

**Πρόταση λειτουργίας Ομίλου στο Πρότυπο Πειραματικό Λύκειο  
Πειραιά (Σχ. Έτος 2013-14)**

**Θέμα: «Φυσική κατάσταση στις αναπτυξιακές ηλικίες.  
Μέθοδοι εργομετρικής αξιολόγησης»  
(Πρακτικό & Θεωρητικό)**

1	Θέμα	Φυσική κατάσταση στις αναπτυξιακές ηλικίες. Μέθοδοι εργομετρικής αξιολόγησης
2	Σκοπός	<p>Η συμμετοχή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει τους παρακάτω σκοπούς</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• την ανάπτυξη της γενικής φυσικής κατάστασης και την αύξηση της εξωσχολικής κινητικής δραστηριότητας .</li> <li>• την γνωριμία των μαθητών με διάφορα αθλήματα</li> <li>• την εισαγωγή στις βασικές εργομετρικές αξιολογήσεις φυσικής κατάστασης</li> </ul>
3	Αναλυτικό πρόγραμμα διδασκαλίας Δράσεις	<p><b>Οκτώβριος Νοέμβριος Δεκέμβριος</b> <i>Πρακτικό</i> Γενική Φυσική κατάσταση Αερόβια ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αντοχή μακρού και μεσαίου χρόνου</li> </ul> <p>Γενική δύναμη</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ενδυνάμωση κορμού , άνω και κάτω άκρων</li> <li>• ορθοσωματικές ασκήσεις</li> </ul> <p><i>Θεωρητικό</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εισαγωγή στις βασικές έννοιες της Εργοφυσιολογίας</li> <li>• Θεωρία των μετρήσεων</li> <li>• Δείκτης μάζας σώματος</li> </ul> <p><b>Ιανουάριος Φεβρουάριος</b> <i>Πρακτικό</i> Ενοργανη γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• χρησιμοποίηση των αγωνιστικών οργάνων για την ενδυνάμωση των βασικών μυϊκών ομάδων ( ισομετρική, μειομετρική, πλειομετρική άσκηση )</li> </ul> <p>Ταε κβο ντό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εισαγωγή στην φιλοσοφία και ιστορία των πολεμικών τεχνών</li> <li>• βασική τεχνική του αθλήματος</li> <li>• ταχύτητα αντίδρασης σε οπτικό και ακουστικό ερέθισμα</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ευλογισία ευκαμψία</li> </ul> <p>Αγωνιστικός χορός, αγωνιστική γενική γυμναστική</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνώριση ρυθμού</li> <li>• ασκήσεις ρυθμού, συντονισμού</li> <li>• Αθλητική χορογραφία σε στοχευμένες μυϊκές ομάδες</li> </ul> <p><i>Θεωρητικό</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• βιβλιογραφική ανασκόπηση εργομετρίας στην ελληνική γλώσσα</li> <li>• βιβλιογραφική ανασκόπηση σε τεστ κινητικής αξιολόγησης στην αγγλική γλώσσα</li> </ul> <p><b>Μάρτιος Απρίλιος</b> <i>Πρακτικό</i> Κωπηλασία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• βασική τεχνική του αθλήματος</li> <li>• άσκηση σε προπονητήριο αθλητικού συλλόγου</li> </ul> <p>Πεζοπορία</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• πεζοπορία 5km</li> <li>• πεζοπορία 7km</li> </ul> <p><i>Θεωρητικό</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• πρώτες βοήθειες</li> <li>• εισαγωγή στην ποσοτική ανάλυση των αθλητικών δεδομένων</li> </ul> <p><b>Μάιος</b> <i>Πρακτικό</i> Υπαίθρια δραστηριότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αθλητικός προσανατολισμός</li> <li>• εισαγωγή στην τροποποιημένη μέθοδο άσκησης fartlek</li> </ul> <p><i>Θεωρητικό</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ορισμοί της αθλητικής δραστηριότητας</li> <li>• ανάπτυξη κλίμακας καταγραφής εξωσχολικής κινητικής δραστηριότητας</li> <li>• εθελοντική συμμετοχή μαθητών σε δοκιμασίες αθλητικής αξιολόγησης</li> </ul>
4	Ώρες εβδομαδιαίως	2 ώρες
5	Παραδοτέα	Υλικο απο την βιβλιογραφική ανασκόπηση Πρωτογενή δεδομένα των αθλητικών μετρήσεων Εργασία με τα Περιγραφικά στατιστικά των δεδομένων Εργασία με θέμα την διερεύνηση των διαφορών ανα ηλικία και φύλο
6	Διδακτικό υλικό	Εργοφυσιολογία. Φυσιολογική βάση της μυϊκής προσπάθειας. Κλεισούρας Β

		Εργομετρία. Μέτρηση της μυϊκής προσπάθειας. Κλεισούρας Β Αθλητικές μετρήσεις. Καμπίτσης Χ NBA, Power Conditioning. Wilkens L Periodization training for sports. Bompa T
7	Συνεργασία με φορείς	Συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους της περιοχής Συνεργασία με καθηγητες αγγλικής γλώσσας και μαθηματικών για την αγγλική βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ποσοτική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων Επίσκεψη σε τομέα εργομετρία: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ΤΕΦΑΑ Αθηνών</li> <li>• Σχολής Ευελπίδων</li> </ul>

Στην διάθεση σας για κάθε περαιτέρω διευκρίνιση

Με εκτίμηση

Μελετάκος Παναγιώτης

Καθ. Φυσ. Αγωγής ΠΕ (11)