

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

(Για μαθητές/τριες Γυμνασίου & Λυκείου)



Τμήμα Φυσικής Αγωγής

4^{ος} κύκλος προπονήσεων

Οι εκπαιδευτικοί του τμήματος Φυσικής Αγωγής του Σχολείου μας δημιούργησαν ειδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης για μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου - Λυκείου.

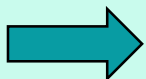
Τα προγράμματα αυτά δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές μας να αθλούνται, μένοντας σπίτι.

Στόχοι του προγράμματος

- ✓ Μένουμε δραστήριοι
- ✓ Ανεβάζουμε τη διάθεσή μας
- ✓ Τονώνουμε την ψυχολογία μας

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει

- ✓ Προθέρμανση διάρκειας 10' - 12'
- ✓ Κυκλική προπόνηση διάρκειας 10' - 40' (ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας)
- ✓ Αποθεραπεία διάρκειας 6' - 8'



Συχνότητα προγράμματος: 3 - 4 φορές την εβδομάδα
Διάρκεια προγράμματος: 3 - 4 εβδομάδες

Α1. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

Επώνυμο:

Όνομα:

Τάξη:



Κάθε φορά που ολοκληρώνω μία προπόνηση, το σημειώνω στο αντίστοιχο πεδίο του ημερολογίου καταγραφής

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Διαβάζω μερικές πληροφορίες για το νέο μου πρόγραμμα...



Α2. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης

Επίπεδο 1

- ✦ 8 ασκήσεις (σταθμοί) & 1 ή 2 κύκλους
- ✦ Διάρκεια άσκησης : 20 - 25 δευτερόλεπτα
- ✦ Διάρκεια διαλείμματος: 20 - 25 δευτερόλεπτα
- ✦ Σχέση άσκησης - διαλείμματος (1 προς 1)



Τι είναι η κυκλική προπόνηση;

Είναι η προπόνηση που όλες οι ασκήσεις πραγματοποιούνται σε κύκλο διαδοχικά, σε μία συγκεκριμένη σειρά.

ΣΤΑΘΜΟΙ



Σταθμούς ονομάζουμε όλες τις ασκήσεις που έχουμε επιλέξει να εμπλουτίσουμε το πρόγραμμά μας.

ΚΥΚΛΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



Είναι η ολοκλήρωση όλων των ασκήσεων του προγράμματός μας εκτελεσμένες από μία (1) φορά και μέσα σε καθορισμένη χρονική διάρκεια.

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



Μπορώ να διαμορφώσω το δικό μου πρόγραμμα σύμφωνα με το επίπεδο δυσκολίας:

Επίπεδο 2: 3 κύκλους

Επίπεδο 2: 25 - 35 δευτερόλεπτα

Επίπεδο 3: 4 - 5 κύκλους

Επίπεδο 3: 35 - 45 δευτερόλεπτα



Κύκλοι Προπόνησης

Χρονική Διάρκεια Ασκήσεων

Μετά την ολοκλήρωση κάθε κύκλου κάνω διάλειμμα 3 με 5 λεπτά

Β1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΖΕΣΤΑΜΑ

Ξεκινάω την προθέρμανσή μου



ΑΣΚΗΣΗ 1

Βάδισμα επί τόπου – σηκώνω γόνατα και δουλεύω χέρια

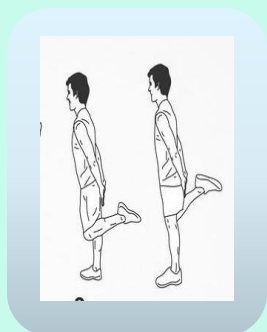
Διάρκεια: 40" – 50"



ΑΣΚΗΣΗ 2

Συνεχόμενο τρέξιμο – περιφορές στα χέρια (μπρος-πίσω-πλάι)

Διάρκεια: 40" – 50"



ΑΣΚΗΣΗ 3

Συνεχόμενο τρέξιμο – δουλεύω πόδια πίσω (φτέρνες)

Διάρκεια: 20" – 30"

