνει ο δάσκαλος, εκτονώνουμε την ένταση ουρλιάζοντας.

- Θα κλείσουμε τα μάτια μας και θα αναπνέουμε ήρεμα, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Ας φανταστούμε ότι είμαστε λιοντάρια και περπατάμε στην αφρικανική σαβάνα. Έχει πολύ ήλιο και είμαστε πολύ κουρασμένοι. Ψάχνουμε για ένα μέρος όπου μπορούμε να πίνουμε νερό και να είμαστε ασφαλείς. Όλοι φαντάζονται πού είναι αυτό το μέρος και πώς είναι. Όταν το φτάσουμε θα αναπνέουμε πιο εύκολα και ακόμα πιο αργά. Το λιοντάρι αποκοιμιέται και μπορούμε να ανοίξουμε τα μάτια μας σιγά σιγά.

Σε αυτή τη συνεδρία θα εξασκήσουμε τη στάση της γάτας.

Για να ολοκληρώσουμε τη συνεδρία θα χρησιμοποιήσουμε το παιχνίδι με αντικείμενα φαντάσματα: δείχνουμε στα παιδιά έναν ορισμένο

αριθμό αντικειμένων, τα οποία θα είναι κατάλληλα για την ηλικία και την ωριμότητά τους. Τους παρουσιάζουμε και τους ονομάζουμε για να τους θυμούνται. Όταν τα έχουν δει όλοι, σκεπάζονται με μια κουβέρτα και τους κάνουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι ήταν εκεί; Είναι να θυμούνται τα αντικείμενα που έχουν δει πριν χωρίς να τα ανακαλύψουν. Μπορούν να το ζωγραφίσουν ή να φτιάξουν μια ιστορία.

- Τι άλλαξε; Τα αντικείμενα μετακινούνται και πρέπει να βρουν ποια άλλαξαν. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε ένα νέο ή να αφαιρέσετε ένα από αυτά που παρουσιάστηκαν.

Κριτήρια αξιολόγησης:

- Ικανότητα συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- Προαγωγή της σωματικής έκφρασης.
- Έλεγχος προσοχής.

Συνεδρία 3

Αγαπάμε τα μασάζ!

Αιτιολόγηση:

Αυτή η συνεδρία προορίζεται για τους μαθητές να δημιουργήσουν δεσμούς εμπιστοσύνης με τους συμμαθητές τους. Θα μπορούν να γνωρίζουν το δικό τους σώμα και των άλλων. Θα μπορούν επίσης να χαλαρώσουν το μυαλό και να γεμίσουν το σώμα με ενέργεια.

Στόχοι:

- Προωθήστε την εμπιστοσύνη στους συνομηλίκους σας.
- Προωθήστε την κίνηση του σώματος.
- Προώθηση των κοινωνικών σχέσεων εντός της ομάδας.

Διάρκεια: 45 λεπτά.

Υλικά: Κούκλες ή απαλά παιχνίδια και χαλαρωτική μουσική.

Δραστηριότητες:

Θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία μαθαίνοντας πώς να κάνουμε μασάζ. Για αρχή θα το κάνουμε με κούκλες ή μαλακά παιχνίδια που θα έχουν φέρει τα παιδιά από το σπίτι και θα τα κρατάμε σε μπαούλο στην τάξη. Ο καθένας θα πάρει το λούτρινο ζωάκι του και θα κάτσει στο χαλί. Ο δάσκαλος παίρνει ένα άλλο μαλακό παιχνίδι και τους δείχνει πώς να κάνουν το μασάζ. Ξεκινάμε με το κεφάλι, συνεχίζουμε με το λαιμό, κατεβαίνουμε την πλάτη και ούτω καθεξής. Καθώς οι συνεδρίες προχωρούν, θα κάνουν μασάζ στους συντρόφους τους σε ζευγάρια ή ακόμα και σε μια αλυσίδα. Όταν τελειώσουν το μασάζ, θα τους ρωτήσουμε πώς νιώθουν.

Στη συνέχεια, θα εκτελέσουμε τη στάση του σκύλου.

Για να τελειώσει η συνεδρία θα παίξουμε ποιανού είναι το παιχνίδι;

- Για αυτό θα δώσουμε μεγάλη προσοχή σε όλους τους συμμαθητές. Ο κύριος θα ξεκινήσει λέγοντας τα χαρακτηριστικά ενός αγοριού ή ενός κοριτσιού για να τα μαντέψουν οι άλλοι. Θα πρέπει να πουν, για παράδειγμα, ότι είναι ένα ξανθό αγόρι με σγουρά μαλλιά, έχει αθλητικά παπούτσια και κόκκινο παντελόνι. Ο πρώτος που θα το μαντέψει θα πρέπει να δώσει τις ενδείξεις για να συνεχίσει να ανακαλύπτει πληροφορίες για τους συντρόφους του. Θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί σε όλες τις λεπτομέρειες για να το πουν πιο γρήγορα.

Κριτήρια του

- Γνώση του δικού σας σώματος και των συντρόφων σας με την άσκηση μασάζ.
- Σχέση με συνομηλίκους.
- Επίπεδο προσοχής κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Συνεδρία 4

Χαλαρώνουμε φυσώντας και αναπνέοντας

Αιτιολόγηση:

Με αυτή τη συνεδρία θα βοηθήσουμε στην ενδυνάμωση και την κάμψη της πλάτης, των γοφών και των ποδιών, καθώς τα παιδιά περνούν

πολλές ώρες την ημέρα καθισμένα. Θα μας βοηθήσει επίσης να ανακουφίσουμε το άγχος και να βελτιώσουμε την πέψη.

Στόχοι:

- Εκτελέστε σωστή αναπνοή.
- Ενθαρρύνετε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.
- Κατακτήστε διαφορετικές στάσεις του σώματος.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Υλικά: Καλαμάκια, μπάλες από φελλό, κουτιά παπουτσιών πόρτας, χαρτομάντιλο, κολλητική ταινία, σεντόνια, χαλάκια ή χαλιά, χαλαρωτική μουσική και μάντρα.

Δραστηριότητες:

Θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία με μια δραστηριότητα αναπνοής και φυσήματος. Θα πάρουν πρώτα τρεις βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσουν και μετά θα ξεκινήσουν το παιχνίδι αναπνοής:

- Παίξτε ποδόσφαιρο με το στόμα σας. Με τη βοήθεια ενός καλαμιού θα φυσήξουν μια μπάλα φελλού από το γήπεδο στην αντίπαλη εστία για να πετύχουν γκολ. Θα χρειαστεί να παρακολουθείτε την αναπνοή σας για να ξέρετε πότε να φυσάτε δυνατά και πιο αργά.

- Ο δάσκαλος θα τοποθετήσει μια λωρίδα χαρτομάντιλου στο μέτωπο κάθε παιδιού που κρέμεται από το στόμα. Όπως υποδεικνύεται, τα μωρά πρέπει να φυσούν δυνατά ή απαλά και να βλέπουν την κίνηση που κάνουν με την αναπνοή τους.

- Με το χαρτομάντιλο θα σχηματίσουν μια μπάλα και θα τη μεταφέρουν σε μια διαδρομή με κολλητική ταινία που θα έχει φτιάξει ο δάσκαλος, φροντίζοντας να μην ξεκολλήσει.

Σε αυτή τη συνεδρία θα εκτελέσουμε τη στάση του τριγώνου.

Για να ολοκληρώσουμε τη συνεδρία θα εφεύρουμε το “μάντρα” μας. Ένα μάντρα είναι μια λέξη ή ένα σύνολο λέξεων που τραγουδιέται για να εστιάσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Δεδομένου ότι τα

μάντρα είναι σαγηνευτικά και τους αρέσει να τα ψέλνουν για διαλογισμό, τώρα θα βρουν τα δικά τους. Θα σημειώσουν τις συλλαβές και τις λέξεις που θέλουν να συμπεριλάβουν και στη συνέχεια θα προστεθεί η μουσική σε αυτό. Μπορούν να το τραγουδήσουν όποτε θέλουν να χαλαρώσουν.

Κριτήρια αξιολόγησης:

- Η στάση του σώματος γίνεται σωστά.
- Χαλαρή ώρα.
- Βαθμός συμμετοχής μαθητών.

Συνεδρία 5

Με το διαλογισμό ελέγχουμε το μυαλό

Αιτιολόγηση:

Τις Παρασκευές, τα παιδιά είναι πραγματικά κουρασμένα από όλη την εβδομάδα, γι' αυτό επιλέχθηκε η στάση χαλάρωσης και πεταλούδας για τη σημερινή συνεδρία διαλογισμού, η οποία βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος και την κούραση. Με το διαλογισμό αποκτούμε την απαραίτητη επίγνωση για να μάθουμε καλύτερα και, επομένως, να αποτρέψουμε πιθανές μαθησιακές δυσκολίες.

Στόχοι:

- Ενθαρρύνετε τη δημιουργία μιας χαλαρής ατμόσφαιρας.
- Ακούστε ενεργά.
- Διατήρηση ισορροπίας στις θέσεις.

Διάρκεια: 35 λεπτά.

Υλικά: Ψάθα, μάντρα και χαλαρωτική μουσική.

Δραστηριότητες:

Για να ξεκινήσουμε τη συνεδρία θα κάνουμε έναν διαλογισμό 1 ή 2 λεπτών:

- Καθόμαστε σταυροπόδι στο πάτωμα με τα χέρια πάνω από τα γόνατα με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω. Μπορούμε επίσης να σηκώσουμε τα χέρια μας ενώνοντας τον αντίχειρα με τον δείκτη. Η πλάτη θα είναι πάντα ίσια.

- Ας φανταστούμε ότι έχουμε γίνει ένας μεγάλος γιγάντιος βράχος, δεν μπορούμε να κινηθούμε ούτε να μιλήσουμε. Προσπαθούμε να αφήσουμε το μυαλό άδειο, ασυλλόγιστο, άδειο. Για αυτό θα επικεντρωθούμε στον ήχο της αναπνοής μας και στις αισθήσεις του σώματός μας.

- Εισπνέουμε και εκπνέουμε για ένα λεπτό νιώθοντας πώς φουσκώνει η κοιλιά μας όταν εισπνέουμε και πώς ξεφουσκώνει όταν την απελευθερώνουμε. Βάζουμε τα χέρια μας στο στήθος, ενώνουμε τις παλάμες των χεριών και επαναλαμβάνουμε το μάντρα OM τρεις φορές.

Θα πραγματοποιήσουμε τη στάση της πεταλούδας.

Για να ολοκληρώσουμε τη συνεδρία θα κάνουμε μια σύντομη χαλάρωση για να ηρεμήσουμε και να μπορέσουμε να εργαστούμε συγκεντρωμένοι για την υπόλοιπη μέρα. Για αυτό πρέπει να ξαπλώνουμε ανάσκελα στο χαλί ή τα χαλάκια. Τα χέρια θα τεντωθούν με τις παλάμες στραμμένες προς τα επάνω, τα πόδια λίγο ανοιχτά στο πλάτος των γοφών και τα πόδια χαλαρά.

Κλείνουμε τα μάτια μας και φανταζόμαστε ότι στεκόμαστε πάνω από ένα μεγάλο λευκό βαμβακερό σύννεφο που επιπλέει πάνω από τον ουρανό. Δεν υπάρχει τίποτα που μπορεί να μας στενοχωρήσει και να μας βγάλει από την κατάσταση της ηρεμίας μας. Ακούμε τα πουλιά να τραγουδούν γύρω μας, είναι ωραίο να ακούς τον ήχο τους. Κάθε φορά που βρισκόμαστε εκεί είμαστε πιο χαλαροί και το σώμα μας ζυγίζει ελάχιστα, σχεδόν τίποτα, μέχρι που γίνουμε πούπουλα και σταδιακά πέφτουμε από τον ουρανό στη γη. Μόλις φτάσουμε στο έδαφος νιώθουμε την επαφή του σώματός μας στο έδαφος. Χαλαρώνουμε δεξί χέρι, αριστερό χέρι, κεφάλι, λαιμό κλπ. Θα είμαστε σε χαλαρή κατάσταση για περίπου 5 λεπτά. Αφού ξυπνήσουμε, μετακινώντας τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών μας και γυρίζοντας το σώμα μας προς τη μία πλευρά για να σηκωθεί σιγά σιγά.

Κριτήρια

- Βαθμός χαλάρωσης.

εκτίμηση:

- Έλεγχος της αναπνοής.
- Σωστή στάση όλου του σώματος.

Συνεδρία 6

Προσοχή, συγκέντρωση!

Αιτιολόγηση:

Με την αναπνοή συμβάλλουμε στη μείωση του άγχους και ακουμπώντας σε ένα μαλακό παιχνίδι ή κούκλα θα κάνουμε τα παιδιά να αισθάνονται πιο άνετα και ασφαλή με τη φιγούρα προσκόλλησης που έχουν επιλέξει.

Στόχοι:

- Αναπνεύστε συνειδητά.
- Κάντε τη σπονδυλική στήλη, τα χέρια και την πλάτη σας πιο εύκαμπτα.
- Ενθαρρύνετε την προσοχή.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Υλικά: Λούτρινο, χαλαρωτική μουσική.

Δραστηριότητες:

Θα ξεκινήσουμε κάνοντας τον διαλογισμό αρκουδάκι. Για αυτό χρειαζόμαστε ένα μεγάλο μέρος όπου μπορούμε να ξαπλώσουμε άνετα και ένα λούτρινο ζώακι που έχουν φέρει από το σπίτι προηγουμένως για να έχουν μια συγκεκριμένη προσκόλληση μαζί του. Θα τους πούμε ότι είναι το μωρό μας και ότι πρέπει να το κάνουμε να αποκοιμηθεί κουνώντας το με τις κινήσεις της κοιλιάς μας καθώς ανεβαίνει και πέφτει καθώς γεμίζει και αδειάζει αέρα.

Θα πραγματοποιήσουμε τη θέση της κόμπρας.

Η συνεδρία θα τελειώσει με το παιχνίδι Vedo, βλέπω:

- Τα παιδιά θα κάθονται στο χαλί και ο δάσκαλος θα αρχίσει να λέει βλέπω, βλέπω. αλλά αντί να προσδιορίσει το αντικείμενο που βλέπει, θα κάνει μια περιγραφή του αντικειμένου, του γεωμετρικού του σχήματος, της υφής του, της δομής του κ.λπ. Όποιο παιδί το μαντέψει θα πρέπει να ξεκινήσει ξανά το παιχνίδι, δίνοντας πολλές λεπτομέρειες και προσπαθώντας να τραβήξουν την προσοχή των συμμαθητών τους.

Κριτήρια του

- Ικανότητα χαλάρωσης.

εκτίμηση:

- Σωστή εκτέλεση στάσεων.
- Βαθμός συμμετοχής στις δραστηριότητες.

Συνεδρία 7

Η καρδιά μας είναι γεμάτη συναισθήματα

Αιτιολόγηση:

Με αυτή τη συνεδρία θα φέρουμε την προσοχή μας στην καρδιά μας, θα δούμε ότι χτυπά με μεγάλη ταχύτητα και θα ανακαλύψουμε τι συναισθήματα και συναισθήματα έχουμε μέσα μας αυτή τη στιγμή, εδώ και τώρα.

Στόχοι:

- Νιώσε την καρδιά σου να χτυπά.
- Μαεστρία στις στάσεις του σώματος.
- Ακούστε τα συναισθήματα και τα συναισθήματα.

Διάρκεια: 35 λεπτά.

Υλικά: Ρολόι με χρονόμετρο, σεντόνι με σχέδιο καρδιά, υλικά για τη διακόσμηση της καρδιάς.

Δραστηριότητες:

Καθισμένοι στο χαλάκι με τα πόδια λυγισμένα και τα χέρια στα γόνατα, χρονομετρούν τον καρδιακό σας παλμό. Θα μάθουμε στα παιδιά να μετρούν τον σφυγμό τους στο στήθος και το λαιμό, που είναι οι πιο εύκολες περιοχές. Θα πρέπει να μετρήσουν πόσες φορές χτυπά η καρδιά τους με κλειστά μάτια. Μπορεί επίσης να προσπαθήσουν να μετρήσουν τους χτύπους της καρδιάς των άλλων. Θα πραγματοποιήσουμε την τοποθέτηση του γερανού.

Η συνεδρία θα τελειώσει ζωγραφίζοντας μια εικόνα της καρδιάς μας. Θα δώσουμε προσοχή στο πώς είναι οι καρδιές και τα συναισθήματά μας εκείνη τη στιγμή. Θα προσπαθήσουμε να σχεδιάσουμε ή να βάψουμε την καρδιά μας με χρώματα. Θα παρέχουμε ένα πρότυπο μιας κούφιας καρδιάς και τα υλικά για να τη διακοσμήσουμε όπως τους αρέσει. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν χρώματα για να εκφράσουν εάν αισθάνονται λύπη, θυμό, φόβο κ.λπ.

Κριτήρια

- Ελέγξτε το σώμα σας και κατακτήστε τις θέσεις.

εκτίμηση:

- Εξωτερικεύστε τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας.
- Βαθμός φαντασίας και δημιουργικότητας.

Συνεδρία 8

Η δάδα «μας ανάβει»

Αιτιολόγηση:

Αυτή η συνεδρία στοχεύει να αναπτύξει τη συνήθεια της σιωπής, συνηθίζοντας τα παιδιά να είναι σιωπηλά σε ορισμένες περιπτώσεις ή συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Παραμένοντας σιωπηλοί μπορούμε να εκτιμήσουμε ήχους που δεν γνωρίζουμε όταν μιλάμε.

Στόχοι:

- Ζήστε την αίσθηση της ηρεμίας όταν ενεργοποιείτε τα διάφορα μέρη του σώματος.
- Δυναμώνει τα πόδια, την πλάτη και τα χέρια.
- Ενθαρρύνετε την ακρόαση και την προσοχή.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Υλικά: Δεν χρειάζεται συγκεκριμένο υλικό.

Δραστηριότητες:

Θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία με την εξάσκηση του μαγικού φαναριού που βλέπει τα πάντα. Τα παιδιά κάθονται στο πάτωμα με τα πόδια σταυρωμένα και τα χέρια ακουμπισμένα στα γόνατά τους. Θα πάρουμε τρεις ή τέσσερις βαθιές αναπνοές και θα χαλαρώσουμε τη γλώσσα. Θα τους ζητήσουμε να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν ότι υπάρχει ένα μαγικό φανάρι που φωτίζει το μυαλό τους. Είναι από ένα πολύ όμορφο φως, του χρώματος που θέλει ο καθένας. Το φως περνά από όλα τα μέρη του σώματός μας και τα ανάβει σιγά σιγά καθώς αναπνέουμε και εστιάζουμε στο φως. Θα τους ζητηθεί να βρουν και να ρίξουν φως στο σημείο του σώματος που έχουν τη μεγαλύτερη ένταση, γιατί σφίγγουν τα ρούχα τους ή πονάνε τα παπούτσια τους. Θα εκτελέσουμε τη στάση του πολεμιστή.

Η συνεδρία θα ολοκληρωθεί με το καθημερινό παιχνίδι ήχων:

- Θα ζητήσουμε από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους για να μην αποσπαστούν. Θα προσέχουμε τους ήχους που υπάρχουν γύρω μας καθημερινά αλλά δεν τους ακούμε γιατί δεν σιωπούμε. Θα μείνουμε σιωπηλοί για περίπου δύο τρία λεπτά και όταν περάσει η ώρα θα κάνουμε μια λίστα με τους ήχους που έχουμε ακούσει.

Κριτήρια του

- Επίπεδο χαλάρωσης των παιδιών.

εκτίμηση:

- Κάντε το σώμα πιο ευέλικτο.
- Ήρεμος και ήρεμος καιρός κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Συνεδρία 9

Η σιωπή μας πλουτίζει

Αιτιολόγηση:

Οι ήχοι μπορούν να μας βοηθήσουν να ακούμε καλύτερα την αναπνοή μας. Τα γράμματα δονούνται σε διάφορα μέρη του σώματος. Για παράδειγμα, το U αντηχεί στην κοιλιά ΚΑΙ μπορεί να ανακουφίσει τους πόνους στο στομάχι, το O ενισχύει την καρδιά και την ικανότητα να αγαπάς ΚΑΙ δονεί το λαιμό και τους ώμους, αναζωογονεί το μυαλό και καθαρίζει τους πνεύμονες.

Στόχοι:

- Μάθετε να αναπνέετε με γράμματα.
- Κάντε το σώμα πιο ευέλικτο.
- Προωθήστε ένα κλίμα σιωπής.

Διάρκεια: 35 λεπτά.

Υλικά: Κλεψύδρα.

Δραστηριότητες:

Θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία με ένα παιχνίδι αναπνοής γραμμάτων. Καθόμαστε σε μια καρέκλα, εισπνέουμε βαθιά και κατά την εκπνοή το φωνήεν προφέρεται με σταθερή ένταση, προσπαθώντας να αντιληφθούμε τη θέση της δόνησης. Θα καθοδηγήσουμε τα παιδιά δείχνοντάς τους πού παρατηρούμε τη δόνηση. Θα συμπεριλάβουμε επίσης την παραλλαγή «η μέλισσα», εκπνέοντας με το στόμα κλειστό, ενώ ο ήχος δονείται μέσα στο στόμα μας, μιμούμενος τον ήχο των φτερών της μέλισσας κατά την πτήση.

Θα πραγματοποιήσουμε την τοποθέτηση της γέφυρας.

Θα ολοκληρώσουμε τη συνεδρία με το παιχνίδι της σιωπής:

- Θα καθίσουμε στο χαλί γύρω από μια μεγάλη κλεψύδρα. Ο δάσκαλος θα εξηγήσει τι είναι και σε τι χρησιμεύει. Θα το γυρίσει και όταν η άμμος αρχίσει να πέφτει θα πρέπει να σωπάσουν και να δουν την άμμο να πηγαίνει από μέρος σε μέρος μέχρι να αδειάσει. Οι χρόνοι μπορούν να επεκταθούν με πιο ανθεκτικά ρολόγια καθώς προχωρούν οι συνεδρίες.

Κριτήρια αξιολόγησης:

- Έλεγχος της αναπνοής με μίμηση ήχων.
- Ικανότητα σιωπής.
- Σωστή μίμηση στάσεων.

Συνεδρία 10

Η θάλασσα μας καθησυχάζει

Αιτιολόγηση:

Σε αυτή τη συνεδρία θα δουλέψουμε σε δραστηριότητες που σχετίζονται με το νερό και πιο συγκεκριμένα τη θάλασσα, καθώς το νερό είναι το σύμβολο του καθαρισμού και της καταστροφής του αρνητικού.

Στόχοι:

- Ελέγξτε την αναπνοή σας συνειδητά.
- Ενθαρρύνετε τη συγκέντρωση και την προσοχή.
- Μιμηθείτε στάσεις και κινήσεις.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Υλικά: Φύλλα χαρτιού, ήσυχη μουσική.

Δραστηριότητες:

Θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία με διαλογισμό στα κύματα της θάλασσας. Ξεκινώντας θα βάλουμε το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος και θα τα κάνουμε και τα δύο να κινούνται με την αναπνοή μας. Θα

δώσουμε στα παιδιά ένα τετράγωνο χαρτί για να φτιάξουν μια βάρκα. Θα τους ζητήσουμε να σκεφτούν κάτι ή κάποιον που αγαπούν πολύ και θα πρέπει να φανταστούν να το βάλουν μέσα στο σκάφος. Οι πειρατές έκλειψαν το πλοίο και έπλευσαν στη θάλασσα. Ξαφνικά γίνεται καταιγίδα και οι πειρατές πέφτουν στη θάλασσα. Είμαστε τα κύματα της θάλασσας και με την ανάσα μας μπορούμε να οδηγήσουμε το караβάκι μας στο λιμάνι. Αν το κάνουμε πολύ αργά, τα κύματα θα ανέβουν σταδιακά όταν εισπνέουμε και αργά θα κατεβαίνουν όταν εκπνέουμε. Έτσι το μικρό μας σκάφος θα ανεβοκατεβαίνει τα κύματα ενώ εμείς κατευθύνουμε την αναπνοή μας. Αν το κάνουμε αργά, το σκάφος δεν θα πέσει από την κοιλιά μας, αλλά αν το κάνουμε γρήγορα μπορεί να πέσει.

Μόλις χαλαρώσουν, θα κάνουμε τη στάση του σκάφους. Θα κλείσουμε τη συνεδρία με το παιχνίδι «Είμαι μέδουσα»:

- Θα υπάρχουν ομάδες των 4 ή 5 παιδιών που θα πάνε μαζί μιμούμενοι τις μέδουσες. Θα παίζει απαλή, χαλαρωτική μουσική και θα κινούνται αργά, κινώντας τα πλοκάμια τους και ταλαντεύοντας με την κίνηση των κυμάτων της θάλασσας. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να μην χωρίσουν από την ομάδα τους και να μην συγκρουστούν με άλλους γιατί μπορεί να τους «τσιμπήσουν».

Κριτήρια αξιολόγησης:

- Έλεγχος της αναπνοής.
- Ομαδικό παιχνίδι.
- Επαρκής μίμηση στάσεων.

Πηγές

[1] Turner-Cobb et al. Quoted in Flores and Ostrosky, 2012

[2] Ebert, M. (2014). Yoga in the classroom. Green Teacher Magazine # 97. <http://greenteacher.com/yoga-in-the-classroom/>

Ένα σύνολο δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους ποικίλης διάρκειας για παιδιά και οικογένειες.



Δημιουργός: Alexandra Beier / Getty.

Επί του παρόντος, έχει αναπτυχθεί ένα ολόκληρο σύμπλεγμα μέσων για τη βελτίωση των λειτουργικών ικανοτήτων και την αύξηση των προσαρμοστικών αποθεμάτων του σώματος του παιδιού. Η αναγκαστική απομόνωση του COVID-19 έχει αποδείξει την ανάγκη όχι μόνο για τακτική σωματική δραστηριότητα αλλά και για υπαίθρια σωματική δραστηριότητα – χωρίς μάσκες, με δυνατότητα να αναπνέει ελεύθερα και να (επανα)κοινωνικοποιείται. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά και τις οικογένειες, δεδομένων των αρνητικών συνεπειών της «εξ αποστάσεως εκπαίδευσης» και του αυξανόμενου

επιπέδου συγκρούσεων εντός των οικογενειών που συσσωρεύονται για μεγάλο χρονικό διάστημα μαζί.

Η καθημερινή ρουτίνα, η τάση για διαμόρφωση υγείας, η σωστή διατροφή και η σκλήρυνση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αύξηση των προσαρμοστικών ικανοτήτων του παιδιού.

Η εναλλαγή υψηλών και μέτριων θερμοκρασιών κατά τη λήψη νερού βελτιώνει τα βασικά ζητήματα της λειτουργικής ικανότητας των αυτόνομων βασικών θεμάτων του νευρικού συστήματος, εκπαιδεύει το σύστημα προς το σχηματισμό θερμορύθμισης υγείας.

Ευνοϊκά ψυχολογικά βασικά ζητήματα - το κλίμα στην οικογένεια και το σχολείο αποδυναμώνει την ψυχοσυναισθηματική υγεία του παιδιού και είναι προϋπόθεση της τάσης προς τη διαμόρφωση της υγείας - μια επιτυχημένη τάση προς τη διαμόρφωση της προσαρμογής στην υγεία . Για να ανακουφίσετε τα νεύρα, βασικά ζητήματα άγχους, χρησιμοποιήστε καλλιτεχνικές εικόνες, έγχρωμες εικόνες οι οποίες επηρεάζουν αποτελεσματικά την τάση σχηματισμού υγιούς περιβάλλοντος. Επίσης βοηθούν και βασικά ζητήματα θορύβου όπως της βροχής, το θρόισμα φυλλώματος, το πιτσίλισμα νερού, πουλιά που τραγουδούν, ο ήχος του ανέμου, σε συνδυασμό με την εμφάνιση πράσινου ή χιονισμένου τοπίου με δέντρα, κύματα σε λίμνη, ποτάμι, θάλασσα, ρέμα, με ορεινά, χειμερινά ή καλοκαιρινά τοπία.

Η τακτική φυσική αγωγή, οι πρωινές ασκήσεις, το τζόκινγκ, η κολύμβηση ενισχύουν την τάση σχηματισμού υγείας, την παροχή αίματος, την τάση σχηματισμού υγείας του εγκεφάλου, διασφαλίζοντας την βέλτιστη λειτουργία και των δύο ημισφαιρίων με βασικά ζητήματα.

Η διεξαγωγή της φυσικής καλλιέργειας, η τάση να σχηματίζονται τάξεις στην ύπαιθρο, διασφαλίζει την εκπλήρωση ενός από τα σημαντικά καθήκοντα για τη διαμόρφωση της υγιεινής ανατροφής - τη βελτίωση των λειτουργικών συστημάτων και τη σκλήρυνση του σώματος του παιδιού. Στα βασικά ερωτήματα καθαυτά, οι σωματικές ασκήσεις είναι η τάση προς διαμόρφωση υγείας ως ισχυρό μέσο του αντίκτυπου στο σώμα του παιδιού, σε συνδυασμό με τη δράση των φυσικών δυνάμεων της φύσης, η επιρροή αυτή εντείνεται και γίνεται πολυκατευθυντική.

Βασικά θέματα ευεξίας

Η επίδραση της άσκησης στο σώμα των παιδιών επιτυγχάνεται καλύτερα με φυσικούς παράγοντες (αέρας, ήλιος και νερό). Σύμφωνα με την Ivanova N.I. και Talko V.V. η τάση σχηματισμού υγιούς σωματικής άσκησης ως παράγοντας σκλήρυνσης δεν είναι πάντα το βασικό ζήτημα που οδηγεί σε αύξηση του ανοσοποιητικού για καλύτερη υγεία. Φυσικοί βασικοί παράγοντες όπως η ηλιακή ακτινοβολία, οι ιδιότητες του αέρα και η κίνηση του νερού στο περιβάλλον μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν ως σημαντικά μέσα για την ενίσχυση βασικών θεμάτων υγείας, τη σκλήρυνση και τη βελτίωση της απόδοσης βασικών ανθρώπινων θεμάτων. Όταν τα παιδιά ασχολούνται με τη φυσική αγωγή στο δρόμο, επηρεάζονται από 2 παράγοντες:

- σωματική δραστηριότητα
- φυσικές δυνάμεις της φύσης.

