

ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΑΦΟΥ

A. Προθέρμανση

✚ Η πρώτη φάση μπορεί να θεωρηθεί ως προθέρμανση ολόκληρου του σώματος και δεν πρέπει να παραλείπεται. Είναι απαραίτητη γιατί προετοιμάζει το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα.

✓ Χρόνος εκτέλεσης κάθε άσκησης 30-40 δευτερόλεπτα.



JOGGING

Έπιο τρέξιμο επιτόπου
επί τόπου



MARCHING

Βάδιση επί τόπου



BACK-KICKING
EXERCISE

Λάκτισμα πίσω



FOOT-TOUCHING
EXERCISE

Επίκυψη και άγγιγμα στο αντίθετο
πέλμα -εναλλάξ



FRONT-KICKING
EXERCISE

Λάκτισμα πίσω επί τόπου



HANDS-IN-THE-AIR EXERCISE

Άρσεις χεριών πάνω από το κεφάλι



KNEE-BENDING EXERCISE

Ημικαθίσματα

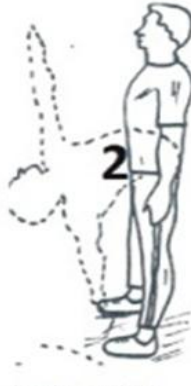
- ✚ Η δεύτερη φάση της προθέρμανσης είναι οι διατάσεις. Με τις διατάσεις προετοιμάζονται οι μύες, οι τένοντες, οι σύνδεσμοι και οι αρθρώσεις για την προπόνηση που θα επακολουθήσει.

Δυναμικές διατάσεις μετά την προθέρμανση

Ο συνολικός χρόνος να μην ξεπερνάει τα 10' περίπου λεπτά.



10-12 Περιφορές χεριών
μπροστά - πίσω



10 - 12 επαναλήψεις



8-10 κάθε πλευρά



Κρατηθείτε από κάπου και κάντε
10-12 μπρος-πίσω αιωρήσεις για
κάθε πόδι



Κρατηθείτε από ένα σταθερό σημείο
και εκτελέστε 10-12 πλάγιες αιωρήσεις
για κάθε πόδι.



20 δευτ.
κάθε πόδι



20 δευτ.
κάθε πόδι



20 δευτ.
κάθε πόδι



15 δευτ. σε
κάθε πόδι



30 δευτ.
κάθε πόδι



15 δευτ.
κάθε πλευρά

B.Κύριο μέρος

The 7-minute Workout (Klika & Jordan, 2013)

- Μπορείτε να παρακολουθήσετε επίδειξη της ακολουθίας των ασκήσεων στο βίντεο. Περιγράφονται επίσης παρακάτω στις εικόνες.