Β1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΖΕΣΤΑΜΑ



ΑΣΚΗΣΗ 4

Δουλεύω χέρια – πόδια εναλλάξ μπροστά (Ψαλιδάκια)

Διάρκεια: 20" – 30"



ΑΣΚΗΣΗ 5

Εκτελώ διπλό κουτσό σε κάθε πόδι και δουλεύω αντίθετο χέρι

Διάρκεια: 30" – 40"



ΑΣΚΗΣΗ 6

Πλαϊνές προβολές ποδιών εναλλάξ – χέρια τεντωμένα μπροστά

Διάρκεια: 30" – 40"

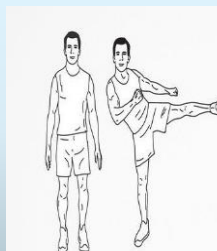
Β1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΖΕΣΤΑΜΑ



ΑΣΚΗΣΗ 7

Ανοίγω - κλείνω χέρια και πόδια ταυτόχρονα

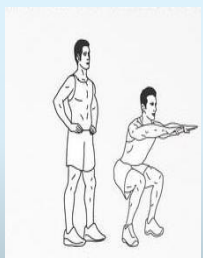
Διάρκεια: 20'' - 30''



ΑΣΚΗΣΗ 8

Δύο χαμηλά άλματα με τα δύο πόδια και έκταση του ποδιού

Διάρκεια: 30'' - 40''



ΑΣΚΗΣΗ 9

Συνεχόμενο τρέξιμο - σταμάτημα - ημικάθισμα (για 2'')

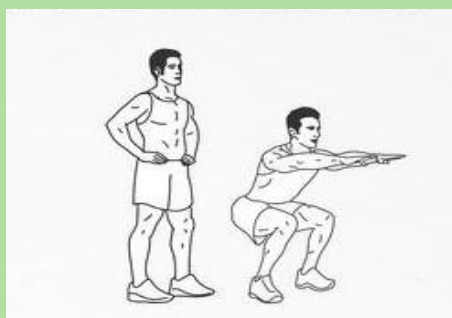
Διάρκεια: 40'' - 50''

Μόλις ολοκλήρωσα το ζέσταμα



Κάνω διατάσεις για 4 με 5 λεπτά... πίνω και λίγο νερό

Β2. ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (Σταθμοί 1,2,3)

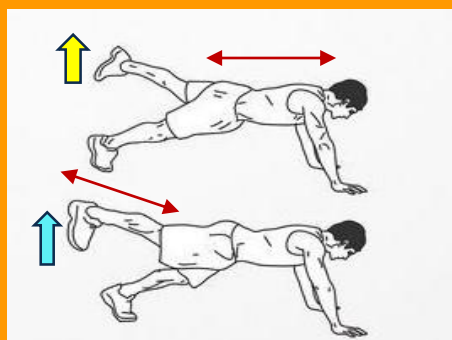


ΣΤΑΘΜΟΣ 1

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

1. Εκκίνηση από όρθια θέση
2. Περνάω από το ημικάθισμα
3. Κάθισμα με τα χέρια μπροστά

(διάρκεια: 20 - 25 δευτερόλεπτα)

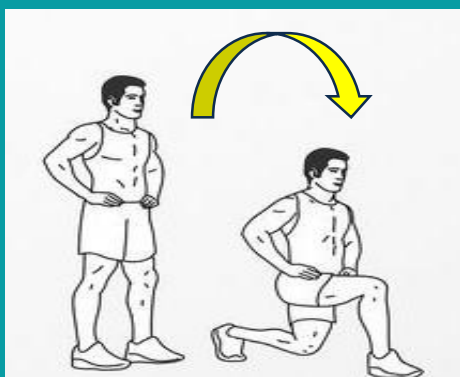


ΣΤΑΘΜΟΣ 2

ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ - ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΙ - ΡΑΧΙΑΙΟΙ

1. Στήριξη με τα δύο μου χέρια στο έδαφος όπως στις κάμψεις
2. Σηκώνω εναλλάξ και τεντωμένα τα πόδια μου προς τα επάνω (ένα πόδι τη φορά)
3. Το σώμα μου είναι σε ευθεία γραμμή

