



36

ΩΡΕΣ

ΓΙΑ ΤΗ

ΣΠΑΡΤΗ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α' Β' Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

36 ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΠΑΡΤΗ

ΤΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ

Το ντοκιμαντέρ **36 ώρες για τη Σπάρτη** ακολουθεί τέσσερις Ευρωπαίους που αγωνίζονται στο Σπάρταθλον, έναν διεθνή αγώνα υπερμαραθωνίου δρόμου στα ίχνη του αρχαίου δρομέα Φειδιππίδη. Η ταινία παρουσιάζει την επίπονη προετοιμασία των πρωταγωνιστών και τη δοκιμασία των ορίων αντοχής τους –τόσο για το σώμα όσο και για το μυαλό τους– κατά τα 245 χιλιόμετρα που θα χρειαστεί να καλύψουν μέσα σε 36 ώρες, από την Αθήνα ως τη Σπάρτη.

ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το ντοκιμαντέρ διανέμεται σε Γυμνάσια σε όλη τη χώρα και συνοδεύεται από εκπαιδευτικό πρόγραμμα με σχέδια μαθημάτων που συνδυάζουν την κινούμενη εικόνα με πηγές, έχοντας ως στόχο να ενθαρρύνει παιδιά και νέους να ανακαλύψουν τη σημασία του αθλητισμού στην αρχαιότητα αλλά και στη ζωή μας σήμερα.

ΘΕΜΑΤΙΚΟΙ ΚΥΚΛΟΙ

ΙΣΤΟΡΙΑ: Η σημασία του αθλητισμού στην αρχαία και τη σύγχρονη Ελλάδα

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ: Ανταλλαγή απόψεων, επιχειρηματολογία, έκφραση

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ: Μελέτη πηγών και ερμηνεία κειμένων

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: Δημιουργία κινήτρων που θα ενθαρρύνουν τους μαθητές να ανακαλύψουν την αξία του αθλητισμού σήμερα.

ΔΟΜΗ

Σε όλους τους θεματικούς κύκλους, προτείνεται ο εκπαιδευτικός να ξεκινήσει με την ΕΝΟΤΗΤΑ 1: την προβολή του ντοκιμαντέρ (26΄) και μια ανοιχτή συζήτηση με τους μαθητές για τη θέση του αθλητισμού στη ζωή μας (15΄), ακολουθώντας το σχετικό σχέδιο μαθήματος.

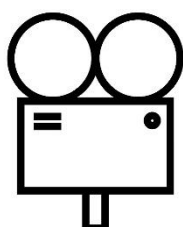
Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αυτενεργήσει και να επιλέξει όποια ενότητα τον ενδιαφέρει, χωρίς να ακολουθήσει απαραίτητα τη σειρά με την οποία αυτές δίνονται. Η προβλεπόμενη διάρκεια για κάθε προτεινόμενη ενότητα είναι μία διδακτική ώρα (45΄).

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Για την Ενότητα 1, απαιτείται τηλεόραση (ή προβολέας), με συνδεδεμένο DVD ή internet, για την προβολή της ταινίας στην τάξη.

Οι Ενότητες 3 & 4 περιέχουν υλικό που μπορεί να διανεμηθεί στους μαθητές (Ατομικό Πρόγραμμα Άσκησης & Διατροφικός Οδηγός για Παιδιά και Εφήβους).

ΣΥΜΒΟΛΑ



VIDEO



ΚΕΙΜΕΝΟ



INTERNET

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Οι προτάσεις για εκπαιδευτικούς είναι για τις τάξεις Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου και έχουν ως στόχο:

- να δημιουργήσουν κίνητρα που θα ενθαρρύνουν τους μαθητές να ανακαλύψουν την αξία της άθλησης και να τροποποιήσουν προς το καλύτερο τις στάσεις και αντιλήψεις τους.
- να υιοθετήσουν στην καθημερινότητά τους αλλαγές επωφελείς για την υγεία τους (τακτική φυσική δραστηριότητα/άθληση, ισορροπημένη διατροφή, αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών).

Στους επιμέρους στόχους περιλαμβάνονται:

- η ανάπτυξη των **ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων** των μαθητών, ώστε να οργανώνουν εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο τους και να προβαίνουν σε επιλογές που θωρακίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική τους υγεία, καθώς και την κοινωνική τους ευεξία.
- η αύξηση της **συμμετοχής** τους σε φυσικές δραστηριότητες (περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, χορός κ.ά.) ανάλογα με τις προτιμήσεις, τις προσωπικές δυνατότητες και τα όρια αντοχής κάθε μαθητή/μαθήτριας, με έμφαση στην **αυτοβελτίωση**, την **ψυχαγωγία** και όχι στον ανταγωνισμό ή την επίδοση.
- η βελτίωση της **αυτοαντίληψης** και της **αυτοαποτελεσματικότητας**, μέσα από τον καθορισμό και την επίτευξη προσωπικών στόχων.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΝΟΤΗΤΩΝ	5
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 διδακτική ώρα για κάθε ενότητα
ΕΝΟΤΗΤΑ 1	Προβολή ταινίας - Εισαγωγή - Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 2	Καρδιοαναπνευστική Αντοχή και Υγεία
ΕΝΟΤΗΤΑ 3	Φτιάχνω το δικό μου πλάνο προπόνησης!
ΕΝΟΤΗΤΑ 4	Σωστή διατροφή και άθληση
ΕΝΟΤΗΤΑ 5	Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή - Προσαρμοσμένος Αθλητισμός

ΜΕΘΟΔΟΣ και ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Προτείνεται ο εκπαιδευτικός να ξεκινήσει με την ΕΝΟΤΗΤΑ 1 (προβολή του ντοκιμαντέρ και ανοιχτή συζήτηση για τη θέση του αθλητισμού στη ζωή μας).

Οι υπόλοιπες ενότητες μπορούν να υλοποιηθούν με όποια σειρά επιθυμεί ο εκπαιδευτικός. Μπορούν να μετασχηματιστούν, να παραληφθούν ή να εμπλουτιστούν με άλλες, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας των μαθητών και τη διαθέσιμη υλικοτεχνική υποδομή.

Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, σε κάθε ενότητα δίνονται επικουρικά κάποιες πληροφορίες και παραπομπές, στις οποίες περιλαμβάνεται επιπλέον υλικό για το προτεινόμενο μάθημα.

Μέρος των δραστηριοτήτων συνδέεται άμεσα με το υλικό που περιλαμβάνεται στα βιβλία της Φυσικής Αγωγής και της Οικιακής Οικονομίας, στις ενότητες που πραγματεύονται θέματα φυσικής δραστηριότητας, διατροφής και υγείας.

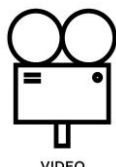
ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Εισαγωγή στο «36 ώρες για τη Σπάρτη» Προβολή ταινίας & Συζήτηση

ΣΤΟΧΟΙ

Με αφορμή την προβολή του ντοκιμαντέρ, επιδιώκεται οι μαθητές:

- Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε σχέση με τους πρωταγωνιστές της ταινίας.
- Να καταθέσουν προσωπικές εμπειρίες.
- Να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους και να τους γνωρίσουν καλύτερα.
- Να συμμετάσχουν σε συζήτηση για τα οφέλη της άσκησης.



ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ (26')

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Στην ταινία παρουσιάζεται η διαδρομή και η υπεράνθρωπη προσπάθεια αθλητών στο αγώνισμα του Σπάρταθλου. Τέσσερις διαφορετικές ιστορίες, τέσσερις διαφορετικοί χαρακτήρες. Όλοι τους βρήκαν στο τρέξιμο και στο αγώνισμα του Σπάρταθλου ένα σημείο αναφοράς, μια διέξοδο, έναν τρόπο να μην καταβληθούν από τις δυσκολίες της ζωής και να συνεχίσουν να αγωνίζονται.

Το Σπάρταθλον είναι ένας ιστορικός υπερμαραθώνιος που λαμβάνει χώρα κάθε χρόνο στην Ελλάδα, στο τέλος Σεπτεμβρίου. Είναι ένας από τους πλέον δύσκολους αγώνες υπεραποστάσεων παγκοσμίως και, παράλληλα, πολύ μεγάλου ενδιαφέροντος λόγω του ιστορικού του υπόβαθρου. Το Σπάρταθλον αναβιώνει τα βήματα του Φειδιππίδη, ενός αρχαίου Αθηναίου δρομέα μεγάλων αποστάσεων, ο οποίος το 490 π.Χ., πριν από τη μάχη του Μαραθώνα, εστάλη στη Σπάρτη να ζητήσει βοήθεια στον πόλεμο που διεξήγαν οι Έλληνες με τους Πέρσες.