Όταν διδάσκουν βασικές ερωτήσεις σε εξωτερικούς χώρους, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να δείξουν μεγάλη δραστηριότητα, ανεξαρτησία και πρωτοβουλία στις ενέργειες των βασικών ερωτήσεων. Και η επανάληψη βασικών ασκήσεων συμβάλλει σε πιο ανθεκτικές κινητικές δεξιότητες και ανάπτυξης σωματικών ιδιοτήτων.

Τα βασικά ζητήματα της σωματικής δραστηριότητας στην ύπαιθρο στις περισσότερες περιπτώσεις χαρακτηρίζονται από:

- τον χρόνο της κινητικής δραστηριότητας των παιδιών, που αντικατοπτρίζει το περιεχόμενο και την ποιότητα, που προσδιορίζεται με τη μέθοδο του ατομικού χρονισμού.
- τον όγκο της κινητικής δραστηριότητας χρησιμοποιώντας βηματομετρία.
- την ένταση της κινητικής δραστηριότητας (μετρώντας τον καρδιακό ρυθμό σε παλμούς / λεπτό) κατά την εκτέλεση διαφόρων τύπων μυϊκής εργασίας.

Κινητική οργάνωση βασικά ζητήματα δραστηριότητας κινητικής ασθένειας μαθητών στο ύπαιθρο.

Για την αποτελεσματική οργάνωση της κινητικής δραστηριότητας προτείνονται βασικά ζητήματα μέσω ενός συνδυασμού:

- κίνηση και αναπνοή
- κίνηση και οπτικοποίηση της «εικόνας του φυσικού κόσμου»·
- κίνηση και μουσική συνοδεία
- κίνηση και οπτικοποίηση της αθλητικής εμφάνισης του δασκάλου.
- κίνηση και περιβαλλοντικοί παράγοντες·
- κίνηση και μια θετική συναισθηματική κατάσταση.

Τα βασικά ζητήματα της σκλήρυνσης αυξάνουν την αντίσταση βασικών θεμάτων ενός ατόμου σε βασικά καιρικά ζητήματα παραγόντων όπως το κρύο, η υγρασία και άλλα, τα οποία, με μακροπρόθεσμα βασικά ζητήματα επιρροής, μπορούν να οδηγήσουν σε βασικά ζητήματα σε διάφορες ασθένειες. Η διαδικασία σκλήρυνσης είναι συγκεκριμένη για την ασθένεια κίνησης, βασικά ζητήματα, δηλαδή, οι ψυχρές διαδικασίες αυξάνουν βασικά ζητήματα αντοχής στο κρύο και τις υψηλές θερμοκρασίες - στη ζέστη.

Όταν τα βασικά θέματα του δέρματος εκτίθενται στα βασικά ζητήματα του αέρα, του ανέμου, του νερού, εμφανίζεται μια αντίδραση με τη μορφή ναυτίας της κίνησης, συστολής των αιμοφόρων αγγείων. Ο ερεθισμός που δέχονται τα νεύρα που αντιλαμβάνονται τα βασικά ζητήματα της δερματικής συσκευής (υποδοχείς) επεκτείνεται και στη νόσο κίνησης των βλεννογόνων: τα αγγεία τους στην αρχή συστέλλονται και η ναυτία στη συνέχεια επεκτείνει τα βασικά ζητήματα, με την απελευθέρωση υγρού, βασικά θέματα βλέννας (καταρροή, φτέρνισμα και βήχας). Ωστόσο, εάν οι παράγοντες που ερεθίζουν το δέρμα από τη ναυτία της κίνησης δρουν σταδιακά και συνεχώς, τα νεύρα θα προσαρμοστούν σε αυτούς και η αντίδραση της ναυτίας του σώματος θα είναι λιγότερο έντονη και η ναυτία θα είναι ανώδυνη. Αυτό είναι σκλήρυνση.

Κατά την άσκηση στο δρόμο, τα βασικά ζητήματα είναι ο κορεσμός του σώματος με οξυγόνο και αυτό σημαίνει ότι βελτιώνει τις διαδικασίες οξειδωτικής κίνησης, τα βασικά ζητήματα εξαλείφονται πιο γρήγορα, το

σώμα καθαρίζεται από τα προϊόντα. Κατά την άσκηση στην ύπαιθρο, αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας για την εκτέλεση των σωματικών ασκήσεων, σε θετικές θερμοκρασίες κατά 5-6%, σε μείον θερμοκρασίες κατά 10-12%, σε σύγκριση με ασκήσεις που διεξάγονται σε αίθουσα. Άσκηση, προπόνηση σε κάθε καιρό αυξάνει την αντίσταση του σώματος σε βασικά ζητήματα αρνητικών παραγόντων, καθώς και σε παθογόνα βακτήρια.

Ιδιαίτερα πρέπει να τονιστεί η σκληρυντική επίδραση τέτοιων ασκήσεων: στις παρατηρούμενες ομάδες ασθενειών με οξείες αναπνευστικές λοιμώξεις, τα βασικά ζητήματα μειώνονται στο μισό, ο δείκτης σε άτομα που δεν αρρώστησαν ποτέ κατά τη διάρκεια του έτους αυξάνεται κατά 1,5-2 φορές.

Συνεχώς μεταβαλλόμενες μετεωρολογικές συνθήκες έχουν επιπτώσεις στο σώμα. Σκληρότητα - ένα σύνολο μέτρων που στοχεύουν στην ασθένεια αυξάνοντας την αντίσταση του σώματος στην ασθένεια. Αρνητικοί παράγοντες: κρυολόγημα, θερμότητα, ακτινοβολίας ήλιου, υψηλή ή χαμηλή ατμοσφαιρική πίεση. Γενικά, τα βασικά ζητήματα σκλήρυνσης του σώματος βασίζονται στη θερμορύθμιση του ανθρώπινου σώματος να προσαρμοστεί στους μεταβαλλόμενους παράγοντες. Το αποτέλεσμα σκλήρυνσης αναπτύσσεται από συστηματικά βασικά ζητήματα υπό την επίδραση διαφόρων παραγόντων (κρύο, ζέστη κ.λπ.).

Εκτός από την ασθένεια των προαναφερθέντων φυσικών παραγόντων, άλλα φυσικά φαινόμενα επηρεάζουν επίσης το σώμα των παιδιών, τα οποία κατά κανόνα κατά τη διάρκεια σωματικών ασκήσεων είτε αποφεύγουν (μεταφορά μαθημάτων στην αίθουσα) είτε δεν παίρνουν υπόψη. Η συννεφιά έχει άμεση επίδραση στη σκλήρυνση των ανθρώπων: μειώνει τον φωτισμό, προκαλεί βροχοπτώσεις, μείωση της ημερήσιας θερμοκρασίας και αυξάνει την υγρασία του αέρα. Η συννεφιά επηρεάζει τη διάθεση του παιδιού, προκαλεί καταθλιπτικά συναισθήματα. Η χρήση παιχνιδιών θα μειώσει τον αντίκτυπο αυτού του καιρικού φαινομένου στους μαθητές.

Η ασθένεια κίνησης με έντονες κατακρημνίσεις μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κατάσταση του σώματος: η διαδικασία της ασθένειας κίνησης της θερμορύθμισης επιδεινώνεται, η αναπνοή γίνεται δύσκολη. Η υγρασία του αέρα σε συνδυασμό με τη θερμοκρασία έχει μια έντονη επίδραση στο σώμα. Η άνεση για τον άνθρωπο είναι όταν η υγρασία του αέρα είναι 50% και η θερμοκρασία 17-22 ° C. Η ασθένεια κίνησης είναι πιο δύσκολη όταν αυξάνεται η υγρασία και αυξάνεται η επίδραση του κρύου. Το κρύο και η ζέστη σε ξηρά κλίματα είναι πιο εύκολο να ανεχτούν την ασθένεια κίνησης από την ασθένεια κίνησης σε υγρά κλίματα. Οι απότομες και ξαφνικές διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του αέρα μπορεί να προκαλέσουν μαζικά κρυολογήματα. Έτσι, συνιστώνται σωματικές ασκήσεις και παιχνίδια χαμηλής έντασης.

Έτσι, οι δραστηριότητες των παιδιών στην ύπαιθρο βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, των πνευμόνων, αυξάνει την παροχή οξυγόνου, διεγείρει και βελτιώνει τη δραστηριότητα του νευρικού συστήματος. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα καθορίζεται από έναν συνδυασμό φυσικής αγωγής και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους είναι απαραίτητη. Ωστόσο, η επίδραση των καιρικών συνθηκών στην κατάσταση του σώματος θα πρέπει να ρυθμίζεται με παιδαγωγικές και υγιεινές μεθόδους.

Είναι δυνατή η διεξαγωγή μαθημάτων με μαθητές σε υπαίθριους χώρους μόνο σε θερμοκρασίες όχι χαμηλότερες από -16 ° C. Στη μεσαία λωρίδα, τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε θερμοκρασία έως -15 ° C σε ήρεμο καιρό.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι οι συνθήκες για τη διεξαγωγή μαθημάτων στην ύπαιθρο, ειδικά την κρύα εποχή, είναι πολύ διαφορετικές από εκείνων στην αίθουσα. Οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες επηρεάζουν δυσμενώς τη γενική κατάσταση και την ικανότητα εργασίας τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών. Την κρύα εποχή, συνιστώνται ασκήσεις που προκαλούν στα παιδιά μεγάλο ενδιαφέρον για συναισθηματική ανάταση, συμβάλλοντας στην αύξηση της κινητικότητας.

Με τη μείωση της εξωτερικής θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, αυξάνεται ο μεταβολικός ρυθμός, παράγεται περισσότερη θερμότητα

(στα παιδιά, το επίπεδο είναι υψηλότερο από ό,τι στους ενήλικες), που αποτρέπει την υποθερμία του σώματος και η θερμοκρασία του σώματος παραμένει σταθερή. Τα παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στην ψύξη. Ο σχηματισμός θερμότητας στο σώμα οφείλεται επίσης στην ακούσια κίνηση των μυϊκών συσπάσεων, ως αποτέλεσμα της οποίας η παραγωγή θερμότητας μπορεί να αυξηθεί 3 φορές.

Με την ψύξη, το σώμα του παιδιού ανταποκρίνεται με μια σύνθετη αντίδραση, στην οποία περιλαμβάνονται πολλά συστήματα, συμπεριλαμβανομένου του καρδιαγγειακού συστήματος. Στην αρχή εμφανίζεται ένα αντανakλαστικό στένωσης των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος - γίνεται χλωμό, στη συνέχεια η διαστολή - γίνεται ροζ και στο μέλλον θα είναι διαφορετική σε σκλήρυνση. Είναι απαραίτητο να λάβετε υπόψη μερικές από τις φυσιολογικές ιδιότητες του εγκεφάλου, ώστε να μην βλάψετε τον εαυτό σας. Τα τριχοειδή αγγεία του τριχωτού της κεφαλής (με εξαίρεση το μέρος του προσώπου) δεν έχουν την ικανότητα να συστέλλουν υπό την επίδραση του κρύου. Σε θερμοκρασία αέρα -4°C , περίπου το ήμισυ της θερμότητας, που παράγεται από το σώμα σε ηρεμία, χάνεται εάν το κεφάλι δεν καλύπτεται. Το κεφάλι πρέπει να προστατεύεται από την υποθερμία, ώστε να μην προκαλείται διαταραχή στην εγκεφαλική παροχή αίματος στα παιδιά, καθώς είναι γνωστό ότι ο εγκέφαλος είναι εξαιρετικά ευαίσθητος στην έλλειψη οξυγόνου και είναι η πιο σημαντική απαίτησή του.

Όταν έχει κρύο, η αρχή του μαθήματος γίνεται με τζόκινγκ (αργό) ή με περπάτημα, που αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και θερμαίνει τα παιδιά, ωστόσο, το φορτίο και ο ρυθμός κίνησης πρέπει να είναι μέτριοι, να μην προκαλείται αμέσως υπερθέρμανση και εφίδρωση των παιδιών μπορεί να προκαλέσει, ειδικά σε άσχημο καιρό, ψύξη, ναυτία, καθώς ένα βρεγμένο σώμα εκπέμπει θερμότητα γρηγορότερα. Συχνά ξεκινούν με τρέξιμο, χωρίς να ρυθμίζουν τον ρυθμό τους, κάτι που οδηγεί σε αναπνευστικές ασθένειες από αιχμηρή υποθερμία, έως ασθένεια του ανώτερου αναπνευστικού.

Επομένως, τους χειμερινούς μήνες το μάθημα θα πρέπει να είναι ομοιόμορφο, με ελαφρά αύξηση στο τέλος του κύριου μέρους (κατά τη

διεξαγωγή ενός παιχνιδιού σε εξωτερικό χώρο). Τα υπαίθρια παιχνίδια το χειμώνα θα πρέπει να βασίζονται της στις κινήσεις που είναι γνωστές στα παιδιά - τρέξιμο, περπάτημα, άλμα, κίνηση. Το περιεχόμενο των παιχνιδιών θα πρέπει να είναι έτσι ώστε όλα τα παιδιά να είναι ενεργά. Λιγότερο κατάλληλα είναι τα παιχνίδια στα οποία η κινητικότητα του παιδιού εξαρτάται από τη δραστηριότητά του ή για εκείνο που έχει μείνει εκτός παιχνιδιού για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε παύση των υπολοίπων για να είστε ενεργοί (δηλαδή να κινηθείτε ακόμα και στα διαστήματα μεταξύ των σετ).

Σε παγωμένο καιρό, είναι σημαντικό να εναλλάσσετε το τρέξιμο με το περπάτημα, χρησιμοποιώντας διάφορους τύπους τρεξίματος. Έχει αποδειχθεί ότι αν περπατάτε απλώς στο κρύο, τότε οι πνεύμονές μας έχουν χρόνο να περάσουν 500 λίτρα αέρα μέσα τους και εάν τρέχετε ταυτόχρονα, τότε αυτός ο αριθμός φτάνει τα 6000 λίτρα αέρα, που είναι πλούσιο σε αρνητικά σωματίδια. Αυτά τα σωματίδια δρουν ως διεγερτικά στο νευρικό μας σύστημα. Αυτό βοηθά στην τόνωση της ζωτικότητάς σας όλη την ημέρα. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στους αγώνες σκυταλοδρομίας το χειμώνα: κατά τη διάρκεια των αγώνων σκυταλοδρομίας, το παιδί είναι ζωηρό, ενθαρρύνει τους συντρόφους τους, πηδώντας πάνω-κάτω, χτυπώντας παλαμάκια. Οι εργασίες στις σκυταλοδρομίες δεν είναι δύσκολες, τα παιδιά τις ολοκληρώνουν γρήγορα και δεν περιμένουν πολύ τη σειρά τους.

Κατά τη διεξαγωγή ασκήσεων, πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή στην αλλαγή του ρυθμού - γρήγορη και αργή. Αυτό καθιστά να είναι ενεργά όχι μόνο για τα κινούμενα παιδιά, αλλά και για τα πιο αργά. Ενεργοποιώντας τα λιγότερο κινητικά παιδιά στην τάξη, ο δάσκαλος τους υπενθυμίζει να τρέχουν και να μην στέκονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ορίζει μια τάση διατήρησης της ισορροπίας από τους ηγέτες τους, τα ωθεί σε πιο έντονη άσκηση. Είναι σημαντικό να έχετε μια σωστή τάση για διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ άσκησης και ανάπαυσης. Αλλά ακόμη και κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης, τα παιδιά δεν πρέπει να μένουν ακίνητα: η ανάπαυση είναι η τάση να διατηρείται η ισορροπία. Οι παύσεις δεν πρέπει να είναι μεγάλες:

εξαρτώνται από την τάση διατήρησης της ισορροπίας από τη φύση των ασκήσεων, από το μέγεθος του φορτίου (με βαρύ φορτίο, οι παύσεις επιμηκύνονται στα 20-30 δευτερόλεπτα).

Πρέπει να θυμόμαστε ότι η ανάπτυξη των κινήσεων είναι υποχρεωτικό καθήκον των τάξεων. Μεταξύ της τάσης για διατήρηση της ισορροπίας, οι δάσκαλοι συχνά εκτελούν τις ασκήσεις πολύ βιαστικά: η τάση για διατήρηση της ισορροπίας, τα παιδιά βιάζονται, λανθασμένα, και ο δάσκαλος δεν τολμά να τα σταματήσει και δεν τα διορθώνει. Από την άλλη, δεν είναι απαραίτητο να εξηγήσουμε πολλά και για μεγάλο χρονικό διάστημα στα παιδιά, αλλά είναι απαραίτητο να διορθωθούν τα λάθη σε μεμονωμένα παιδιά κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Κατά τη διεξαγωγή μαθημάτων, είναι απαραίτητο να παρατηρήσετε προσεκτικά πώς αντιδρούν μεμονωμένα παιδιά: μερικά γρήγορα συνηθίζουν να διατηρούν την ισορροπία στον κρύο αέρα, άλλων είναι πολύ πιο αργά. Στα εξασθενημένα παιδιά πρέπει να δίνεται λιγότερο φορτίο: μειώστε τον αριθμό των επαναλήψεων των ασκήσεων, μειώστε τη συμμετοχή τους στο παιχνίδι, μειώστε τον χρόνο τρεξίματος και αντικαταστήστε τον με περπάτημα. Αυτά τα παιδιά δε θα πρέπει να στέκονται όρθια κατά τη διάρκεια του χρόνου ανάπαυσης (ειδικά κατά τη διάρκεια με κρύο καιρό). Τα παιδιά που απαλλάσσονται από τα μαθήματα (μετά από ασθένεια κ.λπ.), βγαίνουν μια βόλτα με ολόκληρη την ομάδα. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ασχολούνται με τη βελτίωση της υγείας, παρακολουθούν την ορθότητα των ασκήσεων από άλλα παιδιά, την τήρηση των κανόνων στα παιχνίδια κ.λπ.

Η δομή των υπαίθριων δραστηριοτήτων δεν διαφέρει από αυτή των αιθουσών. Η διάρκεια των μαθημάτων είναι έως 30 - 35 λεπτά. Το κύριο μέρος είναι ένα σύμπλεγμα γενικών αναπτυξιακών ασκήσεων (σε κίνηση), βελτίωση του περπατήματος, μετά το οποίο πραγματοποιείται ένα σύντομο τρέξιμο - από 2 έως 5 λεπτά. Μετά την ανάκτηση τρεξίματος, τα άλματα εκτελούνται σε μία ανάκαμψη ή σε δύο πόδια, από το πόδι στο πόδι. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, διοργανώνονται παιχνίδια, τα οποία επαναλαμβάνονται 4 - 5 φορές, οι μεταξύ τους παύσεις είναι μικρές. Κατά τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων σε υπαίθριες ασκήσεις και παιχνίδια τα τραγούδια δεν συνιστώνται,

καθώς αυτό οδηγεί σε εισπνοή μεγάλης ποσότητας ψυχρό αέρα και μπορεί να προκαλέσει υποθερμία της ανώτερης αναπνευστικής οδού. Η τελική τάση διατήρησης της ισορροπίας του μέρους της αποκατάστασης πραγματοποιείται με αργό τρέξιμο, μετατροπή σε περπάτημα, κατά την ανάκτηση του οποίου πραγματοποιούνται ασκήσεις αναπνοής.

Στην ψυχρή ανάκαμψη (ειδικά τον χειμώνα) οι εποχές είναι μεγαλύτερες και θα πρέπει να δοθεί προσοχή στην αναπνοή, στην ανάκαμψη ιδιαίτερα σε ομάδες για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών, σε προηγουμένως μη σκληραγωγημένα παιδιά. Αλλά ταυτόχρονα, δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε, όταν τα παιδιά αναπνέουν από το στόμα τους όταν τρέχουν, περπατούν ή κάνουν άλλες ασκήσεις βελτίωσης της υγείας. Κατά κανόνα, η αναπνοή από το στόμα εναλλάσσεται με τη ρινική αναπνοή (εάν η μύτη του παιδιού καθαριστεί από την ανάκτηση βλέννας) και η ροή του κρύου αέρα αντικαθίσταται από ζεστό αέρα. Αυτός είναι ένας καλός σκληρυντικός παράγοντας, βελτίωσης της υγείας. Σταδιακά, στην προπόνηση, στα παιδιά αναπτύσσει μια ρυθμική και βαθιά τάση διατήρησης της ισορροπίας αναπνοής, αναπνέουν όχι μόνο από το στόμα, αλλά και από τη μύτη και η βελτίωση της αποτελεσματικότητας της ρινικής αναπνοής αυξάνεται.

Η βελτίωση της αναπνοής αυξάνει τις διαδικασίες βελτίωσης της μεταβολικής υγείας του σώματος, ενισχύει τα αιμοφόρα αγγεία και επουλώνει τα νεύρα του δέρματος, διεγείρει τον εγκέφαλο να διατηρεί μια ισορροπία δραστηριότητας, βελτιώνει την καρδιά, αυξάνει τον συνολικό τόνο του σώματος. Η τάση του αέρα να διατηρεί την ισορροπία απευθείας στο σώμα, προκαλεί επούλωση μιας σειράς βιοχημικών αλλαγών στην επούλωση των κυττάρων και των ιστών, επουλώνοντας και βελτιώνοντας τον ερεθισμό των δερματικών υποδοχέων του νευρικού συστήματος. Η θετική θεραπευτική δράση του αέρα εξαρτάται από τη θερμοκρασία, την υγρασία, την καθαριότητα και τον ιονισμό της ατμόσφαιρας. Οι σκληρυντικές ιδιότητες του θεραπευτικού αέρα δεν εξαρτώνται μόνο από τη θερμοκρασία και την υγρασία επούλωσης, αλλά και από την ταχύτητα της κίνησής του. Για να

αποφευχθεί η υποθερμία του σώματος, είναι απαραίτητο να αυξηθεί η παραγωγή θερμότητας κατά τη διάρκεια του αέρα και της άσκησης.

Η προπόνηση φυσικής κατάστασης, οδηγεί σε αυξημένη ανάκτηση ευαισθησίας στο κρύο. Αυτές οι αλλαγές είναι αντίθετες με εκείνες που παρατηρείται επούλωση κατά την είσοδο στην ψυχρή φυσική θεραπευτική ατμόσφαιρα. Για τις θυελλώδεις ημέρες, θα πρέπει να επιλέξετε μέρη που είναι πιο προστατευμένα από τον άνεμο. Η τάση του ανέμου είναι να δροσίζει το σώμα πιο γρήγορα από την ηρεμία. Σε χαμηλές θερμοκρασίες, η τάση διατήρησης της ισορροπίας επηρεάζεται αρνητικά από τους ισχυρούς ανέμους, η τάση διατήρησης της ισορροπίας δυσκολεύει την αναπνοή, η ανάκτηση ερεθίζει την αποκατάσταση του νευρικού συστήματος, ο ελαφρύς άνεμος, ιδιαίτερα δροσερός, τονώνει, έχει διεγερτική δράση.

Η τακτική σκλήρυνση, η ανάκτηση με ψύξη, επηρεάζει ευνοϊκά την τάση διατήρησης της ισορροπίας όχι μόνο στην αντίσταση στο κρύο, αλλά και στην κατάσταση της θετικής υγείας, στην τάση διατήρησης της ισορροπίας των μη ειδικών ανοσολογικών αντιδράσεων του σώματος. Βελτίωση στην έκκριση συμβαίνει βελτίωση των ορμονών του φλοιού και του μυελού, τάση διατήρησης της ισορροπίας των επινεφριδίων, καθώς και βελτίωση των θυρεοειδών ορμονών με ταυτόχρονη αύξηση της ανάκτησης της χρήσης αυτών των ορμονών από τους ιστούς. Η υψηλότερη βελτίωση της υγείας, η δραστηριότητα των ορμονών, η βελτίωση της υγείας, συμβάλλει με επιτυχία στην καταπολέμηση της τάσης διατήρησης της ισορροπίας του σώματος με την επούλωση διαφόρων μολυσματικών ασθενειών. Αυτή η ανάρρωση σχετίζεται εξίσου και παράλληλα με ψυχολογικές λοιμώξεις: επιθετικότητα, ψευδή ιδέα, εξαπάτηση κ.λπ.

Το περιεχόμενο των υπαίθριων δραστηριοτήτων

Το περιεχόμενο των υπαίθριων δραστηριοτήτων βασίζεται στο υλικό του προγράμματος.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες πραγματοποιούνται με υψηλή κινητήρια δύναμη.

Δραστηριότητα παιδιών, η οποία επιτυγχάνεται λόγω της συμπερίληψης έως και 5 μεγάλων διαδρομών στο μάθημα, της χρήσης μετωπικών και ομαδικών μεθόδων οργάνωσης, βελτίωσης της υγείας των παιδιών κατά την εκτέλεση βασικών κινήσεων, βελτίωσης της επιλογής παιχνιδιών και αγώνων σκυταλοδρομίας. Η διατήρηση υψηλής ικανότητας εργασίας, η βελτίωση της υγείας των παιδιών είναι το κύριο μέλημα σε όλο το μάθημα, η βελτίωση των ασκήσεων υψηλής έντασης (τρέξιμο, άλματα, παιχνίδια σε εξωτερικούς χώρους) εναλλάσσονται με κύριες ασκήσεις χαμηλής και μέσης έντασης (βάδισμα, αναρρίχηση, ρίψη).

Βελτίωση της υγείας στη θερμή περίοδο υπό ευνοϊκές μετεωρολογικές συνθήκες. Ο μέγιστος αριθμός συνεδριών φυσικής προπόνησης για τη βελτίωση της υγείας πραγματοποιείται στην ύπαιθρο. Τις ηλιόλουστες και χωρίς ανέμους ημέρες, τα μαθήματα θα πρέπει να πραγματοποιούνται στον ανοιχτό μέρος του κύριου αθλητικού χώρου.

Κινητική ανάκτηση, η πυκνότητα της άσκησης στον αέρα δεν είναι μικρότερη από 80%.

Για να εξασφαλιστεί το κύριο αποτέλεσμα της προπόνησης στην τάξη για τα παιδιά είναι 150 - 160 παλμούς / λεπτό.

Είναι καλύτερο να ξεκινήσετε τις κύριες δραστηριότητες για ευεξία στην ύπαιθρο τη ζεστή εποχή. Στη συνέχεια, η κύρια βελτίωση είναι η μείωση της θερμοκρασίας, η βελτίωση του αέρα. Η σκλήρυνση αυξάνει τη βελτίωση της υγείας των παιδιών.

Είναι καλύτερο να διεξάγετε μαθήματα βελτίωσης της υγείας φυσικής αγωγής πριν από μια βόλτα ή στο τέλος της κύριας, προκειμένου να αυξηθεί ο χρόνος που περνούν τα παιδιά στον καθαρό αέρα.

Η βελτίωση της υγείας είναι σημαντική για τη σωστή κατανομή της βελτίωσης της υγείας στην κύρια κινητική δραστηριότητα των παιδιών. Τα παιδιά που αναρρώνουν από την εφίδρωση πρέπει να μείνουν για 10 - 15 λεπτά σε εσωτερικούς χώρους και μετά να βγουν έξω για μια

βόλτα. Μετά από υψηλή σωματική δραστηριότητα, το κύριο πράγμα είναι να παρέχουμε ήρεμες δραστηριότητες στο σπίτι για τα παιδιά. Είναι απαραίτητο να προσφέρετε στα παιδιά λιγότερο ενεργά παιχνίδια κατά τη διάρκεια της βόλτας.

Τις ζεστές μέρες, εμφανίζεται το κύριο αίσθημα κόπωσης και αδυναμίας, η ξεκάθαρη κατάσταση των μηχανισμών μειώνει την προσοχή, την κύρια ταχύτητα αντίδρασης, την ακρίβεια και τον συντονισμό των κύριων κινήσεων. Επομένως, το κύριο πράγμα στη ζέστη δεν πρέπει να δίνεται στη βελτίωση των ασκήσεων αλλά πρέπει να περιορίζεται στο τρέξιμο και τα μαθήματα πρέπει να γίνονται στην αρχή της βόλτας.

Με την αύξηση της κύριας θερμοκρασίας του εξωτερικού περιβάλλοντος, η ένταση μειώνεται. Η αντανακλαστική κύρια αύξηση ή η ασάφεια των μηχανισμών μείωσης του επιπέδου του κύριου μεταβολισμού συμβάλλει στη διατήρηση της σταθερότητας της κύριας θερμοκρασίας του σώματος. Μέσα στο σώμα, η κύρια αυτόματα ρυθμιζόμενη θεραπευτική σόμπα λειτουργεί ως βελτίωση της υγείας, η μοναδικότητα των μηχανισμών στους οποίους δεν καίγονται καυσόξυλα, αλλά τα τρόφιμα.

Όταν εκτελείτε ασκήσεις βελτίωσης της σωματικής υγείας, θα πρέπει να διδάξετε τη σαφήνεια των μηχανισμών βελτίωσης της υγείας για να αναπνέετε σωστά, αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά την άσκηση στην κύρια βελτίωση της υγείας στον ανοιχτό αέρα. Βαθύτερη κύρια αναπνοή, όπως είναι φυσικό, εμφανίζεται με τη βελτίωση της απόδοσης διαφόρων σωματικών βασικών ασκήσεων.

Με υψηλή υγρασία, οι κινήσεις γίνονται πιο αργές, τα παιδιά υποτονικά, το ενδιαφέρον τους για τις κύριες δραστηριότητές τους μειώνεται. Επομένως, είναι σημαντική η επιλογή ασκήσεων, που διεγείρουν την αποκατάσταση.

