

Οδηγός Σχεδιασμού και Κατασκευής
Υπαιθριων Σχολικών Γυμναστηρίων
2022



Σύνταξη και Έρευνα:

Επιθεωρητής ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής, Κώστας Μυλωνάς
Σύμβουλος ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής, Λούης Χατζηλοΐζου
Διεύθυνση Μέσης Εκπαίδευσης, Γραφείο ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής ΥΠΙΑΝ

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	2-3
2. Υπαίθρια Γυμναστήρια.....	4
3. Προσβασιμότητα.....	5
4. Καλλισθενική Γυμναστική.....	6-9
5. Μυϊκή Ενδυνάμωση με αντίσταση το βάρος του σώματος	10-11
6. Πως διασφαλίζεται η ασφάλεια των ασκούμενων	12-13
7. Αξιοποίηση.....	14
8. Πρότυπο Σχολικό Υπαίθριο Γυμναστήριο Περιφερειακού Γυμνασίου Πέρα Χωρίου και Νήσου	15
9. Έρευνα για τις στάσεις των μαθητών πριν και μετά την λειτουργία του ΥΓ στο Περιφερειακό Γυμνάσιο Πέρα Χωριού Νήσου.....	16-19
10.Δείγμα κανόνων λειτουργίας ΥΓ για τις σχολικές μονάδες.....	20
11.Δείγμα Ασκησιολογίου.....	21-24
12.Σχέδια Μαθήματος	25-36
13.Όργανα Υπαίθριου Γυμναστηρίου.....	37-56
14.Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	57-59

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εποχή της πανδημίας του κορονοϊού έχει αναδείξει πολλά κοινωνικά προβλήματα τα οποία έχουν επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό την ψυχολογία των πολιτών. Το στρες, οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη, οι κρίσεις πανικού είναι μερικές μόνο από τις συνέπειες της πανδημίας με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να κάνει έκκληση στις κυβερνήσεις να λάβουν δραστικά μέτρα (Έθνος, 2022).

Λαμβάνοντας υπόψη την αναγκαιότητα της φυσικής άσκησης είναι επιτακτική ανάγκη να ληφθούν μέτρα, ώστε η νεολαία μας να βοηθηθεί και να έχει τις *ευκαιρίες άσκησης* που τις αξίζει, σε ένα σωστό, ασφαλές και δομημένο περιβάλλον. Οι σύγχρονες κοινωνίες και ιδιαίτερα το εκπαιδευτικό σύστημα πρέπει να παίρνουν προληπτικά μέτρα, ώστε τα παιδιά να αναπτύσσονται σωστά με πρωταρχικό σκοπό την *σωματική και ψυχική τους υγεία μέσα από σωστές διαδικασίες μάθησης*.

Η πρότασή μας επικεντρώνεται στην προσπάθεια δημιουργίας υπαίθριων γυμναστηρίων σε σχολικούς χώρους. Η φυσική δραστηριότητα έρχεται ως αντιστάθμισμα σε διάφορα κοινωνικά προβλήματα που προκαλούν παραβατικές συμπεριφορές, αφού η τεχνολογική εξέλιξη και η μηχανοποίηση των πάντων ωθεί τους νέους στην ακινησία, κακές διατροφικές συνήθειες, εξαρτήσεις, εθισμούς και υψηλά επίπεδα άγχους με όλα τα φυσικά επακόλουθα. Προτάσσεται μια προσπάθεια με αγνές προθέσεις και όραμα για μια καλύτερη κοινωνία. Ο ρόλος της φυσικής άσκησης για την ψυχική υγεία των ατόμων είναι αδιαμφισβήτητη και εμείς οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, οι σχολικές μονάδες και το ΥΠΑΝ θα πρέπει να πρωτοστατήσουν, ώστε να προαχθεί σωστά. Επιπλέον, πιστεύουμε πως οι σχολικοί χώροι θα πρέπει να αξιοποιηθούν στο μέγιστο και πέραν του σχολικού ωραρίου από επαγγελματίες.

Η έλλειψη σωστών αθλητικών εγκαταστάσεων και υλικοτεχνικής υποδομής σε πολλά σχολεία της δημόσιας εκπαίδευσης δυσχεραίνει σε πολλές περιπτώσεις τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής να υλοποιήσουν τους στόχους του μαθήματος. Η πρόταση μας υιοθετεί ένα είδος γυμναστικής, γνωστής ως *Καλλισθενική* που έχει τις ρίζες της από την Αρχαία Ελλάδα και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μόδα (Academy, 2022).

ΟΔΗΓΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Όραμά μας είναι να υλοποιηθεί ένα πιλοτικό project με την κατασκευή υπαίθριων γυμναστήριων καλλισθενικής γυμναστικής στα δημόσια σχολεία με την προσδοκία όλα τα σχολεία του τόπου μας να διαθέτουν υπαίθρια γυμναστήρια. Τα γυμναστήρια αυτά έχουν σχετικά χαμηλό κόστος αρχικής κατασκευής, μηδαμινά λειτουργικά έξοδα και την δυνατότητα επιστροφής της αρχικής επένδυσης με κέρδος, εφόσον αξιοποιηθούν σωστά.



Λέξεις κλειδιά: υπαίθριο γυμναστήριο, φύση, φυσική αναζωογόνηση, καλλισθενική γυμναστική, προσβασιμότητα, λειτουργική γυμναστική, παραβατικότητα, θετική στάση μαθητών.

2. ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ



Υπαίθρια γυμναστήρια είναι υπαίθριοι χώροι άσκησης με όργανα γυμναστικής που αντέχουν σε όλες τις καιρικές συνθήκες. Τα συναντάμε σε χώρους πρασίνου, αστικά πάρκα, γειτονιές, μονοπάτια της φύσης και τελευταίως υπάρχει μια τάση κατασκευής υπαίθριων γυμναστηρίων και σε σχολικούς χώρους. Υπαίθρια όργανα γυμναστικής άρχισαν να κατασκευάζονται στις ΗΠΑ την δεκαετία του '60 σε μονοπάτια της φύσης. (Wikipedia, Outdoor gym, 2022). Πολλές μελέτες εξάγουν το συμπέρασμα πως η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους είναι συγκριτικά πιο αποτελεσματική από την άσκηση σε εσωτερικούς χώρους. Φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά στην φύση δίνοντας ένα αίσθημα ελευθερίας και αναζωογόνησης. (Dentistry, 2011). Στα οφέλη της υπαίθριας άσκησης είναι η πιο πιθανή τήρηση των προγραμμάτων εκγύμνασης, περισσότερη απόλαυση και ικανοποίηση, ενώ μειώνει την ένταση το άγχος. Συγχρόνως, οι ασκούμενοι διδάσκονται να σέβονται την φύση, βοηθάει την κοινωνικοποίηση τους και βελτιώνει την προσβασιμότητα σε απομονωμένες ομάδες του πληθυσμού. Ο Michael Depledge (2011) του Ευρωπαϊκού Κέντρου Περιβάλλοντος και Ανθρώπινης Υγείας αναφέρει πως, «Εφόσον το 75 τοις εκατό του ευρωπαϊκού πληθυσμού ζει πλέον σε αστικά περιβάλλοντα, πρέπει να αυξηθούν οι προσπάθειες για την επανασύνδεση των ανθρώπων με τη φύση μέσω διαφόρων πράσινων προγραμμάτων». Τα ΥΓ εντάσσονται σε αυτήν την πολιτική.

3. ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

Η κατασκευή ΥΓ δίνει την δυνατότητα σε ομάδες του πληθυσμού με κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες να έχουν πρόσβαση σε φυσικές δραστηριότητες χωρίς περιορισμούς, συμβάλλοντας στην καθολική πρόνοια πρόληψης της υγείας των πολιτών και στην δια βίου άσκηση χωρίς διακρίσεις.

ΑμεΑ



Τα άτομα με αναπηρίες συναντούν στην ζωή τους πολλές προκλήσεις. Πιο συγκεκριμένα, με την σημερινή δομή του εκπαιδευτικού μας συστήματος μαθητές ΑμεΑ πολύ δύσκολα μπορούν να ενταχθούν κανονικά στα προγράμματα της Φυσικής Αγωγής. Επίσης οι υποδομές δεν επιτρέπουν την συμμετοχή σε δραστηριότητες με τα άλλα παιδιά, με αποτέλεσμα να περιθωριοποιούνται με όλα τα φυσικά επακόλουθα στον ψυχισμό τους. Η κατασκευή ΥΓ με ειδικά προσβάσιμα όργανα, θα βοηθήσει τα ΑμεΑ να συμμετέχουν ενεργά σε κινητικές δραστηριότητες με διαφοροποιημένες ασκήσεις και επιπλέον θα μπορούν να λαμβάνουν εξειδικευμένες υπηρεσίες αποκατάστασης ή θεραπείας για βελτίωση των δεξιοτήτων και της φυσικής τους κατάστασης.



4. ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Είναι το είδος της γυμναστικής που χρησιμοποιεί το βάρος του σώματος του ασκούμενου ως αντίσταση για την εκγύμναση του ατόμου. Η Καλλισθενική γυμναστική προέρχεται από την ελληνική λέξη **κάλλος** που σημαίνει *ομορφιά* και **σθένος** που σημαίνει *δύναμη, σωματική και ψυχική* (Beecher, 1867). Η αγωγή αυτού του είδους γυμναστικής προσανατολίζεται στην



επίτευξη σωματικής ομορφιάς και δύναμης μέσω της σωματοκίνησης, δηλ. της εκτέλεσης αρμονικών κινήσεων και της τοποθέτησης του σώματος στο χώρο (Ρέβη, 2014). Κατά τους Γιαμπουράς, Αρδιώτης, & Βορέας (2013), για τους Αρχαίους Έλληνες ο τρόπος για να αποκτήσει κάποιος κάλλος και σθένος ήταν μέσω της Καλλισθενικής Αγωγής, ενώ αναφέρεται πως ο Σωκράτης είχε πει: *«Είναι ντροπή για έναν άνθρωπο να γεράσει χωρίς ποτέ να βιώσει το κάλλος και το σθένος που το σώμα του είναι ικανό να αποκτήσει»*. Επίσης, υπάρχουν αναφορές πως πήρε το όνομα της από τον ιστορικό Καλλισθένη. Άρα μιλάμε για ένα είδος fitness με πηγές από την Αρχαία Ελλάδα όπου οι ασκήσεις δρούσαν με φυσικότατο τρόπο επιφέροντας εντυπωσιακά αποτελέσματα στην υγεία, ορθοσωμία, μυϊκή ενδυνάμωση, καθώς επίσης και στην σύμμετρο ανάπτυξη βάση των γενετικών χαρακτηριστικών των ατόμων.

Η ΚΓ έχει διευρυνθεί σε ένα δικό της είδος φυσικής κατάστασης πολύ γρήγορης στην οργάνωση και στην εκτέλεση, διότι δεν απαιτείται η μεταφορά ειδικού εξοπλισμού. Θεωρείται μια ταπεινή μέθοδος προπόνησης που την συναντάμε στα σχολικά γυμναστήρια μέχρι και σε στρατιωτικές σχολές. Για τους περισσότερους που παρακολουθούν ασκήσεις ΚΓ πάνω σε όργανα φαίνεται δύσκολο, όμως οι ασκήσεις έχουν διαβαθμίσεις και προοδευτικά στάδια εκμάθησης από το πολύ εύκολο έως πολύ δύσκολο.

Πρωταρχικός στόχος των προγραμμάτων προπόνησης της Καλλισθενικής Γυμναστικής είναι η *συμμετρική ενδυνάμωση όλων των μυών του σώματος της λειτουργικής δύναμης, μυϊκής αντοχής, συντονισμού*, καθώς επίσης και των *δεξιοτήτων* στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Πέραν της μυϊκής ενδυνάμωσης, έχουμε θετική επίδραση σε όλους τους παράγοντες της φυσικής κατάστασης με ιδιαίτερη έμφαση στα ακόλουθα:

1. Βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού, αερόβιας και αναερόβιας αντοχής.
2. Βελτίωση *συντονιστικών ικανοτήτων* «ισορροπίας, σύνθετων ικανοτήτων αντίδρασης, προσανατολισμού, ρυθμού και ιδιοδεκτικότητας. «Δηλαδή, το άτομο να είναι σε θέση να καθορίσει κάθε μέλος του σώματος είτε το βλέπουμε είτε όχι, την ταχύτητα και την κατεύθυνση».
3. *Αύξηση της οστικής μάζας*, δηλ. το ποσό του οστού που έχει κάποιος στον σκελετό του η οποία καθορίζει πόσο ισχυρός είναι αυτός και πόσο τραύμα ή βία μπορεί να αντέξει πριν υποστεί κάταγμα. Όσο χαμηλότερη οστική πυκνότητα υφίσταται, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος κατάγματος.
4. *Αύξηση του μεταβολισμού*: Ο μεταβολισμός περιλαμβάνει όλες εκείνες τις βιοχημικές διαδικασίες, που εμπλέκονται στην παραγωγή και στην απελευθέρωση της ενέργειας.
5. *Ορθοσωμική*: Ως μέθοδος βασίζεται στην οστεοπαθητική. Συνδυάζει τις αρχές της ανατομίας και της κινησιολογίας και έχει ως σκοπό να διδάξει στο σώμα την σωστή συμπεριφορά στις καθημερινές δραστηριότητες. Βοηθά τον ασκούμενο να έχει επίγνωση του σώματός του συμβάλλοντας στην ανάκτηση του ελέγχου του. Βρίσκει εφαρμογή σε όλες τις ηλικίες, ιδιαίτερα σε άτομα με προβλήματα σπονδυλικής στήλης και δυσλειτουργίες των αρθρώσεων.
6. *Αποκατάσταση τραυματισμών*



ΟΔΗΓΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

Συμπληρωματικά θα ήταν παράληψη να μην αναφερθούν τα οφέλη της ΚΓ στον έλεγχο του σωματικού βάρους, στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης καθώς επίσης την συμβολή της στην δια βίου άσκηση.

Χωρίζεται σε δύο κλάδους:

1. *Freestyle* (πρόγραμμα ασκήσεων συστροφής, αιώρησης, άλματα, κάμψεις, έλξεις, βυθίσεις κλπ.)



2. *Statics* (κατακόρυφο, διάφορες ασκήσεις τεντώματος, βυθίσματα, ανθρώπινες σημαίες κλπ.)