(διάρκεια: 20 - 25 δευτερόλεπτα)



ΣΤΑΘΜΟΣ 3

ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΠΟΔΙΩΝ

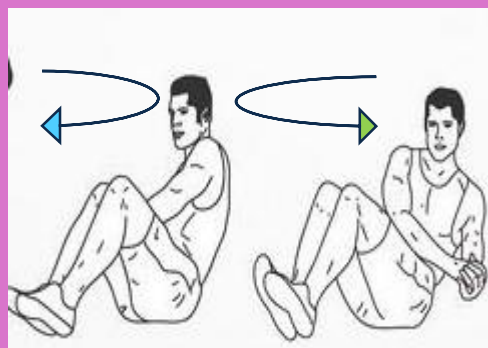
1. Ξεκινάω από όρθια θέση με τα χέρια μου στη μέση
2. Εκτελώ εναλλάξ προβολές των ποδιών (αριστερό & δεξί πόδι)
3. Επιστρέφω στην αρχική θέση πριν από κάθε προβολή

(διάρκεια: 20 - 25 δευτερόλεπτα)

Β2. ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (Σταθμοί 4,5)

ΣΤΑΘΜΟΣ 4

RUSSIAN TWIST



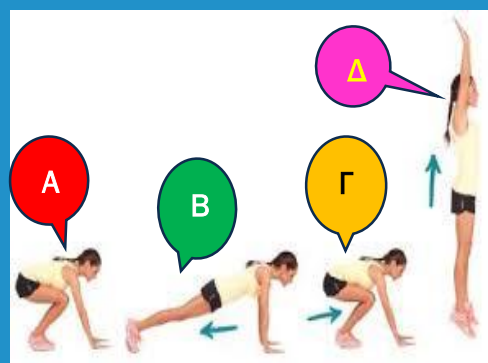
1. Είμαι καθιστός στο έδαφος με τα χέρια μου μπροστά και δεμένα
2. Το σώμα μου έχει κλίση ελαφρώς προς τα πίσω
3. Εκτελώ περιστροφές του κορμού μου δεξιά και αριστερά εναλλάξ (τα χέρια μου είναι πάντα ενωμένα μεταξύ τους)

(διάρκεια 20 - 25 δευτερόλεπτα)



ΣΤΑΘΜΟΣ 5

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ



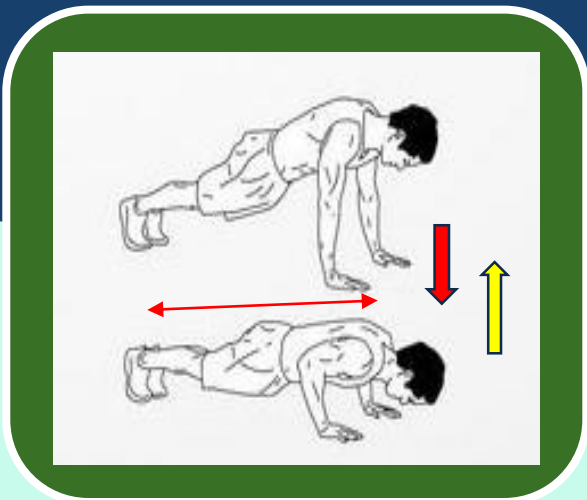
1. Ξεκινάω από συσπείρωση-**Θέση Α**
2. Τεντώνω πίσω πόδια (στήριξη στα χέρια)-**Θέση Β**
3. Μαζεύω πάλι πόδια (στήριξη στα χέρια και στα πόδια)-**Θέση Γ**
4. Μικρό άλμα προς τα επάνω και τεντώνω το σώμα μου ψηλά - **Θέση Δ**
(Ξανά από την αρχή)

(διάρκεια 20 - 25 δευτερόλεπτα)

Β2. ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (Σταθμοί 6,7)

ΣΤΑΘΜΟΣ 6

ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ (Push – ups)