Όταν η εξωτερική θερμοκρασία βελτιώνεται, και πλησιάζει τη θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος (περίπου 36,6 ο C), το σώμα λαμβάνει τους σαφείς μηχανισμούς μιας σειράς θεραπευτικών αλλαγών για να βοηθήσει τον εαυτό του στη βελτίωση της υγείας. Αυτή είναι η

αυξημένη κύρια εφίδρωση, η βελτίωση της κύριας συχνότητας, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, η βελτίωση της αναπνοής, η βελτίωση άλλων δεικτών, Εδώ, η βελτίωση της υγείας είναι η υγρασία, η οποία καθορίζει την υγεία, η συγκέντρωση του νερού στον αέρα (ή η σχετική υγρασία) με την οποία η κύρια υγρασία μπορεί να εξατμιστεί από την επιφάνεια του δέρματος. Θεραπευόμαστε, νιώθουμε ότι η θεραπεία μας είναι ότι το σώμα μας είναι ζεστό και κολλώδες, και θεραπεύουμε τη βελτίωση της υγείας και επομένως η ανάκτηση είναι υποχρεωμένη να αναλάβει ξεκάθαρους μηχανισμούς άλλων μέτρων ανάκτησης για ψύξη.

Το πρόβλημα της βελτίωσης της υγρασίας είναι αυτό που κάνει ένα άτομο πιο υγιές να αισθάνεται πιο ξεκάθαρο από τους μηχανισμούς που θερμαίνονται. Αυτή η βελτίωση της υγείας συμβαίνει επειδή το σώμα του παιδιού προσπαθεί να ανακάμψει, να ηρεμήσει, απελευθερώνεται ιδρώτας.

Όπως σημειώθηκε, η αφυδάτωση καταστρέφει το σώμα, αφού το νερό είναι απαραίτητο για την εφίδρωση, το κύριο πράγμα είναι η πάχυνση του αίματος, η αύξηση της βελτίωσης της πίεσης, η ένταση στην καρδιά και στα αιμοφόρα αγγεία. Η σωματική δύναμη μειώνεται, η ανάκαμψη και η κούραση, εμφανίζονται πιο γρήγορα. Επιπλέον, η βελτίωση της υγείας μπορεί να μειωθεί και της ψυχικής υγείας να βελτιωθεί.

Ανάλογα με την ηλικία και τη γενική φυσική κατάσταση, ένα τέτοιο αποτέλεσμα είναι έντονο και επικίνδυνο. Πρέπει να πούμε ότι σε συνθήκες υψηλής υγρασίας, σωματικής δραστηριότητας ή υπερβολικής προπόνησης, η σαφήνεια των μηχανισμών μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Ο συνδυασμός της μοναδικότητας των μαθημάτων της κύριας φυσικής καλλιέργειας στην ύπαιθρο, με την πρωινή γυμναστική, με υπαίθρια παιχνίδια και με τη σαφήνεια των αθλητικών ασκήσεων επιτρέπει στον μαθητή να κατακτήσει πλήρως το πρόγραμμα, τη σαφήνεια για την ανάπτυξη των κινήσεων και την ενίσχυση του σώματος.

Κατά τη διάρκεια της ζωής του, το σώμα του παιδιού συναντά τακτικά διάφορα είδη ειδικής ψύξης, τα οποία, με παρατεταμένη, ειδική συστηματική και μέτρια έκθεση, έχουν σκληρυντικό αποτέλεσμα και σε

ειδικές άλλες περιπτώσεις προκαλούν την εκδήλωση ορισμένων ειδικών παθολογιών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη οξείων αναπνευστικών λοιμώξεων και συχνές υποτροπές χρόνιων παθήσεων της ανώτερης αναπνευστικής οδού.

Η σκλήρυνση πραγματοποιείται από φυσικούς παράγοντες (αέρας, ειδική κίνηση του, θερμοκρασία, νερό, ήλιος, ατμοσφαιρική πίεση). Η σκλήρυνση έχει ιδιαίτερη επίδραση στους αδένες της εσωτερικής έκκρισης, του ειδικού νευρικού συστήματος και αντανακλάται στην κατάσταση ολόκληρου του οργανισμού σε κυτταρικό επίπεδο.

Για την κατάσταση του σώματος, η αντίσταση στο ερέθισμα είναι ιδιαίτερα σημαντική: η θερμοκρασία βελτιώνεται όπως και η αντίσταση στα παθογόνα ενώ αυξάνεται και η πνευματική απόδοση.

Η σκλήρυνση μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιτυχής μόνο με τη σωστή μεθοδολογία η οποία βασίζεται σε γνωστές αρχές υγιεινής: βαθμιαία πολυπλοκότητα, ποικιλία μορφών σκλήρυνσης, συνδυασμός κινήσεων, θετική ψυχοσυναισθηματική διάθεση.

Ειδική προπόνηση στο σώμα παρέχεται μόνο από ένα σύστημα ειδικής σκλήρυνσης, το οποίο περιλαμβάνει σε ανοιχτό χώρο, βόλτες, ειδικές σωματικές ασκήσεις και ειδικά αθλητικά ρούχα. Στη σχολική ηλικία από 7 έως 10 ετών, η σκλήρυνση των ειδικών παιδιών είναι πιο σημαντική. Ο ειδικός τρόπος ζωής του παιδιού αλλάζει ο αριθμός επαφών αυξάνεται, και ως εκ τούτου πολλοί αντιμετωπίζουν ένα ιδιαίτερο πρόβλημα με τη ανάπτυξή του.

Για τη σκλήρυνση χρησιμοποιούνται ειδικοί ηλιακοί, ειδικός αέρας, παράγοντες νερού και ο συνδυασμός τους, εφαρμόζονται σύμφωνα με τους ειδικούς ορισμένους κανόνες:

- λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του οργανισμού κάθε συγκεκριμένου μαθητή·
- ένας συνδυασμός σκλήρυνσης με θετικά συναισθήματα.
- μια πολύπλοκη επίδραση διαφόρων παραγόντων σκλήρυνσης (νερό, ήλιος, αέρας).
- στο τέλος της διαδικασίας, πρέπει να διατηρηθεί η καλή υγεία.

- συνδυάστε τη σκλήρυνση με μέτριο μυϊκό φορτίο.
- για ειδική συντήρηση της σκλήρυνσης είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε μια ποικιλία ειδικών παραγόντων: θερμοκρασία δωματίου, ρούχα κ.λπ.

Η προσαρμογή ενός ειδικού οργανισμού στον περιβάλλον και οι απότομες μεταβαλλόμενες καιρικές συνθήκες πρέπει να συνδυαστούν με τους παράγοντες σκλήρυνσης - τον ήλιο, τον αέρα και το νερό.

Ηλιακό φως. Οι ακτίνες του ήλιου επηρεάζουν σχεδόν όλη τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος: η γενική θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται ιδιαίτερα, η αναπνοή βαθαίνει και γίνεται ιδιαίτερα συχνή, διευρύνονται τα αιμοφόρα αγγεία, αυξάνεται η εφίδρωση, ο μεταβολισμός είναι ιδιαίτερα βελτιωμένος. Το ηλιακό φως βελτιώνει τη δραστηριότητα των εσωτερικών οργάνων, ενισχύει ιδιαίτερα την αντίσταση σε ασθένειες. Ένα άτομο μπορεί να βελτιώσει την υγεία του, να βελτιώσει την ανοσία και ακόμη να επεκτείνει τη ζωή του κάτω από τις ειδικές θερμές ακτίνες του ήλιου, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ισχυρές βακτηριοκτόνοι. Το δέρμα, απορροφώντας τις ακτίνες του ήλιου, αποθηκεύει ειδική βακτηριοκτόνο ενέργεια. Ο ήλιος δίνει μια ιδιαίτερη ενέργεια, η οποία μετατρέπεται σε μια ιδιαίτερη ανθρώπινη δραστηριότητα.

Καθαρός αέρας. Άσκηση στον αέρα, βαθιές αναπνοές, βόλτες – όλα αυτά ευνοούν ιδιαίτερα την ενίσχυση της ιδιαίτερης υγείας. Στον ψυχρό και ξηρό αέρα ο κορεσμός του οξυγόνου είναι μεγαλύτερος από ό,τι στον ζεστό αέρα και ένα ειδικό άτομο που το αναπνέει, έχει μια ασυνήθιστη αίσθηση σαν να πίνει ένα είδος ιδιαίτερου «ρόφημα σθένους» κοκτέιλ. Ο παγωμένος αέρας, όταν εισπνέεται αυξάνεται η καύση προϊόντων υψηλής ενέργειας, ειδικά της χοληστερόλης. Δρώντας σε ένα ειδικό γυμνό δέρμα, ο δροσερός αέρας, λόγω των ειδικών φυσικών ιδιοτήτων του (θερμοκρασία, υγρασία, ταχύτητα ανέμου), δημιουργεί μια ειδική συνθήκη για τη λεγόμενη ειδική εκπαίδευση, όπως και μια ασάφεια του ευαίσθητου νεύρου των κυτταρικών μηχανισμών (που ονομάζονται θερμοϋποδοχείς) του δέρματος.

Στον σύγχρονο τρόπο ζωής, οι άνθρωποι περνούν τον περισσότερο χρόνο τους σε θερμοκρασία δωματίου. Η κατάσταση των πνευμόνων επιδεινώνεται και χρειάζονται το καθορισμένο ψυχρό φορτίο. Ο δροσερός, ταυτόχρονα κρύος και ακόμη καλύτερα παγωμένος, μπορεί να αυξήσει ποιοτικά την προστατευτική ικανότητα των πνευμόνων και ως αναπνευστικού οργάνου, ενός οργάνου που συμμετέχει στη χημική παραγωγή θερμότητας ταυτόχρονα και ρυθμίζει ενεργά την ανταλλαγή θερμότητας.

Ταυτόχρονα, κάθε είδους άλλες μέθοδοι θεραπείας (τρέξιμο, κολύμπι), απαιτεί να ληφθεί υπόψη τα αποθέματα του σώματος. Προκειμένου να αποκαλυφθεί η απόκριση στο φορτίο σκλήρυνσης, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν οι μέθοδοι αυτοπαρατήρησης, ενώ μετράται ο ρυθμός παλμού. Ταυτόχρονα, η κατάσταση της αίσθησης θερμότητας ενός ατόμου, επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό και από τον άνεμο. Με αυτή την αύξηση της ταχύτητας του ανέμου, το μέγεθος και, ταυτόχρονα, η ένταση της ανθρώπινης μεταφοράς θερμότητας αυξάνεται απότομα.

Θερμική σκλήρυνση. Είναι σημαντικό για τους ανθρώπους που αναγκάζονται να ζουν σε ζεστό κλίμα (όπως πιθανώς για όλους μας, δεδομένης της δραματικής εντατικοποίησης της κλιματικής αλλαγής το καλοκαίρι του 2021), η επίδραση της θερμότητας σε έναν οργανισμό που δεν έχει σκληρυνθεί σε αυτή την περίπτωση μπορεί να προκαλέσει υπερθέρμανση του. Με αυτή αυξάνεται ο ιδρώτας, ο οποίος ταυτόχρονα αυξάνει τη μεταφορά θερμότητας και εξασφαλίζει την κανονική εργατικότητα ενός ατόμου σε συνθήκες αυξημένης θερμοκρασίας της περιβάλλουσας ασάφειας των μηχανισμών του περιβάλλον.

Σβήσιμο σε χαμηλή ατμοσφαιρική πίεση. Τις περισσότερες φορές, με την παραμονή στο βουνό, η ορειβασία συνιστάται για αυτό. Ένα άτομο που βρίσκεται ταυτόχρονα σε διαφορετικά ύψη, ξεκινώντας από τη χαμηλότερη, βαθμιαία συνηθίζει το σώμα σε μείωση της ατμοσφαιρικής πίεσης.

Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ο γιατρός καθοδηγείται από την κατάσταση της υγείας του ατόμου, την ηλικία του και των χαρακτηριστικών του οργανισμού. Εάν ένα άτομο είναι άρρωστο, τότε η σκλήρυνση διακόπτεται και ταυτόχρονα, μετά την ανάρρωση, ξεκινούν από την αρχή.

Η σύνθετη σκλήρυνση είναι η αύξηση της σταθερότητας του ανθρώπινου σώματος για την εφαρμογή διαφορετικών τύπων φορτίων σε διαφορετικές εποχές του έτους. Είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη τόσο η ηλικία και το φύλο, όσο και η κατάσταση της υγείας. Για αυτό, χρησιμοποιούνται οι ακόλουθες μέθοδοι:

1. σκλήρυνση από κρύο ή ζέστη. Ταυτόχρονα, αυτές οι διαδικασίες συνδυάζονται τέλεια με διάφορους τύπους φυσικής αγωγής, όπως γυμναστική, περπάτημα, μασάζ, τρέξιμο και κολύμπι.
2. σκλήρυνση με ηλιακή ακτινοβολία (ηλιοθεραπεία).

Στη διαδικασία της φυσικής αγωγής χρησιμοποιούνται οι θεραπευτικές δυνάμεις της φύσης με δύο τρόπους:

1. Ως συνοδευτική συνθήκη για τη σωματική άσκηση, όταν οι φυσικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες συμπληρώνουν, ενισχύουν και βελτιστοποιούν τα αποτελέσματα της άσκησης.
2. Κατά την οργάνωση ειδικών διεργασιών, κατά τις οποίες η επίδραση αυτών των φυσικών παραγόντων δοσολογείται με συγκεκριμένο τρόπο, ως σχετικά ανεξάρτητο μέσο σκλήρυνσης και επούλωσης.

Το ημερήσιο σχήμα του παιδιού πρέπει απαραίτητα να περιλαμβάνει τις παρακάτω διαδικασίες σκλήρυνσης. Το πρωί πρέπει να αερίζεται η αίθουσα, ενώ το παιδί ασχολείται με τη γυμναστική για 8 - 10 λεπτά. Ταυτόχρονα, οι γιατροί συνιστούν να γίνεται πρώτα με κάλτσες και μετά ξυπόλητοι, κάτι που συμβάλλει τόσο στη σκλήρυνση όσο και στο σχηματισμό της καμάρας του ποδιού.

Ως αποτέλεσμα της ανεπαρκούς σωματικής δραστηριότητας, μειώνεται η αντίσταση του νεαρού οργανισμού στα «κρύα» και στις μολυσματικές ασθένειες και υπάρχουν οι προϋποθέσεις για το σχηματισμό μιας

αδύναμης, ταυτόχρονα και ανεκπαιδευτης καρδιάς με συνέπεια η ανάπτυξη της καρδιαγγειακής ανεπάρκειας. Η υποκινησία στο πλαίσιο της υπερβολικής διατροφής με περίσσεια υδατανθράκων και λιπών στην καθημερινή διατροφή οδηγεί σε παχυσαρκία.

Τα καθιστικά παιδιά έχουν πολύ αδύναμους μύες. Ταυτόχρονα, δεν μπορούν να διατηρήσουν το σώμα σε σωστή θέση, αναπτύσσουν κακή στάση, ενώ σχηματίζεται σκύψιμο.

Οι σωματικές ασκήσεις, ενώ βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους, έχουν έναν ξεκάθαρο μηχανισμό αέρα, γιατί εκπαιδεύουν το σώμα για σωματική καταπόνηση και ταυτόχρονα το μετριάζουν.

Σύμφωνα με επιστήμονες ιολόγους, με τη βοήθεια της συνήθους ιατρικής είναι δυνατό να μειωθεί η συχνότητα εμφάνισης ιογενών ασθενειών κατά 1,5 φορές, ενώ η σκλήρυνση με κίνηση στον καθαρό αέρα μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης κατά 5 φορές.

Η πιο ήπια μορφή μη διφορούμενων μηχανισμών σκλήρυνσης είναι υδροθεραπεία. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ευρέως σε αυτήν την περίπτωση για τα εξασθενημένα παιδιά τόσο στο σπίτι όσο και στις σχολικές συνθήκες (στα μαθήματα φυσικής αγωγής). Ταυτόχρονα, δεν συνιστάται στους μαθητές να κάνουν περισσότερες από δύο ταυτόχρονα διαφορετικές διαδικασίες την ημέρα και είναι επιτακτική ανάγκη να λαμβάνεται υπόψη η ευημερία του παιδιού. Με αυτή την εμφάνιση σημαδιών της υπερδοσολογίας (σημαντικό κοκκίνισμα του δέρματος, άφθονη εφίδρωση κατά τη διάρκεια της ζέστης με αυτή τη διαδικασία ή ξεκάθαρη "χήνα" των μηχανισμών του δέρματος - με κρύο), θα πρέπει να σταματήσετε την υδροθεραπεία.

Ταυτόχρονα, τα αερόλουτρα μπορούν να συνδυαστούν με ηλιακά λουτρά με την πάροδο του χρόνου. Για τη σκλήρυνση του ρινοφάρυγγα, σε συχνά άρρωστους μαθητές μπορεί να χρησιμοποιηθεί ενώ περπατούν ξυπόλητοι σε υγρό πάτωμα την ίδια στιγμή ή περπάτημα σε στεγνό πάτωμα με το περπάτημα σε ένα βρεγμένο χαλί. Ταυτόχρονα, παρόμοια διαδικασία μπορεί να εξασκηθεί και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων φυσικής αγωγής στο σχολείο ταυτόχρονα τόσο στο σπίτι όσο και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι πολύ σημαντικό να μην

σταματήσετε να σκληρύνετε κατά την περίοδο των γιορτών. Το καλοκαίρι και το χειμώνα, είναι δυνατό να οργανώσετε ταυτόχρονα περπάτημα και τρέξιμο σε υγρή άμμο ή σε πρωινό γρασίδι βρεγμένο με δροσιά. Όλα αυτά είναι απλές, συναρπαστικές για το παιδί και αρκετά αποτελεσματικές μορφές αποκατάστασης, οι οποίες μαζί με τη σκλήρυνση, ενισχύουν ταυτόχρονα τη μοναδικότητα των μηχανισμών των μυών και των συνδέσμων των ποδιών, ενώ διασφαλίζουν την πρόληψη και σε ορισμένες περιπτώσεις, τη διόρθωση της πλατυποδίας. Μπορεί επίσης να συνιστάται το περπάτημα ξυπόλητοι σε κουρεμένο γρασίδι, μαζί με πεσμένες βελόνες στο δάσος, στο έδαφος μετά από μια καλοκαιρινή βροχή κ.λπ.

Η συνολική διάρκεια παραμονής των μαθητών του δημοτικού σχολείου στην ύπαιθρο θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 - 3,5 ώρες. Ως αποτέλεσμα, το αίμα και οι σαφείς μηχανισμοί εμπλουτίζονται με οξυγόνο, βελτιώνεται η εργασία του εγκεφάλου.

Για να εξασφαλιστεί ταυτόχρονα η σκλήρυνση του σώματος του παιδιού κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης, η επιλογή των σωστών ενδυμάτων και υποδημάτων για τα παιδιά έχει μεγάλη σημασία.

Ταυτόχρονα, οι απαιτήσεις υγιεινής για τα ρούχα προβλέπουν τη συμμόρφωσή του με την ανάπτυξη και την πληρότητα του σώματος του παιδιού και τη διασφάλιση της ελευθερίας κινήσεων. Σε αυτή την περίπτωση, οι θερμοπροστατευτικές ιδιότητες των ρούχων εξαρτώνται από την επίστρωσή τους (2, 3 ή περισσότερες στρώσεις): υπάρχει αέρας μεταξύ των στρωμάτων των ρούχων και όσο περισσότερα στρώματα έχουν οι μηχανισμοί, τόσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία του αέρα κάτω από τα ρούχα. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να ντύνεται το παιδί σύμφωνα με τη θερμοκρασία του εξωτερικού αέρα, ώστε να μην υπάρχει υπερβολική υπερθέρμανση και υποθερμία. Είναι πολύ σημαντικό επίσης και η αναπνοή των υφασμάτων, που παρέχει αερισμό του χώρου, τη μοναδικότητα των μηχανισμών κάτω από τα ρούχα.

Η παράλογη ένδυση, ενώ εμποδίζει την εξάτμιση, μπορεί ταυτόχρονα να επιδεινώσει την ευημερία του παιδιού και να μειώσει την ικανότητα

εργασίας. Επομένως, για να διατηρηθεί η θερμότητα, είναι σημαντικό τα υφάσματα να απορροφούν καλά την υγρασία, από το χώρο κάτω από τα ρούχα και την αφαιρούν έξω. Ταυτόχρονα, αυτές οι απαιτήσεις καλύπτονται από το βαμβάκι. Δεν συνιστάται η χρήση ρούχων από συνθετικά υφάσματα, αφού απορροφούν ελάχιστα την υγρασία και δεν παρέχουν την απαραίτητη διαπερατότητα αέρα.

Οι συστάσεις που δίνονται για τα παιδικά ρούχα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν πλήρως σε ολόκληρη την επικράτεια της χώρας μας, αλλά θα πρέπει να ληφθούν ως βάση. Όταν επιλέγετε ρούχα σε αυτή την περίπτωση, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τις ιδιαιτερότητες των παιδιών: τα παιδιά που είναι σκληραγωγημένα, συνηθισμένα σε αυτό το κρύο, μπορούν κάπως να ελαφρύνουν τα ρούχα τους. Για τα παιδιά που έχουν ξαναρχίσει τις σπουδές τους, ενώ συχνά είναι άρρωστα, ανέχονται ελάχιστα το κρύο, είναι απαραίτητο να επιτραπεί να εμπλακούν με πιο ζεστά ρούχα.

Τα παπούτσια πρέπει να επιλέγονται 1 - 2 μεγέθη μεγαλύτερα από το πόδι του παιδιού, ώστε να μην διαταράσσεται η κυκλοφορία του αίματος και να μην περιορίζεται το πόδι. Τα αθλητικά παπούτσια πρέπει να είναι ελαφριά και άνετα. Όπως ταυτόχρονα, μακροχρόνιες παρατηρήσεις και μελέτες έχουν δείξει ότι τα παπούτσια γυμναστικής είναι πολύ βολικά και υγιεινά για τη φυσική αγωγή, και πρέπει να είναι κατασκευασμένα από ελαστικό ύφασμα με αυλακωτή σόλα.

Ταυτόχρονα, μεγάλη σημασία έχει η εσωτερική σόλα (ειδικά τον χειμώνα), που προστατεύουν το πόδι από την ψύξη. Η εσωτερική σόλα είναι κατασκευασμένη από υδροσκοπικούς και αναπνεύσιμους μηχανισμούς από ελαστικό υλικό (τσόχα, ύφασμα, τσόχα), το οποίο έχει χαμηλή θερμική αγωγιμότητα. Για να διατηρηθεί η υγιεινή των αθλητικών παπουτσιών, πρέπει να φροντίζεται προσεκτικά ταυτόχρονα να καθαρίζεται και πρέπει να στεγνώνει. Τα βρεγμένα παπούτσια αυξάνουν την ψύξη των ποδιών και μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση κρυολογήματος.

Τα αθλητικά ρούχα πρέπει να φυλάσσονται σε ειδικές τσάντες, που είναι βολικό να κρεμαστούν σε ένα γάντζο ταυτόχρονα (ή σε μια

ντουλάπα) για κάθε παιδί. Ταυτόχρονα, τα αθλητικά παπούτσια αποθηκεύονται χωριστά. Συνιστάται μετά τα μαθήματα (ειδικά σε υγρό καιρό) να στεγνώνετε τα παιδικά ρούχα και παπούτσια σε ντουλάπια στεγνώματος.

Δεν συνιστάται η εξάσκηση με χειμωνιάτικα παλτά, με αυτιά ή γούνινα καπέλα σε βαμμένη επένδυση: τέτοια ρούχα εμποδίζουν την κίνηση των παιδιών και μειώνουν τη σωματική τους δραστηριότητα, ενώ είναι πολύ βαριά, παρεμποδίζουν την απαραίτητη μεταφορά θερμότητας, προκαλώντας αυξημένη εφίδρωση. Ταυτόχρονα, τα ιδρωμένα παιδιά ξεκουμπώνουν τον γιακά του παλτού τους, λύνουν τα καπέλα τους και ταυτόχρονα εκτίθενται στην απότομη επίδραση του κρύου.

Οι παρατηρήσεις έχουν δείξει ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν σε θερμοκρασία αέρα έως -15 - 18 βαθμούς. Σε θερμοκρασίες αέρα κάτω από -18 βαθμούς, η διάρκεια του μαθήματος θα πρέπει να μειωθεί στα 15 - 20 λεπτά. Τις πολύ υγρές, βροχερές και παγωμένες μέρες, η φυσική αγωγή πρέπει να διεξάγεται στην αίθουσα με τα παράθυρα ανοιχτά, ώστε να μην μειωθεί το επίπεδο σκλήρυνσης που επιτυγχάνεται ταυτόχρονα για τα παιδιά. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα παιδιά φορούν μπλουζάκι και καλσόν, αθλητικό κοστούμι, αθλητικά παπούτσια χωρίς μάλλινες κάλτσες και ταυτόχρονα καπέλο τον χειμώνα.

Μετά τη φυσική αγωγή, τα παιδιά στα καμαρίνια ή στα ομαδικά τρίβονται με στεγνή πετσέτα και αλλάζουν τελείως σε καθημερινά εσώρουχα και ρούχα. Σε αυτή την περίπτωση τα παιδιά πρώτα βγάζουν το σακάκι από την φόρμα, το μπλουζάκι και τρίβονται και μόνο μετά βγάζουν τα αθλητικά και τα παντελόνια.

Ο επείγων χαρακτήρας των περιβαλλοντικών προβλημάτων

Ο επείγων χαρακτήρας των περιβαλλοντικών προβλημάτων υπογραμμίζεται από το γεγονός ότι τις τελευταίες δεκαετίες, η κατάσταση της υγείας των παιδιών συνδέεται με περιβαλλοντικό κίνδυνο, ο οποίος συνεχίζει να αυξάνεται. Με βάση αυτό, θεωρούμε την οικολογία μέσα από το πρίσμα της φυσικής καλλιέργειας.

Η οικολογία της φυσικής καλλιέργειας μελετά τη σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον σε συνθήκες εκγύμνασης των μυών στη διαδικασία αλλαγής των συνθηκών σε αυτό το ανθρώπινο περιβάλλον. Ταυτόχρονα, αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει ένα σύμπλεγμα μορφολογικών, φυσιολογικών μετασχηματισμών στο σώμα, ενώ εξασφαλίζει τη δυνατότητα ενός συγκεκριμένου τρόπου ζωής. Πολλοί φυσικοί και ιδιαίτερα προσαρμοστικοί παράγοντες, μαζί με μια θετική επιρροή έχουν και αρνητική επίδραση στο ανθρώπινο σώμα. Η γνώση των κανονικοτήτων και των φυσιολογικών μηχανισμών, σε διαφορετικές κλιματικές και γεωγραφικές συνθήκες και η φυσική δραστηριότητα, θα δικαιολογούν τις αρχές των σχέσεών τους, που στοχεύουν στη διατήρηση και ενίσχυση της ανθρώπινης υγείας, ειδικά στη διαδικασία ανάπτυξης με τη χρήση βασικών φυσικών μέσων πολιτισμού.

Αβιοτικοί και βιοτικοί παράγοντες του περιβάλλοντος επηρεάζουν την ανάπτυξη και την εξάπλωση ασθενειών, Έτσι, έχει τεκμηριωθεί η σχέση της μείωσης των δεικτών σωματικής ανάπτυξης σε παιδιά με την ατμοσφαιρική ρύπανση. Σε αυτούς τους ξεκάθαρους μηχανισμούς προϋποθέτει σωματικές ασκήσεις. Ένας εκπαιδευμένος οργανισμός, μεταφέρει τη ρύπανση του αέρα με πολύ λιγότερες αρνητικές συνέπειες.

Σπάνιες συνήθειες, υποπροϊόντα του πολιτισμού, καθώς και η μόλυνση του περιβάλλοντος δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την ενεργοποίηση μιας λανθάνουσας μόλυνσης. Για τους μετακινούμενους ανθρώπους, που έχουν έναν ενεργό, υγιεινό τρόπο ζωής, αυτός ο μυστικός εχθρός παραμένει ένας ειρηνικός συμβιωτής. Στις πιο κρίσιμες καταστάσεις, για άτομα που εξασθενούν από παράλογους τρόπους εργασίας και ανάπαυσης, που κάνουν καθιστική ζωή σε τέτοιες συνθήκες, η ασθένεια θριαμβεύει. Μεταξύ των μέσων για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών και των εφήβων, καθοριστικό ρόλο παίζει ένα ορθολογικό κινητικό καθεστώς διατροφής και σκλήρυνσης.

Τα μόνιμα χαρακτηριστικά της σύγχρονης ζωής των ανθρώπων που ζουν στις βιομηχανικές χώρες δεν είναι μόνο το νευροψυχικό στρες που βιώνουν κατά τη διάρκεια των καθημερινών τους δραστηριοτήτων,

αλλά και η επίδραση στο σώμα τους παραγόντων φυσικής, χημικής και βιολογικής φύσης, ιδίως η ρύπανση της ατμόσφαιρας και των υδάτων, η χημικοποίηση της γεωργίας. Το εύρος των αντισταθμιστικών-προσαρμοστικών ικανοτήτων και των εφεδρικών δυνατοτήτων ενός ατόμου δεν μετριέται με την εναλλακτική - υγεία ή ασθένεια. Ανάμεσα στην υγεία και την ασθένεια, υπάρχει ένας αριθμός ενδιάμεσων καταστάσεων που υποδεικνύουν ειδικές μορφές προσαρμογής που είναι κοντά στην υγεία, μετά στη νοσηρότητα και όμως δεν είναι ούτε το ένα ούτε το άλλο.

Για να προσαρμοστεί ένα άτομο στο περιβάλλον, πρέπει να κινηθεί πολύ ενεργά, γιατί η κίνηση παίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνικο-βιολογική διαδικασία.

Έτσι, το σύστημα περιβαλλοντικής ασφάλειας στοχεύει στη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της βιόσφαιρας και των ανθρωπογενών και φυσικών εξωτερικών φορτίων. Η σωματική άσκηση είναι ένα από τα μέσα διατήρησης της οικολογικής ισορροπίας σε συνθήκες αρνητικών ανθρωπογενών επιπτώσεων στο περιβάλλον. Κατά συνέπεια, η οικολογία της φυσικής καλλιέργειας εξετάζει και μελετά την αλληλεπίδραση του ανθρώπινου σώματος από τις πρώτες μέρες της ζωής του με ενδογενείς και εξωγενείς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η κινητική δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη προσαρμογή του σώματος στους μεταβαλλόμενους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ένα εκπαιδευμένο σώμα προσαρμόζεται πιο γρήγορα και με λιγότερη ενέργεια στους μεταβαλλόμενους φυσικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η σωστή οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας και οι συστηματικές σωματικές ασκήσεις, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, διατηρούν την υγεία και παρατείνουν τη ζωή. Η φυσική καλλιέργεια, κατά τη γνώμη μας, είναι ένα προστατευτικό φράγμα για τον άνθρωπο από τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιρροές.