Η σύγχρονη μορφή της Καλλισθενικής Γυμναστικής διαδόθηκε μέσω μίας τάσης που ονομάζεται «Street Workout / Calisthenics» από τα γκέτο της Αμερικής και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Η νεολαία βρήκε μια διέξοδο μπροστά στα τόσα κοινωνικά προβλήματα που μαστίζουν τις σημερινές σύγχρονες, κοινωνίες όπως η φτώχεια, ο ρατσισμός και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Η νεολαία προσπαθεί να βρει πατήματα μπροστά σε όλες αυτές τις κοινωνικές ανισότητες, να χτίσει άμυνες απέναντι στους εθισμούς και τις εξαρτήσεις. Οι τοπικοί ιθύνοντες έχουν σκεφτεί να φέρουν τους νέους κοντά στον αθλητισμό χτίζοντας σε πάρκα γήπεδα για καλαθόσφαιρα (street basketball), skateboard parks και υπαίθρια γυμναστήρια για street workout. Από το 2005 με την έλευση του YouTube στο διαδίκτυο έγινε γνωστό σε όλο τον κόσμο μέσω αναρτήσεων βίντεο από αθλούμενους να εκτελούν δύσκολες ασκήσεις σε μονόζυγα και δίζυγα αποκτώντας πολλούς θαυμαστές και μιμητές. Ως εκ τούτου, έχει διαμορφωθεί μια κουλτούρα στις γειτονιές και στην κοινωνία όπου η νεολαία κοινωνικοποιείται σε πάρκα και σχολεία μέσω μιας υγιούς ενασχόλησης όπως ο αθλητισμός, συμβάλλοντας προληπτικά και παρεμβατικά ανταποκρινόμενο στις ανάγκες της νεολαίας. Σήμερα το Street Workout / Calisthenics παρουσιάζει κρίση ταυτότητας, διότι, παρά το ότι μιλάμε για την ίδια γυμναστική για πολλούς θεωρείται εναλλακτική. (Wikipedia, Street workout, 2022).

Πιο γνωστές ασκήσεις είναι οι έλξεις σε μονόζυγο με διάφορες παραλλαγές, οι βυθίσεις στο δίζυγο, τα muscle ups, human flag, front and back lever, Planche κλπ.



5. ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Υπάρχει μια τεράστια γκάμα ασκήσεων διότι απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων με διαβαθμισμένες ασκήσεις από πολύ εύκολες μέχρι εκεί που τελειώνει η φυσική δύναμη του ατόμου (Γιαμπουράς, Αρδιώτης, & Βορέας, 2013). Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, φύλο, πλούσιους, φτωχούς, σωματοδομής, ΑμεΑ και δεν διαχωρίζει τους ανθρώπους σε ικανούς και μη ικανούς.



Στην μελέτη τους οι Kotarsky, Christensen, Miller, & Hackney (2018), εξέτασαν την επίδραση της προοδευτικής προπόνησης push ups στην μυική ενδυνάμωση και της προπόνησης ανάπτυξης μυικής μάζας. Από την άλλη, η παρόμοια μελέτη έχει εξετάσει άτομα τα οποία έχουν υποβληθεί σε πρόγραμμα bench press, δηλαδή ελεύθερα βάρη και έχει κάνει την σύγκριση μετρώντας την μυική τους μάζα και την μέγιστη δύναμη. Το αποτέλεσμα της έρευνας δεν έδειξε σημαντική διαφορά στα ευρήματα καταδεικνύοντας

πως και οι δύο τρόποι εκγύμνασης είναι εξίσου αποτελεσματικοί. Στην συγκεκριμένη μελέτη παρατίθεται το συγκεκριμένο πρόγραμμα push ups.

Progression (level)	Variation	Beginning repetitions	Total volume
1	Wall push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
2	Incline push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
3	Kneeling push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
4	Half push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
5	Full push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
6	Close push-up	3 sets of 6 reps	3 sets of 6 reps
7	Uneven push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps
8	½ one-arm push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps
9	Archer push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps
10	One-arm push-up	3 sets of 3 reps per side	3 sets of 6 reps

Οι ασκήσεις δύνανται να εκτελεστούν τρισδιάστατα, δηλαδή στο πάτωμα, κάθετους τοίχους, οριζόντιες, κάθετες και διαγώνιες μπάρες, χαμηλές ή ψηλές, δίζυγα, δοκούς ισορροπίας, σχοινιά, λάστιχα, εμπόδια κοκ. Χρησιμοποιείται το βάρος του σώματος ως μοχλός, με αποτέλεσμα να αυξάνονται ή να μειώνονται οι δυνάμεις που επιδρούν σε συγκεκριμένες θέσεις και κινήσεις. Η διαφορά με την παραδοσιακή προπόνηση αντιστάσεων και ελευθέρων βαρών είναι ότι η μυϊκή ενδυνάμωση επιτυγχάνεται με πολύ απλές έως πολύ σύνθετες κινήσεις που την καθιστούν πολύ λειτουργική, αναπτύσσοντας παράλληλα ο ασκούμενος τις δεξιότητες του. Ξεκινά για παράδειγμα με μια απλή εξάρτηση στο μονόζυγο έως μια χειροβάδιση στην σκάλα (monkey bar) ή αναρρίχηση στο σχοινί με τα πόδια σε γωνίωση.

6. ΠΩΣ ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Ασκήσεις

Οι ασκήσεις ΚΓ θεωρούνται απόλυτα ασφαλείς. Μελέτη που διεξήχθη σε δείγμα 184 ατόμων στην Γερμανία που ακολούθησαν προγράμματα ΚΓ έδειξε πολύ χαμηλά επίπεδα τραυματισμών. Η μελέτη σύγκρινε αθλητές ενόργανης γυμναστικής, CrossFit, ελεύθερων βαρών και άρσης βαρών με αθλητές Καλλισθενικής και μπαλέτου. Το ποσοστό τραυματισμών στη ΚΓ ήταν 1.38-1.87 τραυματισμοί ανά 1000 ώρες προπόνησης, ενώ στα υπόλοιπα αθλήματα πλην του μπαλέτου τα ποσοστά ήταν 8-9 τραυματισμοί ανά 1000 ώρες προπόνησης. Οι κύριοι παράγοντες αυτών των χαμηλών ποσοστών είναι οι δυναμικές και ελεγχόμενες κινήσεις και οι ισομετρικές ασκήσεις (στατικές) οι οποίες βοηθούν το ασκούμενο να έχει περισσότερη αυτοσυγκέντρωση στην εκτέλεση τους. Έτσι, απρόβλεπτοι εξωτερικοί παράγοντες όπως η σωματική επαφή, υπερεκτίμηση ικανοτήτων κλπ. αποκλείονται. Επιπλέον, η εν λόγω μελέτη κατέδειξε πως αυτοί οι λίγοι τραυματισμοί από την ΚΓ αναφέρονται στο πάνω μέρος του σώματος σε τενοντίτιδες κατά 44%, 26% μυϊκούς τραυματισμούς, 2.62% κατάγματα και 0.87% διασεισεις (Kaiser, et al., 2018).

Χώρος

Ένα υπαίθριο σχολικό γυμναστήριο θα πρέπει να είναι προσβάσιμο σε όλους τους μαθητές. Θα μπορεί να είναι ανοιχτός χώρος εντός της αυλής ή του γηπέδου της σχολικής



μονάδας. Θα πρέπει να βρίσκεται σε οριοθετημένο χώρο με ειδικό δάπεδο ασφαλείας και, όπου υπάρχουν όργανα πέραν του προβλεπόμενου ύψους, θα πρέπει να τοποθετείται περίφραξη και ειδικά στρώματα εδάφους. Επίσης, θα μπορεί να τοποθετηθεί τέντα ή ειδικό σκέπαστρο για προστασία από τις ακραίες καιρικές συνθήκες. Πιο συγκεκριμένα, η ασφάλεια των ασκούμενων διασφαλίζεται κυρίως με τους εξής τρόπους:

1. Με τον σχεδιασμό και κατασκευή χώρων όπου η ασφάλεια είναι υψίστης σημασίας. Αναφερόμαστε σε απλές προσβάσιμες κατασκευές από γαλβανιζέ στύλους, σχοινιά, λάστιχα, μαλακό υπόστρωμα, κρεβατάκια κ.α. Όσον αφορά το έδαφος θα πρέπει να χρησιμοποιείται τοιμέντο με συνθετικό χλοοτάπητα. Οι κατασκευές επιβάλλονται να πληρούν το πρότυπο πιστοποίησης της CEN, DIN EN 16630:2015-06 που αναφέρεται σε μόνιμα εγκατεστημένα όργανα υπαίθριας γυμναστικής.
2. Με την καθοδήγηση από προσοντούχους πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι με την κατάρτισή τους σχεδιάζουν προγράμματα γυμναστικής εντός και εκτός του μαθήματος ΦΑ.
3. Οι ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν με όργανα ή χωρίς όργανα. Σε όργανα που εκτελούνται από κάποιο ύψος το πρότυπο Ευρωπαϊκής Επιτροπής Πιστοποίησης EN 16630:2015-06 ελαχιστοποιεί τους κινδύνους τραυματισμών από πτώση, αφού προτείνει ειδικά υλικά που προστατεύουν τους ασκούμενους.
4. Συνεχής έλεγχος των οργάνων για τυχόν φθορές.
5. Τη θετική στάση της Διεύθυνσης και του προσωπικού, ώστε να γίνεται συνετή χρήση των οργάνων από όλους.
6. Να υπάρχει βιβλίο καταγραφής χρήσης του γυμναστηρίου ώστε να τηρείτε αρχείο και να υπάρχει έλεγχος.

Για την κατασκευή ενός υπαίθριου γυμναστηρίου θα πρέπει κυρίως να διευκρινιστεί ο διαθέσιμος χώρος που είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί. Ο αριθμός και το μέγεθος των οργάνων έχει άμεση σχέση με τις διαστάσεις του χώρου που αυτό καθορίζει και το κόστος της κατασκευής.

7. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ

Τα σχολικά ΥΓ μπορούν να αξιοποιηθούν εντός και εκτός σχολικού ωραρίου ως εξής:

Εντός σχολικού ωραρίου

Διευκολύνουν τους ΚΦΑ στον σχεδιασμό προγραμμάτων Φυσικής Κατάστασης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Πέραν του μαθήματος μπορεί να αξιοποιηθούν τα διαλείμματα και τις κενές, είτε ή με εφημερεύοντες Καθηγητές Φυσικής Αγωγής είτε ή άλλους καθηγητές που γνωρίζουν το αντικείμενο. Επίσης, μπορεί να αξιοποιηθεί από άλλα προγράμματα του σχολείου, καθώς επίσης τις ελεύθερες ώρες των μαθητών/τριών.

Εκτός σχολικού ωραρίου

Για απογευματινή απασχόληση της κοινότητας με μίσθωση ή αγορά υπηρεσιών. Μπορεί να υπάρχει διαχείριση από τις σχολικές εφορίες και να εξυπηρετούνται για παράδειγμα ανοικτά σχολεία, προγράμματα απογευματινής απασχόλησης, ιδρύματα, καλοκαιρινά σχολεία κ.ο.κ. Θα υπάρχει η δυνατότητα να προσληφθούν προσοντούχοι γυμναστές που θα προπονούν, ατομικά ή ομαδικά, άτομα σε προγραμματισμένο χρόνο με ασφάλεια και επίβλεψη. Η αξιοποίηση τους θα βοηθήσει τον κλάδο επαγγελματικά, ενώ παράλληλα θα προωθηθεί το fitness σ' όλα τα κοινωνικά στρώματα, αφού ένα ΥΓ επιτρέπει την πρόσβαση σε όλους. Αυτά τα γυμναστήρια σε πολύ λίγο χρονικό διάστημα θα αποσβέσουν την αρχική τους επένδυση και θα επιφέρουν κοινωνικά και οικονομικά κέρδη στις τοπικές κοινότητες.

8. ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΕΡΑ ΧΩΡΙΟΥ ΚΑΙ ΝΗΣΟΥ

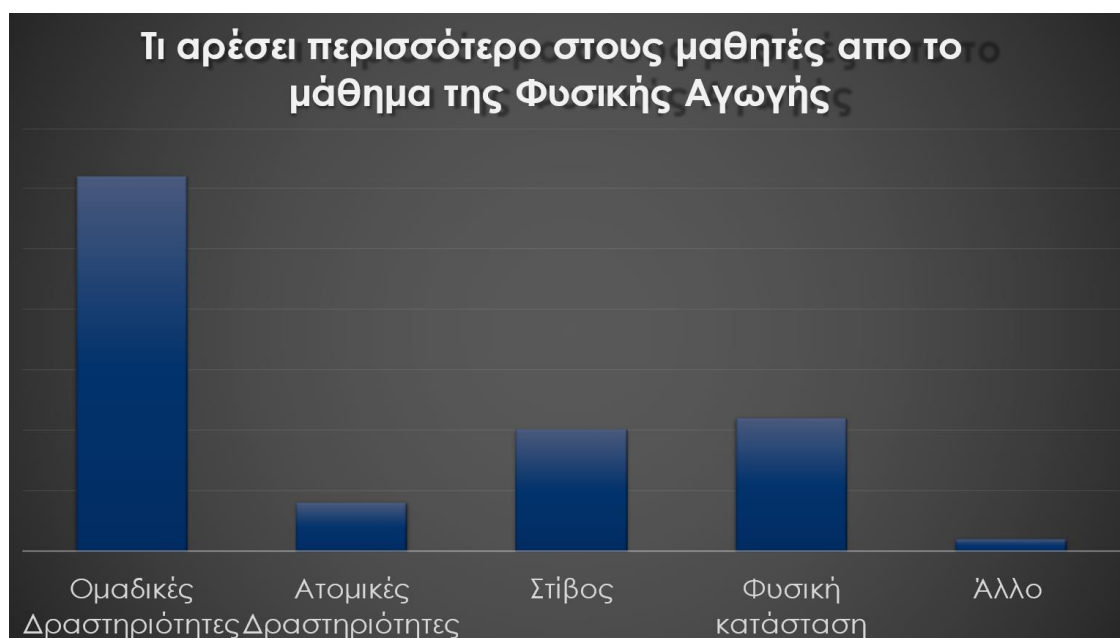
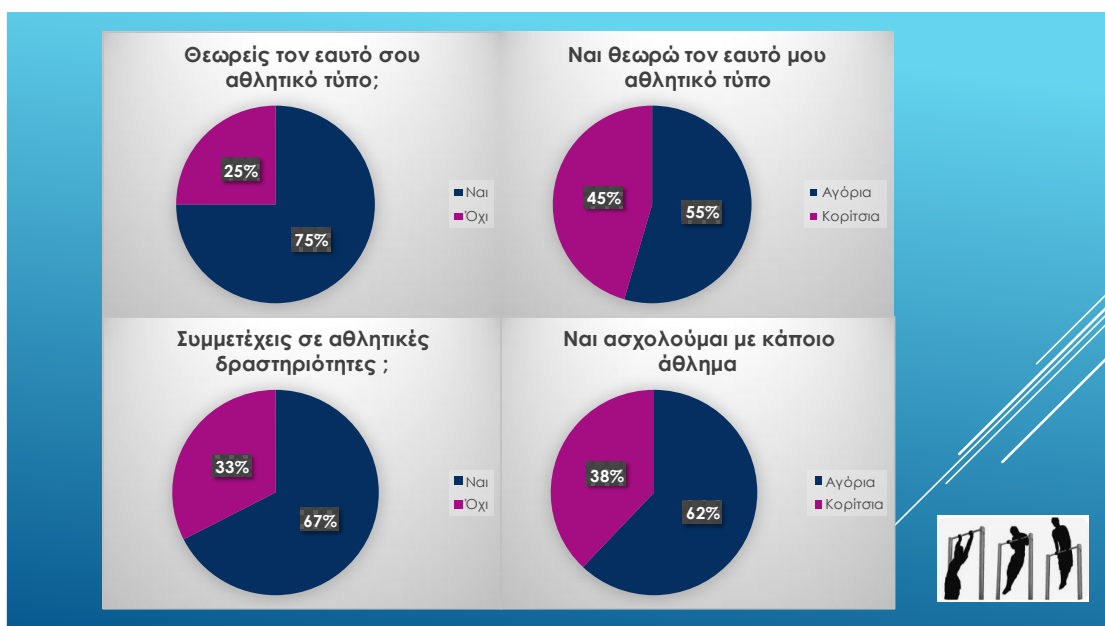
Με πρωτοβουλία του Επιθεωρητή ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής κ. Κώστα Μυλωνά έχει κατασκευαστεί το πρώτο Υπαίθριο Γυμναστήριο σε σχολική μονάδα του Δημοσίου. Η ιδέα του ΥΓ είχε θετική ανταπόκριση από όλους τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς, προσωπικό της σχολικής μονάδας, καθώς επίσης από τους τοπικούς φορείς, οι οποίοι το αγκάλιασαν και το στήριξαν οικονομικά.