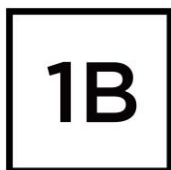
Πηγή: <http://www.spartathlon.gr/el>

Σύντομη ανάλυση της ψυχολογικής κατάστασης των πρωταγωνιστών της ταινίας:

Οι πρωταγωνιστές της ταινίας λόγω των δυσκολιών στη διάρκεια του αγώνα εμφανίζουν αρκετές αλλαγές και μεταπτώσεις στην ψυχική τους διάθεση: φόβο, αγωνία, ψυχική ευφορία, αγανάκτηση, οριακή ψυχολογική κατάρρευση, απογοήτευση, ικανοποίηση. Βιώνουν συνεχείς εναλλαγές συναισθημάτων, με τη χαρά και τη λύπη να έρχονται και να φεύγουν, μέσα σε παραλήρημα και δάκρυα. Μέσα στην ίδια διαδρομή, τα ίδια δάκρυα από δάκρυα θλίψης μετατρέπονται σε δάκρυα λύτρωσης κι ευτυχίας! Εκεί που η κόπωση και η εξάντληση φαίνεται να καθηλώνουν το σώμα, η πίστη γίνεται πείσμα και θέληση, πάθος κι αποφασιστικότητα. Αυτή είναι και η δύναμη της θέλησης, η μαγεία που κρύβεται στην ψυχή του ανθρώπου!

Τόσο η προσπάθεια του Balázs, όσο και των υπόλοιπων πρωταγωνιστών καταδεικνύουν τη φοβερή αξία και τη μοναδική ομορφιά του αθλητισμού. Ακόμη κι εκείνοι που δεν τερμάτισαν, κερδίζουν το σεβασμό μας για την προσπάθειά τους κι είναι βέβαιο ότι, αναζητώντας συνεχώς τα όρια του

εαυτού τους, δεν θα εγκαταλείψουν και την επόμενη φορά θα ξαναβρεθούν στη γραμμή της εκκίνησης.



WARM-UP ACTIVITIES

Ενδεικτικές ερωτήσεις για την προώθηση της συζήτησης:

- Πόσοι γνωρίζετε το Σπάρταθλον; Τι είναι; Γιατί τόσο λίγοι αθλητές ολοκληρώνουν τον αγώνα;
- Ποιες είναι οι βασικές διαφορές του συγκεκριμένου αγώνα σε σχέση με άλλους αγώνες που πιθανόν να γνωρίζετε;
- Ποια από τις ιστορίες σάς άγγιξε περισσότερο; Γιατί;
- Τι συναισθήματα νιώσατε για τον καθένα από τους πρωταγωνιστές;
- Ποια είναι τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης για τους χαρακτήρες της ταινίας;
- Ποιο κοινό χαρακτηριστικό έχουν οι πρωταγωνιστές;
- Ποιοι είναι οι λόγοι που οδήγησαν τον κάθε πρωταγωνιστή ξεχωριστά να συμμετάσχει στον αγώνα του Σπάρταθλου;
- Γνωρίζετε παραδείγματα ανθρώπων που άλλαξαν έναν τρόπο ζωής που δεν τους άρεσε, ξεπέρασαν τον εαυτό τους και κέρδισαν στη ζωή; Παραδείγματα από κάποια ταινία ίσως;
- Σε συνάρτηση με την προηγούμενη ερώτηση, συζητήστε σκηνές από γνωστές ταινίες με «αθλητικά» στιγμιότυπα που έχετε ξεχωρίσει.



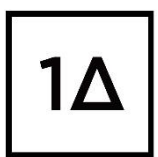
INTERNET

- **“Ο κύκλος των χαμένων ποιητών”**, η σκηνή ποδοσφαίρου με μουσική από την 9η συμφωνία του Ludwig Van Beethoven, Ωδή στη Χαρά.
<https://www.youtube.com/watch?v=8qBhic3Wmog>.
- **“Forrest Gump”**, ο πρωταγωνιστής μετά από μια απογοήτευση ξεκινάει να τρέχει.
<https://www.youtube.com/watch?v=QgnJ8GpsBG8>
- **“Οι Δρόμοι της Φωτιάς”**, η αληθινή ιστορία δύο Βρετανών ερασιτεχνών δρομέων οι οποίοι έβαλαν στόχο να κερδίσουν το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1924 στο Παρίσι.
<https://www.youtube.com/watch?v=KBzHvGVwMcs>



ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Μέσα σε δύο λεπτά βρες ένα συμμαθητή σου μέσα στην τάξη που ασχολείται με ένα σπορ και είναι περήφανος για κάποια επίδοσή του ή για κάτι θετικό που του συνέβη πρόσφατα. Παρουσίασέ τον στην υπόλοιπη τάξη.



ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Δημιουργήστε ομαδικά μια λίστα με τα οφέλη (σωματικά και ψυχολογικά) που προσφέρει στον άνθρωπο η ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες. Παρουσιάστε τη λίστα στην υπόλοιπη τάξη.

ΥΛΙΚΑ **πίνακας ή ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί**

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Η συστηματική άσκηση και η ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες (περπάτημα, ποδήλατο, κολύμβηση κτλ.) έχουν σημαντική επίδραση όχι μόνο στη σωστή ανάπτυξη του **σώματος**, αλλά και στην υγιή **κοινωνική, ψυχολογική** και **συναισθηματική** μας ανάπτυξη, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας. Ο Γαληνός, ένας από τους πιο γνωστούς γιατρούς της αρχαιότητας, είχε συνοψίσει τα πολλαπλά ευεργετικά οφέλη της άσκησης στη φράση:

«Η ιατρική και η γυμναστική είναι κλάδοι της ίδιας επιστήμης: της επιστήμης της υγείας.»

Πράγματι, είναι τέτοια η φύση του αθλητισμού, ώστε εκτός από τα εμφανή οφέλη, όπως η καλή υγεία, το όμορφο σώμα κτλ., επιφέρει και πλήθος από άλλα οφέλη που διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας, σφυρηλατούν το χαρακτήρα μας και μας κάνουν να νιώθουμε περισσότερο σίγουροι για τον εαυτό μας, καθώς βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή μας.

Επιπλέον, μέσα από τη φυσική δραστηριότητα, τα παιχνίδια και τα αθλήματα:

- Συμμετέχουμε σε ομάδες, αναλαμβάνουμε ρόλους και καθήκοντα μέσα στην ομάδα και μαθαίνουμε να είμαστε υπεύθυνοι και να συνεργαζόμαστε με τους άλλους για να πετυχαίνουμε κοινούς σκοπούς.
- Μαθαίνουμε να συμπεριφερόμαστε σωστά στους άλλους, να επικοινωνούμε αποτελεσματικά και να επιλύουμε ειρηνικά διαφορές και διαφωνίες.
- Μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα των ανθρώπων, να λαμβάνουμε υπόψη τα συναισθήματά τους και να τους εμπιστευόμαστε.
- Μαθαίνουμε να λειτουργούμε δημοκρατικά μέσα σε ένα σύνολο ανθρώπων.
- Κάνουμε πράξη τις αξίες της ζωής, όπως την εντιμότητα, τη δικαιοσύνη, την ισότητα, την τιμιότητα, το σεβασμό προς τον αντίπαλο.
- Μαθαίνουμε να ισορροπούμε τα «πρέπει» και τα «θέλω» μας, να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας, να αναγνωρίζουμε τις αδυναμίες μας, να συνειδητοποιούμε τα όριά μας, να αντιμετωπίζουμε την ήττα με καρτερία και σύνεση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Καρδιοαναπνευστική Αντοχή και Υγεία

ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, δηλαδή της ικανότητας του σώματος να ασκείται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, στην προάσπιση και προαγωγή της υγείας τους.
- Να μάθουν να υπολογίζουν την ιδανική ζώνη εξάσκησης, ώστε να μπορούν να γυμνάζονται αποτελεσματικά μόνοι τους.
- Να γνωρίσουν ορισμένα απλά τεστ αξιολόγησης της αντοχής.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες παρατήρησης, μέτρησης, υπολογισμού, σύγκρισης και εξαγωγής συμπερασμάτων.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακές ασθένειες, διαβήτης, μεταβολικό σύνδρομο, οστεοπόρωση κ.ά.), τα οποία αποτελούν βασική αιτία θανάτου στις δυτικές κοινωνίες, συνδέονται άμεσα με τις αλλαγές που συντελέστηκαν στον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου τις τελευταίες δεκαετίες, κυρίως δε στις συμπεριφορές που αφορούν τη φυσική δραστηριότητα και τη διατροφή. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία έχουν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία και τείνουν να μεταφέρονται και στην ενήλικη ζωή. Επιπλέον, φαίνεται ότι η διαμόρφωση αυτών των συμπεριφορών επηρεάζεται σημαντικά, τόσο από συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος (οικογένεια, φίλοι, εκπαιδευτικοί/σχολείο, πρότυπα), όσο και από συμπεριφορές που προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

Εύκολα, λοιπόν, γίνεται αντιληπτή η αναγκαιότητα παρεμβάσεων προαγωγής της υγείας στην παιδική και εφηβική ηλικία. Ιδανικό χώρο για την εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων αποτελεί αναμφισβήτητα το σχολείο, καθώς τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σ' αυτό. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι συντονισμένες και στοχευμένες προσπάθειες παρέμβασης είναι δυνατόν να επιφέρουν σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συμπεριφορές και τους δείκτες υγείας των μαθητών.