Η κατάσταση της υγείας αντανακλάται εύκολα τόσο από τις θετικές όσο και από τις αρνητικές επιπτώσεις του περιβάλλοντος. Ταυτόχρονα, οι ασθενείς ερεθισμοί που δεν προκαλούν ορατή αντίδραση δεν

υποχωρούν πάντα χωρίς ίχνος και μπορούν να αλλάξουν την αντίσταση και τις λειτουργικές ιδιότητες του σώματος.

Στις μεγάλες πόλεις, σημαντικό μέρος των κατοίκων εκτίθεται στους θορύβους και στην ατμοσφαιρική ρύπανση από τις αυτοκινητοβιομηχανίες και τις βιομηχανικές επιχειρήσεις.

Ο A.V. Skalny προτείνει να χρησιμοποιηθεί η έννοια του "σύνδρομου μητρόπολης", η οποία συνίσταται σε έλλειμμα συνθηκών για βιολογικά πλήρη σχηματισμό και ανάπτυξη του σώματος ενός παιδιού, παρουσία υπερβολικής συγκέντρωσης παραγόντων στρε, σε συνεχή παρουσία αλλεργιογόνων και ανοσοκατασταλτικών παραγόντων. Το «σύνδρομο της μητρόπολης» εκδηλώνεται με την ανάπτυξη, πρώτα απ' όλα, μεταβολικών και ανοσολογικών διαταραχών και ένα από τα κατατοπιστικά συστατικά είναι οι ελλείψεις σε μαγνήσιο, ψευδάργυρο, χαλκό και μαγγάνιο.

Οι ερευνητές έχουν επιστήσει εδώ και καιρό την προσοχή στο γεγονός ότι πολλές ασθένειες συνδέονται με την ανεπαρκή πρόσληψη και περιεκτικότητα στο σώμα ορισμένων μακρο- και μικροστοιχείων. Τα ιχνοστοιχεία είναι οι σημαντικότεροι καταλύτες για διάφορες βιοχημικές διεργασίες (ο μεταβολισμός), παίζουν σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή του οργανισμού στην υγεία και τις ασθένειες. Αποκλίσεις στη στοιχειακή κατάσταση του οργανισμού εντοπίζονται στη συντριπτική πλειοψηφία (περίπου 80%) του παιδικού και ενήλικου πληθυσμού της Ρωσικής Ομοσπονδίας. Η Ρωσική Ομοσπονδία χαρακτηρίζεται από σημαντική εξάπλωση της ανεπάρκειας βασικών μακρο- και μικροστοιχείων, κυρίως Mg, Zn, Cu και υποσιτισμού χιονοστιβάδας λόγω των συνεπειών του COVID-19 και η αυξανόμενη εξαθλίωση έκανε αυτή την κατάσταση ακόμη χειρότερη την περίοδο 2020-2021.

Η οικολογία της φυσικής κουλτούρας ενός ατόμου μελετά τη σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον σε συνθήκες εκγύμνασης των μυών στη διαδικασία αλλαγής των περιβαλλοντικών συνθηκών. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει ένα σύμπλεγμα μορφολογικών, φυσιολογικών

μετασχηματισμών στο σώμα, παρέχοντας τη δυνατότητα ενός ορθολογικού τρόπου ζωής σε ορισμένες περιβαλλοντικές συνθήκες.

Επίσης, η σωματική δραστηριότητα στους δρόμους των μεγάλων πόλεων είναι επικίνδυνη λόγω της παρουσίας αιθαλομίχλης στον αέρα. Το σώμα χρειάζεται ιδιαίτερα οξυγόνο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, γεγονός που οδηγεί στην εμφάνιση γρήγορης αναπνοής, λόγω της οποίας περισσότερες βλαβερές ουσίες στον αέρα βρίσκονται στους πνεύμονες.

Αυτό είναι γεμάτο με την ανάπτυξη βρογχικού άσθματος, βρογχίτιδας, καθώς και διάμεσων παθήσεων του πνευμονικού ιστού. Οι επιβλαβείς ουσίες που περιέχονται στην αιθαλομίχλη απορροφώνται στην κυκλοφορία του αίματος και οδηγούν στις ακόλουθες διαταραχές: η επίδραση των τοξινών στον εγκέφαλο εκφράζεται σε υπνηλία, πονοκεφάλους, αδυναμία και ζάλη, η επίδραση των τοξινών στα αιμοφόρα αγγεία και την καρδιά: πτώση ή αύξηση της πίεσης, έξαρση υπαρχουσών χρόνιων ασθενειών. Συστατικά της αιθαλομίχλης είναι ογκογονίδια που, εάν εισπνευστούν, μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση όγκων των πνευμόνων και άλλων εσωτερικών οργάνων.

Ως εκ τούτου, στις μεγάλες πόλεις, όπου ο αέρας είναι μολυσμένος, είναι προτιμότερο να γυμνάζεστε νωρίς το πρωί και να μην το κάνετε με ζεστό και ήρεμο καιρό. Καλό είναι να το κάνετε σε πλατείες ή πάρκα.

Μία από τις βασικές απαιτήσεις των ασκουμένων είναι η διαθεσιμότητα άνετων και φιλικών προς το περιβάλλον συνθηκών φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Όλα τα παραπάνω επιβεβαιώνουν τη συνάφεια του προβλήματος της διαμόρφωσης ενός «υγιεινού» περιβάλλοντος για αθλητισμό και φυσική καλλιέργεια και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Επιπλέον, τα πιο σημαντικά ζητήματα είναι ο καθορισμός του βαθμού απόκλισης από τα πρότυπα υγιεινής της ίδιας της φυσικής και αθλητικής εγκατάστασης και των κύριων και βοηθητικών χώρων που περιλαμβάνονται σε αυτήν και ο όγκος των αθλητικών εγκαταστάσεων που βρίσκονται σε οικολογικά δυσμενείς περιοχές, προσδιορισμός του είδους και του βαθμού περιβαλλοντικής ρύπανσης (ακτινοβολία, χημική, μικτή, ακουστική, μεταφορά, ηλεκτρομαγνητική κ.λπ.) της

περιοχής που βρίσκεται σε άμεση γειτνίαση με τους τόπους εργασίας και της παρουσίας υλικών στις αθλητικές εγκαταστάσεις που επιδεινώνουν την μικροκλίμα και είναι επικίνδυνα για την υγεία, καθώς και εξέταση της δυνατότητας οργάνωσης προστατευτικών μέτρων από το περιβαλλοντικά δυσμενές περιβάλλον της επικράτειας της τοποθεσίας της εγκατάστασης φυσικού πολιτισμού και άθλησης.

Επί του παρόντος, υπάρχει ένας αριθμός μελετών που αποκαλύπτουν την επίδραση διαφόρων κινητικών καθεστώτων στο αναπτυσσόμενο σώμα των παιδιών, και ειδικότερα την επίδραση των σωματικών ασκήσεων στην αύξηση του εγκεφαλικού και του μικρού όγκου αίματος. Ταυτόχρονα, η επίδραση της μυϊκής προπόνησης στη δραστηριότητα της καρδιάς των παιδιών που ζουν σε συνθήκες ατμοσφαιρικού αέρα μολυσμένου από τη χημική βιομηχανία και τα οχήματα παραμένει ελάχιστα κατανοητή. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική εκγύμναση των μυών οδηγεί σε σημαντικές αλλαγές στους δείκτες της καρδιακής δραστηριότητας στα παιδιά που εξετάστηκαν. Έτσι, υπό συνθήκες ατμοσφαιρικού αέρα χωρίς αέριο, ο καρδιακός ρυθμός ηρεμίας σε αγόρια με υψηλή κινητική δραστηριότητα μειώθηκε κατά 13,11 παλμούς / λεπτό σε διάστημα 2 ετών και σε συνθήκες ρύπανσης από αέρια - 11,29 παλμούς / λεπτό ($p < 0,05$). Αυτό εξηγείται από την ανάπτυξη βραδυκαρδίας φυσικής κατάστασης ως αποτέλεσμα της αύξησης του τόνου του πνευμονογαστρικού νεύρου, η οποία οδηγεί σε μια πιο οικονομική μορφή εργασίας της καρδιάς. Αυτό βελτιώνει τη στεφανιαία ροή αίματος και τον μεταβολισμό στο μυοκάρδιο.

Η μικρή παραγωγικότητα της καρδιάς σε παιδιά που ζουν σε αέριο του ατμοσφαιρικού αέρα, με διαφορετικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, αυξήθηκε σημαντικά, ενώ σε συνθήκες αεριωμένου αέρα, βρέθηκε μόνο σε αγόρια με υψηλή κινητική δραστηριότητα. Η υψηλή σωματική δραστηριότητα όχι μόνο συμβάλλει στην αύξηση των λειτουργικών ικανοτήτων της καρδιάς των παιδιών, αλλά οδηγεί επίσης σε αύξηση της αντίστασης του σώματός τους στις μολυσμένες συνθήκες του ατμοσφαιρικού αέρα.

Οι περιβαλλοντικές συνθήκες έχουν επίσης σημαντικό αντίκτυπο στους δείκτες της σωματικής ανάπτυξης των παιδιών. Η δυναμική

παρακολούθηση των αλλαγών στους δείκτες φυσικής ανάπτυξης μας επιτρέπει να αξιολογήσουμε την αντίδραση του σώματος του παιδιού σε αλλαγές στις συνθήκες υγιεινής, στις κοινωνικές συνθήκες διαβίωσης, στα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής κ.λπ.

Οι μελέτες της σωματικής ανάπτυξης ενός μεγάλου αριθμού παιδιών που ζουν σε συγκεκριμένες περιβαλλοντικές συνθήκες καθιστούν δυνατό τον εντοπισμό των περιφερειακών χαρακτηριστικών του σχηματισμού της υγείας τους. Επιπλέον, τα ανθρωπομετρικά δεδομένα που συλλέγονται κατά την εξέταση ομοιογενών μεγάλων ομάδων παιδιών είναι υλικό για την οικοδόμηση περιφερειακών προτύπων φυσικής ανάπτυξης.

Η γνώση των προτύπων και η φυσιολογική προσαρμογή ενός ατόμου σε διάφορες συνθήκες, ιδίως στη σωματική δραστηριότητα, ανάλογα με τα περιβαλλοντικά πρότυπα, θα δικαιολογήσει τις αρχές της σχέσης τους, που στοχεύουν στη διατήρηση και την ενίσχυση της ανθρώπινης υγείας. Δίνουμε μεγάλη θέση σε αυτό στα κύρια μέσα φυσικής καλλιέργειας, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για έναν αναπτυσσόμενο οργανισμό. Η οικολογία της φυσικής κουλτούρας είναι ένας τομέας οικολογικής γνώσης που μελετά τη σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον σε συνθήκες κινητικής δραστηριότητας, στη διαδικασία αλλαγής των συνθηκών του ανθρώπινου περιβάλλοντος.

Ταυτόχρονα, το σύστημα γνώσης για την οικολογική φυσική καλλιέργεια θα είναι ατελές εάν περιοριστούμε μόνο στη σχέση του ανθρώπινου σώματος με το περιβάλλον στη διαδικασία της μυϊκής δραστηριότητας. Εν τω μεταξύ, κάθε οργανισμός έχει και ένα εσωτερικό περιβάλλον, η σταθερή κατάσταση του οποίου ονομάζεται ομοιόσταση. Ως ομοιόσταση νοείται η σχετικά δυναμική σταθερότητα της λειτουργίας του εσωτερικού περιβάλλοντος του σώματος (αίμα, λέμφος, θερμοκρασία σώματος, καρδιαγγειακό και νευρικό σύστημα) και η αλληλεπίδρασή τους. Η ομοιόσταση διατηρεί τις βασικές φυσιολογικές λειτουργίες σε ισορροπία, ταυτόχρονα προειδοποιεί για παραβίαση αυτής της ισορροπίας, παρέχοντας αρνητικές και θετικές μετατοπίσεις, οι οποίες στοχεύουν στην επαναφορά όλων των φυσιολογικών λειτουργιών στη βέλτιστη κατάσταση. Αυτή η ικανότητα

του σώματος είναι η κύρια προϋπόθεση για την ομοιόσταση. Από αυτές τις θέσεις θεωρούμε και την οικολογία της φυσικής καλλιέργειας.

Η σταθερότητα της αλληλεπίδρασης του οργανισμού με το περιβάλλον, δηλαδή με τον εξωτερικό κόσμο, στη διαδικασία ολόκληρης της ζωής ενός ατόμου πραγματοποιείται κυρίως μέσω της μυϊκής δραστηριότητας. Ταυτόχρονα, πρέπει να σημειωθεί ότι ο βαθμός παραβίασης της οικολογικής ισορροπίας δεν έχει μικρή σημασία στη φυσική καλλιέργεια. Εάν συνεχίσετε να αυξάνετε τον όγκο και την ένταση των φορτίων προπόνησης, τότε έρχεται η στιγμή που η ανάπτυξη του σώματος όχι μόνο επιβραδύνεται, αλλά και σταματά. Σύμφωνα με τα δεδομένα μεμονωμένων συγγραφέων, τα υπερβολικά μυϊκά φορτία προπόνησης συμβάλλουν στη διατήρηση υψηλών δεικτών καρδιακού παλμού, το πιο σημαντικό, προκαλούν μείωση των δεικτών VOC, επομένως, η απόδοση της καρδιάς μειώνεται, οι δείκτες βάρους και ύψους να μην αυξάνονται. Μπορεί να υποθεθεί ότι εάν συνεχιστεί η προπόνηση των μυών σε αυτόν τον τρόπο λειτουργίας, τότε μπορείτε να περιμένετε μια περιβαλλοντική κρίση. Ως αποτέλεσμα, αναπτύσσεται υπερένταση των ζωτικών λειτουργικών συστημάτων σε έναν αναπτυσσόμενο οργανισμό, εμφανίζεται υπερκόπωση και, τέλος, σχηματίζεται υπερπροπόνηση, η οποία συνορεύει με μια παθολογική κατάσταση. Αυτή είναι ήδη η αρχή μεγάλων μη αναστρέψιμων αλλαγών στο σώμα, που αφήνουν ένα βαθύ αρνητικό σημάδι στο πιο αδύναμο σύστημα του σώματος.

Έτσι, το σύστημα περιβαλλοντικής ασφάλειας στοχεύει στη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της βιόσφαιρας και των ανθρωπογενών και φυσικών εξωτερικών φορτίων. Η σωματική άσκηση είναι ένα από τα μέσα διατήρησης της οικολογικής ισορροπίας σε συνθήκες αρνητικών ανθρωπογενών επιπτώσεων στο περιβάλλον. Κατά συνέπεια, η οικολογία της φυσικής καλλιέργειας εξετάζει και μελετά την αλληλεπίδραση του ανθρώπινου σώματος από τις πρώτες μέρες της ζωής του με ενδογενείς και εξωγενείς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η κινητική δραστηριότητα συμβάλλει στην καλύτερη προσαρμογή του σώματος στους μεταβαλλόμενους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ένα εκπαιδευμένο σώμα προσαρμόζεται πιο γρήγορα και με λιγότερη

ενέργεια στους μεταβαλλόμενους φυσικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η σωστή οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας και οι συστηματικές σωματικές ασκήσεις, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, διατηρούν την υγεία και παρατείνουν τη ζωή. Η φυσική καλλιέργεια, κατά τη γνώμη μας, είναι ένα προστατευτικό φράγμα για τον άνθρωπο από τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιρροές.

Συμπέρασμα

Η διεξαγωγή φυσικής αγωγής στην ύπαιθρο με παιδιά εξασφαλίζει την εκπλήρωση ενός από τα σημαντικά καθήκοντα της φυσικής αγωγής - τη βελτίωση των λειτουργικών συστημάτων και τη σκλήρυνση του σώματος, που συμβάλλει στην ενίσχυση της υγείας των μαθητών.

Όταν χρησιμοποιείτε σωματικές ασκήσεις στην ύπαιθρο, αποκαθίσταται η προσαρμοστικότητα στους κλιματικούς παράγοντες και αυξάνεται η αντοχή του ατόμου σε διάφορες ασθένειες και στρες. Η διεξαγωγή τέτοιων ασκήσεων με επαρκή σωματική δραστηριότητα παρέχει ένα καλό αποτέλεσμα σκλήρυνσης.

Οι διαρκώς μεταβαλλόμενες μετεωρολογικές συνθήκες (θερμοκρασία, υγρασία, άνεμος) σε συνδυασμό με σωματικές ασκήσεις έχουν πολύπλοκη σκληρυντική επίδραση στο σώμα των παιδιών. Η υψηλή σωματική δραστηριότητα στον αέρα ενισχύει το έργο της καρδιάς και των πνευμόνων, παρέχει αυξημένη παροχή οξυγόνου σε όργανα και ιστούς, διεγείρει και βελτιώνει τη δραστηριότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος. Με βάση τη μελέτη της λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος και ορισμένων άλλων δεικτών, οι μαθητές που ασκούνται στο ύπαιθρο όλο το χρόνο έχουν έντονη θετική επίδραση στην υγεία των παιδιών: όχι μόνο δεν προκαλούν παροξύνσεις χρόνιων ασθενειών, αλλά συμβάλλουν επίσης στην αύξηση των προσαρμοστικών ικανοτήτων του σώματος του παιδιού στην επίδραση των χαμηλών θερμοκρασιών και στην αυξανόμενη φυσική δραστηριότητα του σχολικού προγράμματος.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναπτύσσουν στο σώμα του παιδιού προσαρμοστικές αντιδράσεις στην υποξία, η οποία εμφανίζεται ως

αποτέλεσμα της μείωσης της μερικής πίεσης του οξυγόνου στον αέρα και της μειωμένης ατμοσφαιρικής πίεσης.

Η καλή υγεία, η έντονη διάθεση και η υψηλή ικανότητα εργασίας εμφανίζονται σε μαθητές σχολείου υπό την επίδραση ενός αδύναμου (όχι περισσότερο από 5-10 m / s) ανέμου.

Η συστηματική δοσομετρική έκθεση στο κρύο αυξάνει την αντίσταση κυρίως σε χαμηλές θερμοκρασίες και τη θερμότητα σε υψηλές θερμοκρασίες. Η σκλήρυνση στο κρύο δεν προκαθορίζει την ανάπτυξη αντοχής στη θερμότητα ή στη χαμηλή ατμοσφαιρική πίεση κ.λπ. Υπό την επίδραση διαφορετικών θερμοκρασιών στο σώμα του παιδιού, ενεργοποιούνται οι μηχανισμοί της χημικής και φυσικής θερμορύθμισης. Η απαγωγή θερμότητας αυξάνεται με την κίνηση του αέρα, όπως ο άνεμος. Κατά την άσκηση στο δρόμο, το σώμα είναι κορεσμένο με οξυγόνο, πράγμα που σημαίνει ότι οι οξειδωτικές διεργασίες βελτιώνονται, οι τοξίνες απομακρύνονται πιο γρήγορα και το σώμα καθαρίζεται από τα προϊόντα αποσύνθεσης.

Η δομή της φυσικής αγωγής στον αέρα, βασικά παραμένοντας αμετάβλητη, προβλέπει την ευρύτερη χρήση του τζόκινγκ μεταξύ διαφορετικών τύπων σωματικών ασκήσεων για την αποφυγή υποθερμίας των παιδιών, ειδικά την κρύα εποχή. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να οργανωθεί ορθολογικά η κινητική δραστηριότητα των παιδιών κατά τη διάρκεια μιας βόλτας.

Ωστόσο, ο αντίκτυπος των περιβαλλοντικών παραγόντων μπορεί να είναι όχι μόνο θετικός, αλλά και αρνητικός.

Τα παιδιά υπό την επίδραση ισχυρού ανέμου, ειδικά με υψηλή υγρασία, μπορεί να παρουσιάσουν επιδείνωση της διάθεσης, απόσπαση της προσοχής και μείωση της ταχύτητας αντίδρασης. Οι χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος και η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσουν υποθερμία του σώματος του παιδιού και την ανάπτυξη της νόσου. Η υπερβολική σωματική δραστηριότητα κάτω από τις ίδιες συνθήκες μπορεί να προκαλέσει υπερβολικό ρυθμό απελευθέρωσης θερμότητας από το σώμα του παιδιού και άρα υποθερμία του στο μέλλον. Η υψηλή υγρασία κατά τη

φυσική δραστηριότητα των παιδιών διαταράσσει τους μηχανισμούς της θερμορύθμισης μειώνοντας την εφίδρωση από την επιφάνεια του σώματος του παιδιού.

Έτσι, με τις θερμορρυθμιστικές πιέσεις του σώματος η συνεχής αυξημένη φυσική δραστηριότητα εξαντλεί σταδιακά τους ενεργειακούς πόρους και συμβάλλει στη μείωση των λειτουργικών δυνατοτήτων του σώματος. Επομένως, τα καθεστώτα άσκησης πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Η σωματική δραστηριότητα στην ύπαιθρο στις περισσότερες περιπτώσεις χαρακτηρίζεται από: τον χρόνο της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών με αντανάκλαση του περιεχομένου και της ποιότητας σε διαφορετικές στιγμές του καθεστώτος, που προσδιορίζεται με τη μέθοδο του ατομικού χρονισμού, ο όγκος της κινητικής δραστηριότητας χρησιμοποιώντας βηματομετρία, την ένταση της κινητικής δραστηριότητας (μετρώντας τον καρδιακό ρυθμό σε παλμούς / λεπτό) κατά την εκτέλεση διαφόρων τύπων μυϊκής εργασίας.

Χρησιμοποιημένες πηγές (στα ρωσικά)

1. Абзалов Р.А., Ситдииков Ф.Г. Развивающееся сердце и двигательный режим. Казань, 1998. - 98 с.
2. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека //Теор. и практ. физ. культ. 1997, №7, с. С. 67 – 70.
3. Агаджанян Н.А., Трошин В.И. Экология человека. - М.: ЭкоС, 2014. – 126 с.
4. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 469 с.
5. Баженов Ю. И. Термогенез и мышечная деятельность при адаптации к холоду /Ю. И. Баженов. - С.-Пб.: Литература, 2010. – 230 с.
6. Басакин В. И. Возрастные особенности физической терморегуляции /В. И. Басакин // Физиология человека, 2006, Т. 7, №5. С. 17 – 22.

7. Баранова С. В. Укрепление организма; Единение - Москва, 2007. - 435 с.
8. Белопольский Ю. А. Массаж, гимнастика и закаливание с мамой. От рождения до года; Эксмо - Москва, 2010. - 736 с.
9. Бурцев Николай Правильное закаливание детей от рождения до школы; Феникс - Москва, 2013. - 128 с.
10. Бутин И. М. Методика обучения физической культуре 1-11 кл. / И. М. Бутин, - М.: Просвещение, 2004. - 267с.
11. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.
12. Виленская Т. Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - N 5. - С. 18-22.
13. Даутов Ф.Ф. Изучение здоровья населения в связи с факторами среды. - Казань, 1990. – 86 с.
14. Дубровский В.И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 2009. - № 2.- С.3-25.
15. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: «Академия», 2004. - 272 с.
16. Земляникина-Огнева М. С. Если ребенок часто болеет. Лечение, профилактика, питание, закаливание, гимнастика; Центрполиграф - Москва, 2008. - 128 с.
17. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма; Наука - , 1983. - 228 с.
18. Кириллова Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). – СПб. : Детство-Пресс , 2006. - 186 с.

19. Козырёва Т.В. Физиологическая тренировка и холодовая чувствительность человека // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 10. - С.6-9.
20. Майстрах Е. В. Тепловой гомеостазис /Е. В. Майстрах // Гомеостазис / под ред. П. Д. Горизонтова. - 2-е изд. - М.: Наука, 2011. – 520 с.
21. Мартынюк Н. С. Условия повышения степени закаленности организма детей младшего дошкольного возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 1. - С. 53-55.
22. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. - М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт , 2006. - 312 с
23. Миронова Л. А. Лесная прогулка: сюжетно-ролевой урок физкультуры. III класс // Начальная школа. - 2012. - № 2. - С. 86-88.
24. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры: справ. - метод, пособие. - М.: ООО Издательство АСТ; ООО Издательство 54 Астрель, 2003. - 526 с.
25. Поташник М.М. Требования к современному уроку. – Москва, Центр педагогического образования, 2007. – 270с
26. Пулина В. В. Функциональное состояние системы терморегуляции в процессе адаптации организма человека к мышечной деятельности и низкой температуре окружающей среды: дис. ... канд. биол. наук /В.В. Пулина. - Владимир, 2000. – 24 с.
27. Рунцов Б. С. Игры на прогулках // Физическая культура в школе. – 2006. - N 6. - С. 71-73.
28. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / Под. общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

29. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2000. – 208 с.
30. Сонькин В. Д. Законы растущего организма; Просвещение - Москва, 2007. - 160 с.
31. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка / Э.Я. Степаненкова, - М.: Лань, 2001— 276с.
32. Суворов В. В. Климат и функциональное состояние детского организма / В кн.: Географическое краеведение /В. В. Суворов. - Владимир, 2001. - С. 226- 229.
33. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
34. Физиология человека / Под общ. ред. проф., докт. мед. наук Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 534 с.
35. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя [Текст] / В.Г. Фролов. - М.: Просвещение, 2006. - 159 с.
36. Хрущев С.В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно- сосудистую систему детей и подростков. - М.: Медицина, 1980. – 342 с.
37. Черник Е. С. Двигательные возможности учащихся вспомогательных школ /Е. С. Черник. - М.: Просвещение, 1992. - 128 с.
38. Чумаков Б.Н. Валеология. – М.: Российское педагогическое общество, 1997. – 246 с.
39. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 245 с.
40. Шестаков В.А., Степанов А.Я. Закаливание к холоду в режиме утренней гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 1989. -№ 1.- С.13-15.

Πρακτική ενότητα

Παροχή συγκεκριμένης καθοδήγησης και προσανατολισμού στους χρήστες σε εξατομικευμένες αθλητικές διαστάσεις.

Μοντέλο Διδασκαλίας Φυσικής Αγωγής

Οι μαθητές που παρακολουθούν μαθήματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού αναμένεται να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά στο τέλος του μαθήματος. Δεν υπάρχει θαυματουργή μέθοδος διδασκαλίας που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν αυτά τα χαρακτηριστικά. Επομένως, οι δάσκαλοι που θα παραδίδουν μαθήματα φυσικής αγωγής και αθλητισμού θα πρέπει να περιλαμβάνουν μεθόδους διδασκαλίας όπως στρατηγικές, στυλ και μοντέλα που μπορούν να κάνουν τη διδασκαλία πιο αποτελεσματική. Ο Senemoğlu (2005, σελ. 94) δηλώνει ότι καθεμία από τις θεωρίες μάθησης διευκρινίζει μια διαφορετική κατάσταση μάθησης και ότι μια ενιαία θεωρία μάθησης δεν μπορεί να είναι αρκετή για να λύσει όλα τα προβλήματα στη διδακτική διαδικασία. Ο Mirzeoğlu (2017, σελ. 18) δηλώνει ότι σε περιπτώσεις όπου οι διδακτικές θεωρίες που αναπτύχθηκαν για τα προβλήματα που προκύπτουν στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι ανεπαρκείς για την επίλυση αυτών των προβλημάτων, τα μοντέλα διδασκαλίας, που είναι ένα άλλο βήμα ανάπτυξης θεωρίας, μπορούν να συμπεριληφθούν στη διαδικασία.

Η λέξη «μοντέλο» έχει πολλές διαφορετικές έννοιες. Ο όρος «υπόδειγμα πολίτη» που σημαίνει υποδειγματικός πολίτης ή «υπόδειγμα μαθητή» που σημαίνει υποδειγματικός μαθητής είναι μερικά από τα παραδείγματα που μπορούν να δοθούν στις περιοχές χρήσης της λέξης «μοντέλο». Παράλληλα με αυτά, ένας δάσκαλος που χρειάζεται στη διδακτική διαδικασία και που επιδεικνύει αποτελεσματικές παιδαγωγικές και επαγγελματικές συμπεριφορές μπορεί να χαρακτηριστεί ως «πρότυπο εκπαιδευτικού». Εκτός από αυτά, ένα μειωμένο αντίγραφο ενός μεγάλου αντικειμένου, όπως μοντέλο αυτοκινήτου ή μοντέλου αεροπλάνου, αντιπροσωπεύεται επίσης με την ίδια λέξη. Τα ελαχιστοποιημένα αντίγραφα αντικειμένων παρέχουν στον παρατηρητή πληροφορίες σχετικά με το πώς φαίνεται αυτό το αντικείμενο από διαφορετικές οπτικές γωνίες και τις

λεπτομέρειες του, ακόμα κι αν δεν μπορεί να δει την αρχική του μορφή. Τα μοντέλα διδασκαλίας έχουν παρόμοιο σκοπό για τους εκπαιδευτικούς.

Τα μοντέλα διδασκαλίας συμβάλλουν θετικά στην αποτελεσματική συνέχιση της διδακτικής διαδικασίας παρέχοντας λεπτομερείς πληροφορίες στους εκπαιδευτικούς ώστε να κατανοήσουν τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά του μοντέλου πριν από την εφαρμογή που θα κάνουν με τους μαθητές (Metzler, 2005, σ. 23). Ενώ τα μοντέλα διδασκαλίας αποκαλύπτουν μια φιλοσοφική άποψη της διδακτικής διαδικασίας και του επιπέδου των πρακτικών που χρησιμοποιούνται στη διδακτική διαδικασία, χρησιμοποιούνται για τον προσδιορισμό και την εφαρμογή των στοιχείων (ύφος, στρατηγική) που σχεδιάζονται να συμπεριληφθούν στη διαδικασία (Taspinar & Aici, 2002). Οι Gurvitch και Metzler (2010) ορίζουν τα μοντέλα διδασκαλίας ως ένα ολοκληρωμένο σχέδιο που είναι εύκολο να κατανοηθεί και μπορεί να κάνει τη διδακτική διαδικασία αποτελεσματική. Ο Mirzeoğlu (2017, σ. 18) αναφέρει ότι τα μοντέλα διδασκαλίας έχουν πολύ σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της διαδρομής που πρέπει να ακολουθήσει ο δάσκαλος για να φτάσει στα μαθησιακά αποτελέσματα και στα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει στην αξιολόγηση και την αξιολόγηση.