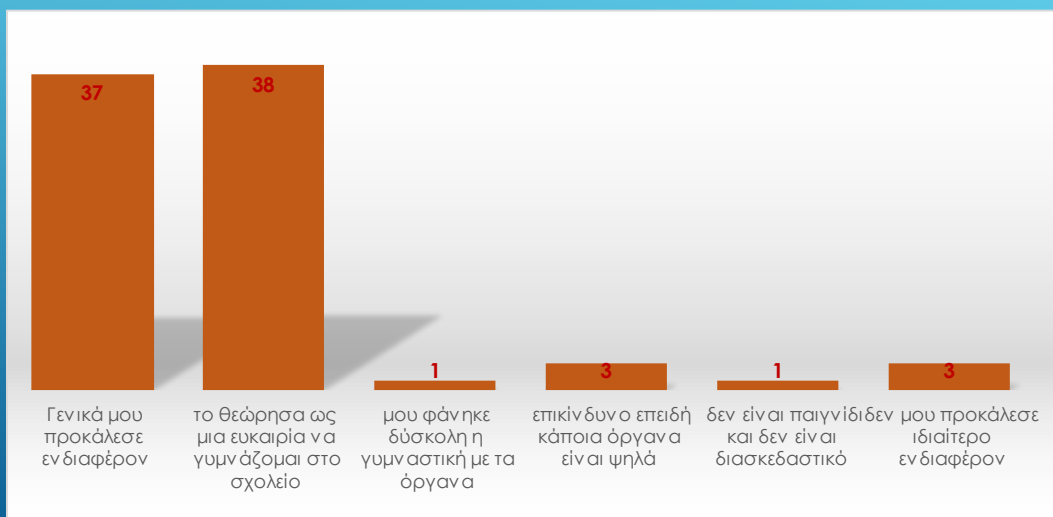
9. ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΥΓ ΣΤΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΑ ΧΩΡΙΟΥ ΝΗΣΟΥ

Στην έρευνα

- Επιλέγηκαν δειγματοληπτικά 44 μαθητές και μαθήτριες, 22 αγόρια και 22 κορίτσια.
- Χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο συλλογής δεδομένων το *ερωτηματολόγιο*.

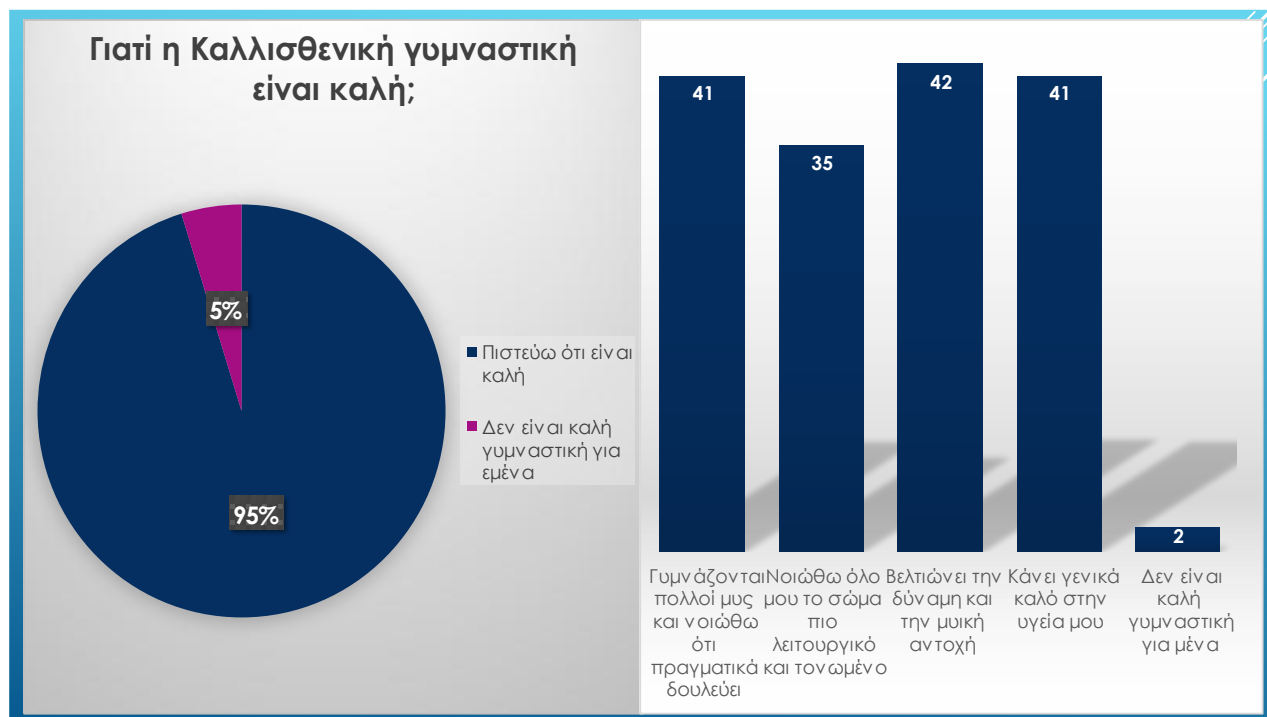


Εντυπώσεις μαθητών πριν




Εντυπώσεις μαθητών μετά





**Μερικές αυτούσιες απαντήσεις μαθητών στο ερώτημα:
Θεωρείς χρήσιμο ένα γυμναστήριο στο σχολείο;**

Κάνει τους μαθητές χαρούμενους	Γυμνάζεσαι δωρεάν όταν δεν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα	Ωθεί τους μαθητές μακριά από τα κινητά	Κάνει καλό στην υγεία και τη φυσική κατάσταση	Γυμνάζονται όλοι με τους φίλους τους
Δίνει θάρρος και αυτοπεποίθηση	Χρήσιμο για τους μαθητές που ενδιαφέρονται να γυμναστούν και δεν έχουν χρόνο για γυμναστική τα απογεύματα	νέα πρωτότυπη δραστηριότητα	δίνει ευκαιρία στους μαθητές να αγαπήσουν τη γυμναστική	δίνει ευκαιρία στις κενές και τα διαλείμματα να γυμνάζονται
γυμνάζεσαι βγάζεις την ενέργειά σου και χαλαρώνεις	βοηθά να περνάς την ώρα σου δημιουργικά και διασκεδαστικά	ευκαιρία οι μαθητές να βγουν έξω και να μην είναι κλειστοί		

Συμπεράσματα:

Η έρευνα καταδεικνύει την θετική επίδραση που έχει το ΥΓ στους μαθητές.

- Ένα μεγάλο ποσοστό σχεδόν το 50% των μαθητών προτιμάει τα ατομικά αθλήματα και την φυσική κατάσταση. Επιπλέον οι υπόλοιποι μαθητές λάτρεις των ομαδικών δραστηριοτήτων δηλώνουν ενθουσιασμένοι με το ΥΓ διότι εμπλουτίζει και ενισχύει το πρόγραμμά τους.
- Περίπου το 33-38% των μαθητών δηλώνουν πως δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Η πλειοψηφία τους δηλώνει πως το ΥΓ είναι μια ευκαιρία να γυμνάζονται στο σχολείο αντί τα απογεύματα διότι είτε δεν έχουν χρόνο ή δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να το πράξουν.
- Μετά την εμπειρία τους στο γυμναστήριο οι μαθητές είχαν θετικές εντυπώσεις σε απόλυτο βαθμό.
- Σε ποσοστό 91% οι μαθητές χρησιμοποιούν το γυμναστήριο από 1-5 φορές την εβδομάδα.
- Σε ποσοστό 95% οι μαθητές πιστεύουν πως η Καλλισθενική γυμναστική είναι καλή και τους βοηθάει.

ΛΟΥΗΣ ΧΑΤΖΗΛΟΙΖΟΥ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

**10. ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΝΟΝΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΓΙΑ
ΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ**

ΣΧΟΛΕΙΟ _____

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ _____

ΚΑΝΟΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Μέγιστος αριθμός αθλούμενων: 60 Άτομα
2. Η χρήση του Υπαίθριου Γυμναστηρίου επιτρέπεται μόνο:
 - a. Κατά τα διαλείμματα με επίβλεψη του/ων εφημερεύοντα/ων
 - b. Κατά τις ώρες που υπάρχει υπεύθυνος Γυμναστής με καθήκοντα προπονητή
 - c. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

**Στην περίπτωση που εκπαιδευτικός επιθυμεί να απασχολήσει μαθητές στο ΥΓ θα πρέπει να ενημερώνει το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Σχολείου και να υπογράφει στο βιβλίο καταγραφής χρήσης. Ο εκπαιδευτικός θα φέρει την ευθύνη σωστής χρήσης των οργάνων γυμναστικής και της ασφάλειας των μαθητών.*
3. Οι μαθητές που εισέρχονται στο ΥΓ ενημερώνουν τον/τους υπεύθυνο/ους Γυμναστή/ες που εκτελεί/ουν καθήκοντα ότι θα γυμναστούν.
4. Μόνο αθλητικά παπούτσια θα επιτρέπονται εντός του ΥΓ. Οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να βγάλουν τα παπούτσια τους.
5. Φαγητά, ποτά, τσίχλες κλπ. απαγορεύονται. Οι μαθητές επιτρέπεται να εισέρχονται μόνο με **μπουκάλι νερό** (όχι γυάλινο) και την πετσέτα τους. Δεν επιτρέπεται να αφήνουν τις τσάντες τους εντός του ΥΓ.
6. Η χρήση των οργάνων θα γίνεται με σύνεση. Στους μαθητές που δεν τηρούν τις οδηγίες εκτέλεσης των ασκήσεων από τους Γυμναστές θα απαγορεύεται η χρήση των οργάνων.
7. Επιτρέπεται η χρήση των ψηλών οργάνων, όπως τα σχοινιά αναρρίχησης και η αράχνη, μόνο με προστατευτικά στρώματα εδάφους.
8. Μαθητές που βρίσκονται εντός του ΥΓ και δεν γυμνάζονται αλλά ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες, θα τους ζητείται να εγκαταλείψουν το ΥΓ.
9. Υλικό που χρησιμοποιείται θα πρέπει να επιστρέφεται και να παραδίδεται στον υπεύθυνο Γυμναστή αυτοπροσώπως.
10. Οι μαθητές θα πρέπει να συμπεριφέρονται με υπευθυνότητα και να τηρούν τον κώδικα καλής συμπεριφοράς και αθλητοπρέπειας.
11. Ο χώρος θα πρέπει να διατηρείται καθαρός. Οι χρήστες του ΥΓ θα έχουν την ευθύνη για την καθαριότητά του.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

11. ΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ

ΜΟΝΟΖΥΓΟ

Εξάρτηση με Ψαλίδια



Ημιεξάρτηση (με το ένα χέρι)



ΕΠΙΠΕΔΟ → ΕΥΚΟΛΟ

3

Εξάρτηση με Αιώρηση




ΕΠΙΠΕΔΟ → ΕΥΚΟΛΟ

4

ΔΙΖΥΓΟ

1 Στήριξη Ψαλίδια 2


ΕΥΚΟΛΟ
↑
ΕΠΙΠΕΔΟ



4

1 Βυθίσεις 2

ΜΕΤΡΙΟ
↑
ΕΠΙΠΕΔΟ



8

ΣΚΑΛΑ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ

Χειροβάδιση με έλξεις

1 2 3 4 5 6

ΜΕΤΡΙΟ

↑

ΕΠΙΠΕΔΟ

8

Χειροβάδιση 1-3-5 κοκ

1 2

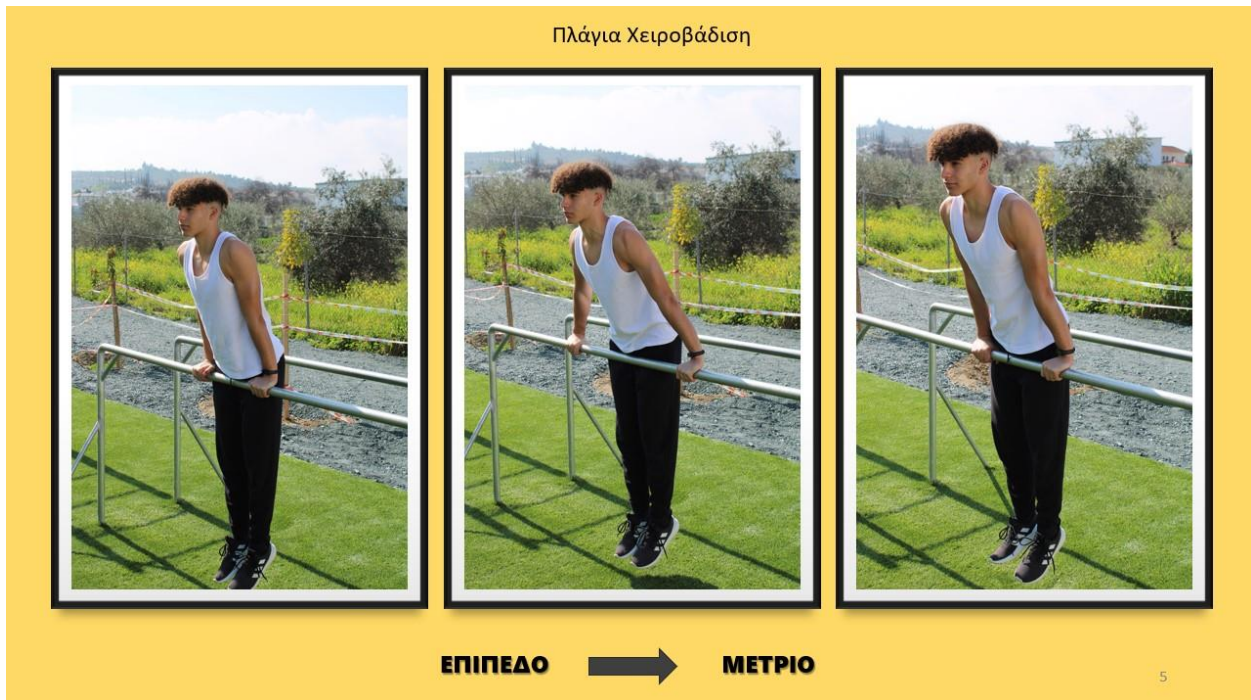
ΜΕΤΡΙΟ

↑

ΕΠΙΠΕΔΟ

4

ΔΙΖΥΓΟ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ



12. ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΤΑΞΗ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ – ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΑΡΧΑΡΙΟΙ 1