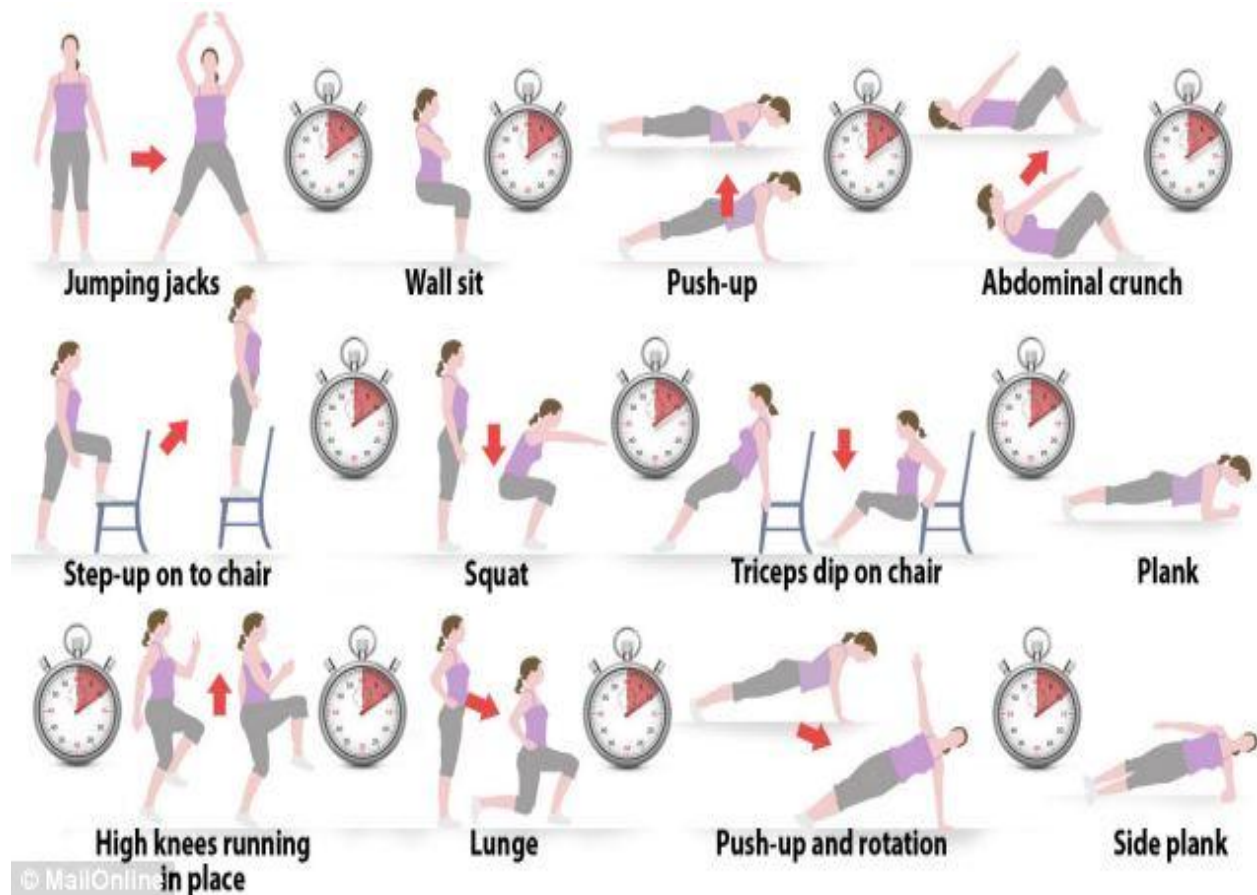


7-Minute+Workout.mp4

- ✓ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ VLC ή

Ακολουθήστε τον πιο κάτω σύνδεσμο

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



- ✓ Κάθε άσκηση εκτελείται για περίπου 30 δευτερόλεπτα και επιτρέπονται 10 δευτερόλεπτα για μεταβάσεις.

- ✓ Αυτό συμπληρώνει μια προπόνηση περίπου επτά λεπτών, η οποία μπορεί να επαναληφθεί στο σύνολό της δύο ή τρεις φορές (Δύο λεπτά διάλειμμα ανάμεσα στα σετ).
- ✓ Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με τη σειρά που έχουν δοθεί, καθώς επιλέγονται για να επιτρέπουν στις αντίθετες ομάδες μυών να εναλλάσσονται μεταξύ ανάπαυσης και εργασίας.

Γ. Αποθεραπεία

- ✚ Η αποθεραπεία έχει σκοπό την επαναφορά του οργανισμού στα επίπεδα που βρισκόταν πριν την άσκηση .
 - ✓ Στο τέλος της άσκησης συστήνεται χαλαρό τροχάδην ή περπάτημα, ανάλογα τον χώρο, για 3-5' περίπου με χαλαρό ρυθμό .

Η άσκηση είναι θεραπεία. Ψυχική και σωματική. Να το θυμάστε αυτό....

Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής

Κκέλη Μαίρη

Κουπεπίδης Κλεάνθης

Αγησιλάου Ανδρούλα

Παφίτη Περσούλα

Ζερπετέα Άννα