Οφέλη από τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής βάσει μοντέλου

Η επιλογή του σωστού μοντέλου για τον σωστό σκοπό και η ένταξη αυτού του μοντέλου στη διδακτική διαδικασία επηρεάζει θετικά την αποτελεσματικότητα του δασκάλου φυσικής αγωγής στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ο Metzler (2005, σελ. 24) απαριθμεί τα οφέλη της διδασκαλίας βάσει μοντέλου ως εξής:

1. Το μοντέλο διδασκαλίας δημιουργεί τη δυνατότητα μιας συνεκτικής προσέγγισης στη διδασκαλία και τη μάθηση παρέχοντας ένα γενικό σχέδιο: Όλα τα μοντέλα διδασκαλίας παρέχουν ένα συγκεκριμένο πρότυπο για τη συμπεριφορά των δασκάλων και των μαθητών, προάγοντας έτσι τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Κάθε μοντέλο είναι ένα «κύριο σχέδιο» για να λάβει και να εφαρμόσει ο δάσκαλος αποφάσεις σε όλη τη διδακτική διαδικασία. Ο προσδιορισμός του εκπαιδευτικού μοντέλου ή των μοντέλων διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν σε όλη τη διαδικασία μετά τον προσδιορισμό των επιτευγμάτων που σχετίζονται με μια ενότητα, λαμβάνοντας επίσης υπόψη το πλαίσιο, συμβάλλει θετικά στην επίτευξη των κερδών. Λαμβάνοντας υπόψη τα διαφορετικά στυλ μάθησης των μαθητών, τα μοντέλα που επιλέγονται σύμφωνα με το περιβάλλον στο οποίο θα διεξαχθεί η εκπαίδευση βοηθούν τον εκπαιδευτικό να κάνει σταθερά βήματα για την επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων.

Τα εκπαιδευτικά μοντέλα προσφέρουν μια μοναδική και συνεπή προσέγγιση για την επίτευξη των στόχων.

2. Το μοντέλο διδασκαλίας βοηθά να εξηγηθούν τα στοιχεία που πρέπει να δίνονται προτεραιότητα στο πεδίο μάθησης και η αλληλεπίδραση των περιοχών μάθησης: Τα τρέχοντα προγράμματα φυσικής αγωγής προετοιμάζονται να περιλαμβάνουν έναν ή περισσότερους τομείς μάθησης στη διαδικασία για να εξασφαλίσουν την επιτυχία των μαθητών. Η περιοχή μάθησης μπορεί να οριστεί ως η κατηγορία που σχηματίζεται ως αποτέλεσμα του συνδυασμού παρόμοιων αποκτήσεων. Οι εκπαιδευτικοί εξετάζουν τους τομείς μάθησης σε τρεις βασικούς τομείς.

Ο γνωστικός τομέας περιλαμβάνει έννοιες, γεγονότα και λήψη αποφάσεων. Γενικά, οι προφορικές απαντήσεις, οι γραπτές απαντήσεις στις εξετάσεις και οι ασκήσεις επίλυσης προβλημάτων αξιολογούνται σε αυτόν τον τομέα μάθησης. Ο ψυχοκινητικός τομέας περιλαμβάνει τις λεπτές και αδρές κινητικές δεξιότητες. Οι κινήσεις που απαιτούν κάποια ικανότητα και επίλυση γενικών κινητικών προβλημάτων αξιολογούνται στον ψυχοκινητικό τομέα. Ο συναισθηματικός τομέας περιλαμβάνει τα συναισθήματα, τη στάση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτοαντίληψη του ατόμου. Ο συναισθηματικός τομέας για τη φυσική αγωγή περιλαμβάνει αυτά που μαθαίνει κανείς από τον εαυτό του, από τους άλλους και από διάφορες μορφές σωματικής δραστηριότητας.

Πληροφορίες για τον συναισθηματικό τομέα μπορούν να ληφθούν μέσω μεθόδων όπως η απάντηση σε κλίμακες στάσης, ατομικές συνεντεύξεις, λεκτικά σχόλια και παρακολούθηση της συμπεριφοράς του ατόμου κατά την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. Οι δάσκαλοι συνήθως προσπαθούν να κάνουν τη διαδικασία πιο αποτελεσματική κάνοντας εφαρμογές σε έναν ή περισσότερους από αυτούς τους τομείς μάθησης. Ωστόσο, τις περισσότερες φορές, όταν αξιολογείται μια συγκεκριμένη στιγμή στο μάθημα, φαίνεται ότι ένας από αυτούς τους τομείς μάθησης κυριαρχεί. Για παράδειγμα, ένας δάσκαλος είπε: «Θέλω να βελτιώσω τις δεξιότητες των μαθητών μου στο τένις». Μπορεί να προβλεφθεί ότι ο ψυχοκινητικός τομέας θα είναι πιο κυρίαρχος εάν ο μαθητής οργανώσει το μάθημά του με τέτοιο σκοπό. Ο δάσκαλος είπε, «Δεν ανησυχώ για τη βελτίωση των δεξιοτήτων τένις των μαθητών μου. Θέλω οι μαθητές μου να απολαμβάνουν να ανακαλύπτουν νέες δραστηριότητες». Μπορούμε να πούμε ότι η περιοχή μάθησης που θα κυριαρχήσει σε αυτή τη μαθησιακή διαδικασία είναι η συναισθηματική περιοχή. Τέλος, ο δάσκαλος είπε: «Θέλω οι μαθητές μου να μάθουν την ιστορία του ποδοσφαίρου και τους κανόνες του ποδοσφαίρου». Εάν ο δάσκαλος σχεδιάζει την εκπαιδευτική διαδικασία με μια ιδέα σαν αυτή, μπορεί να φανεί ότι ο δάσκαλος δίνει προτεραιότητα στο γνωστικό πεδίο σε αυτή τη μαθησιακή διαδικασία. Ακόμα κι αν αυτοί οι τομείς μάθησης κατανέμονται με ισορροπημένο τρόπο ή ένας από τους τομείς μάθησης έρθει στο προσκήνιο, ο δάσκαλος πρέπει να οργανώσει τη διδακτική διαδικασία όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά. Διαφορετικά μοντέλα διδασκαλίας έχουν σχεδιαστεί για διαφορετικούς τομείς μάθησης. Εάν ο δάσκαλος έχει εκτεταμένες γνώσεις σχετικά με τα μοντέλα διδασκαλίας, σημαίνει ότι έχει τη γνώση για το ποια περιοχή μάθησης μπορεί να συσχετιστεί με ποιο μοντέλο. Από αυτή την άποψη, μπορεί να ειπωθεί ότι ο δάσκαλος, που έχει γνώσεις για τους τομείς μάθησης και τα μοντέλα διδασκαλίας, μπορεί να επιλέξει το μοντέλο διδασκαλίας που θα κάνει τη διδακτική διαδικασία πιο αποτελεσματική.

3. Το εκπαιδευτικό μοντέλο παρουσιάζει το διδακτικό θέμα: Κάθε εκπαιδευτικό μοντέλο βασίζεται σε μια «ιδέα». Το μοντέλο είναι

η μοναδική λειτουργία των δασκάλων και των μαθητών. Για παράδειγμα, το μοντέλο διδασκαλίας από ομότιμους βασίζεται στην ιδέα ότι οι μαθητές μαθαίνουν ως ομάδα. Το θέμα σε αυτό το μοντέλο διδασκαλίας είναι ότι οι μαθητές διδάσκουν ο ένας τον άλλον. Αυτό το θέμα χαρακτηρίζεται ως γενικό σχέδιο για την πρόοδο της διδακτικής διαδικασίας και διασφαλίζει ότι οι μαθητές ενημερώνονται για την πρόοδο της διαδικασίας. Οι διαδικασίες διδασκαλίας και μάθησης θα γίνουν πιο ρευστές εάν οι δάσκαλοι και οι μαθητές γνωρίζουν ότι κάθε μοντέλο περιλαμβάνει διαφορετικό σχεδιασμό, λήψη αποφάσεων, υπευθυνότητα, μαθησιακή δραστηριότητα. Όταν όλα αυτά αξιολογηθούν μαζί, ο δάσκαλος που εφαρμόζει το μοντέλο υπενθυμίζοντας τόσο στον εαυτό του όσο και στους μαθητές ότι η διαδικασία θα προχωρήσει με διαφορετικό και ενδιαφέροντα τρόπο από το κανονικό θα συμβάλει θετικά στην επίτευξη των επιτευγμάτων.

4. Το μοντέλο διδασκαλίας βοηθά τόσο τον δάσκαλο όσο και τους μαθητές να κατανοήσουν τις τρέχουσες και τις επερχόμενες δραστηριότητες: Το κύριο σχέδιο κάθε μοντέλου θα βοηθήσει τον δάσκαλο και τους μαθητές να κατανοήσουν τον σκοπό και τη σειρά των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται στην ενότητα. Ενώ το μοντέλο διδασκαλίας προετοιμάζει την υποδομή για να προγραμματίσει ο δάσκαλος εκ των προτέρων, περιλαμβάνει επίσης τη γνώση για το πώς θα είναι οι μαθητές στο τέλος της εφαρμογής του μοντέλου διδασκαλίας. Το ενδιαφέρον και τα επίπεδα συνεργασίας των μαθητών που έχουν γνώση του επιπέδου που θα είναι στο τέλος του μοντέλου διδασκαλίας θα αυξηθούν και η διδακτική διαδικασία θα γίνει πιο αποτελεσματική.
5. Το μοντέλο διδασκαλίας προσφέρει ένα ενιαίο θεωρητικό πλαίσιο: Όλα τα μοντέλα διδασκαλίας έχουν σχεδιαστεί σε ένα θεωρητικό πλαίσιο, καλύπτοντας στοιχεία όπως η μαθησιακή

διαδικασία προς την επίτευξη των στόχων, οι ανάγκες για ανάπτυξη των μαθητών και η καλύτερη διαχείριση του διδακτικού περιβάλλοντος. Το σημείο εκκίνησης αυτού του θεωρητικού πλαισίου είναι οι υποθέσεις μάθησης. Η επίγνωση αυτών των παραδοχών από τον εκπαιδευτικό και το θεωρητικό πλαίσιο πάνω στο οποίο οικοδομείται το μοντέλο θα καταστήσει τη μαθησιακή διαδικασία πιο αποτελεσματική.

6. Τα μοντέλα διδασκαλίας υποστηρίζονται από επιστημονική έρευνα: Τα μοντέλα διδασκαλίας υποστηρίζονται από επιστημονική έρευνα σε διαφορετικά επίπεδα όσον αφορά την αποτελεσματικότητά τους. Ένα μοντέλο διδασκαλίας που αναπτύχθηκε μέσα σε ένα θεωρητικό πλαίσιο εξετάζεται μέσω επιστημονικής έρευνας για τη λειτουργικότητά του σε διαφορετικές διδακτικές καταστάσεις. Πριν επιλέξει το μοντέλο διδασκαλίας που σκοπεύει να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος στην τάξη, είναι απαραίτητο να εξετάσει τις επιστημονικές έρευνες για αυτό το μοντέλο για να κατανοήσει καλύτερα σε ποιες καταστάσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί και κυρίως σε ποιες καταστάσεις δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί. Αυτή η προκαταρκτική εξέταση του μοντέλου είναι πολύ σημαντική όσον αφορά τη γνώση των περιορισμών του μοντέλου και την επίτευξη της υψηλότερης απόδοσης κατά την εφαρμογή του μοντέλου.

Εξατομικευμένο μοντέλο διδασκαλίας

Η παροχή ατομικής διδασκαλίας για κάθε μαθητή είναι ένα από τα πιο συχνά συζητούμενα θέματα στην εκπαίδευση. Ταυτόχρονα, μπορεί να ειπωθεί ότι αυτός είναι ένας από τους λιγότερο επιτευχθέντες στόχους της εκπαίδευσης. Η ύπαρξη μεγάλου αριθμού μαθητών στις τάξεις, ο ανεπαρκής χρόνος, η έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων ή εξοπλισμού ή ανεπαρκής αποτελούν εμπόδια για τον δάσκαλο που σχεδιάζει να κάνει ατομική διδασκαλία. Όταν αξιολογηθεί από άλλη οπτική γωνία, φαίνεται ότι σχεδόν όλες οι στρατηγικές και τα μοντέλα διδασκαλίας δεν έχουν σχεδιαστεί άμεσα για ατομική διδασκαλία. Όταν όλα αυτά

αξιολογηθούν μαζί, φαίνεται ότι υπάρχει μόνο ένα μοντέλο που υποστηρίζει πλήρως την ατομική διδασκαλία, αν και είναι γνωστό ότι ορισμένα μοντέλα διδασκαλίας είναι πιο επιτυχημένα. Αυτό το μοντέλο ονομάζεται Μοντέλο Εξατομικευμένων Οδηγιών (IBM) (Metzler, 2005, σελ. 217).

Τα θεμέλια του ITM τέθηκαν από τον Keller και τους μαθητές του στο Πανεπιστήμιο του Σάο Πάολο της Βραζιλίας τη δεκαετία του 1960 και αναθεωρήθηκε λίγα χρόνια αργότερα στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Αριζόνα (Keller and Sherman, 1974). Ο Keller, ο οποίος δίδαξε Εισαγωγή στην Ψυχολογία σε μια ομάδα 300 ατόμων κατά τη διάρκεια της πανεπιστημιακής του εκπαίδευσης, συνειδητοποίησε ότι οι παραδοσιακές διδακτικές προσεγγίσεις ήταν ανεπαρκείς για να καλύψουν τις ανάγκες των μαθητών. Προερχόμενος από μια παράδοση έρευνας εφαρμοσμένης ανάλυσης συμπεριφοράς, ο Keller αποφάσισε να αναπτύξει ένα μοντέλο που θα παρείχε σε αυτή τη μεγάλη ομάδα ένα ατομικό πρόγραμμα μάθησης για όλους τους μαθητές. Ο κόσμος της εκπαίδευσης αναγνώρισε το άρθρο του με τίτλο Keller (1968) «Αντίο, Δάσκαλε!» Μετά από αυτό το άρθρο, οι Keller και Sherman (1974) δήλωσαν ότι αγνόησαν το πλαίσιο και τα κίνητρα των μαθητών. Το μεγαλύτερο πρόβλημα στο προσχέδιο μοντέλο θεωρήθηκε ως η έλλειψη συγκεκριμένου χρονικού ορίου στην εφαρμογή του μοντέλου. Το πρώτο μοντέλο αγνοεί περιορισμούς όπως η περίοδος τάξης ή η ακαδημαϊκή περίοδος και δημιουργεί ένα απεριόριστο χρονικό διάστημα για τους μαθητές. Στην αναθεωρημένη έκδοση του μοντέλου, το ITM προσφέρει στους μαθητές μια ατομική ευκαιρία εκπαίδευσης. Ωστόσο, μπορεί να ειπωθεί ότι σε ορισμένους μαθητές θα εξαντληθεί ο χρόνος επειδή ο χρονικός περιορισμός περιλαμβάνεται επίσης στη διαδικασία του αναθεωρημένου μοντέλου. Για τις μελέτες που διεξήχθησαν τα επόμενα χρόνια σχετικά με την αποτελεσματικότητα του ITM, οι ερευνητές συζήτησαν επίσης το στοιχείο του χρόνου στην αναθεωρημένη έκδοση της εφαρμογής μοντέλου. Οι Lowry και Thornburg (1988) εξέτασαν περισσότερες από 1500 πηγές στο άρθρο στο οποίο συγκέντρωσαν τις έρευνες που έγιναν μεταξύ 1968 και 1988 και δήλωσαν ότι το ITM είναι ένα αποτελεσματικό μοντέλο διδασκαλίας.

Ο Siedentop (1973) είναι ο πρώτος ερευνητής που δήλωσε ότι το ITM μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αποτελεσματικό μοντέλο διδασκαλίας στη φυσική αγωγή. Ωστόσο, ο Siedentop δήλωσε ότι το εξατομικευμένο μοντέλο διδασκαλίας στη φυσική αγωγή θα πρέπει να χρησιμοποιείται για τον γνωστικό τομέα των φοιτητών σε επίπεδο κολεγίου. Φαίνεται ότι η πρώτη και πλήρης εφαρμογή του μοντέλου εξατομικευμένης εκπαίδευσης στη φυσική αγωγή βρίσκεται στη σειρά βιβλίων "Personalized Sport Instruction Series" που εκδόθηκε από την Metzler (2000). Αυτή η σειρά βιβλίων είναι ένας οδηγός για το πώς πρέπει να εφαρμόζεται το ITM σε αθλητικούς κλάδους όπως το μπάντμιντον, το γκολφ, το τένις, το ποδόσφαιρο και το βόλεϊ.

Αν και αυτοί οι οδηγοί έχουν σχεδιαστεί για εκπαιδευτικές διαδικασίες σε επίπεδο κολεγίου, μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες με μερικές μικρές τροποποιήσεις. Το ITM, το οποίο έχει γίνει δημοφιλές με αυτή τη σειρά βιβλίων, καλύπτεται λεπτομερώς στο βιβλίο του Metzler (2005) "Instructional Models for Physical Education".

Από την εμφάνιση του BOM, οι ερευνητές έχουν εκπονήσει μελέτες για διαφορετικές διαστάσεις του μοντέλου. Ο Annarino (1976) δηλώνει ότι το εξατομικευμένο μοντέλο διδασκαλίας ή παρόμοιες πρακτικές είναι τουλάχιστον εξίσου αποτελεσματικές με άλλες διδακτικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται στα μαθήματα φυσικής αγωγής. Ο Metzler (1984), από την άλλη πλευρά, εξέτασε τη διαχείριση του χρόνου των μαθητών που παρακολουθούσαν μαθήματα τένις σε εφαρμογές μοντέλων άμεσης διδασκαλίας με το BOM. Ανέφερε ότι οι χρόνοι εκμάθησης δεξιοτήτων και ακαδημαϊκής μάθησης, τα ποσοστά υπευθυνότητας και τα επιτεύγματα σε μαθησιακά καθήκοντα ήταν υψηλότερα σε μαθητές που ασκούσαν CBM. Ο Metzler (1986), στη μελέτη παρακολούθησης του, αναφέρει ότι το CCM δίνει πιο θετικά αποτελέσματα σε σύγκριση με τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας. Οι Cregger και Metzler (1992), στη μελέτη τους στην οποία εξέτασαν τα θετικά αποτελέσματα του SCM, ανέφεραν ότι η εφαρμογή SCM για φοιτητές πανεπιστημίου συνέβαλε θετικά στη μάθηση.

Επισκόπηση του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας

Το ITM είναι ένα εκπαιδευτικό μοντέλο που αναπτύχθηκε από τον Keller (1968), στο οποίο κάθε μαθητής προχωρά με τον δικό του ρυθμό μάθησης και ακολουθεί προκαθορισμένες μαθησιακές εργασίες.

Ο Keller δήλωσε τα 5 κύρια χαρακτηριστικά του ITM ως εξής:

1. Προχωρήστε με τον δικό σας ρυθμό.
2. Η απαίτηση για αριστεία σε κάθε ενότητα.
3. Χρήση διαλέξεων και επιδείξεων ως κίνητρο.
4. Εξασφάλιση της επικοινωνίας δασκάλου και μαθητή μέσω γραπτών κειμένων.
5. Χρήση βοηθών εκπαιδευτών (Pritchard, Penix, Colquitt, & McCollum, 2012).

Υπάρχουν ορισμένες εργασίες που πρέπει να ακολουθήσουν οι μαθητές κατά τη διαδικασία υλοποίησης του ITM. Αυτές οι μαθησιακές εργασίες δημιουργούνται λαμβάνοντας υπόψη κάθε δεξιότητα που σχεδιάζεται να διδαχθεί εντός της ενότητας και τους τομείς μάθησης με τους οποίους συνδέονται αυτές οι δεξιότητες. Οι διδακτικές μονάδες που προετοιμάζονται για κάθε δεξιότητα ονομάζονται «ενότητες». Οι δάσκαλοι δεν πρέπει να μεταφέρουν τις πληροφορίες σχετικά με τις ενότητες απευθείας στους μαθητές στην εφαρμογή του ITM. Αυτό που πρέπει να κάνει ο δάσκαλος είναι να καθοδηγήσει τους μαθητές να μάθουν αυτή τη δεξιότητα προετοιμάζοντας εγγραφές κειμένου, φωτογραφιών ή βίντεο για τις ενότητες. Σε αυτή τη διαδικασία εξάσκησης, στην οποία οι μαθητές προσπαθούν να μάθουν τις δεξιότητες μόνοι τους, ο χρόνος που θα αφιερώσει ο δάσκαλος στις διδακτικές διαδικασίες θα αυξηθεί. Μετά την ολοκλήρωση μιας μαθησιακής ενότητας, ο μαθητής θα προχωρήσει στην επόμενη μαθησιακή εργασία στη λίστα μαθησιακών εργασιών, δηλαδή στην επόμενη ενότητα. Ενώ το κάνει αυτό, δεν θα χρειαστεί την καθοδήγηση ή την άδεια του δασκάλου (Metzler, 2005, σελ. 218).

Το ITM αποτελείται από ένα ενοποιημένο σχέδιο για την ενότητα που σχεδιάζεται να διδαχθεί. Οι μαθητές προχωρούν στη διαδικασία με τον δικό τους ρυθμό, ολοκληρώνοντας τις μαθησιακές εργασίες διαδοχικά.

Ο δάσκαλος, από την άλλη, παρατηρεί τους μαθητές, προβλέπει ποιο διδακτικό υλικό θα χρησιμοποιηθεί στο επόμενο μάθημα και φροντίζει να είναι έτοιμα τα απαραίτητα εργαλεία όταν τα χρειαστεί ο μαθητής. Οι κανόνες της τάξης, οι μαθησιακές εργασίες και ο τρόπος αξιολόγησης θα πρέπει να περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο που θα χρησιμοποιούν οι μαθητές σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Το καθήκον των μαθητών είναι να ακολουθήσουν τις εργασίες εκμάθησης θέσης στο βιβλίο με προπαραγγελία. Ο δάσκαλος συμβάλλει στη διδακτική διαδικασία εμπλέκοντας σε μέρη που δεν εξηγούνται λεπτομερώς στο βιβλίο ή που ο μαθητής δεν μπορεί να κατανοήσει (Metzler, 2005, σελ. 219).

Η ενθάρρυνση των μαθητών να γίνουν ανεξάρτητοι μαθητές είναι ο κύριος σκοπός του ITM. Ταυτόχρονα, το ITM διασφαλίζει ότι ο χρόνος που διατίθεται για την αλληλεπίδραση μαθητή-δασκάλου αυξάνεται εάν οι μαθητές το χρειάζονται κατά τη διάρκεια της διδακτικής διαδικασίας (Metzler, 2005, σελ. 219).

Υποθέσεις διδασκαλίας και μάθησης του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας

Οι αρχές του ITM σχετικά με τη διδασκαλία και τη μάθηση έχουν εξεταστεί σε διαφορετικούς τομείς.

Υποθέσεις για τη διδασκαλία

- Πολλές μαθησιακές λειτουργίες, όπως η παρουσίαση εργασιών και η δομή εργασιών, κοινοποιούνται στους μαθητές σε γραπτή, οπτική ή ακουστική μορφή. Οι προαναφερθείσες μαθησιακές λειτουργίες δεν μεταφέρονται απευθείας στους μαθητές από τον δάσκαλο.
- Το πρωταρχικό καθήκον του δασκάλου δεν είναι να προσπαθεί να παρέχει διαχείριση της τάξης. Ο δάσκαλος πρέπει να αλληλεπιδρά συνεχώς με τους μαθητές και να τους παρακινεί. Οι οδηγίες διαχείρισης της τάξης μπορούν να μεταφερθούν στους μαθητές γραπτώς ή οπτικά. Επιπλέον, σε ευαίσθητες καταστάσεις, ο δάσκαλος μπορεί να δώσει σύντομες οδηγίες στους μαθητές.

- Όπου οι μαθητές παραμένουν ανεξάρτητοι από τον δάσκαλο, παρατηρείται πιο αποτελεσματική μάθηση και ένα μαθησιακό περιβάλλον με υψηλό επίπεδο συμμετοχής των μαθητών.
- Ο δάσκαλος κάνει τον προγραμματισμό της εφαρμογής του μοντέλου σύμφωνα με τα δεδομένα που λαμβάνονται από τους μαθητές.

Υποθέσεις για τη μάθηση

- Η μάθηση πραγματοποιείται ακόμη και όταν υπάρχει μικρή εξάρτηση από τον δάσκαλο.
- Οι μαθητές μαθαίνουν το περιεχόμενο του μαθήματος με διαφορετικούς ρυθμούς μεταξύ τους.
- Οι μαθητές έχουν διαφορετικές ικανότητες σχετικά με το περιεχόμενο που σχεδιάζεται να διδαχθεί.
- Όλοι οι μαθητές μπορούν να επιτύχουν τους εκπαιδευτικούς τους στόχους εάν τους δοθεί αρκετός πειραματισμός ή χρόνος.
- Εάν οι μαθητές είναι ανεξάρτητοι από τον δάσκαλο στη μαθησιακή διαδικασία, θα έχουν υψηλά κίνητρα και θα έχουν μεγαλύτερο αίσθημα ευθύνης (Metzler, 2005, σ. 220).

Η σχέση του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας με τους τομείς μάθησης

Το BOM είναι ένα μοντέλο διδασκαλίας που βασίζεται στις επιδόσεις και την εξειδίκευση των μαθητών. Η διδασκαλία με βάση την εξειδίκευση σημαίνει ότι ο μαθητής δεν μπορεί να προχωρήσει στην επόμενη μαθησιακή εργασία χωρίς να πληροί τις απαιτήσεις για μια μαθησιακή εργασία. Η διδασκαλία με βάση τα επιτεύγματα, από την άλλη πλευρά, εστιάζει στα επιτεύγματα των μαθητών στους ψυχοκινητικούς και γνωστικούς τομείς. Για τον τομέα της φυσικής αγωγής, μπορεί να ειπωθεί ότι το ψυχοκινητικό πεδίο είναι κυρίαρχο μεταξύ των πεδίων μάθησης. Οι προτεραιότητες των περιοχών μάθησης για το BOM παρατίθενται ως εξής:

1. Πρωταρχική Προτεραιότητα: Ψυχοκινητική Περιοχή
2. Δευτερεύουσα προτεραιότητα: Γνωστικός Τομέας

3. Τριτογενής Προτεραιότητα: Συναισθηματικός Τομέας (Metzler, 2005, σελ. 221)

Αλληλεπίδραση χώρων μάθησης

Οι ψυχοκινητικοί, γνωστικοί και συναισθηματικοί τομείς βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση κατά τη διαδικασία υλοποίησης του SCM. Ο μαθητής χρησιμοποιεί τις γνωστικές του δεξιότητες για να κατανοήσει προσχεδιασμένα κείμενα ή εικόνες για μαθησιακές εργασίες και δομές μάθησης. Ταυτόχρονα, οι μαθητές χρησιμοποιούν τις γνωστικές τους δεξιότητες για να αναπτύξουν κάποιες μαθησιακές στρατηγικές για μαθησιακές εργασίες.

Για να αποκτήσει ο μαθητής δεξιότητες στον ψυχοκινητικό τομέα, πρέπει πρώτα να λάβει χώρα η γνωστική μάθηση. Αν και ορισμένες μαθησιακές εργασίες έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τον γνωστικό τομέα (κουίζ, κουίζ με κανόνες παιχνιδιού), τα κριτήρια απόδοσης γενικά καλύπτουν τον ψυχοκινητικό τομέα. Αν και δεν υπάρχει άμεση μάθηση για τον συναισθηματικό τομέα στο BCM, η αλληλεπίδραση αυτού του τομέα με άλλους τομείς μάθησης είναι αναμφισβήτητη. Η αίσθηση της ολοκλήρωσης των μαθητών όταν ολοκληρώνουν μια μαθησιακή εργασία και η μετάβασή τους σε άλλη μαθησιακή εργασία σχετίζεται άμεσα με τον συναισθηματικό τομέα.

Το BOM δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αισθάνονται υψηλό επίπεδο ελευθερίας και να αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους (Metzler, 2005, σελ. 221).

Αναπτυξιακές ανάγκες των μαθητών σχετικά με το εξατομικευμένο μοντέλο διδασκαλίας

- Η ετοιμότητα των μαθητών για μάθηση
- Ευαισθησία του μαθητή απέναντι στο μοντέλο

Μαθησιακά και διδακτικά χαρακτηριστικά του εξατομικευμένου μοντέλου διδασκαλίας

- Επιλογή περιεχομένου
- Διοικητικός έλεγχος
- Παρουσίαση αποστολής
- Πρότυπα αφοσίωσης
- Διδακτική αλληλεπίδραση
- Ταχύτητα εκμάθησης
- Πρόοδος αναζήτησης

Παρουσίαση αποστολής

Μία από τις σημαντικότερες συνεισφορές του ITM στη διδακτική διαδικασία είναι ότι είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητοι από τον δάσκαλο όσον αφορά τη διαχείριση της τάξης και την πρόοδο στην πράξη. Η κύρια ιδέα εδώ είναι να ελαχιστοποιηθεί ο χρόνος που αφιερώνει ο δάσκαλος σε δραστηριότητες που έχουν γίνει ρουτίνα στην τάξη και προκαλούν μείωση του χρόνου διδασκαλίας και να αυξηθεί ο χρόνος που διατίθεται για τη διδασκαλία, άρα και την αλληλεπίδραση μαθητή-δασκάλου. Στις παραδοσιακές διδακτικές προσεγγίσεις, οι μαθησιακές εργασίες μεταφέρονται απευθείας στους μαθητές από τον δάσκαλο. Στις εφαρμογές ITM, οι εργασίες μεταφέρονται γραπτά ή οπτικά. Τα τρία βασικά στοιχεία της παρουσίασης εργασιών είναι:

1. Για να δώσετε μια «εικόνα» της σωστής εκτέλεσης μιας εργασίας ή δεξιότητας.
2. Να μεταφέρει μαθησιακές συμβουλές για τα κύρια στοιχεία της δεξιότητας.
3. Κοινή χρήση των λαθών που συναντώνται συχνά στη διαδικασία εκμάθησης της δεξιότητας με τον μαθητή (Metzler, 2005, σελ. 226).