ΣΤΟΧΟΔΕΣΙΑ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
2^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.	
1 Γνωρίζουν τα οφέλη της Καλλισθενικής Γυμναστικής. 2 Να κατανοήσουν τις δυνάμεις που ασκούνται στο σώμα όταν χρησιμοποιείται το βάρος τους ως μοχλός αντίστασης.	1.1 Λειτουργική Δύναμη επιτυγχάνεται από σύνθετες ασκήσεις που προσομοιώνουν στην καθημερινότητα μας. Συμμετέχει σχεδόν πάντα ο κορμός-πυρήνας του σώματος με μοτίβα που βελτιώνουν φυσικά την δύναμη και την αντοχή των μυών. 1.2 Μυϊκή Αντοχή είναι η ικανότητα του μυός/ων να εκτελείουν μυϊκό έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται/όνται.
3^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας	
1 Να εκτελούν ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής του πάνω μέρους του σώματος και του κορμού. 2 Να εκτελούν συντονιστικές κινήσεις για βελτίωση με λειτουργικό τρόπο της δύναμης του πάνω μέρους του σώματος.	Ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος σε σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής με την μέθοδο της κυκλικής προπόνησης, 30 δευτερόλεπτα σε κάθε άσκηση 1. Μονόζυγο 2. Δίζυγο 3. Σκάλα Χειροβάδισης 4. Χαμηλή μπάρα 5. Δίζυγο Χειροβάδισης 6. Μπάρα κοιλιακών 7. Χαμηλές λαβές (Paralletes) 8. Λαβές Αυστραλιανών έλξεων
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ	
Δεν απαιτείται	
ΣΤΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Στιλ πρακτικής διδασκαλίας	
ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Χώρος: Υπαίθριο Γυμναστήριο Αριθμός Μαθητών: έως 24	Διάρκεια Μαθήματος: 30 λεπτά Επίπεδο: Τάξη Μικτής Ικανότητας – Αρχάριοι 1
Απαιτούμενος εξοπλισμός: Σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής: 3 μονόζυγα, 3 δίζυγα, 1 σκάλα χειροβάδισης, 1 χαμηλή μπάρα, 1 δίζυγο χειροβάδισης, 1 μπάρα κοιλιακών, 3 σετ χαμηλών λαβών κάμψεων, 3 σετ λαβών αυστραλιανών έλξεων	
Προθέρμανση (10 λεπτά)	
1 – Εισαγωγή (5 λεπτά) Εισαγωγή στην Καλλισθενική γυμναστική και τα οφέλη της. Σύντομη αναφορά για την προέλευση της (Αρχαία Ελλάδα) και συζήτηση. Επεξήγηση σκοπού μαθήματος και των κανόνων ασφαλείας καθώς επίσης τον τρόπο που θα εκτελεστούν οι ασκήσεις. 2- Δυναμικό ζέσταμα (3 λεπτά) Επιτόπιο τρέξιμο – ορειβάτες – jumping jacks – επιτόπιες αναπηδήσεις 3-Ενεργητικές και δυναμικές διαστάσεις (2 λεπτά) Όλο το σώμα	

Ασίστς Χατζηκόζου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κύριο Μέρος (20-25 λεπτά)		
Περιεχόμενο (Διαφοροποίηση Δ1 εύκολο, Δ2 μέτριο, Δ3 δύσκολο)	Περιστροφές/οργάνωση	Σημεία Έμφασης
Πρόγραμμα Κυκλικής Προπόνησης σε σταθμούς		
<p>1^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί</p> <p>1. Μονόζυγο <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Οι μαθητές σε 3 μονόζυγα εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα Δ-1 Εξάρτηση στατική Δ-2 Εξάρτηση με πόδια ψαλιδάκια Δ-3 Εξάρτηση με τα γόνατα 90 μοίρες στατική</p> <p>2. Δίζυγο <u>Ωμοί – Στήθος – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Δ-1 Στήριξη Δ-2 Στήριξη με ποδήλατο Δ-3 Στήριξη με ελαφριές αιωρήσεις μπροστά πίσω</p> <p>3. Σκάλα Χειροβάδισης <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια</u> Δ-1 Χειροβάδιση 1-1-2-2 Δ-2 Χειροβάδιση 1-2-3-4 Δ-3 Χειροβάδιση 1-3-5-7</p> <p>4. Χαμηλή οριζόντια μπάρα – κάμψεις ουσή-ups <u>Στήθος – Χέρια</u> Δ-1 Επικλινής στήριξη με στροφή και έκταση του χεριού προς τα πάνω εναλλάξ Δ-2 Επικλινής κάμψεις των αγκώνων Δ-3 Επικλινής κάμψεις με στροφή και έκταση του χεριού προς τα πάνω εναλλάξ</p>	<p><u>Χρόνος 1^{ου} κύκλου 10 λεπτά</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ. να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p><u>Μονόζυγο</u> Στην εξάρτηση οι ραχιαίες λαβές είναι στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι κλειστά και το σώμα ίσιο. Στην Δ-2 το σώμα δεν αιωρείται και το άνοιγμα των ποδιών να είναι περίπου 30°. Οι ασκήσεις εκτελούνται με εισπνοή-εκπνοή.</p> <p><u>Δίζυγο</u> Στην στήριξη το κεφάλι βλέπει μπροστά Το σώμα δεν αιωρείται στην Δ-3 και το άνοιγμα των ποδιών να είναι ξεπερνά τις 30 μοίρες.</p> <p><u>Σκάλα Χειροβάδισης</u> Στην Δ-1 ο μαθητής αν δυσκολεύεται να κάνει χειροβάδιση μένει στατικός για 3' για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής. Επαναλαμβάνει την προσπάθεια όταν έρθει η σειρά του. Το σώμα να έχει την λιγότερη δυνατή αιώρηση.</p> <p><u>Χαμηλή οριζόντια μπάρα</u> Η πλάτη μένει ίσια και τα πόδια κλειστά. Ο μαθητής χρησιμοποιεί ραχιαία λαβή. Οι στροφές πρέπει να γίνονται αργά και ελεγχόμενα. Στην Δ-2 και 3 στις πιέσεις γίνεται εκπνοή.</p>

Λαός Χατζηκρίστου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

<p>2^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί</p> <p><u>1. Δίζυγο χειροβάδισης</u> <u>Ωμοί – Χέρια – Στήθος</u> Δ-1 Στήριξη 3' με προσγείωση στα πόδια βηματισμός και επανάληψη της στήριξης μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου Δ-2 Απλή χειροβάδιση 3ων έως 5 χεριών με προσγείωση στα πόδια και επανάληψη της χειροβάδισης μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου Δ-3 Χειροβάδιση μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου</p> <p><u>2. Λαβές Αυστραλιανών Ελλξεων</u> <u>Πλάτη – Χέρια</u> Δ-1 Στατική με κάμψη των χεριών και άρση εναλλάξ των ποδιών Δ-2 Έλξεις με τα πόδια λυγισμένα Δ-3 Έλξεις με τα πόδια τεντωμένα</p> <p><u>3. Χαμηλές Λαβές - Paralletes</u> <u>Πλάτη – Στήθος - Χέρια</u> Δ-1 Σανίδα με τεντωμένα χέρια Δ-2 Σανίδα με λυγισμένους τους αγκώνες Δ-3 Στατική (Frog – Άσκηση βάτραχος)</p> <p><u>4. Μπάρα κοιλιακών</u> <u>Κοιλιακοί</u> Δ-1 Ροκανίσματα Δ-2 Ροκανίσματα δεξιά – αριστερά Δ-3 Sit-ups με τους αγκώνες στα γόνατα</p>	<p>Χρόνος 2^{ου} κύκλου 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ. να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p><u>Δίζυγο χειροβάδισης</u> Στην Δ-1 οι μαθητές σταθετοποιούν το σώμα τους με στήριξη στα χέρια πριν προσγειωθούν. Η αιώρηση να είναι ελάχιστη. Το κεφάλι να βλέπει μπροστά.</p> <p><u>Λαβές Αυστραλιανών Ελλξεων</u> Η πλάτη να είναι ίσια και η κάμψη των αγκώνων να φέρνει το στήθος στο ύψος των λαβών.</p> <p><u>Χαμηλές λαβές</u> Οι 3 ασκήσεις είναι στατικές. Το κεφάλι με το κορμό και τα πόδια να βρίσκονται σε ευθεία γραμμή. Εισπνοές-εκπνοές κανονικά και να τονιστεί οι μαθητές να μην κρατούν την αναπνοή τους.</p> <p><u>Μπάρα κοιλιακών</u> Να εφαρμόσουν τα πέλματα ανάμεσα στις μπάρες και να φροντίσουν οι μαθητές τα πόδια τους να βρίσκονται σε 90 μοίρες από τον κορμό που είναι ζαπλωμένο στο έδαφος.</p>
<p>Ανακεφαλαίωση/Αποθεραπεία (2-5 λεπτά)</p> <p>Διατάσεις ξεκούραση και συζήτηση.</p>		
<p>Αξιολόγηση Συντρέχουσα, Διαμορφωτική</p>		

Λαίης Χατζηκρίστου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΤΑΞΗ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ – ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΑΡΧΑΡΙΟΙ 2

ΣΤΟΧΟΔΕΞΙΑ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
2^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματικότερη συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Γνωρίζουν τα οφέλη της Καλλισθενικής Γυμναστικής 2 Να κατανοήσουν τις δυνάμεις που ασκούνται στο σώμα όταν χρησιμοποιείται το βάρος τους ως μοχλός αντίστασης. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Λειτουργική Δύναμη επιτυγχάνεται από σύνθετες ασκήσεις που προσομοιώνουν την καθημερινότητα μας. Συμμετέχει σχεδόν πάντα ο κορμός-πυρήνας του σώματος με μοτίβα που βελτιώνουν φυσικά την δύναμη και την αντοχή των μυών. 1.2 Μυϊκή Αντοχή είναι η ικανότητα του μυός/ών να εκτελείουν μυϊκό έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται/όνται. 1.3 Ιδιοδεκτικότητα είναι αίσθηση που μας επιτρέπει να καθορίζουμε και να εντοπίζουμε τα μέρη του σώματος. Δηλαδή την θέση που βρίσκεται το άτομο και την μετακίνηση του αλλού.
3^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εκτελούν ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής του πάνω μέρους του σώματος και του κορμού. 2. Να εκτελούν συντονιστικές κινήσεις για βελτίωση με λειτουργικό τρόπο την δύναμη όλου του σώματος. 3. Να εκτελούν ασκήσεις για βελτίωση της ισορροπίας 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος σε σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Μονόζυγο 1.2. Δίζυγο 1.3. Σκάλα Χειροβάδισης 1.4. Χαμηλή μπάρα 1.5. Δίζυγο Χειροβάδισης 2. Διαδρομή εμποδίων <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Τρέξιμο σε λάστιχα (tire run) 2.2. Δοκός ισορροπίας 2.3. Υπερπήδηση εμποδίου με πατήματα
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ	
Δεν απαιτείται – Προηγήθηκε ένα μάθημα πριν 2 μέρες	
ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Στιλ πρακτικής διδασκαλίας	
ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Χώρος: Υπαίθριο Γυμναστήριο Αριθμός Μαθητών: έως 24	Διάρκεια Μαθήματος: 40 λεπτά Επίπεδο: Τάξη Μικτής Ικανότητας – Αρχάριοι 2
Απαιτούμενος εξοπλισμός: Σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής: 3 μονόζυγα, 3 δίζυγα, 1 σκάλα χειροβάδισης, 1 χαμηλή μπάρα, 1 δίζυγο χειροβάδισης, 1 δοκός ισορροπίας, tire run (τρέξιμο σε λάστιχα αυτοκινήτου), υπερπήδηση εμποδίου με πατήματα.	
Προθέρμανση (10 λεπτά)	
1 – Εισαγωγή (5 λεπτά) Ανασκόπηση προηγούμενου μαθήματος, Επεξήγηση του σκοπού του μαθήματος, των κανόνων ασφαλείας και το τρόπο που θα εκτελεστούν οι ασκήσεις 2- Δυναμικό ζέσταμα (3 λεπτά) Επιτόπιο τρέξιμο – ορειβάτες – jumping jacks – επιτόπιες αναπηδήσεις 3-Δυναμικές διαστάσεις (2 λεπτά)Όλο το σώμα	

Λαίης Χαηηλοζου
Καθηγητής φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κύριο Μέρος (20-25 λεπτά)		
Περιεχόμενο / Διαφοροποίηση	Περιστροφές/οργάνωση	Σημεία Έμφασης
Πρόγραμμα Κυκλικής Προπόνησης σε σταθμούς		
<p>1^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί Δ1 εύκολο, Δ2 μέτριο, Δ3 δύσκολο</p> <p>1. Μονόζυγο <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Οι μαθητές σε 3 μονόζυγα εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα Δ-1 Υποβοηθούμενες έλξεις με λάστιχα με ραχιαία λαβή Δ-2 Υποβοηθούμενες έλξεις με λάστιχα με παλαμιαία λαβή Δ-3 Έλξεις με παλαμιαία λαβή</p> <p>2. Δίζυγο <u>Ωμοί – Στήθος – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Δ-1 Βυθίσεις μόνο κατέβασμα Δ-2 Βυθίσεις μόνο ανέβασμα Δ-3 Υποβοηθούμενες βυθίσεις με λάστιχα</p> <p>3. Σκάλα Χειροβάδισης <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια</u> Δ-1 Χειροβάδιση 1-2-3-4 Δ-2 Χειροβάδιση 1-3-5-7 Δ-3 Χειροβάδιση typewriter (γραφομηχανή)</p> <p>4. Χαμηλή οριζόντια μπάρα – Βυθίσεις τρικεφάλων – Τρίσερς άρτε <u>Τρικέφαλοι</u> Δ-1 Βυθίσεις τρικεφάλων με λυγισμένα πόδια 90 μοιρών Δ-2 Βυθίσεις τρικεφάλων με το ένα πόδι λυγισμένο στις 90 μοίρες και το άλλο σε έκταση βρίσκεται σε ύψος 30 εκ πάνω από το έδαφος. Γίνεται αλλαγή ποδιού κάθε 5 επαναλήψεις. Δ-3 Βυθίσεις τρικεφάλων με τεντωμένα πόδια</p>	<p><u>Χρόνος 1^{ου} κύκλου 10 λεπτά</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές • Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο • Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. • 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό • Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ να μεταβούν στον επόμενο σταθμό • Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p><u>Μονόζυγο</u> Στην εξάρτηση οι λαβές είναι στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι κλειστά και το σώμα ίσιο (δεν λυγίζει το σώμα ούτε αικωθείται). Οι ασκήσεις εκτελούνται με εισπνοή στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα.</p> <p><u>Δίζυγο</u> Τα γόνατα είναι λυγισμένα 90 μοίρες. Στην Δ-1 το κατέβασμα γίνεται αργά και έχει διάρκεια 3 δευτερόλεπτα. Το ανέβασμα γίνεται αφού πρώτα ο μαθητής ισορροπήσει στην στήριξη με λυγισμένα γόνατα. Η εισπνοή επισυμβαίνει στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα.</p> <p><u>Σκάλα Χειροβάδισης</u> Στην Δ-1 ο μαθητής αν δυσκολεύεται να κάνει χειροβάδιση μένει στατικός για 3' για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής. Επαναλαμβάνει την προσπάθεια όταν έρθει η σειρά του. Το σώμα να έχει την λιγότερη δυνατή αιώρηση.</p> <p><u>Χαμηλή οριζόντια μπάρα</u> Η πλάτη βρίσκεται σε κάθετη θέση σε σχέση με το έδαφος. Οι λαβές έχουν μεγαλύτερο άνοιγμα από τους ώμους. Το κατέβασμα γίνεται αργά ενώ το ανέβασμα πιο γρήγορα. Η εκπνοή γίνεται στο ανέβασμα. Οι αγκώνες λυγίζουν 90 μοίρες.</p>