2A

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τι ονομάζουμε αερόβια ικανότητα/αερόβια άσκηση;

- Ποιες δραστηριότητες ή μορφές άσκησης που γνωρίζετε χαρακτηρίζονται ως αερόβιες;
- Αντίστοιχα, ποια αθλήματα απαιτούν υψηλή αερόβια ικανότητα στην εκτέλεσή τους;
- Συζητήστε με τους συμμαθητές σας και τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής για τα οφέλη της συστηματικής αερόβιας άσκησης.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Το Σπάρταθλον και ο Μαραθώνιος ανήκουν στα αγωνίσματα αντοχής, στα οποία, πέρα από τις ψυχικές αρετές και τη δύναμη θέλησης ενός αθλητή, καθοριστικό ρόλο από πλευράς φυσικών ικανοτήτων διαδραματίζει η καρδιοαναπνευστική αντοχή. Η καρδιοαναπνευστική αντοχή ή αερόβια ικανότητα είναι η ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να χρησιμοποιεί το οξυγόνο για την παραγωγή ενέργειας, για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Όσο υψηλότερη είναι, τόσο καλύτερη είναι και η καρδιαγγειακή μας υγεία.

Κάθε μορφή άσκησης κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες με σχετικά χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια, όταν γίνεται συστηματικά, ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και βελτιώνει την αντοχή. Τέτοιες μορφές άσκησης –«αερόβιες»– είναι κυρίως το κολύμπι, το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το σχοινάκι κτλ.

Η σημασία της αερόβιας άσκησης για την υγεία μας

- Μείωση του ποσοστού του σωματικού λίπους λόγω κατανάλωσης θερμίδων, μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας.
- Η συστηματική αερόβια άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης (HDL), ρυθμίζει καλύτερα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και μειώνει τις τιμές της αρτηριακής πίεσης. Οι προσαρμογές αυτές μειώνουν σημαντικά τις πιθανότητες για τα άτομα που γυμνάζονται να εμφανίσουν δυσλιπιδαιμίες, διαβήτη ή υπέρταση.
- Άτομα που δεν γυμνάζονται έχουν διπλάσιες πιθανότητες για καρδιοπάθεια σε σχέση με όσους γυμνάζονται. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, δυναμώνει τον καρδιακό μυ και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής σε σχέση με το μέσο προσδόκιμο ζωής.

2B

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΙΔΑΝΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

Ενδεικτικές ερωτήσεις για την εισαγωγή στη δραστηριότητα:

- Γνωρίζετε πόση αερόβια άσκηση χρειάζεται κάποιος προκειμένου να αποκομίσει σημαντικά οφέλη για την υγεία του;
- Πώς μπορεί να ξέρει κάποιος αν ασκείται στη σωστή ένταση;

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Η αερόβια άσκηση μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων, όταν πραγματοποιείται με την κατάλληλη ένταση για **τουλάχιστον 30 λεπτά τη φορά, 3-4 φορές την εβδομάδα. Για καλύτερα αποτελέσματα, ένας έφηβος θα πρέπει να γυμνάζεται με την κατάλληλη ένταση 5 μέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε φορά.**

Για να μπορέσει κάποιος να εκτιμήσει την ένταση με την οποία γυμνάζεται θα πρέπει πρώτα να μάθει να μετράει τους σφυγμούς του, ώστε να υπολογίσει στη συνέχεια την «ιδανική ζώνη εξάσκησης».

Πώς βρίσκουμε την ιδανική ζώνη εξάσκησης;

- Αρχικά μετράμε τον σφυγμό ηρεμίας: μερικά λεπτά πριν πάμε για ύπνο το βράδυ, ξαπλώνουμε στο κρεβάτι και χαλαρώνουμε για 2-3 λεπτά. Τοποθετούμε απαλά το δείκτη και το μέσο δάχτυλο στην εσωτερική επιφάνεια του καρπού μας, ακριβώς κάτω από την άρθρωση, ή στην πρόσθια επιφάνεια του λαιμού και λίγο πλαιγίως. Μετράμε το σφυγμό μας για 15 δευτερόλεπτα και πολλαπλασιάζουμε το αποτέλεσμα με το 4, π.χ. 19 σφυγμοί x 4 = 76 (αν μετράμε για πρώτη φορά το σφυγμό μας, μπορούμε να χρονομετρήσουμε για ένα ολόκληρο λεπτό).
- Στην συνέχεια υπολογίζουμε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ), αφαιρώντας από τον αριθμό 220 την ηλικία μας (π.χ. 220-14=206).
- Αφαιρούμε από τη ΜΚΣ την Καρδιακή Συχνότητα Ηρεμίας: 206-76=130 σφυγμοί. Αυτά είναι τα καρδιακά μας αποθέματα. Το **60%** αυτού του αριθμού είναι **78** σφυγμοί. Το **85%** αυτού του αριθμού είναι **110** σφυγμοί.
- Αν στην Καρδιακή Συχνότητα Ηρεμίας προσθέσουμε το 78 και το 110, βρίσκουμε την ελάχιστη και τη μέγιστη διακύμανση της καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της αερόβιας άσκησης:
 - **Ελάχιστη τιμή: 76+78=154 σφυγμοί/min.**
 - **Μέγιστη τιμή: 76+110=186 σφυγμοί /min.**
- Οι τιμές που βρήκαμε αποτελούν την **ιδανική ζώνη εξάσκησης για το συγκεκριμένο άτομο**, γεγονός που σημαίνει πως όταν το άτομο αυτό ασκείται αερόβια, οι καρδιακοί του παλμοί στη διάρκεια της βασικής του προπόνησης θα πρέπει να κυμαίνονται **από 154 έως 186 σφυγμούς/λεπτό**.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Δοκιμάστε να υπολογίσετε το σφυγμό σας σε κατάσταση ηρεμίας. Τρέξτε για λίγο και υπολογίστε ξανά το σφυγμό σας. Συγκρίνετε τα αποτελέσματα με εκείνα κάποιου συμμαθητή σας.



ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Μπορείς να εκτιμήσεις το επίπεδο της αντοχής σου με απλά τεστ, που είναι εύκολο να εκτελεστούν στην αυλή του σχολείου ή την αίθουσα του γυμναστηρίου. Γνωρίζεις κάποιο;

(Σε περίπτωση που οι μαθητές δεν γνωρίζουν κάποιο τεστ, αναφέρουμε ενδεικτικά κάποιο/α από τα παρακάτω και τους αναθέτουμε να βρουν πληροφορίες, ώστε την επόμενη διδακτική ώρα να οργανώσουμε την εκτέλεσή του.)

Παραδείγματα τεστ αντοχής:

1. Step test
2. Test 1600m
3. Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m



Για πληροφορίες σχετικά με τα δύο πρώτα τεστ μπορείς να ανατρέξεις στο βιβλίο Φυσικής Αγωγής Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου.

Οδηγίες για το παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m μπορείς να βρεις στους συνδέσμους:

<https://www.youtube.com/watch?v=wocxAjYq5V8>

<http://phys-ed.blogspot.gr/2013/03/shuttle-run.html>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Δοκίμασε με τους συμμαθητές σου κάποιο από τα παραπάνω τεστ στην τάξη ή στην αυλή του σχολείου, με τη βοήθεια του γυμναστή σου. Καλή επιτυχία!!!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20m

Πρόκειται για έναν από τους πλέον διαδεδομένους τρόπους μέτρησης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.