Γραπτό κείμενο

Οι πληροφορίες που δίνονται σε γραπτό κείμενο σχετικά με την εργασία μπορεί να μην είναι επαρκείς για τους περισσότερους μαθητές. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι μαθητές μπορεί να έχουν δυσκολίες στη μεταφορά μιας ψυχοκινητικής δεξιότητας από ένα αναγνωσμένο κείμενο στη δράση, μπορεί να ειπωθεί ότι η υποστήριξη του γραπτού

κειμένου με οπτικά που σχετίζονται με το περιεχόμενο θα είναι επωφελής για τη διαδικασία υλοποίησης (Metzler, 2005, σ. 226).

Φωτογραφίες

Οι φωτογραφίες του μοντέλου που δείχνει πώς να κάνετε μια δεξιότητα μπορεί να είναι χρήσιμες για τους περισσότερους μαθητές. Αυτές οι φωτογραφίες, που υποστηρίζονται από κείμενο και σχήματα, μπορούν να περιέχουν πολύ λεπτομερείς πληροφορίες για την ικανότητα (Metzler, 2005, σελ. 226).

Εικονογραφήσεις

Μοιάζουν με φωτογραφίες αν χρησιμοποιούνται ως ενιαίο πλαίσιο. Ωστόσο, οι εικόνες που προετοιμάζονται σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να μετακινούνται τα μέρη του σώματος κατά τη διαδικασία εκτέλεσης μιας δεξιότητας συμβάλλουν θετικά στη διαδικασία εξάσκησης. Τα κείμενα και οι εικόνες που θα τοποθετηθούν στις εικονογραφήσεις θα βοηθήσουν στην αύξηση της αποτελεσματικότητας αυτών των εικονογραφήσεων (Metzler, 2005, σ. 227).

Βίντεο

Τα βίντεο είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μεταφέρετε παρουσιάσεις εργασιών στους μαθητές. Τα βίντεο περιέχουν οπτικά και ακουστικά μέσα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βιντεοσκόπηση μιας δεξιότητας που σχεδιάζεται να διδαχθεί σε μια ημερομηνία πριν από την εφαρμογή και να την δείξει στους μαθητές κατά τη διάρκεια της εφαρμογής. Μπορούμε να πούμε ότι δεν είναι πολύ σημαντικό αυτά τα βίντεο να προετοιμάζονται με επαγγελματικό τρόπο, αρκεί να μεταφέρουν τις απαραίτητες πληροφορίες στους μαθητές. Τα σπιτικά βίντεο που περιέχουν λεπτομερείς πληροφορίες για την ικανότητα θα συμβάλουν επίσης θετικά στη διαδικασία αίτησης (Metzler, 2005, σ. 227).

Δομή εργασιών

Το ITM χρησιμοποιεί μια λίστα δεξιοτήτων από εύκολη έως δύσκολη για την ενότητα που σχεδιάζεται να διδαχθεί. Για παράδειγμα, μια εφαρμογή ITM που έχει προετοιμαστεί για τον κλάδο του τένις μπορεί να αποτελείται από θέματα όπως το χτύπημα του εμπρός χεριού, το χτύπημα στο πίσω μέρος, το σέρβις, την υποδοχή υπηρεσίας, τους κανόνες, τη βαθμολογία και τη στρατηγική. Κάθε μαθησιακή εργασία πρέπει να περιέχει πληροφορίες σχετικά με αυτήν την εργασία, κοινά λάθη, κριτήρια απόδοσης για την ολοκλήρωση της εργασίας και λεπτομερή γνώση της φύσης της εργασίας. Η ενότητα που παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη δομή της εργασίας πρέπει να περιλαμβάνει:

1. Εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί σε ασκήσεις που πρέπει να γίνουν για την εργασία
2. Ο χώρος που απαιτείται για την εκτέλεση της άσκησης και πού πρέπει να γίνει η άσκηση
3. Μια διευθέτηση προσανατολισμένη στην εργασία (πού πρέπει να τοποθετηθούν οι στόχοι, πού να στοχεύσουν, τι είδους βοήθεια πρέπει να ληφθεί από τους συζύγους)
4. Κριτήριο απόδοσης για επιτυχία, συνέπεια, χρόνο κ.λπ.
5. Οδηγία για την εκτέλεση της εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των προφυλάξεων που πρέπει να λαμβάνονται για την ασφάλεια
6. Διαδικασίες για την ολοκλήρωση της εργασίας (αυτοαξιολόγηση, αξιολόγηση από ομότιμους, αξιολόγηση εκπαιδευτικών)
7. Συνήθη λάθη στη διαδικασία εκτέλεσης της εργασίας και πώς μπορούν να προληφθούν (Metzler, 2005, σελ. 228).

Ο Metzler (2005, σελ. 228-231) δηλώνει ότι υπάρχουν 6 διαφορετικοί τύποι εργασιών συνολικά για την εφαρμογή ITM. Στην επόμενη ενότητα, αυτοί οι τύποι εργασιών εξετάζονται λεπτομερώς.

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις

Στις προπαρασκευαστικές ασκήσεις δίνεται στον μαθητή σύντομο χρονικό διάστημα να μελετήσει τα μοτίβα κίνησης για την δεξιότητα κάνοντας την παρουσίαση της εργασίας με τα εργαλεία και τα υλικά που έχουν προσδιοριστεί προηγουμένως. Κατά τη διάρκεια αυτής της

περιόδου, ο μαθητής αναμένεται να εξοικειωθεί με το πεδίο σπουδών και το υλικό που σχετίζεται με τη μαθησιακή εργασία.

Εργασίες λαβής

Οι εργασίες κατανόησης δίνουν μια σύντομη επίδειξη στον δάσκαλο για να δείξουν ότι οι μαθητές κατανοούν τα κύρια στοιχεία της παρουσίασης της εργασίας αφού έχουν κάνει προκαταρκτικές προετοιμασίες για τη μαθησιακή εργασία. Ο δάσκαλος, από την άλλη, παρατηρεί τη συμπεριφορά του μαθητή με τη βοήθεια μιας λίστας ελέγχου με τα κύρια στοιχεία. Ο μαθητής που επιδεικνύει τα βασικά στοιχεία της μαθησιακής εργασίας στις εργασίες κατανόησης στη διδασκαλία και περνά την αξιολόγηση του δασκάλου μπορεί να αρχίσει να εργάζεται ελεύθερα πάνω σε αυτή τη δεξιότητα (Metzler, 2005, σ. 229).

Κριτήρια Εργασίες

Οι περισσότερες εργασίες στην πρακτική ITM περιλαμβάνουν ένα σύνολο εργασιών αναφοράς για την κυριαρχία στη μαθησιακή εργασία, το οποίο περιλαμβάνει ένα σύνολο προτύπων που ορίζονται από τον δάσκαλο. Οι μαθητές εφαρμόζουν αυτές τις εργασίες με κριτήρια μέχρι να κατακτήσουν τη μαθησιακή εργασία (Metzler, 2005, σ. 230).

Αποστολές μάχης

Δεδομένου ότι οι περισσότερες από τις εργασίες αναφοράς εκτελούνται μεμονωμένα, ανεξάρτητα από άλλους μαθητές, οι εργασίες πρόκλησης μπαίνουν στο παιχνίδι όταν η πολυπλοκότητα της εφαρμογής επιθυμείται να μεταφερθεί στο επόμενο επίπεδο. Οι μαθητές που ολοκληρώνουν δύο ή περισσότερες εργασίες με κριτήρια θα προσπαθήσουν να επιδείξουν τις δεξιότητες που έχουν μάθει σε ένα περιβάλλον που μοιάζει με εκπαιδευτικό παιχνίδι, γεγονός που θα περιπλέξει την πρακτική.

Για τον κλάδο του μπάσκετ, οι αγώνες δύο εναντίον δύο που θα διεξαχθούν σε ένα μόνο στεφάνι μπορούν να παρουσιαστούν ως παράδειγμα μάχιμων καθηκόντων (Metzler, 2005, σελ. 230).

Εξετάσεις

Σε ορισμένους τομείς περιεχομένου, μπορεί να είναι απαραίτητο να διδαχθούν ορισμένοι κανόνες ή στρατηγικές που σχετίζονται με τον κλάδο ή την δεξιότητα που διδάσκεται. Γενικά, στις εφαρμογές ITM, η μεταφορά παρόμοιου περιεχομένου στους μαθητές γίνεται γραπτώς ή μέσω βίντεο.

Αφού οι μαθητές μελετήσουν για λίγο το διδακτικό υλικό που τους δίνεται, δίνουν εξετάσεις σχετικές με αυτό (Metzler, 2005, σελ. 230).

Παιχνίδι ή αγώνας

Οι μαθητές που ολοκληρώνουν όλους τους τομείς περιεχομένου (όλες τις ενότητες) που σχετίζονται με μια ενότητα αρχίζουν να παίζουν παιχνίδια ή αγώνες που σχετίζονται με την ενότητα. Οι μαθητές που ολοκληρώνουν τις ενότητες γρηγορότερα από την τάξη γενικά έχουν την ευκαιρία να παίξουν περισσότερα παιχνίδια που σχετίζονται με την ενότητα. Οι μαθητές που προχωρούν πιο αργά στην εφαρμογή ITM σε σύγκριση με την τάξη γνωρίζουν ότι χρειάζονται χρόνο για να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και κατανοούν ότι εάν εκπληρώσουν τις απαιτήσεις του μαθήματος, θα συμπεριληφθούν στα παιχνίδια ή τους αγώνες. Ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων, μπορεί να ειπωθεί ότι η φάση του παιχνιδιού ή του αγώνα είναι ένας παράγοντας κινήτρου για τους μαθητές (Metzler, 2005, σ. 230-231).

Πρόοδος περιεχομένου

Κατά τη διαδικασία εξάσκησης του ITM, οι μαθητές προχωρούν με τον δικό τους ρυθμό. Το περιεχόμενο που θα ακολουθήσουν δίνεται στους μαθητές ως τετράδιο εργασιών από τον δάσκαλο με σειρά από εύκολο σε δύσκολο. Η πρόοδος σε αυτό το βιβλίο εργασίας θα πρέπει να σχεδιαστεί αρκετά καθαρά. Ο δάσκαλος δεν διδάσκει τους μαθητές σε όλη την τάξη σε κανένα στάδιο της αίτησης.

Δεν πρέπει να τους πει να σταματήσουν και να προχωρήσουν στην επόμενη ενότητα (Metzler, 2005, σελ. 231).

Αξιολόγηση της Μάθησης

Μπορούμε να πούμε ότι η αξιολόγηση των μαθητών είναι ενσωματωμένη στο μοντέλο διδασκαλίας στο ITM. Μπορούμε να πούμε ότι οι μαθητές βρίσκονται σε μια συνεχή διαδικασία αξιολόγησης καθώς προχωρούν στη διαδικασία ολοκληρώνοντας τις μαθησιακές τους εργασίες σύμφωνα με προκαθορισμένα κριτήρια απόδοσης. Εάν σε μια ενότητα αναφέρεται ότι μετά από πόσες επιτυχημένες προσπάθειες ένας μαθητής μπορεί να προχωρήσει στην επόμενη άσκηση, μπορεί να παρατηρηθεί πολύ εύκολα πόσες φορές αυτός ο μαθητής επαναλαμβάνει την κίνηση για να κατακτήσει τη μαθησιακή εργασία. Τα πλεονεκτήματα του δασκάλου αυτής της ενσωματωμένης λειτουργίας αξιολόγησης περιλαμβάνουν:

1. Ο δάσκαλος μπορεί να συμπεράνει ότι οι εργασίες είναι πολύ εύκολες ή πολύ δύσκολες. Από αυτή την άποψη, παρεμβάσεις όπως η πρόσθεση, η αφαίρεση ή ο συνδυασμός μπορούν να γίνουν για μαθησιακές εργασίες.
2. Θα είναι σε θέση να βγάλει συμπεράσματα σχετικά με τον μέσο αριθμό προσπαθειών που θα κάνουν οι μαθητές σχετικά με μια μαθησιακή εργασία.
3. Θα είναι σε θέση να καθορίσει τον ελάχιστο και μέγιστο αριθμό προσπαθειών εξειδίκευσης.
4. Μπορεί εύκολα να παρατηρήσει μαθητές που προχωρούν πολύ αργά στη διαδικασία και χρειάζονται βοήθεια.

Τα οφέλη της ενσωματωμένης αξιολόγησης στη διαδικασία υλοποίησης ITM για τους μαθητές είναι τα εξής:

1. Οι μαθητές που λαμβάνουν συνεχή ανατροφοδότηση σχετικά με τα αποτελέσματα καταλαβαίνουν τότε πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από τον δάσκαλο.
2. Κάθε μέρα της αίτησης, λαμβάνουν σχόλια σχετικά με το εάν μπορούν να ολοκληρώσουν το βιβλίο εργασίας εντός του καθορισμένου χρόνου.
3. Νιώθουν μια σταθερή και προβλέψιμη ενίσχυση για την επιτυχία. (Metzler, 2005, σελ. 234).

Επιλογή και προσαρμογή του ITM

Το ITM μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα ευρύ φάσμα πεδίων φυσικής αγωγής. Ωστόσο, μπορεί να ειπωθεί ότι η πιο αποτελεσματική διαδικασία της εφαρμογής είναι όταν οι δραστηριότητες που προσανατολίζονται στο περιεχόμενο μπορούν να διαχωριστούν σε τομείς δεξιοτήτων και γνώσεων. Ο Metzler (2005, σελ. 239) δηλώνει ότι εφαρμογές ITM μπορούν να γίνουν για ατομικά αθλήματα, ομαδικά αθλήματα, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, δραστηριότητες χορού που βασίζονται σε βήματα, ατομικές έννοιες και προγράμματα φυσικής κατάστασης. Πριν από την εφαρμογή θα πρέπει να αναλυθεί το επίπεδο ετοιμότητας της ομάδας που σχεδιάζεται να υλοποιηθεί. Οι μαθητές που σχεδιάζεται να συμπεριληφθούν στην πρακτική θα πρέπει να είναι σε θέση να προσδιορίζουν την ταχύτητα εκτέλεσης των ασκήσεων, να αισθάνονται αφοσιωμένοι στη διδακτική διαδικασία, να είναι υπεύθυνοι και να συνειδητοποιούν ότι χρειάζονται τη βοήθεια του δασκάλου.

Θεωρία ροής

Μια επισκόπηση της θεωρίας ροής

Η Θεωρία Ροών προέκυψε ως αποτέλεσμα της εργασίας του Csikszentmihalyi (1990). Ενώ οι περισσότεροι ερευνητές ερευνούν παράγοντες που μειώνουν τα εγγενή κίνητρα, ο Csikszentmihalyi έχει στραφεί στην εύρεση του ακριβούς λόγου για τον οποίο ένα άτομο κάνει μια εργασία. Για το σκοπό αυτό έχει επικεντρωθεί σε ορειβάτες, άτομα που ενδιαφέρονται για το σκάκι, ερασιτέχνες αθλητές και άτομα που συνθέτουν μουσική. Στον τομέα του αθλητισμού, εργάστηκε πάνω στις εμπειρίες ροής αθλητών από διαφορετικούς κλάδους και ηγήθηκε της έρευνας στον τομέα αυτό (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Ως αποτέλεσμα των ερευνών, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που κάνουν ένα άθλημα ως δραστηριότητα αναψυχής, παρόμοια με τα άτομα που κάνουν ένα άθλημα σε επίπεδο ελίτ, εισέρχονται στη διαδικασία ροής που ορίζεται σε διαφορετικούς τομείς απόδοσης (Harmison & Casto, 2012) (Henning & Etnier, 2013 όπως αναφέρεται στο Weinberg & Gould, 2015).

Η ροή μπορεί να οριστεί ως άτομα που δίνουν την προσοχή τους ελεύθερα και στο πλαίσιο ενός σκοπού, προς μια εργασία. Επίσης, ο χειρισμός της ψυχικής του ενέργειας (προσοχής) προς στόχους της επιλογής του ονομάζεται εμπειρία ροής. Στη διαδικασία ροής, ο έλεγχος της προσοχής, που είναι η ψυχική ενέργεια, βρίσκεται πλήρως στα χέρια του ατόμου που εκτελεί για να ολοκληρώσει την εργασία (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 30-33).

Ως αποτέλεσμα των μελετών του, ο Csikszentmihalyi (1990, σελ. 45-48) αναφέρει ότι τα άτομα κάνουν τις δραστηριότητές τους με έντονη προσπάθεια, είτε με μικρή είτε καθόλου εξωτερική ανταμοιβή. Σε αυτό το σημείο αναδύονται δύο έννοιες ως ευχαρίστηση και ευχαρίστηση στη διαδικασία εγγενών κινήτρων των ατόμων. Η ευχαρίστηση μπορεί να οριστεί ως μια βραχυπρόθεσμη απόλαυση της δουλειάς που κάνει κάποιος ως αποτέλεσμα της διέγερσης των κατάλληλων κέντρων στον εγκέφαλο. Η κατανάλωση καλού φαγητού ή το καλό σεξ είναι παραδείγματα της έννοιας της «ευχαρίστησης». Η ευχαρίστηση συνεχίζει να διατηρεί την τάξη στη συνείδηση και δεν δημιουργεί τάξη από μόνη της. Αλλά όταν οι άνθρωποι σκέφτονται τι κάνει τη ζωή τους να αξίζει να ζήσουν, υπερβαίνουν τις ευχάριστες δραστηριότητες και αρχίζουν να θυμούνται διαφορετικά γεγονότα. Οι δραστηριότητες ευχαρίστησης βοηθούν ένα άτομο να αλλάξει την προσωπικότητά του και να περιπλέξει τον εαυτό του. Ο τερματισμός μιας αμφιλεγόμενης επιχειρηματικής συμφωνίας, η ανάγνωση ενός βιβλίου που μας επιτρέπει να δούμε τα πράγματα από μια νέα οπτική γωνία ή η συζήτηση με ένα άλλο άτομο για ένα θέμα που ανοίγει τους ορίζοντές μας μπορούν να δοθούν ως παραδείγματα της έννοιας της «ευχαρίστησης». Καμία από αυτές τις εμπειρίες δεν μπορεί να είναι ευχάριστη όσο λαμβάνει χώρα. Αλλά όταν σκεφτόμαστε αυτά τα γεγονότα, «Ήταν πραγματικά διασκεδαστικό». Λέμε και επιθυμούμε να ξαναζήσουμε αυτή την εμπειρία (Csikszentmihalyi, 1990).

Συνδυασμός δράσης και ευαισθητοποίησης

Οι διαδικασίες με τις οποίες ένα άτομο που αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση προσπαθεί να ξεπεράσει αυτήν τη δυσκολία χρησιμοποιώντας όλες τις δεξιότητές του και επομένως δίνει την πλήρη

προσοχή του σε αυτήν την κατάσταση μπορούν να εξεταστούν σε αυτόν τον τίτλο. Το άτομο εστιάζει όλη του την ψυχική του ενέργεια στα στοιχεία που σχετίζονται με τη δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, δεν μπορεί να δώσει σημασία σε άλλους παράγοντες εκτός από το ερέθισμα. Με αυτόν τον τρόπο, η δραστηριότητα γίνεται αυτόματη για άτομα που βιώνουν το βέλτιστο. Ένας ορειβάτης εξηγεί αυτή την κατάσταση ως εξής: «Είσαι τόσο συγκεντρωμένος σε αυτό που κάνεις που δεν μπορείς να θεωρείς τον εαυτό σου διαφορετικό από την τρέχουσα δραστηριότητα» (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 53-54).

Καθαροί στόχοι

Η ξεκάθαρη αποκάλυψη των στόχων σε μια δραστηριότητα διασφαλίζει ότι τα άτομα που κάνουν αυτή τη δραστηριότητα γνωρίζουν ακριβώς τι, πότε και πώς θα την κάνουν στη διαδικασία (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 54-58).

Ανατροφοδότηση

Η λήψη σχολίων σχετικά με τη δραστηριότητα επιτρέπει στο άτομο να παραμείνει στη ροή. Ο στόχος του ορειβάτη βράχου είναι να σκαρφαλώσει στο σημείο στόχο χωρίς να πέσει. Σε αυτή τη διαδικασία, ο ορειβάτης γνωρίζει πάντα πόσο απέχει από τον κύριο στόχο του (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 54-58).

Επικεντρωθείτε στην εργασία που έχετε

Στο πλαίσιο αυτού του στοιχείου, που είναι μια από τις πιο πολυσυζητημένες διαστάσεις της εμπειρίας ροής, μπορεί να εξηγηθεί ότι ξεχνάμε όλες τις δυσάρεστες πτυχές της ζωής. Ο ορειβάτης, καθηγητής Φυσικής, εξηγεί: «Ήταν σαν να διακόπηκαν οι παρεμβολές στη μνήμη μου. Το μόνο που μπορούσα να θυμηθώ ήταν 30 δευτερόλεπτα και το μόνο που μπορούσα να σκεφτώ ήταν τα επόμενα 5 λεπτά» (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 58.59).

Παράδοξο ελέγχου

Μπορεί να εξηγηθεί καθώς το άτομο δεν γνωρίζει ενεργά τον έλεγχο ή δεν ενδιαφέρεται για την πιθανότητα απώλειας ελέγχου. Ένας χορευτής

που βιώνει τη ροή το εξηγεί ως εξής: «Υπάρχει μια έντονη αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας. Δεν ανησυχώ για την αποτυχία» (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 59-62).

Απώλεια αυτογνωσίας

Τα άτομα που βιώνουν ροή δηλώνουν ότι το εγώ τους χάνεται εντελώς κατά τη διαδικασία της δραστηριότητας. Ο ορειβάτης είναι τόσο επικεντρωμένος στην επίδειξη δεξιοτήτων για την εργασία και στην κατάλληλη τοποθέτηση του σώματός του που μπορεί να χάσει τη συνείδηση της ταυτότητάς του και να ενσωματωθεί στον βράχο που προσπαθεί να σκαρφαλώσει (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 62-66).

Μεταμόρφωση του χρόνου

Άτομα που έχουν βιώσει τη ροή δηλώνουν ότι φαίνεται σαν να μην περνάει ο χρόνος όπως συνήθως. Ο χρόνος κινείται πιο γρήγορα για ορισμένα άτομα στη διαδικασία ροής και πιο αργά για άλλα (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 66-67).

Autotelic Εμπειρία

Οι άνθρωποι που έχουν εμπειρίες ροής δηλώνουν ότι δεν σκέφτονται πολύ την απόδοση ενώ εκτελούν μια παράσταση και δεν θέλουν να τελειώσει η δραστηριότητα. Ένας χειρουργός που πήρε συνέντευξη για έρευνα είπε: «Είναι τόσο διασκεδαστικό που θα το έκανα ακόμα κι αν δεν χρειαζόταν». (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 67-70).

Μια προκλητική δραστηριότητα που απαιτεί δεξιότητες

Ο Csikszentmihalyi (1990, σελ. 49-53) αναφέρει ότι το πιο σημαντικό μέρος της Θεωρίας Ροών είναι η ισορροπία μεταξύ των αντιληπτών δυσκολιών και δεξιοτήτων του ατόμου στη διαδικασία εκτέλεσης της εργασίας. Ένας παίκτης χόκεϋ είπε: «Αυτός που με ώθησε στα άκρα και όταν συναντώ έναν αντίπαλο που με πιέζει πραγματικά, τότε μπαίνω στο κλίμα». (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 49-53).

Θεωρία ροής και φυσική αγωγή

Η δημιουργία θετικού κλίματος μάθησης στη διδακτική διαδικασία είναι ένα από τα πιο σημαντικά καθήκοντα ενός δασκάλου φυσικής αγωγής (Cherubini, 2009; Pharez, 2016; Rukavina & Doolittle, 2016). Ο Ντουμάνης (2001) δηλώνει ότι το θετικό κλίμα έχει εκροές όπως ευχαρίστηση και ευτυχία. Η Θεωρία Ροών, μια από τις έννοιες που εξετάζονται κάτω από την ομπρέλα της θετικής ψυχολογίας, βασίζεται στη σημασία των θετικών εμπειριών (Ada, Comoutos, Karamitrou, & Kazak, 2019).

Οι εφαρμογές αθλητισμού και σωματικής δραστηριότητας στη Θεωρία ροής έγιναν για πρώτη φορά από τους Jackson (1996) και Jackson and Marsh (1996). Αν και οι πρώτες μελέτες της Θεωρίας Ροής για τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα επικεντρώνονται γενικά στα μαχητικά αθλήματα (Jackson, 1996, Kowal & Fortier, 2000, Pates, Oliver & Maynard, 2001), φαίνεται ότι υπάρχουν μελέτες για τα μαθήματα φυσικής αγωγής στο επόμενο χρονιά. Οι Ada et al. (2019) δηλώνει ότι ένα καλά οργανωμένο περιβάλλον μάθησης και ένα καλά προετοιμασμένο σχέδιο διδασκαλίας θα είναι αποτελεσματικά για τους μαθητές να βιώσουν ροή στα μαθήματα φυσικής αγωγής. Οι Cervelló, Moreno, Alonso και Iglesias (2006) ανέφεραν ότι οι μαθητές που είναι πιο σωματικά δραστήριοι εκτός σχολείου βιώνουν μεγαλύτερη ροή κινήτρων στα μαθήματα φυσικής αγωγής από άλλους μαθητές. Ομοίως, υπάρχουν μελέτες στη βιβλιογραφία που αναφέρουν ότι το κλίμα παρακίνησης επηρεάζει τις εμπειρίες ροής στη φυσική αγωγή (Bakirtzoglou & Ioannou, 2011, González-Cutre, Sicilia, Moreno & Balboa, 2009). Στη μελέτη που διεξήχθη από τους Stormoen, Urke, Tjomsland, Wold και Diseth (2016) με 167 συμμετέχοντες, συνήχθη το συμπέρασμα ότι ένα μεγάλο μέρος των μαθητών παρουσίασε ροή στα μαθήματα φυσικής αγωγής.

Ο Ντουμάνης (2005) αναφέρει ότι το περιεχόμενο του μαθήματος φυσικής αγωγής που προετοιμάζεται στο πλαίσιο της ροής θα επηρεάσει θετικά τα κίνητρα των μαθητών για τη συμμετοχή τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής, καθώς και την ευχαρίστηση που αποκομίζουν από τη φυσική δραστηριότητα.

Οι Csikszentmihalyi και Larson (1984) αναφέρουν ότι οι νέοι ενεργοποιούν τις εμπειρίες ροής τους λιγότερο στα μαθήματα στην τάξη σε σύγκριση με άλλα περιβάλλοντα μάθησης. Οι Shernoff et al. (2003) ανέφερε ότι οι μαθητές βιώνουν μεγαλύτερη ροή κινήτρων σε μαθήματα όπως η επιστήμη των υπολογιστών, η μουσική και παρόμοια μαθήματα τέχνης παρά σε μαθήματα που θεωρητικά είναι αρκετά εντατικά. Αν και δεν υπήρχε άμεση ανάλυση του μαθήματος της φυσικής αγωγής στη μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους Shernoff et al. (2003), μπορεί να ειπωθεί ότι η πιθανότητα των μαθητών να βιώσουν τη ροή κινήτρων στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι υψηλή λόγω της ομοιότητας με τα προαναφερθέντα μαθήματα (González-Cutre et al, 2009).

Θεωρία ροής και εξατομικευμένο μοντέλο διδασκαλίας

Ο Csikszentmihalyi (2014, σελ. 138-140) αναφέρει ότι τα δύο πιο σημαντικά στοιχεία στην εμπειρία ροής είναι οι αναφερόμενες δυσκολίες και το επίπεδο δεξιοτήτων του ατόμου. Εάν το επίπεδο δυσκολίας για μια δραστηριότητα είναι πάνω από το επίπεδο δεξιοτήτων του ατόμου που εκτελεί τη δραστηριότητα, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα το άγχος του ατόμου. Ομοίως, καταστάσεις όπου οι δεξιότητες δεν χρειάζονται πλήρως θα οδηγήσουν σε πλήξη. Εάν ένα άτομο πρόκειται να βιώσει μια ροή κινήτρων σε μια δραστηριότητα, το επίπεδο δυσκολίας της δραστηριότητας θα πρέπει να σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο δεξιοτήτων του ατόμου. Σε μια διαδικασία δραστηριότητας σχεδιασμένη με αυτά τα δύο στοιχεία στο μυαλό, το άτομο θα βιώσει μια ροή κινήτρων και θα αισθανθεί χαρούμενο και συγκεντρωμένο. Το ITM βασίζεται στην πρόοδο των μαθητών στη διαδικασία σύμφωνα με τις δικές τους δεξιότητες. Ο μαθητής αναμένεται να προχωρήσει με ρυθμό που να συνάδει με το δικό του επίπεδο δεξιοτήτων στις μαθησιακές εργασίες (ενότητες) στο βιβλίο εργασίας, το οποίο προετοιμάζεται από εύκολο έως δύσκολο.

Οι μαθητές θα κάνουν περισσότερες προσπάθειες για να ολοκληρώσουν τα κριτήρια απόδοσης σε ενότητες που υπερβαίνουν το επίπεδο δεξιοτήτων τους και θα προσπαθήσουν να προχωρήσουν στην επόμενη ενότητα. Αυτό θα βοηθήσει να υπάρξει η ισορροπία μεταξύ

της δυσκολίας δραστηριότητας και του επιπέδου δεξιοτήτων στο πλαίσιο της Θεωρίας Ροής.

Στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, ο καθορισμός ρεαλιστικών και εφικτών στόχων και η παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές στη διαδικασία επίτευξης αυτών των στόχων είναι μεταξύ των στοιχείων ενεργοποίησης της εμπειρίας ροής (Csikszentmihalyi, 2014, σ. 142). Ο Csikszentmihalyi (2014, σελ. 146) αναφέρει επίσης ότι οι μακρινοί στόχοι της εκπαίδευσης δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για να παρακινήσουν τους μαθητές. Στο τετράδιο εργασίας που ετοιμάζεται στο πλαίσιο του ITM, ο μαθητής γνωρίζει τι, πότε και πώς να το κάνει. Στο τετράδιο εργασιών, γνωρίζει τι πρέπει να κάνει για να ολοκληρώσει μια μαθησιακή εργασία και ποιες δεξιότητες θα αποκτήσει αν ολοκληρώσει αυτή τη μαθησιακή εργασία. Επιπλέον, πιστεύεται ότι οι σαφείς και ρεαλιστικοί στόχοι στο βιβλίο εργασίας θα επηρεάσουν θετικά τα κίνητρα των μαθητών.

Εκτός από την ανατροφοδότηση που λαμβάνεται από τον δάσκαλο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, η αξιολόγηση του μαθητή για τις δικές του συμπεριφορές θα συμβάλει θετικά στη διαδικασία. Για να επιτευχθεί αυτό, ο μαθητής θα πρέπει να διδαχθεί πώς να δίνει ανατροφοδότηση στον εαυτό του. Έτσι, ο μαθητής θα γνωρίζει ακριβώς πού βρίσκεται στη διαδικασία επίτευξης των στόχων, καθώς δίνει συνεχώς ανατροφοδότηση στον εαυτό του (Csikszentmihalyi, 2014, σελ. 142). Στο πλαίσιο της εφαρμογής ITM, έχουν καθοριστεί ορισμένα κριτήρια ώστε ο μαθητής να αρχίσει να εργάζεται σε μια μαθησιακή εργασία και να ολοκληρώσει αυτήν τη μαθησιακή εργασία. Θεωρείται ότι η παροχή συνεχούς ανατροφοδότησης σε μαθητές με διαφορετικούς τύπους αξιολόγησης, όπως αξιολόγηση δασκάλου, αυτοαξιολόγηση και αξιολόγηση από ομότιμους, θα συμβάλει θετικά στην εμπειρία ροής κινήτρων του μαθητή.

Ένα από τα κύρια καθήκοντα του δασκάλου είναι να παρέχει ένα κατάλληλο περιβάλλον διδασκαλίας για το επίπεδο κάθε μαθητή. Ωστόσο, μια διδακτική διαδικασία στην οποία το παιδί μπορεί να λάβει κάποιες αποφάσεις με τη βοήθεια διαφορετικού υλικού και ο δάσκαλος να παραμένει στο παρασκήνιο στην εκπαιδευτική διαδικασία μπορεί να

πυροδοτήσει τις εμπειρίες ροής κινήτρων επιτρέποντας στο μαθητή να αναλάβει μεγαλύτερη ευθύνη (Csikszentmihalyi, 2014, σελ. 146). Το BOM είναι ένα μοντέλο διδασκαλίας στο οποίο κάθε μαθητής προοδεύει με τον δικό του μαθησιακό ρυθμό και δίνει τη δυνατότητα στον μαθητή να αναλάβει την ευθύνη και να είναι ανεξάρτητος από τον δάσκαλο. Θεωρείται ότι η ανάθεση ευθύνης στους μαθητές με το τετράδιο εργασίας που ετοιμάστηκε εντός του πεδίου εφαρμογής και η επαναφορά του δασκάλου στην πρακτική θα συμβάλει θετικά στην ενεργοποίηση των εμπειριών ροής κινήτρων των μαθητών.

Ευρετήριο

Annarino, A. A. (1976). Individualized instructional materials. In *Personalized learning in physical education* (pp. 64-76). Washington DC: AAHPERD

Cregger, R., & Metzler, M. (1992). PSI for a college physical education basic instructional program. *Educational Technology*, 51-56.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Gurvitch, R., & Metzler, M. (2010). Theory into practice: keeping the purpose in mind: the implementation of instructional models in physical education settings. *Strategies*, 23(3), 32-35.

Metzler, M. (1984). Analysis of a mastery learning/personalized system of instruction for teaching tennis. In *The 1984 Olympic scientific congress proceedings* (Vol. 6, pp. 63-70).

Metzler, M. (1986). Teaching tennis by the Keller method: a comparison between "traditional" and PSI-based instruction. In *Annual Meeting of the American Educational Research Association*, San Francisco, CA.

Metzler, Michael W. (2005). *Instructional models for physical education* (2nd edition). Arizona: Hollcomb Hataway Publishers.

Mirzeođlu, A. D. (2017). Model temelli beden eđitimi ođretimi. Ankara: Spor Yayınevi.

Keller, F. S., & Sherman, J. G. (1974). PSI, the Keller plan handbook: essays on a personalized system of instruction. WA Benjamin Advanced Book Program.

Keller, F. S. (1968). Goodbye teacher! Journal of Applied Behavior Analysis, 1(1), 79-89.

Pritchard, T., Penix, K., Colquitt, G., & McCollum, S. (2012). Effects of a weight training personalized system of instruction course on fitness levels and knowledge. Physical Educator, 69(4), 342-359.

Senemođlu, N. (2005). Geliřim ođrenme ve eđitim: kuramdan uygulamaya (12. basım). Ankara: Gazi Kitabevi.

Siedentop, D. (1973). How to use personalized systems of instruction in college teaching. NCPEAM Proceedings, 116-125.

Tařpınar, M., ve Atıcı, B. (2002). Ođretim model, strateji, yonem ve becerileri/teknikleri: Kavramsal boyut. Eđitim arařtırmaları, 2(8), 207-215.

Στρατηγικές δέσμευσης μαθητών κατά τη διδασκαλία της ΡΕ στο διαδίκτυο.

Η διαδικτυακή μάθηση έχει γίνει πολύ δημοφιλής παγκοσμίως. Αλλά τι είδους μεθοδολογία θα πρέπει να χρησιμοποιείται στη διαδικτυακή μάθηση; Ως εκπαιδευτικοί, θα πρέπει να συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε τις ίδιες μεθόδους που χρησιμοποιούμε στην παραδοσιακή εκπαίδευση ή πρέπει να χρησιμοποιούμε πιο καινοτόμες μεθόδους;

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλαπλές στρατηγικές σε ένα διαδικτυακό μάθημα για την υποστήριξη του ενεργού ρόλου των μαθητών.

Το αντικείμενο της μεθοδολογίας της διαδικτυακής διδασκαλίας:

- Ερευνώ το προφίλ των μαθητών
- Ορίζω το περιεχόμενο των ψηφιακών μαθημάτων
- Επιλέγω τη μέθοδο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και
- Διοργανώνω τα ψηφιακά μαθήματα σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας.

Ερευνώ το προφίλ των μαθητών

Ο δάσκαλος διερευνά την υπάρχουσα υλικοτεχνική υποδομή κάθε οικογένειας μαθητών της τάξης, έτσι ώστε κάθε προσπάθεια εξ αποστάσεως εκπαίδευσης να απευθύνεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους μαθητές της τάξης του.

Για το λόγο αυτό ο δάσκαλος στέλνει ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο στους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών, χρησιμοποιώντας μια διαδικτυακή υπηρεσία (π.χ. Φόρμες Google) ή το e-mail.

Ορίζω το περιεχόμενο των ψηφιακών μαθημάτων

Ο εκπαιδευτικός καθορίζει το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων και των εργασιών σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας.

- Δραστηριότητες εμπέδωσης της διδασκόμενης ύλης
- Επαναλήψεις ενοτήτων

- Εξάσκηση μαθητών σε ενότητες / κεφάλαια που αντιμετώπισαν δυσκολίες
- Ανάθεση εργασιών, (Φύλλα εργασίας)
- Απαντήσεις σε κουίζ, τεστ
- Επίλυση προβλήματος
- Έρευνα στο Διαδίκτυο
- Δραστηριότητες γραμματισμού
- Διαβάζουν έντυπα και ηλεκτρονικά βιβλία
- Παρουσίαση βιβλίων και συγγραφέων
- Δημιουργούν το δικό τους βιβλίο
- Δημιουργικές Δραστηριότητες - Δημιουργική γραφή
- Γράφω ιστορίες, τραγούδια,
- Ζωγραφίζω με τη φαντασία μου
- Δημιουργώ ένα κόμικ, ένα κολάζ, μια αφίσα
- Εκπαιδευτικό υλικό: σχολικά βιβλία, διαδραστικά βιβλία, εκπαιδευτικές ιστοσελίδες, Ηλεκτρονικά λεξικά.

Επιλέγω τον τρόπο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Σύμφωνα με το υπουργείο Παιδείας, η επιλογή της πλατφόρμας που θα αξιοποιηθεί εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια του εκπαιδευτικού. Η χρήση της πλατφόρμας που προτείνει το Υπουργείο Εξωτερικών ενθαρρύνεται λόγω της προσφερόμενης ασφάλειας προσωπικών δεδομένων.

Μέθοδοι και εργαλεία που μπορεί να έχουν αναπτυχθεί και χρησιμοποιούνται ήδη από σχολεία και εκπαιδευτικούς μπορεί να συνεχίσουν να χρησιμοποιούνται.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην προστασία των προσωπικών δεδομένων των μαθητών και στη σχετική ενημέρωση των γονέων σχετικά με την εφαρμογή του Νέου Ευρωπαϊκού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων.

Επομένως, ο δάσκαλος μπορεί να επιλέξει μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες μεθόδους ασύγχρονης ή σύγχρονης διδασκαλίας:

Κινητό τηλέφωνο

Ο δάσκαλος επιλέγει μια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης με τη συγκατάθεση των γονέων για την αποστολή προσωπικών δεδομένων (email, αριθμούς τηλεφώνου και παιδική εργασία).

Ακολουθώς:

- Ενημερώνει τους γονείς για τον τρόπο επικοινωνίας μαζί τους, τη διαδικασία αποστολής εκπαιδευτικού υλικού στους μαθητές της τάξης καθώς και τον τρόπο αποστολής της εργασίας.
- Στέλνει εργασίες ή δραστηριότητες και οδηγίες στους γονείς.

Ακολουθεί η μελέτη της ύλης και η υλοποίηση των εργασιών / δραστηριοτήτων από τους μαθητές.

Οι γονείς φωτογραφίζουν την εργασία με το κινητό και τη στέλνουν στη δασκάλα.

Τέλος, ο δάσκαλος διαβάζει τις εργασίες και στέλνει στους γονείς σχόλια και προτάσεις για τη βελτίωσή τους.

Ηλεκτρονική αλληλογραφία

Ο δάσκαλος δημιουργεί μια ομάδα επαφών με τις διευθύνσεις email των μαθητών ή των γονέων της τάξης του και στέλνει αρχεία με κείμενα, φωτογραφίες, ήχους, βίντεο και ασκήσεις ή δραστηριότητες.

Οι μαθητές μελετούν το εκπαιδευτικό υλικό, προετοιμάζουν τις εργασίες και τις στέλνουν με e-mail στον καθηγητή.

Στη συνέχεια ο δάσκαλος διαβάζει τις εργασίες και κάνει σχόλια στους μαθητές και προτάσεις για τη βελτίωσή τους. Οι εργασίες τοποθετούνται με ευθύνη του δασκάλου σε φάκελο υπολογιστή ή αναρτώνται στην ιστοσελίδα του σχολείου.

Πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης

Ο δάσκαλος δημιουργεί ένα blog με το BlogSpot, το WordPress ή μια ψηφιακή τάξη με το Google Classroom.

Πλατφόρμα σύγχρονης εκπαίδευσης (εξ αποστάσεως εκπαίδευση)

Προετοιμασία

Ο δάσκαλος δημιουργεί μια ψηφιακή τάξη με το Google Classroom ή το Webex Meeting ή Zoom.

Ο εκπαιδευτικός αποστέλλει τον σύνδεσμο της προσωπικής του ψηφιακής τάξης στους γονείς/κηδεμόνες μέσω e-mail και ετοιμάζει το καθημερινό πρόγραμμα των εξ αποστάσεως μαθημάτων σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων.

Στη συνέχεια προγραμματίζει καθημερινές συναντήσεις με μαθητές στην ψηφιακή τάξη 8:00 - 12:00 και ενημερώνει γονείς και κηδεμόνες για τις ημέρες και τις ώρες των μαθημάτων.

Διεξαγωγή μαθημάτων

Ο δάσκαλος και οι μαθητές συνδέονται με την ψηφιακή τάξη σε πραγματικό χρόνο. Ο δάσκαλος παρουσιάζει το θέμα, αλληλεπιδρά με τους μαθητές μέσω ερωτήσεων και προτάσεων, παρέχει βοήθεια, απαντά σε ερωτήσεις.

Στο τέλος αναθέτει εργασία στους μαθητές και καθορίζει τη χρονική περίοδο της εργασίας.

Ανατροφοδότηση

Οι μαθητές υποβάλλουν / δημοσιεύουν ή παρουσιάζουν την εργασία τους. Ο δάσκαλος κάνει παρατηρήσεις, διορθώνει και στέλνει προτάσεις.

Οργανώνω τα ψηφιακά μαθήματα ασύγχρονης διδασκαλίας.

Προετοιμασία

Ο εκπαιδευτικός καθορίζει το ημερήσιο πρόγραμμα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων. Το πρόγραμμα δείχνει την ημέρα και την ώρα της ασύγχρονης διδασκαλίας.

Στη συνέχεια ο δάσκαλος δημιουργεί τέσσερις ηλεκτρονικούς φακέλους στο ψηφιακό περιβάλλον της τάξης:

- Ενοποίηση διδασκόμενης ύλης

- Δραστηριότητες γραμματισμού
- Δημιουργικές δραστηριότητες
- Τέχνες

Αναρτήστε εκπαιδευτικό υλικό και δραστηριότητες σε κάθε φάκελο.

Διεξαγωγή ασύγχρονης διδασκαλίας

Οι μαθητές μελετούν το εκπαιδευτικό υλικό, κάνουν τις εργασίες/δραστηριότητες που έχει αναθέσει ο δάσκαλος, κάνουν ερωτήσεις στον δάσκαλο και αναρτούν τις εργασίες τους εντός της προθεσμίας που ορίζει ο καθηγητής.

Ο δάσκαλος στέλνει σχόλια στους μαθητές για τη δουλειά τους καθώς και προτάσεις για τη βελτίωσή τους. Οι εργασίες των μαθητών αποθηκεύονται στο εικονικό περιβάλλον της τάξης.

Ανατροφοδότηση

Ο δάσκαλος στέλνει σχόλια στους μαθητές για τη δουλειά τους καθώς και προτάσεις για τη βελτίωσή τους.

Οι εργασίες των μαθητών αποθηκεύονται στο εικονικό περιβάλλον της τάξης.

Ενεργητικές στρατηγικές μάθησης στη διαδικτυακή μάθηση

Μεταξύ αυτών των διαφορετικών στρατηγικών, ο ρόλος του εκπαιδευτή, η άσκηση της γνώσης, η συνεργατική μάθηση και η ανατροφοδότηση είναι:

- Ο ρόλος του εκπαιδευτή πρέπει να είναι μέντορας ή υποστηρικτής
- Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να εξασκούν αυτό που μαθαίνουν
- Θα πρέπει να παρέχονται στους εκπαιδευόμενους ευκαιρίες συνεργατικής μάθησης
- Ο σκοπός της ανατροφοδότησης πρέπει να είναι η βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας

Η εφαρμογή αυτών των στρατηγικών ενδέχεται να μην ταιριάζει με τα χαρακτηριστικά "οποτεδήποτε" και "οπουδήποτε" των διαδικτυακών μαθημάτων. Για παράδειγμα, η συνεργασία φοιτητών σε πραγματικό χρόνο απαιτεί να κανονίσετε ένα χρόνο και να συναντηθείτε διαδικτυακά. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη άλλοι παράγοντες που βασίζονται στο διαδικτυακό μάθημα μαζί με τη μεθοδολογία του μαθήματος.

Πώς να είστε δάσκαλος σε ένα εξατομικευμένο άθλημα μέσω της χρήσης διαδικτυακών εργαλείων.

Αθλητικά και σχολικά έργα ευεξίας στη Ρουμανία

Σχέδιο μαθήματος 1

Το θέμα:

1. Ενοποίηση ασκήσεων - συγκρότημα γενικής φυσικής ανάπτυξης.
2. Άλμα πάνω από εμπόδια.
3. Πέταγμα της μπάλας από τον έναν στον άλλον.

Στόχος πλαίσιο:

- Διατήρηση και βελτίωση της υγείας των παιδιών ηλικίας 7-12 ετών.
- Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
- Διαμόρφωση ανεξάρτητων δεξιοτήτων στην άσκηση σωματικών ασκήσεων.
- Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και εκμάθηση των κανόνων στα ομαδικά παιχνίδια.

Επιχειρησιακός στόχος:

- Σχήμα σώματος-προσδιορίζει τα τμήματα της διαφθοράς και υιοθετεί μια σωστή θέση σε στατικές και δυναμικές καταστάσεις.
- Εξοικείωση με τις κύριες ασκήσεις που συμβάλλουν στη σωματική ανάπτυξη των τμημάτων του σώματος (σύμφωνα με τις ασκήσεις επίδειξης που παρουσιάζει ο δάσκαλος).

- Σωστή εκτέλεση τρεξίματος και άλματος πάνω από εμπόδια.
- Εκμάθηση της τεχνικής της ρίψης της μπάλας στην ομάδα.
- Διέγερση για την άσκηση ανεξάρτητης φυσικής δραστηριότητας.

Διδακτικά βοηθήματα: εμπόδια, μπάλες.

Μέθοδοι και διαδικασίες: δραστηριότητες επίδειξης. ομαδικό παιχνίδι, εξήγηση, συνομιλία.

Τόπος διεξαγωγής: έξω / αυλή σχολείου κ.λπ.

Διδακτικό σενάριο στην αθλητική δραστηριότητα 2

Ακολουθίες μαθημάτων	Περιεχόμενο	Μεθοδικές ενδείξεις
Οργάνωση της τάξης των μαθητών	* Συγκέντρωση και ευθυγράμμιση μαθητών. * δραστηριότητες σύλληψης της προσοχής-επιστροφής με άλμα. * Ο δάσκαλος υποβάλλει την εργασία για το σπίτι.	* Οι μαθητές θα παραταχθούν στη στήλη και θα καθορίσουν απόσταση ενός βραχίονα μεταξύ τους. * Θα χρησιμοποιηθούν οπτικά σήματα (χρωματιστές κάρτες κ.λπ.) Χρόνος: 3 λεπτά
2. Προπαρασκευαστικές σωματικές ασκήσεις με μαθητές, για προσπάθεια.	* διαφορετικές επιλογές για περπάτημα και τρέξιμο.	* περπάτημα επί τόπου / περπάτημα «νάνος» * συντονισμός των κινήσεων με τα άκρα. * Οι μαθητές θα ταιριάζουν σε έναν επιβεβλημένο ρυθμό. Χρόνος: 5 λεπτά
3. Επιλεκτική επιρροή του μυοσκελετικού συστήματος.	Ασκήσεις αυχένα * Οι μαθητές θα στέκονται με τα πόδια ανοιχτά και τα χέρια στους γοφούς, θα κάνουν τις παρακάτω ασκήσεις (στρίβοντας το	* το βλέμμα ακολουθεί την κίνηση * δεξί μπασ

	<p>κεφάλι αριστερά δεξιά και πίσω)</p> <p>* Οι μαθητές θα στέκονται με τα πόδια ανοιχτά και τα χέρια τους στο πίσω μέρος του κεφαλιού τους (λυγίζοντας το κεφάλι τους προς τα εμπρός-πίσω-προέκταση του κεφαλιού τους προς τα πίσω)</p> <p>Ασκήσεις για τους ώμους και τα χέρια:</p> <p>* Οι μαθητές θα κρατήσουν τα πόδια τους σε μακρινή θέση κάνοντας τις ακόλουθες κινήσεις: σηκώνοντας τα χέρια στο πλάι / σηκώνοντας τα χέρια προς τα πάνω / κατεβάζοντας τα χέρια προς τα κάτω).</p> <p>* Οι μαθητές θα κρατήσουν τα χέρια τους τεντωμένα προς τα εμπρός κάνοντας τις ακόλουθες ασκήσεις (χειροκρότημα / πλάγια έκταση των χεριών).</p> <p>* Οι μαθητές θα κρατήσουν τα χέρια τους ψηλά και θα εκτελέσουν τις ακόλουθες ασκήσεις (χειροκρότημα προς τα πάνω / παλαμάκια πίσω)</p> <p>Ασκήσεις κορμού:</p> <p>* κάμψη του κορμού προς τα αριστερά / επιστροφή / κάμψη του κορμού προς τα δεξιά /</p>	<p>* ευρεία προέκταση * δεξί μπακ</p> <p>* τα χέρια τεντωμένα * κοιτάζοντας τις παλάμες * παράλληλοι βραχίονες</p> <p>* να τρέχεις με τον ίδιο ρυθμό * τα χέρια τεντωμένα</p> <p>* δεξιός κορμός</p> <p>Χρόνος: 10-12 λεπτά</p>
--	--	---

	επιστροφή	
4. Εκμάθηση / ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων.	Εκμάθηση των σωστών κινήσεων: σχοινάκι με δύο πόδια Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται: εξήγηση / επίδειξη; * Οι μαθητές θα εκτελέσουν την εργασία με τη βοήθεια και τις οδηγίες του δασκάλου. * ένα άλλο στάδιο αντιπροσωπεύεται από την εκτέλεση της δράσης με τη μορφή διαγωνισμού.	* τήρηση της αφετηρίας * λυγισμένος κορμός προς τα εμπρός * λεκτικές εκτιμήσεις Χρόνος: 15 λεπτά
5. Διέγερση των ιδιοτήτων της δύναμης του κινητήρα.	Προστατέψτε τα πόδια σας! Εξήγηση Επίδειξη Ανάπτυξη παιχνιδιών	* Θα τηρηθούν οι κανόνες του παιχνιδιού * Όσοι κάνουν λάθη θα αποκλειστούν * ρίχνει όσο πιο ακριβείς γίνεται Χρόνος: 6 λεπτά
6. Το σώμα επιστρέφει μετά την προσπάθεια.	Στέκεται σε απόσταση * Οι μαθητές θα σηκώσουν τα χέρια τους και θα εισπνεύσουν επίσης τη μύτη τους. * Θα λυγίσουν τον κορμό τους προς τα εμπρός και θα κατεβάσουν τα ελεύθερα χέρια τους. ταυτόχρονα θα λήξουν	* εμπνεύσεις και εκπνεύσεις όσο το δυνατόν ευρύτερες Χρόνος: 4 λεπτά
7. Τελική αξιολόγηση-ανατροφοδότηση.	Διόρθωση γνώσης Προφορικές εκτιμήσεις, συστάσεις	Χρόνος: 1-2 λεπτά

Ομάδα στόχος: μαθητές δημοτικού

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ

1. ΑΣΚΗΣΕΙΣ

α. ΑΓΩΝΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ - Σε αυτή την άσκηση περνάτε από έναν κύκλο που κρατάτε σε ένα ορισμένο ύψος.

β. ΔΥΟ ΜΕ ΔΥΟ - δύο παιδιά κρατιούνται από το ίδιο χέρι και γυρίζουν κοιτάζοντας το ένα το άλλο. Ο ελεύθερος βραχίονας τεντώνεται προς τα έξω και το σώμα είναι ελαφρώς λυγισμένο στο πλάι.

γ. ΣΗΚΩΜΑ ΚΩΝΟΥ - Η άσκηση εκτελείται από καθιστή θέση, με τη στήριξη των παλαμών πίσω στο έδαφος. Τα πόδια είναι τεντωμένα. Πιάνει με τα δάχτυλα των ποδιών του έναν κώνο από κάτω και σηκώνεται. Όποιος το ανεβάσει παραπάνω είναι ο νικητής.

δ. TRACKING - Η άσκηση εκτελείται με άλματα στις κορυφές και στα δύο πόδια κολλημένα προς τα εμπρός. Ο αγώνας άλματος μπορεί να πραγματοποιηθεί άλλοτε στο ένα πόδι, άλλοτε στο άλλο.

ε. ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ - Η άσκηση εκτελείται από την ύπτια θέση. Τα πόδια κινούνται ελεύθερα, μιμούμενοι την ποδηλασία.

στ. ΠΤΗΣΗ ΑΕΡΟΣΚΑΦΟΥ - Σε αυτήν την άσκηση, τρέξτε σε κύκλο ή περιγράψτε τον αριθμό 8. Τα χέρια κρατιούνται σαν τα φτερά ενός αεροπλάνου. Για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα αυτής της άσκησης, η «πτήση» θα γίνει με το βουητό «μηχανή».

ζ. ΖΥΓΑΡΙΑ - Δύο παιδιά κρατιούνται από τα χέρια, στέκονται πλάτη με πλάτη. Ο ένας γέρνει μπροστά και σηκώνει τον άλλο ανάσκελα. Αφού επιστρέψει στην αρχική θέση, το άλλο παιδί θα κάνει την ίδια άσκηση. Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση δύο ή τρεις φορές.

η. ΓΑΤΑ ΚΑΙ ΓΑΤΑ - Αυτή η άσκηση γίνεται σε τέσσερα «πόδια», στις μύτες των ποδιών και στις παλάμες. Τα παιδιά είναι τα «γατάκια» που παίζουν στο γρασίδι. Στο κάλεσμα της γάτας, έρχονται στο σπίτι στις μύτες των ποδιών και στις παλάμες, κάνοντας: "νιάου, νιάου" (για την αναπνοή).

2. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

α. Η ΓΑΤΑ ΚΑΙ Ο ΣΚΥΛΟΣ

Στόχοι:

- Εδραίωση της ικανότητας τρεξίματος.
- ανάπτυξη της προσοχής.

Τα παιδιά κάθονται ανά δύο (το ένα πίσω από το άλλο, το άλλο με τα χέρια του στον μπροστινό ώμο), σε κύκλο. Ο αρχηγός του παιχνιδιού προτείνει την επιλογή του κουταβιού και της γάτας. Ο σκύλος πρέπει να πιάσει τη γάτα. Αν πιαστεί η γάτα, οι ρόλοι αλλάζουν. Αν η γάτα είναι κουρασμένη και θέλει να ξεκουραστεί, μπορεί να κάτσει μπροστά σε δύο παιδιά - έτσι γίνεται μια ομάδα τριών παιδιών. Σε αυτή την περίπτωση, το τρίτο πρέπει να τρέξει, να γίνει γάτα.

β. ΨΑΞΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ!

Στόχοι:

- ενίσχυση της ικανότητας των παιδιών να τρέχουν με σήμα.
- ανάπτυξη της προσοχής και της παρατήρησης.

Διδακτικό υλικό:

4 μπάλες διαφορετικού χρώματος, πατατάκια με την εικόνα τους (των μπάλων), σφυρίχτρα, κιμωλία.

Το παιχνίδι θα γίνει στον αγωνιστικό χώρο ή στο χορτάρι. Σχεδιάστε 4 κύκλους στο έδαφος ή σημειώστε στο γρασίδι στο οποίο είναι τοποθετημένες οι 4 μπάλες. Τα παιδιά θα χωριστούν σε 4 ομάδες, η κάθε ομάδα θα έχει ένα κουπόνι στο στήθος με την εικόνα μιας έγχρωμης μπάλας. Με το σήμα του αρχηγού του παιχνιδιού, τα παιδιά σκορπίζονται τρέχοντας σε όλο το σημειωμένο γήπεδο και με το σήμα «ψάξε να βρεις τη μπάλα σου» επιστρέφουν στις θέσεις τους. Κερδίζει η ομάδα που συγκεντρώνει τους γρηγορότερους στον κύκλο. Επανελημμένα, όταν τα παιδιά σκορπίζονται στο γήπεδο, ο αρχηγός του παιχνιδιού αλλάζει τη θέση των μπάλων.

γ. Η ΑΛΕΠΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΥΝΕΛΙ

Στόχοι:

-ενοποίηση τρεξίματος.

-ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: ταχύτητα, αντοχή και επιδεξιότητα.

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και ένα από αυτά, που έχει επιλεγεί να αναπαραστήσει την αλεπού, κάθεται στη μέση του κύκλου. Η αλεπού πηγαίνει σε όλα τα παιδιά λέγοντας τους στίχους (σαν να μετράει):

«Είμαι η κόκκινη αλεπού
το κουνέλι φρουρεί τη γούνα
έτρεξα πίσω σου
αλλά οδηγείς πολύ καλά.
Κάποτε έχασες το δρόμο μου
Δεν θα ξεφύγεις τώρα!»

Το παιδί του οποίου η αντίστροφη μέτρηση τελειώνει γίνεται κουνέλι, τρέχει μακριά και η αλεπού προσπαθεί να το πιάσει. Αφού τον πιάσει η «αλεπού», ο αρχηγός του παιχνιδιού διαλέγει μια άλλη «αλεπού» και το παιχνίδι ξαναρχίζει.

δ. Ο ΚΥΝΗΓΟΣ, ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΚΑΙ Η ΜΕΛΙΣΣΑ

Στόχοι:

-να εδραιωθεί η συνήθεια του τρεξίματος.

-ανάπτυξη φυσικών ιδιοτήτων ·

-ενδυνάμωση και ανάπτυξη του αναπνευστικού και του καρδιαγγειακού συστήματος.

Οι κανόνες του παιχνιδιού:

- Τα παιδιά επιτρέπεται να τρέχουν μέσα και έξω από τον κύκλο.

-τα παιδιά που σχηματίζουν τον κύκλο, θα στέκονται σε διαστήματα τουλάχιστον του ενός χεριού, για να μπορούν να επιτρέψουν σε όσους τρέχουν, να μπουν ή να βγουν από τον κύκλο.