Λούης Χατζηλοΐζου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

<p>2^{ος} Κύκλος – 4 σταθμοί</p> <p><u>1. Δίζυγο χειροβάδισης</u> <u>Παισι – Χέρια – Στήθος</u> Δ-1 Χειροβάδιση μέχρι το τέλος της διαδρομής του δίζυγου Δ-2 Πλάγια χειροβάδιση Δ-3 Στήριξη με μετατόπιση των χεριών ταυτόχρονα έως 10 εκατοστά μπροστά.</p> <p><u>2. Δοκός Ισορροπίας</u> <u>Ισορροπία - πόδια</u> Δ-1 Απλό βάδισμα και μήκος της δοκού Δ-2 Ένας βηματισμός και μετά επαφή με τα χέρια στο προβαλλόμενο πόδι με ταυτόχρονη έκταση του πίσω ποδιού στο ύψος της λεκάνης. Γίνεται εναλλάξ Δ-3 Πλάγια καθίσματα 90 μοιρών κατά μήκος της δοκού.</p> <p><u>3. Πέρασμα σε λάστιχα (tire run)</u> <u>Πόδια</u> Δ-1 Αργά πατήματα χωρίς αναπήδηση Δ-2 Μέτρια πατήματα με αναπήδηση Δ-3 Γρήγορα πατήματα με αναπήδηση</p> <p><u>4. Υπερπήδηση εμποδίου (2μ) με πατήματα</u> <u>Όλο το σώμα</u> Δ-1 Ανέβασμα με πατήματα και κατέβασμα στην ίδια πλευρά Δ-2 Ανέβασμα με πατήματα, πέρασμα και κατέβασμα στην άλλη πλευρά Δ-3 Ανέβασμα με άλμα με ένα πάτημα και πέρασμα με ένα πάτημα και πήδημα προσγείωση</p>	<p><u>Χρόνος 2^{ου} κύκλου 10 λεπτά</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες μέγιστος αριθμός 12 μαθητές • Οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. 1η ομάδα εκτελεί στον 1^ο κύκλο και η 2^η ομάδα εκτελεί στον 2^ο κύκλο • Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων και της 2^{ης} ομάδας στον 1^ο κύκλο ασκήσεων. • 4 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών ανά σταθμό • Εκτελούν την άσκηση για 30 δευτ και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ να μεταβούν στον επόμενο σταθμό • Διάλειμμα όταν τελειώσει ο κύκλος 3 λεπτά 	<p><u>Δίζυγο χειροβάδισης</u> Το κεφάλι να βλέπει μπροστά και ο κορμός σταθερός με ελάχιστη αιώρηση. Στην Δ-3 ο μαθητής αν πέσει επαναφέρεται και συνεχίζει μέχρι το τέλος της διαδρομής.</p> <p><u>Δοκός Ισορροπίας</u> Οι κινήσεις γίνονται αργά για να διασφαλιστεί η θέση ισορροπίας στην δοκό. Η πλάτη να είναι ίσια και τα μάτια να βλέπουν μπροστά περίπου 1-2μ από την θέση του σώματος.</p> <p><u>Tire Run</u> Τα χέρια συμμετέχουν στην άσκηση με λυγισμένους τους αγκώνες. Το κεφάλι μπροστά και τα μάτια να βλέπουν μπροστά περίπου 1-2μ από την θέση του σώματος.</p> <p><u>Υπερπήδηση εμποδίου (2μ) με πατήματα</u> Οι ενέργειες του μαθητή στην αρχή θα πρέπει να είναι αργές ώστε να επιτευχθεί εξοικείωση με το όργανο. Στην αρχή θα πρέπει να τοποθετηθούν τα χέρια ενώ μια Δ-3 τα πόδια.</p>
<p>Ανακεφαλαίωση/Αποθεραπεία (2-5 λεπτά)</p> <p>Διατάσεις ξεκούραση και συζήτηση.</p>		
<p>Αξιολόγηση Συντρέχουσα, Διαμορφωτική</p>		

Λαΐης Χατζηλαΐζου
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ


ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΤΑΞΗ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ – ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΣΤΟΧΟΔΕΞΙΑ	
Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
3^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για προαγωγή της υγείας	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόζουν ασκήσεις καλλισθενικής γυμναστικής τροποποιώντας τις ασκήσεις ώστε το βάρος του σώματος να χρησιμοποιείται ως μοχλός εφαρμογής της σιωστής αντίστασης για την βελτίωση της μυϊκής αντοχής όλου του σώματος 2. Να εφαρμόζουν συντονιστικές κινήσεις για βελτίωση με λειτουργικό τρόπο την δύναμη όλου του σώματος. 3. Να εφαρμόζουν ασκήσεις για βελτίωση της ισορροπίας 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ασκήσεις με αντίσταση το βάρος του σώματος σε σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Μονόζυγο 1.2. Δίζυγο 1.3. Σκάλα Χειροβάδισης 1.4. Χαμηλή μπάρα 1.5. Δίζυγο Χειροβάδισης 2. Διαδρομή εμποδίων <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Αράχνη 2.2. Σχοινί Αναρρίχησης 2.3. Υπερπήδηση εμποδίου χωρίς πατήματα
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ	
Απαιτείται εξάσκηση στα όργανα για 1+ μήνα	
ΣΤΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	
Στιλ πρακτικής διδασκαλίας	
ΕΚΤΕΛΕΣΗ	
Χώρος: Υπαίθριο Γυμναστήριο	Διάρκεια Μαθήματος: 40 λεπτά
Αριθμός Μαθητών: έως 24	Επίπεδο: Τάξη Μικτής Ικανότητας
Απαιτούμενος εξοπλισμός: Σταθερά όργανα καλλισθενικής γυμναστικής: 3 μονόζυγα, 3 δίζυγα, 1 σκάλα χειροβάδισης, 1 χαμηλή μπάρα, 1 δίζυγο χειροβάδισης, υπερπήδηση τοίχου χωρίς πατήματα, αράχνη, σχοινί αναρρίχησης	
Προθέρμανση (10 λεπτά)	
<p>1 – Εισαγωγή (5 λεπτά) Ανασκόπηση προηγούμενου μαθήματος – παρατηρήσεις με θετική ανατροφοδότηση Επεξήγηση του σκοπού του μαθήματος, των κανόνων ασφαλείας και το τρόπο που θα εκτελεστούν οι ασκήσεις</p> <p>2- Δυναμικό ζέσταμα (3 λεπτά) Επιπότιο τρέξιμο – ορειβάτες – jumping jacks – επιπότιες αναπηδήσεις – ασκήσεις προσομοίωσης</p> <p>3-Ενεργητικές και δυναμικές διατάσεις (2 λεπτά) Όλο το σώμα</p>	

Λαίης Χαθηλαίου
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κύριο Μέρος (20-25 λεπτά)		
Περιεχόμενο /διαφοροποίηση	Περιστροφές/οργάνωση	Σημεία Έμφασης
Πρόγραμμα Κυκλικής Προπόνησης σε σταθμούς		
<p>1^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί</p> <p>1. Μονόζυγο <u>Πλάτη – Ωμοί – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Οι μαθητές σε 3 μονόζυγα εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα Δ-1 Εξάρτηση με το ένα χέρι Δ-2 Έλξεις με ραχιαία λαβή Δ-3 Έλξεις με παλαμιαία λαβή</p> <p>2. Δίζυγο <u>Ωμοί – Στήθος – Χέρια – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι</u> Δ-1 Στήριξη με στροφή 360 Δ-2 Βυθίσεις Δ-3 Βυθίσεις με ποδήλατο</p> <p>2^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί</p> <p>3. Σκάλα Χειροβάδισης <u>Χέρια – Κορμός</u> Δ-1 Skin the cat Δ-2 Στήριξη με ανάποδες αιωρήσεις</p> <p>4. Χαμηλή οριζόντια μπάρα – Προβολές <u>Πόδια</u> Δ-1 Στατικές προβολές (lunges) με ημικάθισμα Δ-2 Στατικές προβολές (lunges) με κάθισμα</p>	<p>Χρόνος 1^{ου} κύκλου 2'30 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες των 6 μαθητών Όλες οι ομάδες εκτελούν ταυτόχρονα. Όταν εκτελεστούν όλες οι ασκήσεις του 1^{ου} κύκλου οι μαθητές της 1^{ης} ομάδας μεταφέρονται στον 2^ο κύκλο ασκήσεων κ.κ. 2 σταθμοί των 3^{ων} μαθητών σε κάθε κύκλο Εκτελούν την άσκηση για 60 δευτ. και τους δίνεται χρόνος 30 δευτ. να μεταβούν στον επόμενο σταθμό Διάλειμμα μετά την ολοκλήρωση ενός κύκλου 2 λεπτά <p>Χρόνος 2^{ου} κύκλου 2'30 λεπτά</p>	<p>Μονόζυγο Στην εξάρτηση με το ένα χέρι το άλλο χέρι μένει κολλημένο πάνω στο σώμα χαμηλά. Οι λαβές είναι στο άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι κλειστά και το σώμα ίσιο (δεν λυγίζει το σώμα ούτε αιωρείται. Οι ασκήσεις εκτελούνται με εισπνοή στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα.</p> <p>Δίζυγο Στην Δ-1 τα χέρια μετακινούνται στην ίδια μπάρα και μετά στην άλλη. Τα πόδια είναι τεντωμένα. Γίνεται μια στροφή δεξιά και μετά αριστερά. Συνεχίζεται εναλλάξ μέχρι το τέλος του χρόνου. Στην Δ-2 και 3 η στήριξη γίνεται με λυγισμένα γόνατα. Η εισπνοή επισυμβαίνει στο κατέβασμα και εκπνοή στο ανέβασμα. Προσπάθεια το στήθος να φθάσει σχεδόν στις λαβές ενώ το σώμα γέρνει ελαφρώς μπροστά.</p> <p>Σκάλα Χειροβάδισης</p>  <p>Χαμηλή οριζόντια μπάρα Η πλάτη βρίσκεται σε κάθετη θέση σε σχέση με το έδαφος. Οι λαβές έχουν μεγαλύτερο άνοιγμα από τους ώμους. Το κατέβασμα γίνεται αργά ενώ το ανέβασμα πιο γρήγορα. Η εκπνοή γίνεται στο ανέβασμα. Οι αγκώνες λυγίζουν 90 μοίρες.</p>

Λούης Χατζηκώζου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

<p>3^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί</p> <p>1. <u>Δίζυγο χειροβάδισης</u> <u>Πυμολι – Χέρια – Στήθος</u> Δ-1 Straddle</p> <p>2. <u>Σχοινί αναρρίχησης</u> <u>Κορμός - Χέρια</u> Δ-1 Βλέπε προοδευτικές ασκήσεις</p> <p>4^{ος} Κύκλος – 2 σταθμοί <u>Όλο το σώμα</u></p> <p>1. <u>Υπερπήδηση τοίχου (2μ) χωρίς πατήματα</u></p> <p>2. <u>Αράχνη</u> <u>Όλο το σώμα</u> Δ-1 Ανάβαση και κατάβαση στην ίδια πλευρά Δ-2 Ανάβαση και κατάβαση στην απέναντι πλευρά</p>	<p><u>Χρόνος 3^{ου} κύκλου 2'30 λεπτά</u></p> <p><u>Χρόνος 4^{ου} κύκλου 2'30 λεπτά</u></p>	<p><u>Δίζυγο χειροβάδισης</u></p>  <p><u>Υπερπήδηση τοίχου (2μ) χωρίς πατήματα</u> Ο μαθητής παίρνει φόρα και πηδάει ώστε να πιάσουν τα χέρια στο πάνω μέρος του εμποδίου. Ακολούθως στηρίζεται τοποθετώντας τα πόδια πάνω στον τοίχο και μετά το ένα πόδι φέρεται πάνω από τον τοίχο. Στην συνέχεια περνάει το σώμα στην πίσω πλευρά του τοίχου και κατεβαίνει με πήδημα.</p> <p><u>Αράχνη</u> Οι μαθητές προσέχουν το σώμα τους να μένει κοντά στα σχοινιά. Επίσης σιγουρεύονται για τα κρατήματα και τα πατήματα τους έχοντας σταθερές λαβές χωρίς να σφίγγονται.</p>
<p>Ανακεφαλαίωση/Αποθεραπεία (2-5 λεπτά)</p> <p>Διατάξεις ξεκούραση και συζήτηση.</p>		
<p>Αξιολόγηση Συντρέχουσα, Διαμορφωτική</p>		

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΚΑΙ ΔΙΖΥΓΟ

ΕΝΟΤΗΤΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΕΠΙΠΕΔΟ: ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΜΟΝΟΖΥΓΟ

Front Lever

Προοδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

1. Κοιλιακό στο έδαφος με λυγισμένα γόνατα
2. Εξάρτηση με άρσεις των γονάτων στο στήθος
3. Εξάρτηση με λυγισμένα χέρια και την μπάρα κάτω από το πηγούνι. Άρσεις των ποδιών σε γωνία. Παλαμιαία λαβή.
4. Εξάρτηση και κίνηση του σώματος προς τα πίσω έως την οριζόντια θέση (front lever) και μετά μπροστά
5. Εξάρτηση και κίνηση του σώματος προς τα πίσω έως την ανάποδη κάθετη θέση για αργό κατέβασμα
6. Εξάρτηση με λυγισμένα χέρια και την μπάρα κάτω από το πηγούνι και μετά αιώρηση στην θέση (front lever) και ξανά.
7. Εξάρτηση και άρση των ποδιών σε γωνία
8. Dragon flag
9. Ανάσκελα στο έδαφος με κράτημα της μπάρας πίσω από το κεφάλι. Θέση κεράκι και κατέβασμα αργό σε dragon flag.
10. Στην χαμηλή μπάρα η προηγούμενη άσκηση
11. Εξάρτηση και αιώρηση μπρος πίσω έως την θέση (front lever) με λυγισμένα γόνατα
12. front lever με το ένα γόνατο λυγισμένο στο στήθος
13. front lever στην χαμηλή μπάρα
14. (front lever) στο μονόζυγο



Back Lever

Προοδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

1. Ασκήσεις με λάστιχα
2. Skin the cat 5 επαναλήψεις
3. Back lever με λυγισμένα πόδια
4. Skin the cat στο δίζυγο
5. Ανεστραμμένη εξάρτηση στο δίζυγο με αργό κατέβασμα στην θέση Back lever
6. Back lever με ραχιαία λαβή
7. Back lever με παλαμιαία λαβή