Το αρχείο ήχου (mp3) για τη διεξαγωγή του παλίνδρομου τεστ αντοχής 20m (μέτρων) είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Προγράμματος ΕΥΖΗΝ του Υπουργείου Παιδείας, στο σύνδεσμο: <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/EyzinProject/UsefulMaterial.aspx>

Για τον εκπαιδευτικό: περιγραφή της δοκιμασίας

Οι δοκιμαζόμενοι τρέχουν μέχρι εξάντλησης μεταξύ δύο παράλληλων γραμμών που απέχουν μεταξύ τους 20m και με ρυθμό που αυξάνει προοδευτικά κάθε λεπτό και καθορίζεται από ηχητικά σήματα που δίνονται από ένα **CD player**. Το τεστ ξεκινά με ρυθμό βάρδισης (8,5 χλμ/ώρα) και σταδιακά καταλήγει σε γρήγορο τρέξιμο. Το χρονικό στάδιο στο οποίο ο δοκιμαζόμενος εγκαταλείπει την προσπάθεια αποτελεί την επίδοσή του και τον δείκτη της καρδιοαναπνευστικής του αντοχής.

Οδηγίες εκτέλεσης της δοκιμασίας

Διαβάστε και μελετήστε προσεκτικά το πρωτόκολλο πραγματοποίησης της δοκιμασίας.

Επιλέξτε την τοποθεσία διεξαγωγής του τεστ. Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον 1-1,5m ελεύθερος χώρος πέρα από την απόσταση των 20m, σε κάθε πλευρά. Όσο μεγαλύτερο είναι το πλάτος του χώρου που θα χρησιμοποιήσετε, τόσο περισσότεροι δοκιμαζόμενοι μπορεί να εξετάζονται ταυτόχρονα, υπολογίζοντας τουλάχιστον 1m πλάτος για τον καθένα.

Η επιφάνεια του εδάφους πρέπει να είναι ομαλή και να μην γλιστρά. Τα 2 άκρα της απόστασης των 20m θα πρέπει να είναι ευκρινώς σημειωμένα (π.χ. με κώνους ή άλλο ευδιάκριτο υλικό).

Ελέγξτε τη λειτουργία του ηχοσυστήματος που θα χρησιμοποιήσετε (π.χ. CD player). Σιγουρευτείτε ότι ο ήχος είναι καθαρός και αρκετά ισχυρός, ώστε να ακούγεται απ' όλους τους δοκιμαζόμενους.

Ελέγξτε διεξοδικά αν όλοι οι δοκιμαζόμενοι είναι υγιείς την ημέρα της δοκιμασίας.

Σημαντικό: Επειδή η δοκιμασία απαιτεί μέγιστη προσπάθεια, απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στο τεστ είναι η ύπαρξη έγκυρου Ατομικού Δελτίου Υγείας Μαθητή, που επιτρέπει τη χωρίς περιορισμούς συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου, καθώς και η Δήλωση Συγκατάθεσης του Γονέα/Κηδεμόνα.

Σαν τελικό αποτέλεσμα σημειώνεται η χρονική περίοδος (στάδιο) στην οποία ο δοκιμαζόμενος σταμάτησε το τρέξιμο, κατά προσέγγιση μισού σταδίου.

Με τη βοήθεια πινάκων γίνεται εκτίμηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και του επιπέδου καρδιοαναπνευστικής αντοχής των δοκιμαζομένων (βλ. σχετικούς πίνακες στους συνδέσμους: https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2016/normes_fitness.pdf (σελ. 9) & https://education.und.edu/kinesiology-and-public-health-education/_files/docs/tomkinson-shuttle.pdf (σελ. 6-7).

Οδηγίες προς τους δοκιμαζόμενους

Η δοκιμασία του παλίνδρομου τρεξίματος που πρόκειται να εκτελέσετε σε λίγο δίνει τη δυνατότητα εκτίμησης της μέγιστης αερόβιας ικανότητάς σας (αντοχής) και προϋποθέτει παλίνδρομο τρέξιμο (πέρα - δώθε) κατά μήκος μιας διαδρομής 20 μέτρων. Τρέξτε όσο περισσότερες φορές μπορείτε μεταξύ των δύο γραμμών, κρατώντας πάντοτε το ρυθμό, που θα καθορίζεται από τα χαρακτηριστικά ηχητικά σήματα που εκπέμπονται από το σύστημα ήχου σε κανονικά διαστήματα. Τα ηχητικά σήματα θα σας ειδοποιούν πάντοτε για τη στιγμή που θα πρέπει να βρίσκεστε στο τέλος της μιας ή της άλλης πλευράς της απόστασης των 20m. Προσέγγιση με διαφορά 1-2m είναι επιτρεπτή. Πρέπει να πατάτε κάθε φορά τη γραμμή που οριοθετεί το 20μετρο διάστημα και αμέσως να αλλάζετε μέτωπο συνεχίζοντας το τρέξιμο προς την αντίθετη κατεύθυνση. Στρίψτε αμέσως και επιτόπου. Αποφύγετε τις μεγάλες και ανοικτές στροφές.

Στην αρχή η ταχύτητα είναι μικρή αλλά θα αυξάνει αργά και σταθερά κάθε λεπτό. Σκοπός σας είναι να ακολουθείτε τον προκαθορισμένο ρυθμό όσο μπορείτε περισσότερο. Γι' αυτό θα πρέπει να σταματήσετε όταν δεν είστε σε θέση να ακολουθήσετε τον προκαθορισμένο ρυθμό. Θυμηθείτε τον τελευταίο αριθμό που σας ανακοινώθηκε λίγο πριν σταματήσετε, γιατί αυτός ο αριθμός είναι η τελική επίδοσή σας. Η διάρκεια της δοκιμασίας ποικίλλει ανάλογα με τις ικανότητες του κάθε δοκιμαζόμενου. Όσο καλύτερη είναι η φυσική σας κατάσταση, τόσο περισσότερο θα αντέξετε τη δοκιμασία.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε ότι η δοκιμασία απαιτεί μέγιστη προσπάθεια που καταβάλλεται προοδευτικά. Δηλαδή, στην αρχή της δοκιμασίας ο ρυθμός είναι πολύ ήπιος και γίνεται όλο και περισσότερο έντονος όσο πλησιάζουμε στο τέλος.

Καλή επιτυχία!!!

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Φτιάχνω το δικό μου πλάνο προπόνησης!

ΣΤΟΧΟΙ

- Ανάπτυξη των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών, ώστε να οργανώνουν εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες (περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, χορός κ.ά.) ανάλογα με τις προτιμήσεις, τις προσωπικές δυνατότητες και τα όρια αντοχής κάθε μαθητή/μαθήτριας.
- Βελτίωση της αυτοαντίληψης και της αυτοαποτελεσματικότητας, μέσα από τον καθορισμό και την επίτευξη προσωπικών στόχων.



ΚΕΙΜΕΝΟ

ΠΟΣΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ ΕΙΣΑΙ;

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- Συμπλήρωσε το **ερωτηματολόγιο** που θα βρεις στις σελίδες 94-95 του βιβλίου Φυσικής Αγωγής Α', Β' και Γ' Γυμνασίου, για να μπορέσεις να εκτιμήσεις αν είσαι αρκετά δραστήριος/δραστήρια κινητικά.
- Αν στις περισσότερες ερωτήσεις η απάντησή σου είναι «Σπάνια», τότε θα πρέπει να θέσεις στόχους, που θα σε βοηθήσουν να αυξήσεις τη συμμετοχή σου σε φυσικές δραστηριότητες. Μπορείς να ανατρέξεις στη σελίδα 102 του βιβλίου, για να δεις τι πρέπει να λάβεις υπόψη στην επιλογή κάποιας φυσικής δραστηριότητας ή ενός αθλήματος.

Να θυμάσαι:

- ο Όλα τα αθλήματα μας προσφέρουν κάτι πολύ σημαντικό: **ΥΓΕΙΑ ΚΙ ΕΥΕΞΙΑ!**
- ο Δεν έχει σημασία με τι θα ασχοληθούμε, αλλά να ασχοληθούμε!
- ο Δεν έχει σημασία αν θα αθληθούμε μόνοι ή με φίλους. Η υγεία και η φυσική κατάσταση μπορούν να βελτιωθούν είτε έχουμε παρέα είτε όχι!