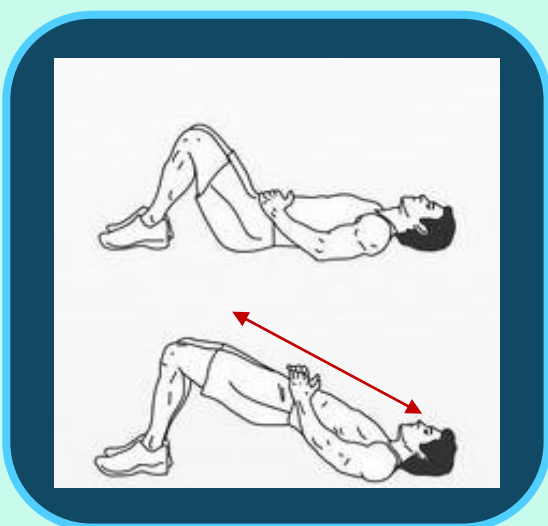
1. Τα χέρια μου όσο και το άνοιγμα των ώμων
2. Τα πόδια κοντά το ένα στο άλλο με τις μύτες να ακουμπάνε στο έδαφος
3. Κίνηση μέχρι κάτω χωρίς να ακουμπάει το στήθος στο έδαφος και το σώμα μου σε ευθεία γραμμή
(Συμμετοχή Τρικεφάλων)

(διάρκεια 20 - 25 δευτερόλεπτα)

ΣΤΑΘΜΟΣ 7

ΑΡΣΕΙΣ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

(Γλουτιαίοι – Οπίσθιοι Μηριαίοι)



1. Άρση της λεκάνης ψηλά μέχρι να ευθυγραμμιστεί το σώμα μου
2. Κατεβαίνω στην αρχική θέση χωρίς να ακουμπήσουν κάτω οι γλουτιαίοι και η μέση μου
3. Επαναλαμβάνω την κίνηση

(Συμμετοχή κοιλιακών και ραχιαίων)

(διάρκεια 20 - 25 δευτερόλεπτα)

Β2. ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (Σταθμός 8)

ΣΤΑΘΜΟΣ 8

ΛΟΞΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ



Είμαι ξαπλωμένος στο έδαφος και εκτελώ κοιλιακούς:

1. Ο αριστερός μου αγκώνας ακουμπάει το δεξί μου γόνατο
2. Ο δεξιός μου αγκώνας ακουμπάει το αριστερό μου γόνατο
3. Εκτελώ εναλλάξ την ίδια κίνηση

(διάρκεια 20 - 25 δευτερόλεπτα)

Μόλις ολοκλήρωσα τον 1^ο κύκλο της προπόνησής μου!

Ξεκουράζομαι 3 με 5 λεπτά και ξεκινάω πάλι για τον 2^ο κύκλο.

♥ Πίνω λίγο νερό



Β3. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΧΑΛΑΡΩΜΑ

Μετά το τέλος του βασικού προγράμματος
ήρθε η ώρα για την αποθεραπεία μου



Διατάξεις χεριών
και κορμού



Στήθος – δικάφαλα



Δελτοειδείς



Τρικέφαλοι



Πήχεις



Πλάτη – Ραχιαίοι



Κοιλιακοί

Β3. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΧΑΛΑΡΩΜΑ

Και άλλες εικόνες με διατάσεις
για το υπόλοιπο σώμα...



ΕΙΚΟΝΑ 1



ΕΙΚΟΝΑ 2

Χρήσιμες πληροφορίες για το πρόγραμμα

Χώρος εκτέλεσης του προγράμματος

Για την ασφάλειά μας και την ομαλή εκτέλεση του προγράμματος, καλό είναι να δημιουργήσουμε μέσα στο σπίτι μας έναν ασφαλή και άνετο χώρο.

Φαγητό και άσκηση

Δεν πρέπει να έχουμε καταναλώσει φαγητό 3 με 3,5 ώρες πριν την εκτέλεση του προγράμματός μας.

Μουσική

Η συνοδεία μουσικής κατά την εκτέλεση του προγράμματός μας, θα ανεβάσει τη διάθεσή μας και θα τονώσει περισσότερο την ψυχολογία μας.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ!!!

Επιμέλεια Προγράμματος
Νίκος Καλογήρου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