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Human Flag

Προδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης

1. Χαμηλής σημαία προς τα κάτω πιέζοντας με το κάτω χέρι και τραβώντας με το πάνω χέρι και στήθος να βγαίνει έξω.
2. Ανεστραμμένη θέση και να στηρίξη με τα πόδια.
3. Χρήση όλο και λιγότερης υποστήριξης από τα πόδια μέχρι, τελικά, να γίνει η Υψηλή Σημαία όπου θα είναι η θέση βάσης για τις υπόλοιπες ασκήσεις.
4. Αιωρήσεις στην υψηλή σημαία.
5. Από θέση υψηλής σημαίας κατεβαίνει τα πόδια λυγισμένα ή το ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο.
6. Tucked human flag
7. Straddled human flag
8. Half lay human flag



Muscle up

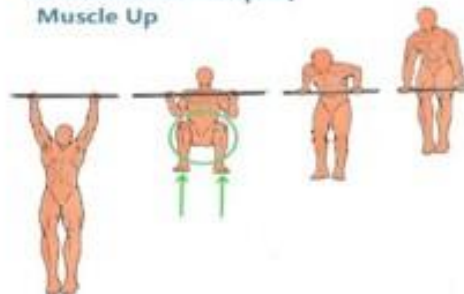
Προδευτικές Ασκήσεις εκμάθησης



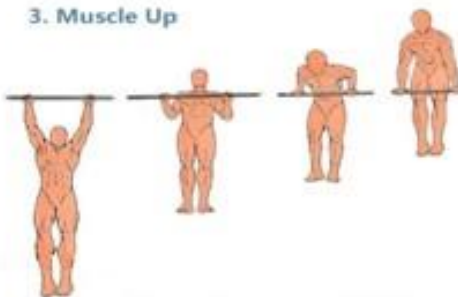
Προδευτικές Ασκήσεις Muscle Ups



2. Γόνατα στο στήθος Muscle Up



3. Muscle Up



Λαός Χατζηλοΐζου
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΜΕ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΖΥΓΟ



Λαίμης Χατζηκρίστων
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

13. ΟΡΓΑΝΑ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

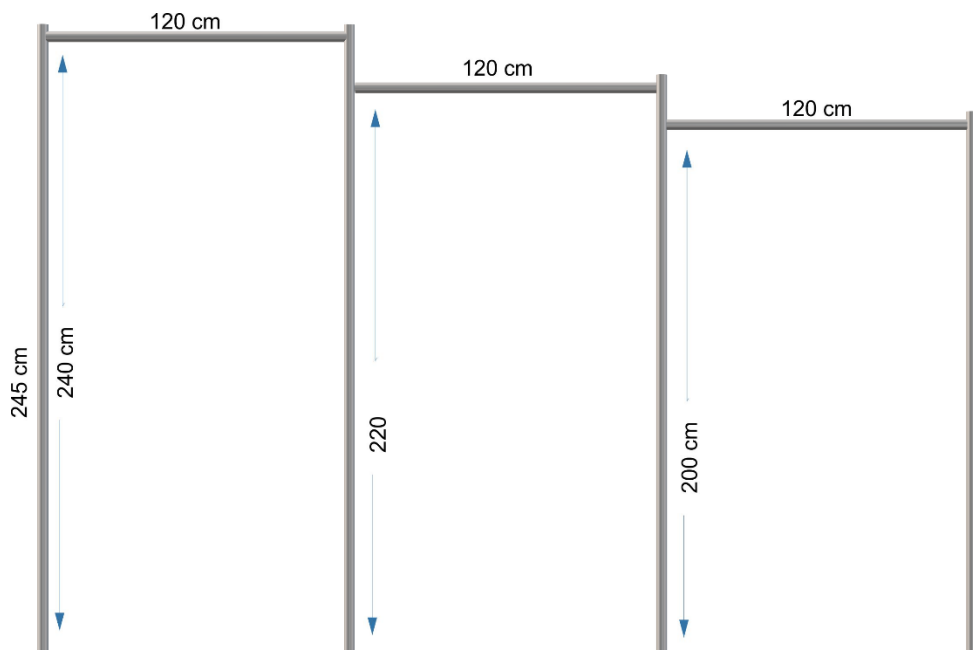
Τα όργανα γυμναστικής έχουν σχεδιαστεί από τον Επιθεωρητή ΕΜΕ Φυσικής Αγωγής κ. Κώστα Μυλωνά. Βασίζονται στις αρχές της καλλισθενικής γυμναστικής και τις διαδρομές υπερπήδησης εμποδίων τύπου στίβου μάχης όπου κυριαρχεί το στοιχείο της ολοκληρωμένης εκγύμνασης όλου του σώματος γρήγορα, λειτουργικά και αποτελεσματικά.



1 – ΜΟΝΟΖΥΓΟ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

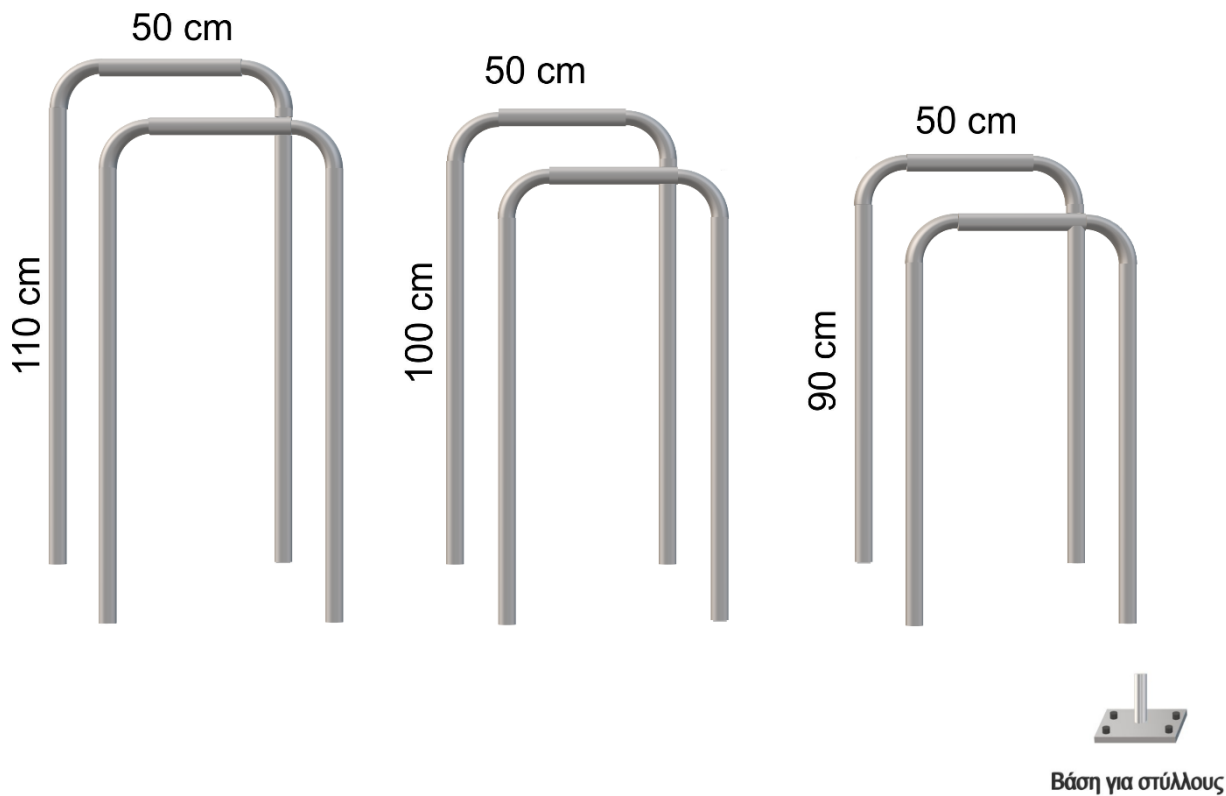
Χώρος Ασφαλείας	660cm X 300cm
Συνολικό πλάτος	360cm
Μέγιστο ύψος	245cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος Στύλων	2"
Διάμετρος Λαβών στα δύο ψηλά	1"
Διάμετρος Λαβών στη χαμηλή	3/4"



2 – ΔΙΖΥΓΟ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

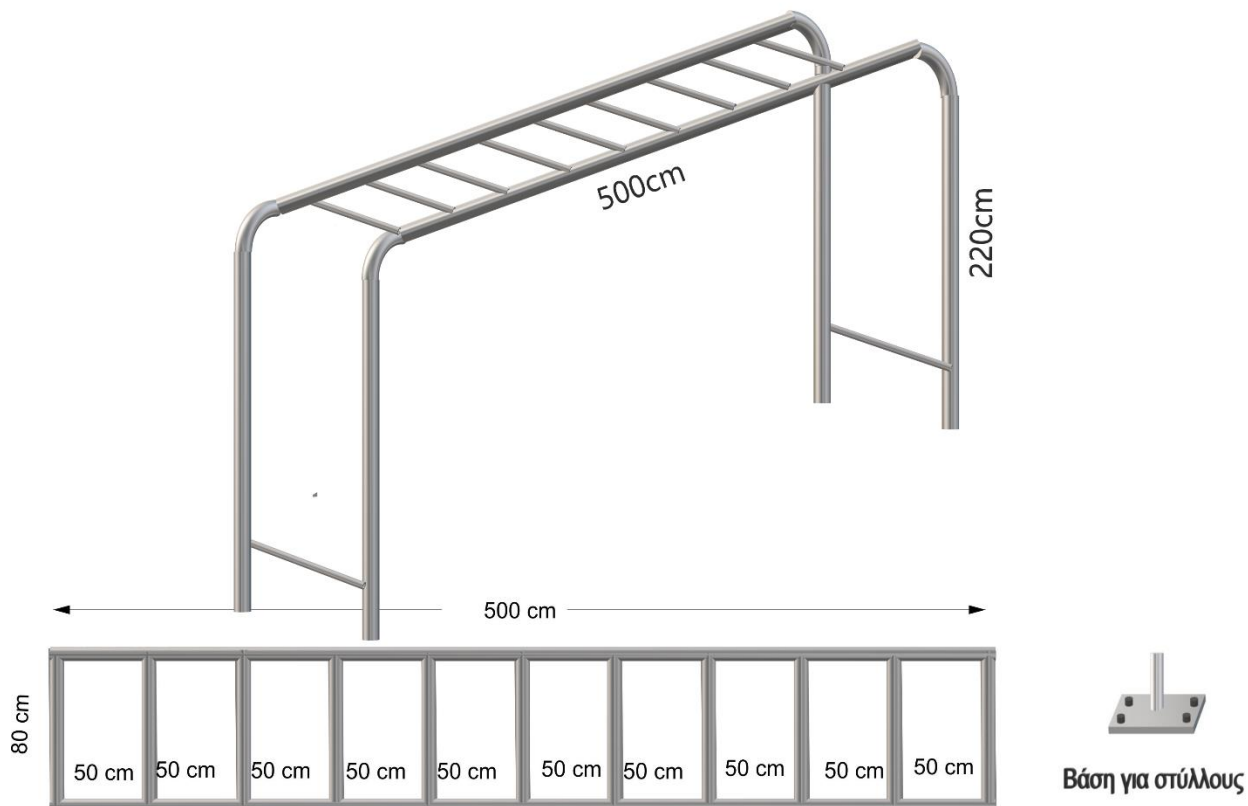
Χώρος Ασφαλείας	340cm X 200cm
Συνολικό πλάτος	240cm
Μέγιστο ύψος	110cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος Στύλων	1 ¼"
Διάμετρος Λαβών	1 ¼"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



3 – ΣΚΑΛΑ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Χώρος Ασφαλείας	800cm X 200cm
Συνολικό πλάτος	80cm
Συνολικό μήκος	500cm
Μέγιστο ύψος	220cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος Στύλων	2"
Διάμετρος Λαβών	1"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



4 – ΔΙΖΥΓΟ ΧΕΙΡΟΒΑΔΙΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

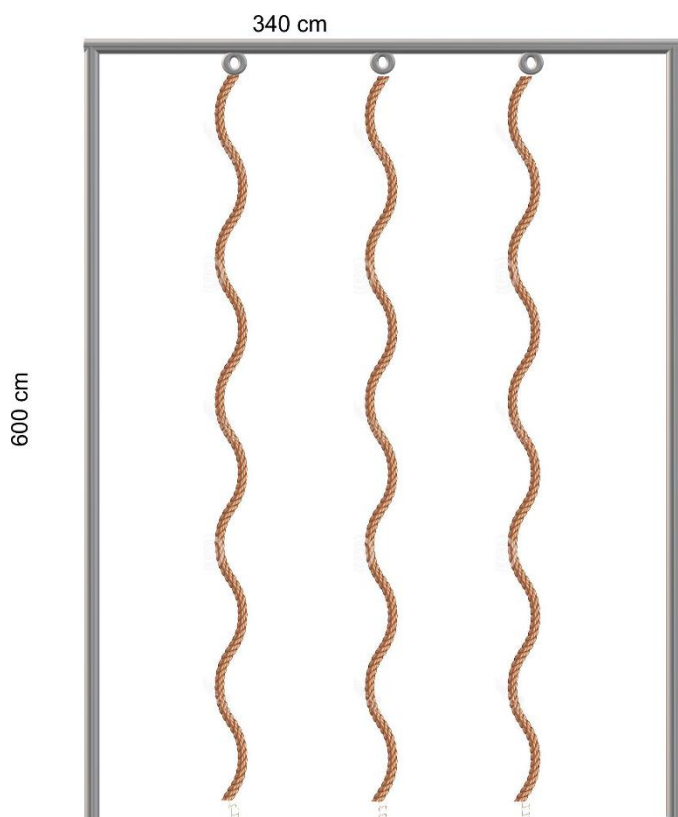
Χώρος Ασφαλείας	600cm X 150cm
Συνολικό πλάτος	55cm
Συνολικό μήκος	500cm
Μέγιστο ύψος	110cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος Στύλων	1 ¼"
Διάμετρος Λαβών	1 ¼"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



5 – ΣΧΟΙΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	500cm X 500cm
Συνολικό πλάτος	340cm
Μέγιστο ύψος	600cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος Στύλων	3"
Γάντζοι	X3
Σχοινιά	3 μήκους 5μ
Πάχος στρωμάτων εδάφους	30cm



Βάση για στύλους

6 – ΧΑΜΗΛΕΣ ΛΑΒΕΣ / PARALLETES

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	335cm X 250cm
Συνολικό πλάτος	235cm
Μέγιστο ύψος	15cm
Απόσταση μεταξύ των λαβών	45cm
Απόσταση μεταξύ του ζεύγους λαβών	55cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος σωλήνα βάσης	1"



Βάση για στύλους

7 – ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	400cm X 200cm
Συνολικό πλάτος	300cm
Συνολικός μήκος	20cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Μέγιστο ύψος	70cm
Διάμετρος βάσης	1 ¼"