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

- Ο όρος **Φυσική Δραστηριότητα** αναφέρεται σε οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία παράγεται από τους σκελετικούς μυς και επιφέρει ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο ηρεμίας. Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί το σημαντικότερο, ίσως, κομμάτι του τρόπου ζωής των νέων ατόμων, καθώς σχετίζεται άμεσα με τη φυσική τους ανάπτυξη και την ολοκλήρωση των νοητικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών τους χαρακτηριστικών.
- Με βάση τις πρόσφατες συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων, όλα τα νεαρά άτομα (ηλικίας 6-17 ετών) θα πρέπει τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας να συμμετέχουν σε **δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης για 60 λεπτά τουλάχιστον**, προκειμένου να αποκομίζουν ουσιαστικά οφέλη για την υγεία τους.



ΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

Χρησιμοποίησε τον πίνακα (τον οποίο μπορείς να βρεις και στη σελίδα 97 του βιβλίου Φυσικής Αγωγής Α΄, Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου), για να φτιάξεις το ατομικό σου πρόγραμμα άσκησης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΘΑ ΚΑΝΩ ΑΠΟ ΑΥΡΙΟ	ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔ. ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΜΗΝΟΣ
1. Τρέξιμο	3 χιλιόμετρα	3 φορές	3 φορές	3 φορές	2 φορές	2 φορές	10 φορές
2. Ποδήλατο							
3. ...							
4. ...							

Οδηγίες για την κατάρτιση του ατομικού σου πλάνου:

- Στην πρώτη στήλη σημείωσε ποιες από τις δραστηριότητες αυτές που δεν κάνεις σήμερα, θα αρχίσεις να τις εφαρμόζεις από αύριο (π.χ. σχοινάκι, τρέξιμο, ποδήλατο κ.ά).
- Στη δεύτερη στήλη σημείωσε το χρόνο για τον οποίο θα γυμναστείς (π.χ. 15 λεπτά/ημέρα), ή την απόσταση που θα διανύσεις (π.χ. 3 χιλιόμετρα τρέξιμο).
- Στην τρίτη στήλη σημείωσε πόσες φορές την εβδομάδα (π.χ. 3 φορές).
- Στις επόμενες στήλες σημείωσε τι έκανες τελικά κάθε εβδομάδα, σε σχέση με το στόχο.
- Στην τελευταία στήλη αθροίζεις το σύνολο των προπονήσεων του μήνα.
- Στο τέλος του μήνα σημείωσε αν είσαι ικανοποιημένος/ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα. Αν όχι, σχεδίασε καλύτερα το στόχο σου για τον επόμενο μήνα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Οι στόχοι πρέπει να γράφονται κάθε εβδομάδα, αλλιώς ξεχνιούνται και δεν εφαρμόζονται.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ #1: Όταν γυμνάζεσαι μόνος, με τους φίλους ή την οικογένειά σου τι θα πρέπει να θυμάσαι;

- ✓ Να κάνεις προθέρμανση με τρέξιμο και κατάλληλες ασκήσεις πριν από έντονη άσκηση.
- ✓ Να αυξάνεις σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.
- ✓ Να κάνεις χαλαρές ασκήσεις στο τέλος της άσκησης (π.χ. διατάσεις ή χαλαρό τρέξιμο).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ #2: Στην προσπάθειά σου για αύξηση της φυσικής σου δραστηριότητας μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάποιες ηλεκτρονικές εφαρμογές (Google Fit, Lifelog, Runtastic, Endomondo κ.ά), οι οποίες είναι διαθέσιμες σε υπολογιστή, κινητό ή tablet, ώστε να μπορείς να αποκτήσεις πρόσβαση σε αυτές από παντού. Με τη βοήθειά τους μπορείς:

- ✓ Να ορίζεις στόχους για την προσωπική σου φυσική κατάσταση.
- ✓ Να παρακολουθείς την πρόοδό σου για την ολοκλήρωση αυτών των στόχων.
- ✓ Να προβάλλεις το είδος των δραστηριοτήτων που εκτελείς καθημερινά και τη διάρκειά τους.
- ✓ Να συγκρίνεις τη δραστηριότητά σου στη διάρκεια του χρόνου, για να βλέπεις πόσο έχεις βελτιωθεί.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΘΑ ΚΑΝΩ ΑΠΟ ΑΥΡΙΟ	ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΜΗΝΟΣ
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

Αν, λόγω της αθλητικής σου ενασχόλησης, της εφαρμογής του ατομικού πλάνου που ακολούθησες ή και της επίδοσής σου στο τεστ των 20m διαπιστώνεις ότι το επίπεδο της καρδιοαναπνευστικής σου αντοχής είναι μέτριο έως υψηλό, προγραμμάτισε με τους φίλους/τις φίλες σου τη συμμετοχή σας σε έναν αγώνα δρόμου αντοχής που πραγματοποιείται κοντά στο σχολείο σου.

Πληροφορίες αγώνων: <http://www.runningnews.gr>

Μετά την επιλογή του αγώνα, χωριστείτε σε ομάδες και δημιουργήστε τη δική σας αφίσα, για να προσελκύσετε συμμαθητές σας στον αγώνα. Π.χ. «Τρέξε... (για σένα, μαζί μας, για την υγεία σου, για τη ζωή, με έναν φίλο σου κ.ά.)».

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Διατροφή και Άθληση

ΣΤΟΧΟΙ

- Να είναι σε θέση οι μαθήτριες/μαθητές να συνδέουν τη διαιτητική τους συμπεριφορά και την κατανάλωση τροφής με την προσωπική τους υγεία, την κοινωνική ζωή και το φυσικό περιβάλλον. Να είναι σε θέση να θέτουν κατάλληλα ερωτήματα σε σχέση με τα παραπάνω.
- Να καλλιεργηθεί η υγιής στάση των μαθητριών/μαθητών απέναντι στην τροφή, μέσω της ενίσχυσης θετικών πρακτικών, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες εμπλοκής σε προβληματικές διατροφικές συμπεριφορές (όπως η τακτική κατανάλωση των διαφόρων τυποποιημένων σνακ ευκολίας, αλλά και η εφαρμογή περιοριστικών διαιτών αδυνατίσματος).
- Να αναδεχθεί η σημασία της μείωσης των καθιστικών δραστηριοτήτων (τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, ηλεκτρονικός υπολογιστής κτλ.) και του ρόλου της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική και σωματική υγεία.
- Να αποκτήσουν οι μαθήτριες/μαθητές δεξιότητες για πρόσφορες διατροφικές επιλογές μέσα από το συνδυασμό γνώσεων και καλών παραδειγμάτων.
- Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθήτριες/μαθητές και να εκφράσουν με το δικό τους τρόπο μηνύματα για υγιείς συμπεριφορές.
- Τέλος, να αναπτύξει ο εκπαιδευτικός μια κριτική ματιά σε σχέση με τη δική του στάση απέναντι στις συμπεριφορές των μαθητριών/μαθητών.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Με αφορμή σκηνές από την ταινία «36 ώρες για τη Σπάρτη», όπου παρουσιάζεται ο ανεφοδιασμός των δρομέων στους σταθμούς της διαδρομής, ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση για τη σημασία της διατροφής γενικά, και ειδικότερα στον αθλητισμό. Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές για την αλληλεπίδραση ανάμεσα στη διατροφή και την άσκηση. Στο πλαίσιο αυτό συστήνεται να εστιάσει όχι μόνο στην παροχή πληροφοριών, αλλά και την ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμπεριφορών. Θα πρέπει, επίσης, να λαμβάνει υπόψη του κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές της διατροφής, την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της θετικής εικόνας σώματος στα παιδιά, αλλά και πτυχές της συμπεριφοράς των καταναλωτών.



ΣΥΖΗΤΗΣΗ: ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΑΣΚΗΣΗΣ

Η έναρξη της συζήτησης μπορεί να γίνει με την απλή ερώτηση:

- Γιατί τρώμε;
Η λήψη τροφής αποτελεί πρώτη βιολογική ανάγκη για όλους τους ζωντανούς οργανισμούς. Μέσω της τροφής, ο άνθρωπος, ομοίως προς τα υπόλοιπα ζώα, παίρνει τα

θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται ώστε να επιβιώνει, να αναπτύσσεται, να κινείται και να αναπαράγεται.

Όσοι αθλούνται έχουν αυξημένες ανάγκες σε τροφή και υγρά, ώστε να πάρουν την επιπλέον ενέργεια, το νερό και τους ηλεκτρολύτες που απαιτούνται για την προπόνηση ή τον αγώνα.

Σε σχέση με την πληροφόρηση των μαθητών, μπορούν να δοθούν βασικές οδηγίες για να αντιληφθούν οι μαθητές το ρόλο της λήψης τροφής πριν και μετά την προπόνηση ή τη σωματική δραστηριότητα και να γνωρίσουν ποιες είναι οι κατάλληλες διατροφικές επιλογές.