Τα παιδιά θα καθίσουν σε κύκλο. Επιλέγονται τρία παιδιά: το πρώτο είναι ο «κυνηγός», το δεύτερο το «σπουργίτι» και το τρίτο η «μέλισσα». Σε ένα σήμα από τον αρχηγό του παιχνιδιού, «ο κυνηγός» τρέχει πίσω από το «σπουργίτι» (το πιάνει), το «σπουργίτι» μετά τη «μέλισσα» (το τρώει) και η «μέλισσα» μετά τον «κυνηγό» (το τσιμπάει). Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να πιαστεί ένας από τους τρεις. Αντικαθίσταται από άλλον παίκτη στον κύκλο και το παιχνίδι συνεχίζεται. Εάν ο αριθμός των παιδιών είναι μεγαλύτερος, οι τρεις ρόλοι μπορούν να αλλάξουν ταυτόχρονα.

Βιβλιογραφία

www.didactic.ro

Μέθοδοι, Μεθοδολογίες διδασκαλίας στη Φ.Α. ως online.

Συμβουλές άσκησης και δείγματα μοντέλων

Ειδικοί στόχοι του προγράμματος διδασκαλίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού

Ο σκοπός του Προγράμματος Σπουδών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού είναι οι μαθητές να προετοιμάζονται για το επόμενο επίπεδο εκπαίδευσης αναπτύσσοντας τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, τις κοινωνικές δεξιότητες και τις δεξιότητες σκέψης μαζί με κινητικές δεξιότητες, δεξιότητες ενεργητικής και υγιούς ζωής, έννοιες και στρατηγικές που θα χρησιμοποιούν σε όλη τους τη ζωή.

Για το σκοπό αυτό, οι μαθητές που παρακολουθούν το μάθημα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού αναμένεται να επιτύχουν τα ακόλουθα αποτελέσματα του προγράμματος:

1. Αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες ειδικά για διάφορες σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα.
2. Χρησιμοποιεί τις έννοιες και τις αρχές της κίνησης σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα.
3. Χρησιμοποιεί κινητικές στρατηγικές και τακτικές σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα.
4. Εξηγήστε τις έννοιες και τις αρχές της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού που σχετίζονται με την υγιή ζωή.
5. Συμμετέχει τακτικά σε σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα για να είναι υγιής και να βελτιώνει την υγεία του.
6. Κατανοεί τις πολιτιστικές μας γνώσεις και αξίες που σχετίζονται με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
7. Αναπτύσσει δεξιότητες αυτοδιαχείρισης μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.
8. Οι δεξιότητες επικοινωνίας μέσω της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, της συνεργασίας, του ευ αγωνίζεσθαι, της κοινωνικής ευθύνης, της ηγεσίας, αναπτύσσουν τα χαρακτηριστικά της ευαισθησίας στη φύση και του σεβασμού των διαφορών.

Ειδικές δεξιότητες του προγράμματος διδασκαλίας φυσικής αγωγής και αθλητισμού

Οι δεξιότητες που στοχεύουν να αποκτήσουν οι μαθητές με το Πρόγραμμα Μαθημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού παρουσιάζονται παρακάτω.

- Αντοχή
- Ταχύτητα
- Ευκαμψία
- Κινητικότητα
- Συντονισμός
- Δύναμη
- Ρυθμός

Εφαρμογές για κινητά για αθλητισμό και υγιή ζωή σε πανδημία

Χρήση Εφαρμογών Υγείας και Αθλητισμού για Κινητά και Παραδείγματα Εφαρμογών για Κινητά

Στην Τουρκία, το ποσοστό χρήσης εφαρμογών κινητών αθλημάτων και υγείας έχει αυξηθεί ως αποτέλεσμα της αναβολής των αθλητικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της επιδημίας του κορωνοϊού, της αδυναμίας χρήσης αθλητικών αιθουσών και υπαίθριων αθλητικών χώρων για σύντομες χρονικές περιόδους, της αύξησης των αποστάσεων σωματικής επαφής, και άλλα μέτρα που λαμβάνονται με τη χρήση μάσκας.

Έχει εξεταστεί ως προς τα χαρακτηριστικά του παρακάτω: Εφαρμογές υγείας και αθλητισμού για κινητές συσκευές που έχουν προετοιμαστεί από ιδιωτικούς οργανισμούς καθώς και επίσημους φορείς όπως το Υπουργείο Υγείας, το Υπουργείο Νεολαίας και Αθλητισμού και η Ομοσπονδία Αθλητισμού για Όλους, έχουν δημιουργηθεί εκ νέου προκειμένου οι άνθρωποι να παρακολουθούν τις ώρες σωματικής τους δραστηριότητας και δεδομένα υγείας κατά τη διαδικασία της πανδημίας ή κάνοντας ενημερώσεις για την πανδημία.

HisApp

Η εφαρμογή που ετοίμασε η Αθλητική Ομοσπονδία για Όλους, έχει προετοιμαστεί με σκοπό την κανονική άθληση χωρίς να χρειάζεται εξοπλισμός. Η εφαρμογή, την οποία μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν, περιλαμβάνει λειτουργίες που θα εξασφαλίσουν ότι τα αθλήματα λαμβάνουν χώρα στη ζωή των ανθρώπων σε τακτική βάση. Η εφαρμογή για κινητά HisApp, η οποία έχει προετοιμαστεί για άτομα όλων των ηλικιών και κοινωνικών στρωμάτων που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την αίθουσα ή τις εγκαταστάσεις και τα άτομα με ειδικές ανάγκες που δεν μπορούν να εγκαταλείψουν το σπίτι ή τον χώρο τους χωρίς να χρειάζονται εξοπλισμό, περιέχει περίπου 900 βίντεο που προετοιμάζονται στο παρόντος επαγγελματιών αθλητικών προπονητών και ειδικών (HIS App Mobile Application, 2020). Η εφαρμογή, η οποία είναι πρώτη στην Τουρκία ή μεταξύ των ευρωπαϊκών αθλητικών ομοσπονδιών και περιέχει εκπαιδευτικά βίντεο από τα πιο απλά έως τα υψηλότερα επίπεδα, έχει πάρει τη θέση της ανάμεσα στις πιο επιτυχημένες εφαρμογές για κινητά την περίοδο του κορωνοϊού. Η εφαρμογή για κινητά, η οποία φέρνει πολλά βραβεία στους χρήστες της που βρίσκονται στην πρώτη 100 κατάταξη σύμφωνα με τη μονάδα βηματόμετρου και τους βαθμούς που αποκτήθηκαν με τη μονάδα βηματόμετρου στην εφαρμογή, μπορείτε να την κατεβάσετε δωρεάν από το App Store και το Google Play (Αθλητικά Ομοσπονδία για Όλους, 2020). Με την έναρξη της επιδημίας του κορωνοϊού, συνέχισε να αναπτύσσεται με τις ενότητες για άτομα με ειδικές ανάγκες και Υπενθύμιση νερού που προστέθηκαν στη δομή του με νέες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με τις ομοσπονδίες αθλημάτων με προβλήματα όρασης και ακοής (Sports for All Federation, 2020).

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής HIS Mobile:

- Βίντεο φυσικής δραστηριότητας κατάλληλα για όλα τα επίπεδα
- Βίντεο ασκήσεων σε εσωτερικούς χώρους και στο γραφείο
- Βηματόμετρο

- Περιεχόμενα γιόγκα
- Υπενθυμίσεις για άσκηση, διατροφή και νερό
- Ιδανική ημερήσια απαίτηση σε θερμίδες
- Αριθμομηχανή βαθμολογίας κίνησης
- Απενεργοποιημένο περιεχόμενο
- Λίστα κανονικών αθλημάτων που καθορίζεται με βάση την απόσταση που διανύθηκε (HIS App Mobile Application, 2020).

Το ποσοστό χρήσης εφαρμογών για κινητά HIS App είναι 2,8 χιλιάδες ψήφοι / 4,7 (από 5) μέση βαθμολογία (HIS App Mobile Application, 2020).

Μείνε σε φόρμα Τουρκία

Η εφαρμογή «Stay in shape Turkey», η οποία συγκαταλέγεται μεταξύ των εφαρμογών για κινητά που χρησιμοποιούνται για κίνητρα σε θέματα όπως ο υπολογισμός των θερμίδων των τροφών που καταναλώνονται για μια υγιή και μεγάλη ζωή, η ιδανική μέτρηση βάρους, ο βασικός μεταβολικός ρυθμός και οι αλλαγές βάρους. Αναπτύχθηκε από το Υπουργείο Υγείας, Γενική Διεύθυνση Προαγωγής Υγείας (Υπουργείο Υγείας Κινητών Εφαρμογών, 2015). Κατά την περίοδο της πανδημίας, τα modules που περιλαμβάνονται σε πολλές διαφορετικές εφαρμογές για κινητά παρουσιάστηκαν στους χρήστες σε μία μόνο εφαρμογή, με χαρακτηριστικά όπως Calorie Chart, ένδειξη της ποσότητας των θερμίδων που καίγονται ανάλογα με διαφορετικές δραστηριότητες, βηματόμετρο και πρωτεϊνικές ανάγκες.

«Μείνετε σε φόρμα» Εικόνες Εφαρμογής Κινητού Τουρκίας. Η εφαρμογή για κινητά που ετοιμάστηκε από το Υπουργείο Υγείας περιλαμβάνει το θερμιδικό διάγραμμα που περιέχει πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για επαρκή και ισορροπημένη διατροφή, τη διάρκεια της άσκησης για να ξοδέψετε την επιθυμητή ποσότητα θερμίδων, τη μέτρηση για τον δείκτη μάζας σώματος των ατόμων, οι συστάσεις για απώλεια βάρους και η πρωτεΐνη. Είναι μια πολύ ολοκληρωμένη εφαρμογή για κινητά. Την τρέχουσα περίοδο, ξεχωρίζει μεταξύ των εφαρμογών για κινητά που

σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, λόγω του γεγονότος ότι περιέχει πολλές λειτουργίες ταυτόχρονα, ειδικά τη λειτουργία βηματόμετρο και τον πίνακα θερμίδων, είναι δωρεάν για λήψη και δεν απαιτεί καμία άδεια επεξεργασίας δεδομένων.

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής Stay Fit Turkey Mobile:

- Μέτρηση σωματικών τιμών
- Ιδανική μέτρηση βάρους
- Δείκτη μάζας σώματος
- Βηματόμετρο με επεξεργαστή M7
- Ανάγκες σε πρωτεΐνη
- Κυβερνήτης θερμίδων
- Χάρακας καύσης θερμίδων
- Συμβουλές απώλειας βάρους
- Βασικός μεταβολικός ρυθμός
- Ιδανική ημερήσια απαίτηση σε θερμίδες

SWEATers

Σε αυτήν την περίοδο που ήταν δύσκολο για τα πλήθη να συγκεντρωθούν με την έναρξη της πανδημίας του κορωνοϊού, εικονικές εκδηλώσεις τρεξίματος, μια νέα τάση ή ένα νέο αθλητικό γεγονός, που επιτρέπουν στους ανθρώπους να ενεργοποιήσουν το κίνητρό τους για να κερδίσουν τον διαγωνισμό τρέχοντας ή περπατώντας μόνοι όπου θέλουν, έχουν αρχίσει να οργανώνονται.

Οι δραστηριότητες σωματικού τρεξίματος που κάνουν τρέχοντας ή περπατώντας με τον ρυθμό και τον χρόνο που θέλουν, στους δρόμους, στα πάρκα, στην παραλία, στην πίστα ή στο δάσος, με λίγα λόγια, όπου θέλουν, μέσω του smartphone-smartwatch που απαιτείται σε δραστηριότητες εικονικής λειτουργίας και οι εφαρμογές για φορητές συσκευές που κατεβαίνουν σε αυτές τις συσκευές ονομάζονται εικονική λειτουργία.

Η εφαρμογή SWEATers για κινητά είναι μεταξύ των εφαρμογών που χρησιμοποιούνται εκτενώς σε εικονικές εκδηλώσεις τρεξίματος ή διαγωνισμούς.

(Sports Istanbul, 2020). Πολλοί διαφορετικοί οργανισμοί, ειδικά ο Εικονικός Ημιμαραθώνιος της Κωνσταντινούπολης, διοργανώθηκαν μέσω της εφαρμογής για κινητά SWEATers.

Στην εφαρμογή, η οποία περιλαμβάνει εικονικούς διαδικτυακούς οργανισμούς πολλών αθλητικών κλάδων όπως τρέξιμο, περπάτημα και ποδηλασία, οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργήσουν τους δικούς τους οργανισμούς εντός της εφαρμογής και να τους ανοίξουν στη συμμετοχή άλλων ατόμων εκτός από τη συμμετοχή σε εικονικούς οργανισμούς (Sweaters Mobile Αίτηση, 2021)

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής SWEATers Mobile:

- Συμμετοχή ή διοργάνωση εκδηλώσεων του επιθυμητού αθλητικού κλάδου
- Συμμετοχή σε εικονικούς αγώνες
- Σύγκριση βαθμολογιών και βαθμολογιών με άλλους χρήστες στον πίνακα κατάταξης
- Παρακολούθηση ομάδων τρεξίματος και κοινοτικών εκδηλώσεων
- Ακολουθήστε άμεσα τη διάρκεια, την απόσταση και το ρυθμό στις δραστηριότητες
- Παρακολούθηση του τρεξίματος ή του ποδηλάτου σας στο χάρτη με τη λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας και παρακολούθηση της προόδου σας με στατιστικά (Sweaters Mobile Application, 2021).

Το ποσοστό χρήσης εφαρμογών για κινητά Sweaters είναι 811 ψήφοι / 4,6 (από 5) μέση βαθμολογία (Sweaters Mobile Application, 2021).

Rooners

Η εφαρμογή για κινητά, η οποία συνδυάζει τρέξιμο και περπάτημα με παιχνίδια και παρέχει την ευκαιρία να ανταγωνίζονται

αντιπάλους ένας προς έναν, είναι μια εφαρμογή για κινητά που δημιουργείται μεταξύ χρηστών για να καθορίζεται από τους ανθρώπους ή να είναι ανοιχτή σε όλους.

Οι αθλητικοί αγώνες ή τα αθλητικά παιχνίδια διοργανώνονται στις αποστάσεις που καθορίζονται μεταξύ τους (Roopers App Mobile Application, 2021).

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής Roopers Mobile:

- Τρέξτε ή περπατήστε οπουδήποτε στον κόσμο για να συμμετάσχετε σε παιχνίδια και να πάρετε μια θέση στο παγκόσμιο leaderboard.
- Συμμετοχή σε παιχνίδια που δημιουργούνται από διαφορετικά άτομα ή ιδρύματα με διαφορετικούς μηχανισμούς παιχνιδιών.
- Πρόσβαση σε λεπτομερή στατιστικά όλων των δραστηριοτήτων και εξέταση όλων των δεδομένων ανάπτυξης μηνιαία και ετήσια
- Διαθεσιμότητα κατηγοριών όπως Παιχνίδι Σκορ, Παιχνίδι Απόστασης, Παιχνίδι Στόχου και Παιχνίδι Ταχύτητας
- Καθώς ολοκληρώνεται η απόσταση πρόκλησης από τον σχετικό αθλητικό κλάδο, ο χρόνος θα σταματήσει αυτόματα και τα αποτελέσματα θα κοινοποιηθούν μέσω social media ή άλλων πλατφορμών.
- Άμεση παρακολούθηση των διαδρομών που ακολουθούνται από τον χάρτη παρακολούθησης και κοινή χρήση τοποθεσίας από τα επιθυμητά άτομα (Roopers App Mobile Application, 2021).

Ποσοστό χρήσης εφαρμογών για κινητά Roopers 73 ψήφοι / 4,0 από 5 μέση βαθμολογία (Roopers App Mobile Application, 2021).

Zwift

Η εφαρμογή Zwift, η οποία έχει γίνει ένα από τα προγράμματα που χρησιμοποιούνται συχνά από ερασιτέχνες και ηλικιωμένους αθλητές που δεν μπορούν να προπονηθούν στο τρίαθλο ή στην ποδηλασία

στην πανδημία του κορωνοϊού, είναι μια εικονική εφαρμογή ποδηλάτου που επιτρέπει τη μεταφορά δεδομένων σε κινητά τηλέφωνα ή υπολογιστές, επισυνάπτοντας προαιρετικά έναν ρυθμό και αισθητήρα ταχύτητας συμβατός με το ποδήλατο κατά τη χρήση του προπονητή.

Ως αποτέλεσμα της αντιστοίχισης του εκπαιδευτή ή των ρόλων που υποστηρίζουν την εφαρμογή Zwift με την εφαρμογή για κινητά, είναι δυνατή η συμμετοχή σε ασκήσεις ποδηλασίας ή διαγωνισμούς εικονικής ποδηλασίας στο σπίτι (Zwift App Mobile Application, 2021).

Η εφαρμογή Zwift αναφέρει λεπτομερώς όλα τα δεδομένα των αθλητών, όπως αναλογίες ισχύος, καρδιακούς παλμούς, πληροφορίες απόστασης και ταχύτητας μέσω του προπονητή (Decathlon, 2020). Οι αθλητές μπορούν να ακολουθήσουν όλες τις πληροφορίες άμεσα μέσω της εφαρμογής. Χάρη στην εφαρμογή που εξαλείφει προβλήματα όπως κακές καιρικές συνθήκες, προβλήματα κατάλληλων ενδυμάτων ή κίνηση που μπορεί να συναντήσει κανείς ενώ κάνει ποδήλατο έξω στον πραγματικό κόσμο, οι αθλητές μπορούν να κάνουν ποδήλατο στο σπίτι τους κατά την περίοδο της πανδημίας, παρόμοιο με το πραγματικό περιβάλλον προπόνησης και αγώνων.

συνέχισαν τις ασκήσεις τους (Ομοσπονδία Τριάθλου, 2020) Η Τουρκική Ομοσπονδία Ποδηλασίας διοργάνωσε επίσης τα προπονητικά προγράμματα των αθλητών της και ορισμένους αγώνες εικονικής ποδηλασίας μέσω της εφαρμογής Zwift κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (Τουρκική Ομοσπονδία Ποδηλασίας, 2020).

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής Zwift Mobile:

- Εικονική ποδηλασία μέσω προπονητή σε εσωτερικό περιβάλλον ή ασκήσεις τρεξίματος μέσω διαδρόμου
- Άμεσα, ταχύτητα, απόσταση, ρυθμός κ.λπ. κατά την οδήγηση ή το τρέξιμο. Δυνατότητα παρακολούθησης και καταγραφής πολλών δεδομένων

- Εικονικές δραστηριότητες τρεξίματος και ποδηλασίας σε διαφορετικά περιβάλλοντα χάρη σε διαφορετικά περιεχόμενα προσομοίωσης όπως πόλη, έδαφος, δάσος
- Προπονητικά σχέδια προετοιμασμένα για διαφορετικά επίπεδα, ενημερωμένοι ζωντανοί αγώνες.

Helpsteps

Η εφαρμογή Helpsteps είναι μια εφαρμογή υγείας και κοινής λογικής που στοχεύει να κάνει την καθιστική ζωή πιο ενεργή και υγιή και να παρακινεί τους χρήστες με την υποδομή της για αυτόν τον σκοπό. Το Helpsteps δεν δημιουργεί δεδομένα και στοχεύει στη δωρεά των δεδομένων που δημιουργούνται διαβάζοντας τα δεδομένα HealthKit από την εφαρμογή Health στο κινητό τηλέφωνο και δωρίζοντας τα δεδομένα που δημιουργούνται με βάση τον αριθμό των βημάτων και τις αποστάσεις περπατήματος σε πολλά ιδρύματα ή οργανισμούς με την οθόνη δωρεών . Με την εφαρμογή HelpSteps τα καθημερινά βήματα που γίνονται μετατρέπονται σε εισόδημα μέσω της εφαρμογής και δίνει τη δυνατότητα δωρεάς σε έργα κοινωνικής ευθύνης με αυτό το εισόδημα. HELPSTEPS στο τέλος της ημέρας που δίνεται ακαριαία από την εφαρμογή υγείας του κινητού τηλεφώνου δηλαδή, μετατρέπεται σε HS και μεταφέρεται στα επιθυμητά σεντς (HelpSteps App Mobile Application, 2021).

Οι χρήστες που κατεβάζουν την εφαρμογή Help Steps συλλέγουν τις βόλτες που κάνουν με τα κινητά τους τηλέφωνα στην εφαρμογή Help Steps, η οποία είναι επίσης εφαρμογή βηματόμετρου, μπαίνουν στην εφαρμογή κάθε απόγευμα πριν από τις 24:00 και πατούν το κουμπί "Μετατροπή των βημάτων μου σε HS". και αφού παρακολουθήσετε μια σύντομη διαφήμιση, τα βήματα προστίθενται στη βαθμολογία HS. μεταμορφώνεται. Οι χρήστες των οποίων τα βήματα μετατρέπονται σε πόντους HS μπορούν να συγκεντρώσουν αυτούς τους πόντους εάν το επιθυμούν ή να τους δωρίσουν σε άπορους μεμονωμένους δικαιούχους ή μη κυβερνητικές οργανώσεις μέσω αυτής της εφαρμογής (HelpSteps App Mobile Application, 2021). Στην εφαρμογή Help Steps, οι χρήστες επιλέγουν το ίδρυμα ή το άτομο στο οποίο θα κάνουν δωρεά. Οποιοσδήποτε από τους θεσμούς όπως Kizilay, KAYD, AHBAP, HAÇIKO,

TOG, TEGV, Needs Map, TOHUM, TOFD, UCİM επιλέγεται για να διασφαλιστεί ότι τα βήματα φτάνουν σε όσους έχουν ανάγκη (E Girişim, 2020). Η εφαρμογή Steps έχει φτάσει σε περισσότερους από 750 χιλιάδες χρήστες από 160 χώρες σε 1 χρόνο και 50 δισεκατομμύρια κύκλοι βημάτων και συνολικά 57,5 δισεκατομμύρια HS πραγματοποιήθηκαν στα Βήματα Βοήθειας μέχρι τον Δεκέμβριο του 2020. Σε αντάλλαγμα για αυτές τις δωρεές, 5 συσκευές για άτομα με ειδικές ανάγκες, συγκεντρώθηκαν 1 Spinal Muscular Atrophy-SMA, 1825 δολάρια και περίπου 340 χιλιάδες 400 TL MKO (Paruziyan, 2020).

Δυνατότητες της εφαρμογής Help Steps για κινητά:

- Με τα βήματα που έχουν συγκεντρωθεί στην εφαρμογή, μπορείτε να κάνετε αγορές στο κατάστημα εφαρμογών Help Steps, να αγοράσετε το πακέτο Διαδικτύου και να μεταφέρετε το πακέτο στο άτομο που επιθυμείτε.
- Δεν είναι απαραίτητο να έχετε ανοιχτό το πρόγραμμα ενώ χρησιμοποιείτε την εφαρμογή, αρκεί να έχετε μαζί σας το τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια της βόλτας.
- Μπορείτε να κάνετε τακτικές δωρεές ακολουθώντας τον επιθυμητό σύλλογο στη σελίδα «Δίνω την καρδιά μου».
- Ευκαιρία να κερδίσετε μπόνους HS προσκαλώντας άλλους ή δυνατότητα μεταφοράς κερδισμένων μπόνους
- Το Helpsteps δεν δημιουργεί δεδομένα και στοχεύει να δωρίσει τα δεδομένα που δημιουργούνται με βάση τον αριθμό των βημάτων και τις αποστάσεις με τα πόδια διαβάζοντας μόνο τα δεδομένα από την εφαρμογή Υγείας (HealthKit) στο κινητό τηλέφωνο σε πολλά ιδρύματα ή οργανισμούς με την οθόνη δωρεών (HelpSteps Εφαρμογή για κινητά, 2021). Το ποσοστό χρήσης εφαρμογών για κινητά Help Steps είναι 2,2 χιλιάδες ψήφοι / 4,1 (από 5) μέση βαθμολογία (HelpSteps App Mobile Application, 2021).

Zoom

Η εφαρμογή Zoom για φορητές συσκευές, η οποία χρησιμοποιείται ως επί το πλείστον σε διαδικτυακή θεωρητική εκπαίδευση σε όλα τα

επίπεδα εκπαίδευσης, ξεκινώντας από την προσχολική περίοδο, έχει προτιμηθεί σε μεγάλο βαθμό από πολλά ιδρύματα και οργανισμούς σε τομείς όπως η εκπαίδευση, οι συναντήσεις και οι οργανισμοί κατά την τρέχουσα περίοδο πανδημίας. Στο πλαίσιο των μέτρων που ελήφθησαν κατά την περίοδο της πανδημίας, τα άτομα που δίνουν προσοχή στον κανόνα της κοινωνικής απόστασης έχουν πραγματοποιήσει συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο, συναντήσεις, διαλέξεις, προπονήσεις (Ice Skating Federation, 2021) ή πολλές σωματικές δραστηριότητες (Cyclist Bicycle, 2020) μέσω της εφαρμογής ζουμ. Πολλές διαφορετικές αθλητικές προπονήσεις και μαθήματα, ιδιαίτερα μαθήματα Φυσικής Αγωγής και αθλητισμού, πραγματοποιήθηκαν μέσω της εφαρμογής zoom για κινητά σε αυτή τη διαδικασία. Αν και ορισμένα ιδιωτικά γυμναστήρια έκλεισαν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, παρείχαν τακτικά προπόνηση άσκησης μέσω της εφαρμογής zoom με προσωπική καθοδήγηση μέσω επαγγελματιών προπονητών αθλημάτων, γιόγκα και φυσικής κατάστασης (Sports International, 2020).

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής για κινητά:

- Δωρεάν online συναντήσεις ή εκπαιδευτικές εκδηλώσεις για έως και 100 άτομα για 40 λεπτά με κινητά τηλέφωνα ή tablet
- Λειτουργία κοινής χρήσης οθονών κινητών τηλεφώνων
- Προγραμματίστε μια συνάντηση για την επιθυμητή ημερομηνία
- Επιλογές κοινής χρήσης αρχείων, φωτογραφιών και μηνυμάτων
- Απεριόριστη χρήση χρόνου σε κλήσεις 1 προς 1
- Άμεση ή χρονομετρημένη κλήση, αλλαγή φόντου, πρόσθετο ημερολόγιο (Zoom App Mobile App, 2021). Το ποσοστό χρήσης εφαρμογών για κινητά Zoom είναι 94,9 χιλιάδες ψήφοι / 4,2 (από 5) μέση βαθμολογία (Zoom App Mobile Application, 2021).

Είμαστε Αθλητές

Η εφαρμογή για κινητά, που δημιουργήθηκε από το Υπουργείο Νεολαίας και Αθλητισμού, περιέχει πολλές λειτουργίες ευκολίας για άτομα που αθλούνται στην Τουρκία. Με την εφαρμογή για κινητά, οι αθλητές μπορούν να λάβουν πληροφορίες για τις αθλητικές εγκαταστάσεις στην τοποθεσία τους και να έχουν πρόσβαση στις

τρέχουσες ειδήσεις και πληροφορίες ομοσπονδιών σε διάφορους αθλητικούς κλάδους. Με την εφαρμογή που μοιράζεται δεδομένα με το σύστημα πληροφοριών GSB Sports και την Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση, είναι δυνατή η πρόσβαση σε πολλά έγγραφα όπως αθλητική τιμωρία, άδεια, αθλητική κάρτα, πιστοποιητικό προπονητή (Sportcuyz Biz Mobile Application, 2021).

Μέσω της εφαρμογής για κινητά Sportcuyzbiz, οι αθλητές μπορούν να έχουν πληροφορίες για αθλητικές εγκαταστάσεις και με τη μονάδα αποτελεσμάτων αγώνων, θα έχουν πρόσβαση σε αποτελέσματα αγώνων, βαθμολογίες και αγώνες σε διάφορους κλάδους σε διάφορες χώρες και πρωταθλήματα, καθώς και να ακούν ραδιόφωνο Νέων. και πληροφορίες για αθλητικές ομοσπονδίες. Οι αθλητές θα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλα τα είδη εγγράφων που σχετίζονται με τον σχολικό αθλητισμό και τις αθλητικές ομοσπονδίες μέσω της εφαρμογής, καθώς και να ενημερώνονται για κάθε είδους εξελίξεις που σχετίζονται με τον αθλητισμό με τις ενότητες ανακοινώσεων, ειδήσεων και ειδοποιήσεων. Εισάγοντας τις αθλητικές εγκαταστάσεις με τον κωδικό QR στη μονάδα αθλητικών καρτών στην εφαρμογή, μπορούν να καταγραφούν στατιστικές πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες (Sportcuyz Biz Mobile Application, 2021).

Χαρακτηριστικά της εφαρμογής We Are Athletes για κινητά:

- Τρέχουσες πληροφορίες για την τρέχουσα τοποθεσία ή για αθλητικές εγκαταστάσεις στην Τουρκία ▪ Βαθμολογία, βαθμολογίες κ.λπ. αθλητικών αγώνων σε παγκόσμια πρωταθλήματα. στιγμιαία παρακολούθηση
- Ανακοινώσεις και ειδήσεις συνδεδεμένων ομοσπονδιών
- Ενότητα ραδιοφώνου για νέους
- Online εκπαιδεύσεις (υπό κατασκευή)
- Πρόσβαση σε πολλά έγγραφα που σχετίζονται με τον αθλητισμό (άδειες ομοσπονδίας, σχολικές αθλητικές άδειες, αθλητικές κάρτες, έγγραφα προπονητών) μέσω του πληροφοριακού συστήματος Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης και Αθλητισμού.

- Ένα ασφαλές σύστημα εισόδου με κωδικούς QR μέσω Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, ειδικά κατασκευασμένο στη μονάδα αθλητικών καρτών εντός της εφαρμογής στις εισόδους αθλητικών εγκαταστάσεων (Sportcuuz Biz Mobile Application, 2021). Ποσοστό χρήσης εφαρμογών για κινητά Athlete Biz 1,8 χιλιάδες ψήφοι / 4,4 (από 5) μέση βαθμολογία (Athletes Biz Mobile Application, 2021)