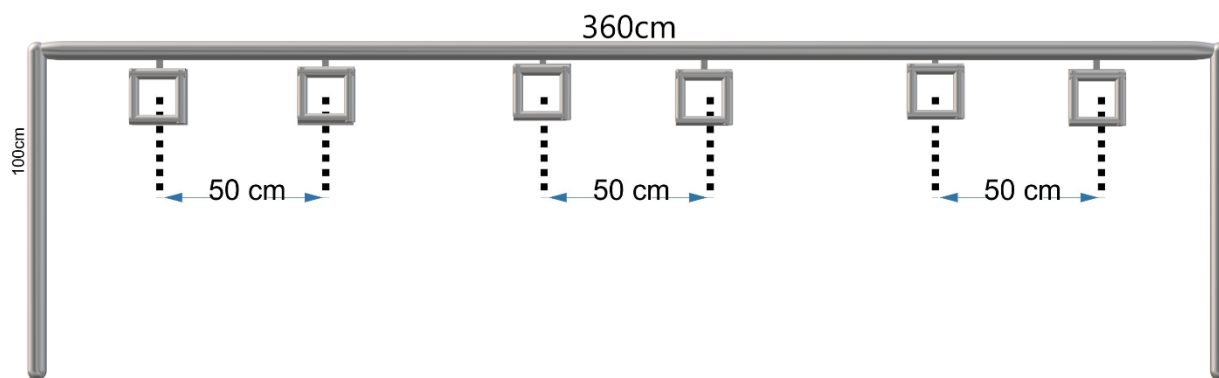


Βάση για στύλους

8 – ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΝΕΣ ΕΛΞΕΙΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	460cm X 250cm
Συνολικό πλάτος	360cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Μέγιστο ύψος	100cm
Διάμετρος βάσης	1 ½ "
Διαστάσεις περιστρεφόμενων λαβών	15cm X 15cm
Διάμετρος λαβών	¾ "
Γωνίες	Στρογγυλεμένες

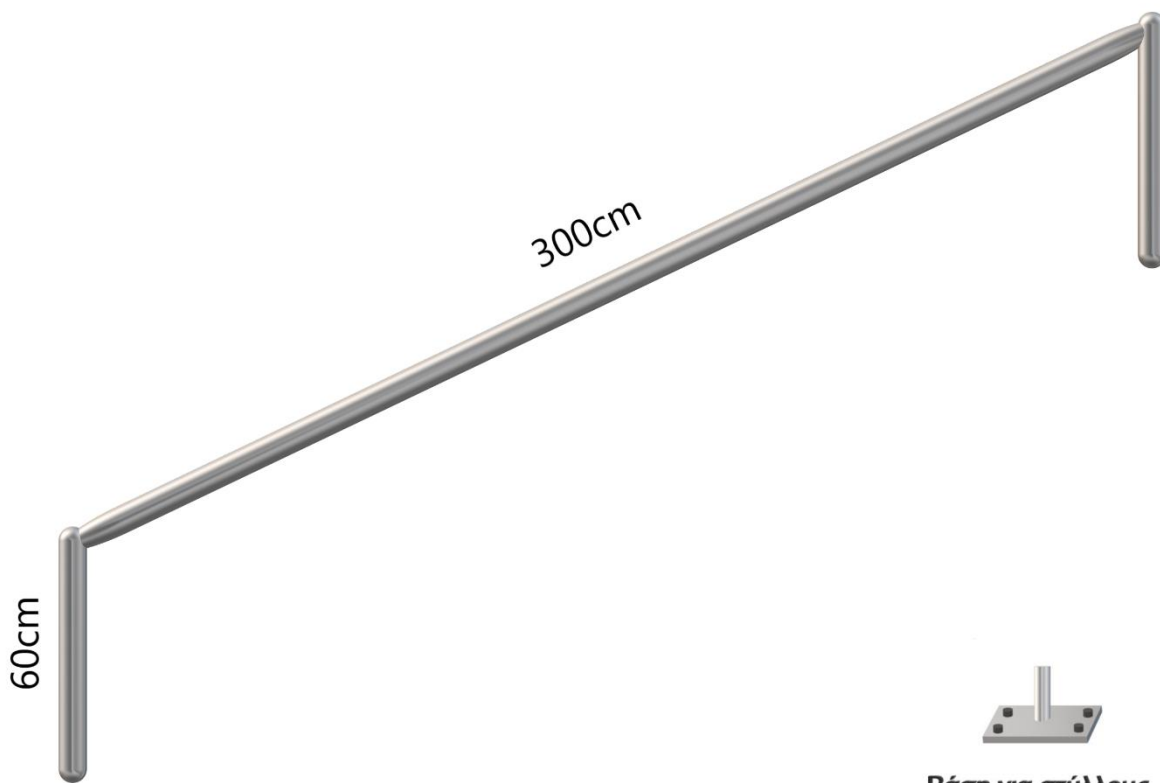


Βάση για στύλους

9 – ΧΑΜΗΛΗ ΜΠΑΡΑ ΓΙΑ ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ / ΚΑΜΨΕΙΣ / ΠΡΟΒΟΛΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	400cm X 250cm
Συνολικό πλάτος	300cm
Μέγιστο ύψος	60cm
Υλικό Κατασκευής	Μέταλλο Γαλβανιζέ
Διάμετρος βάσης	1 ¼ "
Γωνίες	Στρογγυλεμένες

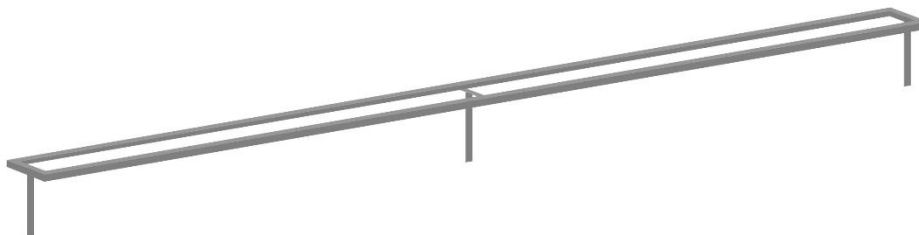
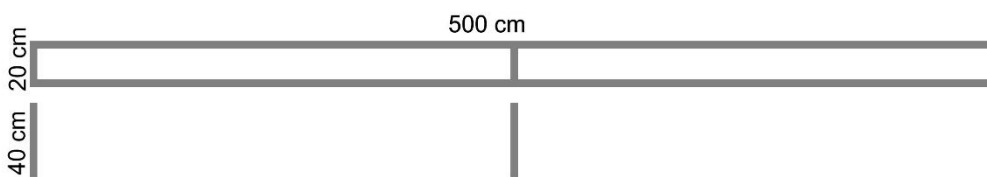


Βάση για σύλλους

10 – ΔΟΚΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	800cm X 300cm
Συνολικό πλάτος	20cm
Συνολικό μήκος	500cm
Ύψος ποδιών	40cm
Πασαμάνα γαλβανιζέ	40mmX40mm
Πλακάς Marine	1 ½"
Διαστάσεις περιστρεφόμενων λαβών	500cm X 20cm X 18mm
Διάμετρος λαβών	¾"
Γωνίες	Στρογγυλεμένες



Βάση για στύλους

11 – ΤΡΟΧΟΙ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

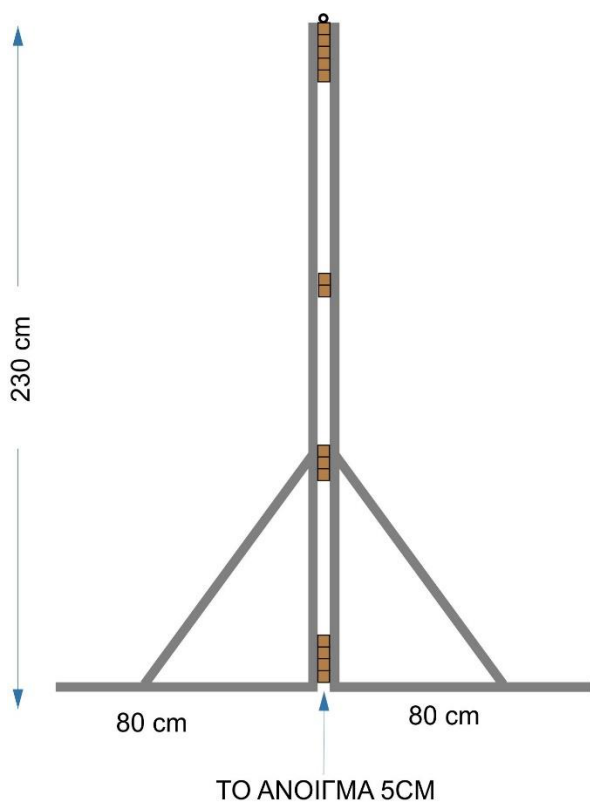
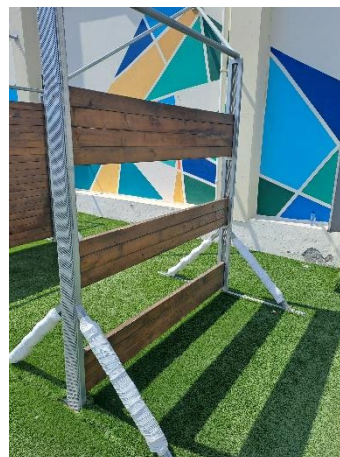
Ζώνη Ασφαλείας	2m
Αριθμός ελαστικών	20-26
Διάμετρος ζάντας	18-22"



12 – ΤΟΙΧΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΜΕ ΠΑΤΗΜΑΤΑ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

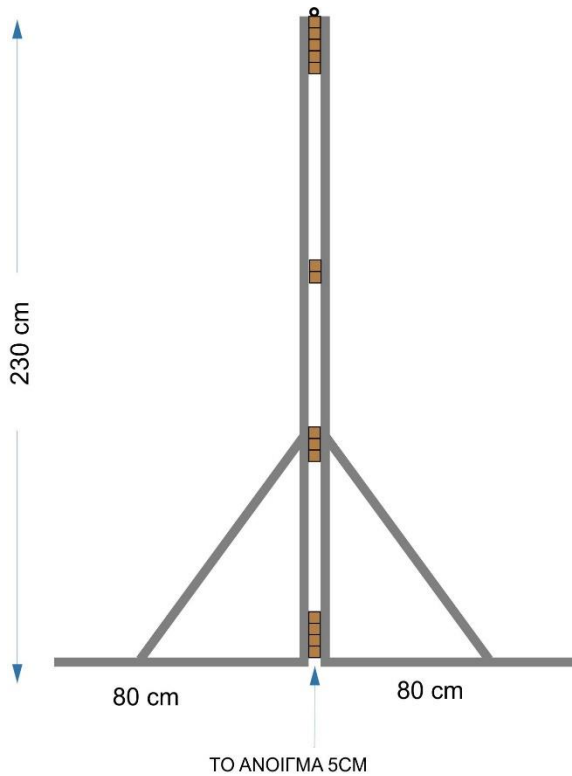
Ζώνη Ασφαλείας	400cm X 400cm
Συνολικό πλάτος	200cm
Συνολικό ύψος	230cm
Ύψος ποδιών	40cm
Μορίνες	200cm
4 L Πασαμάνα γαλβανιζέ	40mmX40mm
Στην κορυφή σωλήνα	1 1/2"



13 – ΤΟΙΧΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΠΑΤΗΜΑΤΑ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

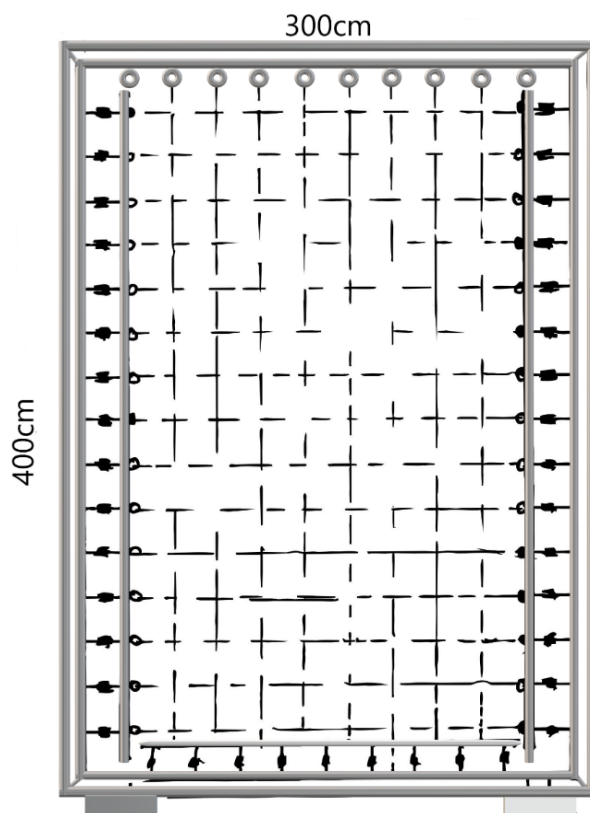
Ζώνη Ασφαλείας	400cm X 400cm
Συνολικό πλάτος	200cm
Συνολικό ύψος	230cm
Ύψος ποδιών	40cm
4 Πασαμάνα γαλβανιζέ	40mmX40mm
Στην κορυφή σωλήνα	1 ½ "



14 – ΑΡΑΧΝΗ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

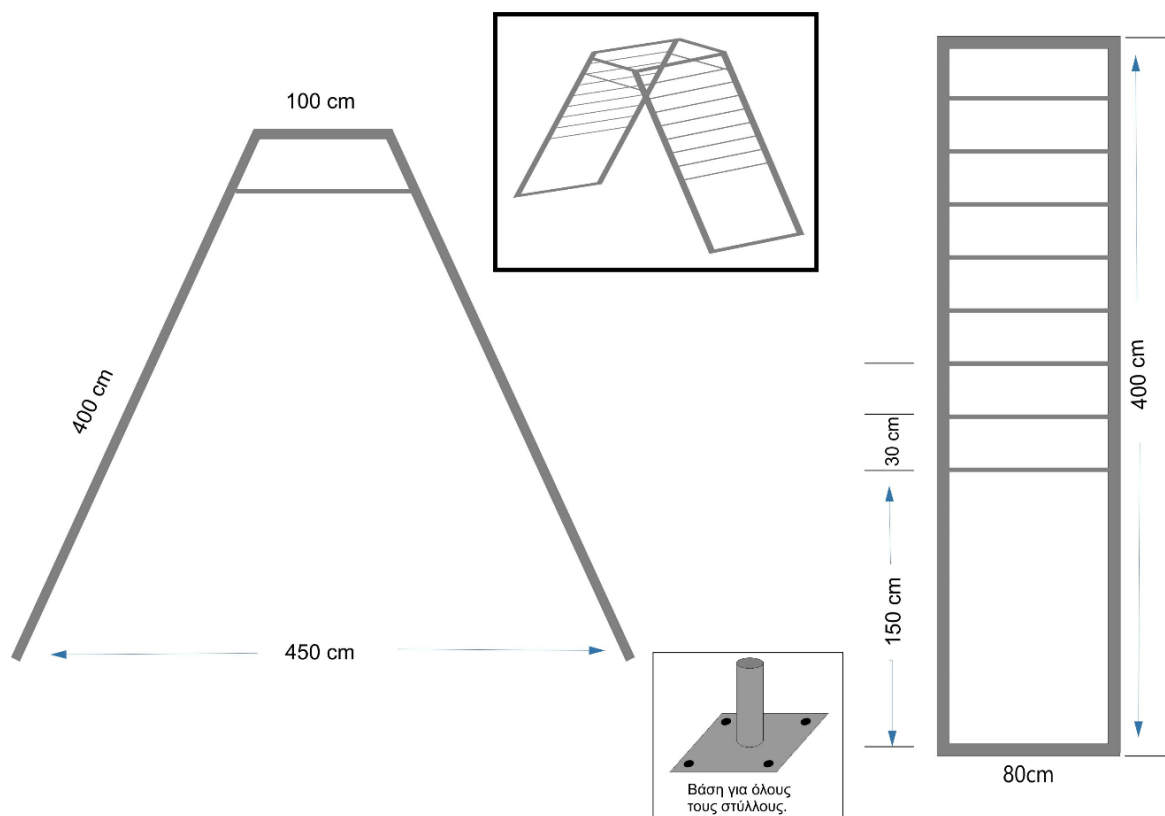
Ζώνη Ασφαλείας	400cm X 400cm
Συνολικό πλάτος	400cm
Συνολικό ύψος	300cm
Διάμετρος εξωτερικής σωλήνας	2 ½ "
Μέσα τυλάρο σωλήνα γαλβανιζέ	¾ "
Στην κορυφή σωλήνα	1 ½ "
Σταθεροί γάντζοι	13
Σωλήνας 260cm	¾"
Σωλήνας 360cm	¾"
Θα γίνει πλέξη με αδιάβροχο πλαστικό σχοινί	16mm
Βίδες για να τεντώνει το δίκτυ	Ανά 40cm
Τρύπα σφικτήρα για να περνά το σχοινί από μέσα και των κρίκων πάνω	18mm
Πάχος στρωμάτων εδάφους	10cm