Με αφορμή και τις σκηνές της ταινίας, τονίζεται η σημασία της κατανάλωσης υγρών, ιδιαίτερα μετά από έντονη άσκηση όπου υπάρχουν απώλειες λόγω εφίδρωσης. Ωστόσο, επισημαίνεται ότι πρέπει να αποφεύγουμε τα σακχαρούχα ποτά (χυμούς, αναψυκτικά κ.ά.) όταν αυτό που χρειάζεται είναι να σβήσουμε τη δίψα μας. Επισημαίνεται, επίσης, η ιδιαιτερότητα της περίπτωσης των δρομέων του Σπάρταθλου, οι οποίοι κατά τη διάρκεια της υπερπροσπάθειας που εκτελούν δεν έχουν ανάγκη μόνο από ενυδάτωση, αλλά και από επιπλέον θερμίδες.



ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Οι σωστές διατροφικές επιλογές είναι σημαντικές για υγιές σώμα και υγιά νου. Ο όρος **ισορροπημένη διατροφή** αναφέρεται στον τρόπο διατροφής ο οποίος εξασφαλίζει την ικανοποίηση των αναγκών του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, ενώ ταυτόχρονα τηρείται το ισοζύγιο ενέργειας.

Καθώς παρεμβαίνει, με βάση την παραπάνω αρχή, ο εκπαιδευτικός πρέπει να έχει υπόψη του τις ακόλουθες οδηγίες:

- Το **παράδειγμα** από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό (όπως η κατανάλωση ενός φρούτου μπροστά στις/στους μαθήτριες/μαθητές του) είναι αποτελεσματικότερος τρόπος παρέμβασης από την παροχή συμβουλών και οδηγιών στην τάξη.
- Είναι **περιττό** –και ίσως επικίνδυνο– να καλλιεργείται φοβία για το λίπος που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής. Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να καλλιεργείται η αγάπη για τη σωματική άσκηση.
- Δεν περιοριζόμαστε στο να σχολιάζουμε τα αρνητικά των τυποποιημένων τροφίμων ευκολίας. Αντίθετα, όσο μπορούμε, αναδεικνύουμε **τα γευστικά και διατροφικά πλεονεκτήματα** των λαχανικών, φρούτων, οσπρίων, γαλακτοκομικών και γενικά των λιγότερο επεξεργασμένων τροφών.
- Αναγνωρίζουμε τις **κοινωνικές ανάγκες** των μαθητριών/μαθητών σε σχέση με την επιλογή φαγητού. Θυμόμαστε, επίσης, ότι για τους εφήβους, η επιλογή τροφής αποτελεί συχνά μια **αισθητική επιλογή**.
- Η κατανάλωση **ποικιλίας** τροφίμων τα οποία είναι λιγότερο επεξεργασμένα είναι ο τρόπος για να εξασφαλίσουμε επαρκή πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

- Δεν σχολιάζουμε ποτέ τη διατροφική συμπεριφορά μιας μαθήτριας ή ενός μαθητή συνδέοντάς την με το βάρος της/του ή τη σωματική της/του διάπλαση.

Την προκαταρκτική συζήτηση του 4Α ακολουθεί παρουσίαση από τον εκπαιδευτικό για:

- τους διάφορους λόγους για τους οποίους τρώμε: κάλυψη της βιολογικής ανάγκης για απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και ενέργεια, κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες.
- τη σημασία του πλήρους γεύματος και πώς μπορούμε να λαμβάνουμε ένα πλήρες γεύμα έχοντας κατά νου τι προσφέρει η κάθε ομάδα τροφίμων.

Συζητάμε για το γεγονός ότι ο άνθρωπος μπορεί να επιτύχει μια ισορροπημένη διατροφή μέσα από πολλές διαφορετικές επιλογές.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

- Κατασκευάζουμε κολάζ με τυπικά πρωινά γεύματα από διάφορες χώρες του κόσμου. Διακοσμούμε την τάξη.
- Οι δικές μου διατροφικές προτιμήσεις. Συζητάμε για τις προσωπικές μας προτιμήσεις/αρέσκειες και αναζητάμε τους λόγους που κρύβονται πίσω από αυτές (διαφημιστικά μηνύματα, αγαπημένες αναμνήσεις, εμφάνιση τροφίμου, ταύτιση με τους κολλητούς, ευκολία κλπ.).
- Δημιουργούμε αφίσσα και μηνύματα για υγιείς συμπεριφορές. Προσέχουμε να μην δαιμονοποιήσουμε επιμέρους τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων.
- Επίσκεψη στο σχολικό κυλικείο, συνέντευξη με τον υπεύθυνο (μεταξύ άλλων εξετάζουμε ποια είδη διατροφής έχουν τη μεγαλύτερη προβολή λόγω τοποθέτησης). Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και στο σούπερ μάρκετ.
- Σχολιάζουμε τις διατροφικές συνήθειες αγαπημένων ηρώων (κόμικ, κινουμένων σχεδίων, βιντεοπαιχνιδιών, λογοτεχνίας κλπ.).
- Το καθημερινό μου πιάτο και η κλιματική αλλαγή: Σχέση ανάμεσα στις καταναλωτικές συνήθειες και την παραγωγή αερίων του θερμοκηπίου σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Συγκρίνουμε επιλεγμένα τοπικά προϊόντα διατροφής με αντίστοιχα είδη μαζικής παραγωγής.
- Καθιερώνουμε ημέρα κατανάλωσης φρούτων.
- Φέρνουμε από το σπίτι ένα κατάλληλο σνακ για να το καταναλώσουμε πριν από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
- Σημασία του πρωινού: Προγραμματίζουμε, οργανώνουμε και ετοιμάζουμε πρωινό στο σχολείο.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

Ενημερωτικό υλικό μπορείτε να αναζητήσετε στους δικτυακούς τόπους του Φωτόδεντρου και του Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής “Prolepsis”:

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3740>

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr>

**Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ»
ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ**

ΓΕΥΜΑΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ:
πρωινό
3 κυρίως γεύματα
τουλάχιστον
1 μικρογεύμα
Αρκετό νερό.

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΦΡΟΥΤΑ**

Ποικιλία
λαχανικών
και φρούτων
καθημερινά.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Γάλα, γιαούρτι ή τυρί
καθημερινά.

ΚΙΝΗΣΗ

Σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Ποικιλία δημητριακών
καθημερινά.
Προτιμάτε
ολικής άλεσης.

ΖΑΧΑΡΗ & ΑΛΑΤΙ

Περιορισμός κατανάλωσης
ζάχαρης, αλατιού και
προϊόντων που τα περιέχουν.

ΚΡΕΑΣ

Κόκκινο ή/και λευκό
άπαχο κρέας
2-3 φορές/εβδομάδα.
Αποφυγή
επεξεργασμένου
κρέατος.

ΛΑΔΙ

Ελαιόλαδο ως
πρώτη επιλογή.

ΟΣΠΡΙΑ

Όσπρια
τουλάχιστον
1 φορά/εβδομάδα.

ΑΥΓΑ

4-7 αυγά/εβδομάδα

ΨΑΡΙ

Ψάρι και θαλασσινά
2-3 φορές/εβδομάδα.
Λιπαρό ψάρι
τουλάχιστον
1 φορά/εβδομάδα.

ΠΩΣ ΤΡΩΜΕ:

Κατανάλωση γευμάτων
με την τηλεόραση κλειστή
και την οικογένεια
συγκεντρωμένη όσο
πιο συχνά γίνεται.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

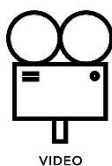
Μαγείρεμα στο σπίτι
με υγιεινό και ασφαλές
τρόπο. Επιλέγετε
προϊόντα εποχής.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή Προσαρμοσμένος Αθλητισμός

ΣΤΟΧΟΙ

- Να ενημερωθούν οι μαθητές για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες και να έρθουν σε επαφή με παραολυμπιακά αθλήματα.
- Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και το δικαίωμα των συνανθρώπων μας στη διαφορά.
- Να εξοικειωθούν με θέματα που σχετίζονται με την αναπηρία.
- Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση και να αντιληφθούν πως τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν και να πρωταγωνιστούν σε αθλήματα υψηλών τεχνικών και φυσικών απαιτήσεων.



ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ «ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΕΒΔΙΚΑΛΗΣ - ΜΙΑ ΑΣΤΡΑΠΗ» (27΄)



ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΟΛΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ:

<http://webtv.ert.gr/ntokimanter/es-afriion-ta-spoudea/18mar2017-es-avrion-ta-spoudea>

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ:

Ο Γιάννης Σεβδικαλής είναι σήμερα 25 ετών. Πριν από περίπου 4 χρόνια υφίσταται διπλό ακρωτηριασμό στα δύο του πόδια έπειτα από ατύχημα με τρένο στο Γκάζι ενώ ήταν πεζός. Η υπόθεσή του αφυπνίζει την ελληνική κοινωνία και πολλοί άνθρωποι αποφασίζουν να τον στηρίξουν. Σήμερα ο Γιάννης είναι ήδη ένας πρωταθλητής με παρουσία σε παγκόσμιες διοργανώσεις, πανευρωπαϊκά ρεκόρ αλλά και συμμετοχή στους πρόσφατους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο, σε αγώνισμα του στίβου. Ο Γιάννης μας αφήνει να τρυπώσουμε στην καθημερινότητά του αλλά και να τον ρωτήσουμε για όλα τα θέματα-ταμπού σε σχέση με την αναπηρία. Ο Γιάννης δεν έχει απλώς κάποια όνειρα. Έχει στόχους και πείσμα. Και με έναν αυθόρμητο τρόπο σε κάνει αβίαστα να νιώθεις πως αν ακόμα διεκδικείς κάτι είναι επειδή δεν το προσπάθησες αρκετά.



ΚΕΙΜΕΝΟ

ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΟΧΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΕ ΑΝΑΠΗΡΙΚΗ ΠΟΛΥΘΡΟΝΑ... ΑΝ ΜΠΟΡΕΣΕ ΑΥΤΟΣ, ΜΠΟΡΕΙΣ ΚΙ ΕΣΥ!

Ο γύρος του κόσμου δεν είναι ένα συνηθισμένο ταξίδι. Το ταξίδι, όμως, του Rick Hansen ήταν κάπως πιο ασυνήθιστο. Από το 1985 ως το 1987 ο Hansen γύρισε τον κόσμο σε αναπηρική πολυθρόνα. Στην πραγματικότητα το ταξίδι του Hansen ξεκίνησε 12 χρόνια νωρίτερα, το 1973. Ήταν 15 χρονών. Ένα αυτοκινητικό δυστύχημα ήταν η αιτία που έμεινε παράλυτος από τη μέση και κάτω. Ο Hansen ήταν δραστήριος αθλητής. Όταν έμαθε ότι δεν θα μπορούσε να ξαναπερπατήσει ή να ξανατρέξει, προετοιμάστηκε για νέες προκλήσεις. Έγινε το πρώτο άτομο με ειδικές ανάγκες στο Πανεπιστήμιο του Καναδά-British Columbia, που πήρε πτυχίο Φυσικής Αγωγής. Έπαιζε σε πρωταθλήματα βόλεϊ και μπάσκετ από την αναπηρική πολυθρόνα και συμμετείχε σε 19 Μαραθώνιους.

Ο μεγάλος στόχος του Hansen, ωστόσο, ήταν να γυρίσει τον κόσμο με την αναπηρική πολυθρόνα. Ήθελε να συγκεντρώσει χρήματα για αθλήματα με αναπηρική πολυθρόνα και για έρευνες τραυματισμών του νωτιαίου μυελού. Επίσης, ήθελε να αλλάξει η εντύπωση που επικρατούσε για τους ανθρώπους με ειδικές ανάγκες.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του ο Hansen πέρασε από τριάντα τέσσερις χώρες, σε τέσσερις διαφορετικές ηπείρους. Ανέβηκε πέντε βουνά, ταξίδεψε μέσα από πλημμύρες και βίωσε υπερβολικά υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες. Έμεινε εκατό φορές από λάστιχο και τον λήστεψαν τέσσερις φορές. Υπήρχαν, όμως, και υπέροχες στιγμές και για πολλούς ανθρώπους έγινε ήρωας. Παιδιά έτρεχαν δίπλα του και του έδιναν λουλούδια. Κατάφερε να πείσει πολύ κόσμο ότι οι άνθρωποι σε αναπηρική πολυθρόνα μπορούν να καταφέρουν πολλά πράγματα. Μπορούν ακόμα και να συμμετέχουν σε αθλήματα. Οι αγώνες δρόμου σε αναπηρική πολυθρόνα, για παράδειγμα, αποτελούν Ολυμπιακό άθλημα από το 1992.

.....
Πηγή: Βιβλίο «Γίνε Πρωταθλητής της Ζωής», Διεθνές Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας, 2004, σελ. 75.



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ενδεικτικές ερωτήσεις για την προώθηση της συζήτησης:

- Τι αισθήματα σάς προκάλεσαν οι παραπάνω ιστορίες;

- Ο **Γιάννης Σεβδικαλής** και ο **Rick Hansen** αποδεικνύουν με τον πιο εμφαντικό τρόπο ότι τα άτομα με ειδικές ανάγκες είναι σαν όλους τους ανθρώπους. Μπορούν να συμμετέχουν σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες με το δικό τους, ξεχωριστό τρόπο. Ποια είναι τα εμπόδια που αποτρέπουν συνήθως αυτά τα άτομα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες;
- Αν κάποιος φίλος, γνωστός ή συγγενής σας αντιμετωπίζει κάποιο κινητικό πρόβλημα, ποιες πιστεύετε ότι θα ήταν οι προκλήσεις που θα αντιμετωπίζε στην καθημερινότητά του; Με ποιον τρόπο θα μπορούσατε να τον βοηθήσετε;
- Πόσο «φιλικά», από πλευράς προσβασιμότητας, είναι το σχολείο σας και η τοπική κοινότητα στα άτομα με αναπηρία; Τι θα μπορούσατε να αλλάξετε στο σχολείο, ώστε τα άτομα με ειδικές ανάγκες να έχουν ευκολότερη πρόσβαση στις διάφορες εγκαταστάσεις και τους χώρους του;

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Υπάρχουν άτομα που δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε φυσικές δραστηριότητες ή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Οι ιδιαιτερότητές τους (κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές ή αισθητηριακές) έχουν ως αποτέλεσμα το χαρακτηρισμό τους ως ατόμων με αναπηρίες (ΑμεΑ).

Η **Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή** (ΠΦΑ), είναι η προσαρμογή του μαθήματος της σχολικής Φυσικής Αγωγής για την ασφαλή συμμετοχή των μαθητών που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, κινητικής ή/και αισθητηριακής αναπηρίας. Στόχος της ΠΦΑ είναι να συμμετέχουν όλοι ανεξαιρέτως οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού των παιδιών με αναπηρία αποτελεί υποχρέωση εκπαιδευτικών και μαθητών, με την κατανόηση κι αγάπη που θα επιδείξουν. Όπως και τα παιδιά με φυσιολογική ανάπτυξη, έτσι και τα παιδιά με αναπηρίες έχουν ανάγκη από κοινωνική αποδοχή και σεβασμό γι' αυτά που μπορούν να κάνουν και όχι γι' αυτά που δεν μπορούν. Προς αυτή την κατεύθυνση μπορεί να συμβάλει, σε σημαντικό βαθμό, η βοήθεια των συμμαθητών τους, κάνοντας κάθε φορά τους μαθητές με ιδιαιτερότητες να μπορούν να ακολουθήσουν την υπόλοιπη τάξη σε απόδοση. Απώτερος στόχος της συνεργασίας όλων, παράλληλα με τη βελτίωση των φυσικών/κινητικών ικανοτήτων, είναι να επιτευχθεί η αληθινή εκπαιδευτική και κοινωνική ενσωμάτωση των μαθητών με αναπηρίες στο πλαίσιο της κανονικής τάξης, που μαζί με την υιοθέτηση ενός αθλητικού τρόπου ζωής αποτελεί άλλωστε και τον υψηλότερο στόχο της ΠΦΑ.



ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- Αφού δημιουργήσετε ομάδες στην τάξη, αναζητήστε πληροφορίες για τα κατεξοχήν παραολυμπιακά αγωνίσματα: το Μπότσια, το Γκόλμπολ, την Άρση βαρών σε πάγκο και το Ράγκμπι με αμαξίδιο. Παρουσιάστε τα στην τάξη.
- Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής, δοκιμάστε να παίξετε κάποια παραολυμπιακά αθλήματα! Μπορείτε π.χ. να δέσετε τα μάτια σας και να τρέξετε με τη βοήθεια συνοδού. Ή ακόμα, να τοποθετήσετε μια μπάλα μπάσκετ μέσα σε μια πλαστική σακούλα και να παίξετε γκόλμπολ. Τέλος, τοποθετώντας ένα δίχτυ του βόλεϊ ή ένα απλό σκοινί σε χαμηλό ύψος, νιώστε την εμπειρία του βόλεϊ καθιστών αθλητών.