15 – ΣΚΑΛΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ - ΚΑΤΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

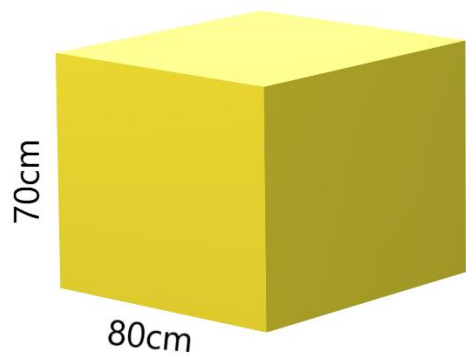
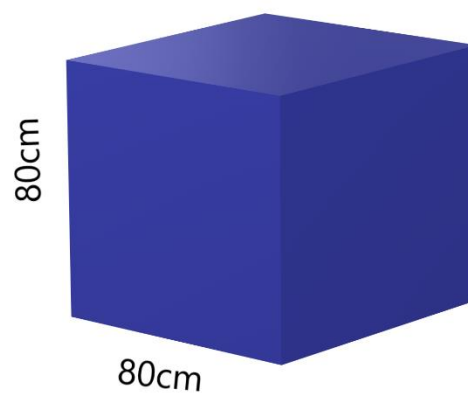
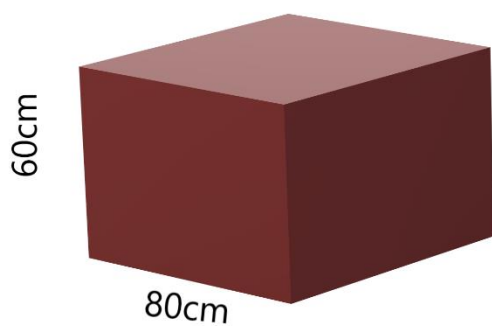
Ζώνη Ασφαλείας	850cm X 400cm
Πλάτος	450cm
Ύψος	350 - 380cm
Διάμετρος σκελετού σκάλας	2 ½ "
Διάμετρος σκαλιών και όλες των λαβών	1 "
Απόσταση μεταξύ σκαλιών	30cm



16 – ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΑ ΚΟΥΤΙΑ

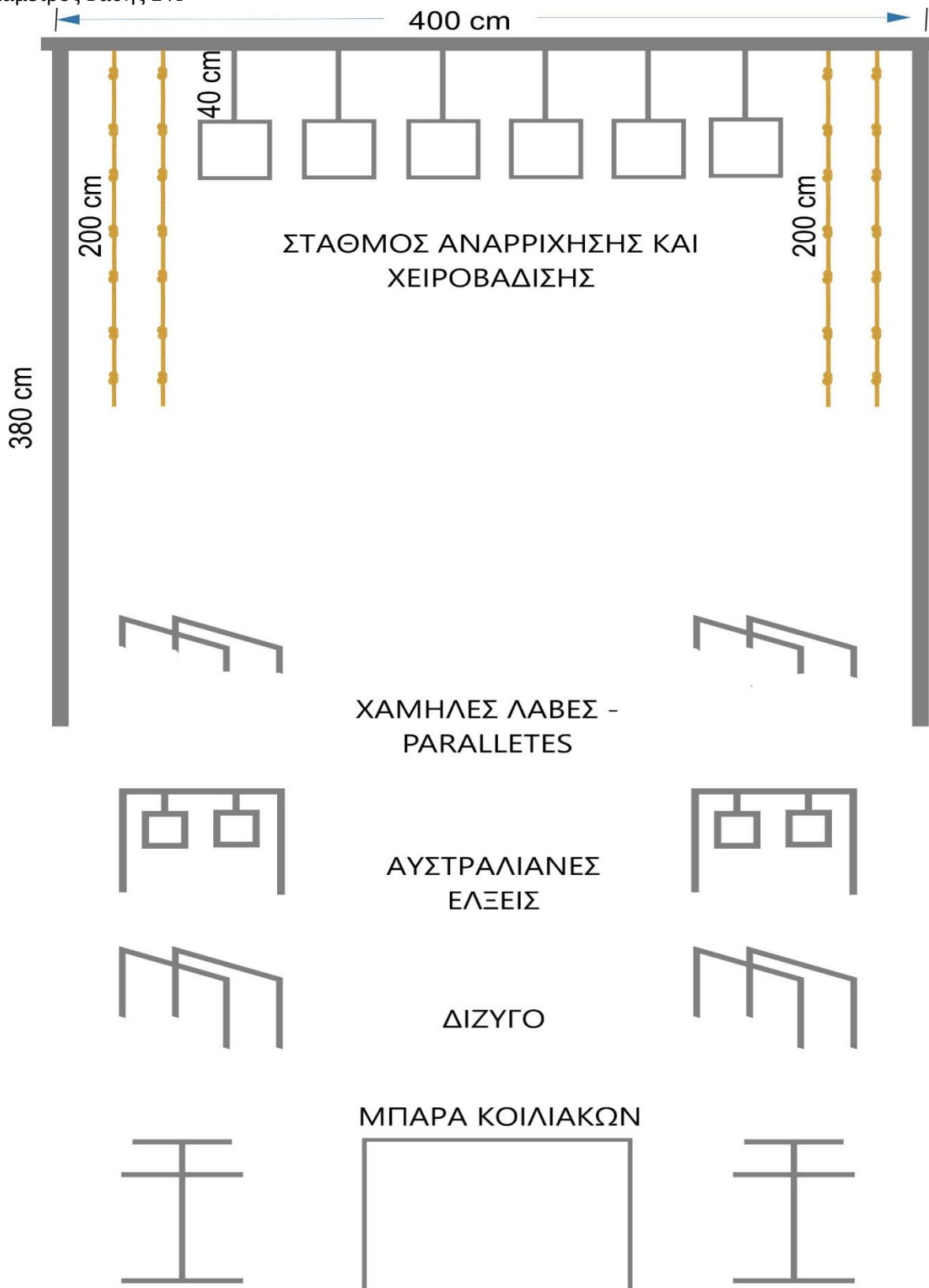
ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Υλικό Marine Wood με αδιάβροχο βερνίκι	18mm
Γωνίες	Στρογγυλεμένες
Πάνω μέρος	Αντιολισθητικό χαλί



17 – ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

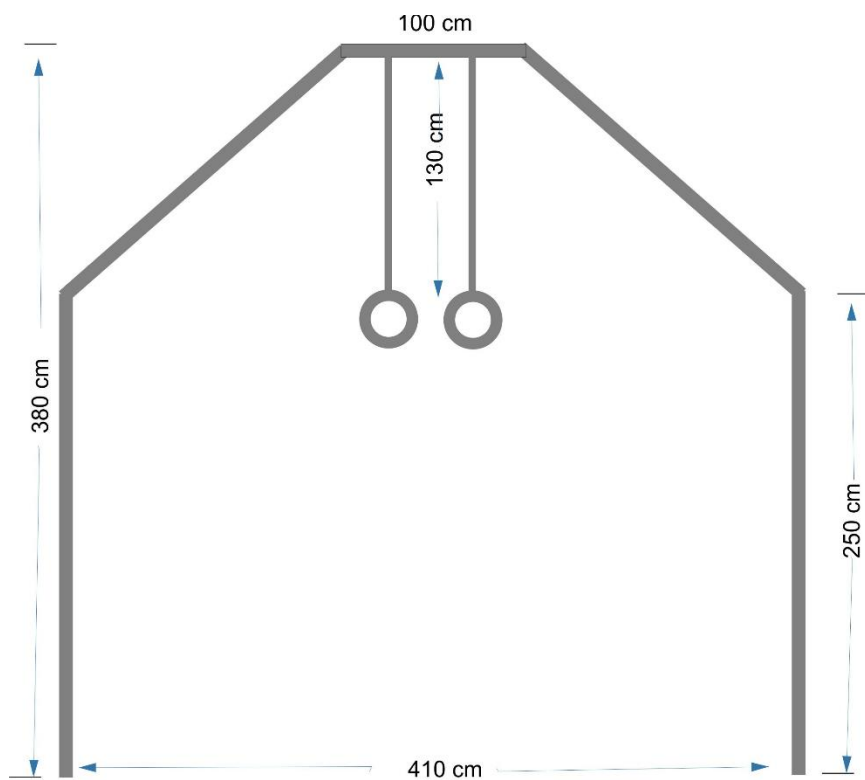
Διάμετρος Βάσης 2 ½"



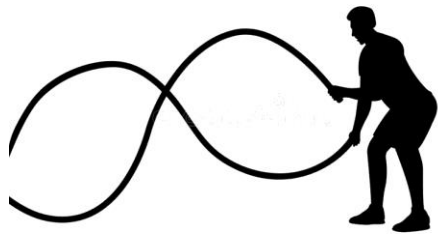
18 – ΚΡΙΚΚΟΙ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ζώνη Ασφαλείας	610cm X 400cm
Πλάτος	410cm
Ύψος	380cm
Ιμάντες κρίκων	120mm – 130mm
Κρίκοι	Ξύλινοι προδιαγραφών
Πάχος στρωμάτων εδάφους	10cm



ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



Battle Rope



Ιμάντες TRX



Λάστιχα Αντιστάσεων

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ



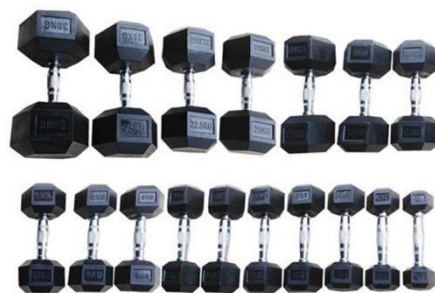
SQUAT RACK



ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ



ΠΑΓΚΟΣ



ΑΛΤΗΡΕΣ

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Academy, S. W. (2022). *The Street Workout & Calisthenics movement is a hybrid bodyweight sport.*

Ανάκτηση από <https://streetworkoutacademy.com/calisthenics/>

Beecher, C. E. (1867). *Physiology of Calisthenics*. New York: Harber & Brothers .

Dentistry, T. P. (2011). Benefits of outdoor exercise confirmed. *Science Daily* .

<https://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110204130607.htm>.

Epstein, L., Wing, R., Koeske, R., & Valoski, A. (2006, June 14). *A comparison of lifestyle exercise, aerobic exercise, and calisthenics on weight loss in obese children.* Ανάκτηση από University of

Pittsburgh School of Medicine, USA:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789485800022>

Fitnovation. (2022). *STREETLIFTING VS CALISTHENICS BODYWEIGHT SKILLS – PROS & CONS.* Ανάκτηση

από <https://fitnovation.gr/streetlifting-vs-calisthenics-bodyweight-skills-pros-cons/>

Fitnovation. (2022). *EIMAI APXAPIOS, ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ;;.* Ανάκτηση από

<https://fitnovation.gr/eimai-arxarios-mporw-na-ksekinisw-kallistheniki/>

Kaiser, S., Engeroff, T., Niederer , D., Wurm , H., Vogt , L., & Banzer , W. (2018, September). The

Epidemiological Profile of Calisthenics Athletes. *JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT*, σσ.

299-304.

Kotarsky, C. J., Christensen, B. K., Miller, J. S., & Hackney, K. J. (2018, March). Effect of Progressive

Calisthenic Push-up Training on Muscle Strength and Thickness. *Journal of Strength and*

Conditioning Research Vol.32, σσ. 651-659.

Mueller, A. (2016). *Building the street workout, doing the genre: ethnographic snapshots on the identity*

TINKERing engaged by the practitioners of "street fitness". Ανάκτηση από Cairn.info, Social Sciences and Sport 2016/1 (N° 9),, pages 47 to 82: <https://www.cairn.info/revue-sciences-sociales-et-sport-2016-1-page-47.htm>

Origym, T. (2021, March 12). *Origym*. Ανάκτηση από 11 Benefits of Calisthenics Training:

<https://origympersonaltrainercourses.co.uk/blog/benefits-of-calisthenics#benefits>

Troulou, T., Gerodimos, V., Kellis, E., Stavropoulos, N., & Kellis, S. (2003). The Effects of a Calisthenics and a Light Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, σσ. 590-598.

Wikipedia. (2022). *Calisthenics*. Ανάκτηση από <https://en.wikipedia.org/wiki/Calisthenics>

Wikipedia. (2022). *Outdoor gym*. Ανάκτηση από https://en.wikipedia.org/wiki/Outdoor_gym

Wikipedia. (2022). *Street workout*. Ανάκτηση από Wikipedia:

https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout

WSWCF. (2020). *World Street Workout and Calisthenics Federation*. Ανάκτηση από <https://wswcf.org/>

Yahyanezhad, F. (2021). *Comparison of calisthenics training and weight training on the body composition*

strength and anaerobic power among young women. Ανάκτηση από ESA 6th International Conference of Sports Science - VOL 5 NO 2 (2021): THE 5TH INTERNATIONAL CONFERENCE OF SPORT SCIENCE- AESA / Abstract: <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/265>

Γιαμπουράς, Δ., Αρδιώτης, Α., & Βορέας, Τ. (2013). *Λίγα λόγια για την ιστορία των calisthenics*.

Ανάκτηση από Calisthenics.gr:

<https://web.archive.org/web/20131016111844/http://www.calisthenics.gr/Home.html>

Έθνος. (2022). *Πώς η πανδημία του κορονοϊού επηρέασε την ψυχική υγεία*. Ανάκτηση από ethnos.gr:

https://www.ethnos.gr/greece/article/186858/ereynaposhpandhmiatoykoronoioyephreasethnp_syxikhygeia

Κατάρτισης, Π. Π. (2019). *Διδακτική Φυσικής Αγωγής 2*. Λευκωσία: Πανεπιστήμιο Κύπρου Τμήμα

Επιστημών της Αγωγής.

Ρέβη, Ε. (2014). «*Καλλισθενική αγωγή*», *το fitness των Αρχαίων*. Ανάκτηση από Πρώτο θέμα:

<https://www.protothema.gr/Stories/article/399275/kallistheniki-agogi-to-fitness-ton-arhaion/>