- Προσκαλέστε στο σχολείο σας ένα αθλητή ΑμεΑ και προετοιμάστε μια συνέντευξη μαζί του στην τάξη σας. Στην ιδανική περίπτωση, συνδυάστε την πρόσκληση με μια επίδειξη παραολυμπιακών αθλημάτων, σε συνεργασία με το Δήμο σας, κάποιο σύλλογο που καλλιεργεί αθλήματα ΑμεΑ, ή με την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία ΑμεΑ.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

Οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1960 στη Ρώμη. Από τότε, διοργανώνονται κάθε τέσσερα χρόνια και αντιπροσωπεύουν την κορυφαία αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αναπηρία. Από την Παραολυμπιάδα της Σεούλ (1988) και μετά, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διοργανώνονται στην ίδια πόλη και στις ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Το αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει πλέον 22 αθλήματα, εκ των οποίων 18 είναι κοινά με αυτά των Ολυμπιακών Αγώνων και τα υπόλοιπα 4 είναι αποκλειστικά παραολυμπιακά: το Μπότσια, το Γκόλμπολ, η Άρση βαρών σε πάγκο και το Ράγκμπι με αμαξίδιο. Τα ρεκόρ που σημειώνονται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες μπορούν να συγκριθούν με τα ρεκόρ των ολυμπιακών αθλητών (π.χ. 100μ. ανδρών στο στίβο) και σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως στην Άρση βαρών σε πάγκο, τα παραολυμπιακά ρεκόρ ξεπερνούν εκείνα των αθλητών χωρίς αναπηρία.

Οι αθλητές που παίρνουν μέρος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες ανήκουν σε πέντε κατηγορίες αναπηρίας: με ακρωτηριασμό, με εγκεφαλική παράλυση, με μερική ή ολική απώλεια όρασης, με αγωνιστικά αμαξίδια και “οι άλλοι” (“les autres”, δηλαδή αθλητές με κινητικές αναπηρίες που δεν περιλαμβάνονται στις υπόλοιπες κατηγορίες).

Το σύνθημα «Ψυχή-Σώμα-Πνεύμα», που υιοθετήθηκε από το παραολυμπιακό κίνημα, δεν είναι τυχαίο. Πέρα από τις νοητικές και φυσικές ικανότητες, αυτό που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη ύπαρξη είναι το πνεύμα και η διάθεση κάθε ανθρώπου να γίνει καλύτερος. Υποχρέωση όλων είναι να δοθούν όλα τα απαραίτητα εφόδια σε κάθε άτομο με αναπηρίες, για να ενσωματωθεί στο κοινωνικό σύνολο και να γίνει ο καλύτερος άνθρωπος που μπορεί να γίνει, σύμφωνα με τις δυνατότητές του. Αυτό άλλωστε είναι και το βαθύτερο νόημα της εκπαίδευσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Biddle S., Sallis J.F. & Cavill N. (1999) *Young and Active? Young people and health-enhancing physical activity - evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Γκούβρα Μ., Κυρίδης Α., Μαυρικάκη Ευ. (2001) *Αγωγή Υγείας και Σχολείο: Παιδαγωγική και Βιολογική Προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Δ.Ε.Π.Π.Σ. (2002) *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Διεθνές Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας (2004) *Γίνε Πρωταθλητής της Ζωής*.
- Θεοδωράκης Ι., Διγγελίδης Ν., Ζέτου Ε. & Δήμας Ι. (2012) *Φυσική Αγωγή Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού, Τετράδιο Μαθητή*. Αθήνα: ΙΤΥΕ Διόφαντος.
- Θεοδωράκης Ι., Διγγελίδης Ν., Ζέτου Ε. & Δήμας Ι. (2012) *Φυσική Αγωγή Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού, Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα: ΙΤΥΕ Διόφαντος.
- Θεοδωράκης Ι., Τζιαμούρτας Αθ., Νάτσης Π. & Κοσμίδου Ευδ. (2013) *Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου*. Αθήνα: ΙΤΥΕ Διόφαντος.
- Laitinen J., Ek E. & Sovio U. (2002) «Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior». *Prev Med* 34: 29-39.
- Mikkila V., Rasanen L., Raitakari O.T., Marniemi J., Pietinen P., Ronnema T. & Viikari J. (2007) «Major dietary patterns and cardiovascular risk factors from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study». *British Journal of Nutrition*, 98 (1): 218-225.
- Mikkila V., Rasanen L., Raitakari O.T., Pietinen P. & Viikari J. (2005) «Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study». *British Journal of Nutrition*, 93 (6): 923-931.
- NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>.
- Raitakari O.T., Porkka K.V., Taimela S., Telama R., Rasanen L. & Viikari J.S. (1994a) «Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults». *American Journal of Epidemiology*, 140 (3): 95-205.
- Raitakari O.T., Porkka K.V.K., Ronnema T. & Akerblom H.K. (1994b) «Clustering of risk factors for coronary heart disease in children and adolescents: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study». *Acta Paediatrica*, 83: 935-940.
- Sallis J.F. & Owen N. (1999) *Physical Activity and Behavioral Medicine*. London: Sage Publications.
- Tambalis K.D., Panagiotakos D.B., Psarra G., Daskalakis S., Kavouras S.A., Geladas N., Tokmakidis S. & Sidossis L.S. (2016) «Physical fitness normative values for 6-18year-old Greek boys and girls, using the empirical distribution and the lambda, mu, and sigma statistical method». *Eur J Sport Sci*, 16(6): 736-46 (doi: 10.1080/17461391.2015.1088577).
- Tomkinson G.R., Lang J.J., Tremblay M.S., Dale M., LeBlanc A.G., Belanger K., Ortega F.B. & Léger L. (2016) «International normative 20 m shuttle run values from 1,142,026 children and youth representing 50 countries». *Br J Sports Med*, 0: 1-14 (doi:10.1136/bjsports-2016-095987).

- Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων ΑΘΗΝΑ 2004 και ΥΠΕΠΘ (2002) *Εκπαιδευτικό Υλικό «Παραολυμπιακοί Αγώνες: Από το 1960 στο 2004»*. Αθήνα.
- Συμβούλιο της Ευρώπης (1992) *Eurofit: Ευρωτέστ για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης* (επιμέλεια: Σ. Τοκμακίδης). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Δ/νση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων (2008) *Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες, για μαθητές ηλικίας 9-12 ετών, Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού*.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Δ/νση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων (2008) *Φυσική Άσκηση και Υγεία, για μαθητές ηλικίας 8-12 ετών, Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού*.
- Winnick J. (1995) *Adapted Physical Education and Sport*. USA: Human Kinetics.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **36 ώρες για τη Σπάρτη** δημιουργήθηκε από την ANEMON PRODUCTIONS με αποκλειστική δωρεά από το ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
 Σχεδιασμός σχεδίων μαθημάτων Ιστορίας, Νέων Ελληνικών και Αρχαίων Ελληνικών ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΝΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ (Δρ Ιστορίας) | Σχεδιασμός σχεδίων μαθημάτων Φυσικής Αγωγής ΑΝΤΩΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ (Δρ Φυσικής Αγωγής) | Επιμέλεια ενότητας Διατροφής ΑΝΤΩΝΙΑ ΜΑΤΑΛΑ (Καθηγήτρια Ανθρωπολογίας της Διατροφής)
 Υπεύθυνη προγράμματος ΔΑΝΑΗ ΑΝΕΖΑΚΗ | Οργάνωση Παραγωγής ΗΛΕΚΤΡΑ ΠΕΠΠΑ | Παραγωγοί ΡΕΑ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗ & ΓΙΟΥΡΙ ΑΒΕΡΩΦ
 Σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolerpsis (για τα θέματα διατροφής) & το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Η ταινία **36 ώρες για τη Σπάρτη** βασίζεται στο ντοκιμαντέρ μεγάλου μήκους **Ultra: The Real Marathon** | Σκηνοθεσία BALAZS SIMONYI | Παραγωγή BALAZS SIMONYI & LASZLO JOZSA | Παραγωγή HBO EASTERN EUROPE & SPEAKEASY | Συμπαράγωγή ANEMON PRODUCTIONS

ΤΟ 36 ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΠΑΡΤΗ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ
 ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
 ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΔΩΡΕΑ ΑΠΟ ΤΟ



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
 STAVROS NIARCHOS FOUNDATION