

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

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.

**Για μαθητές/τριες Γυμνασίου – Λυκείου**



**ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

## Στόχοι του προγράμματος

- ✓ Μένουμε δραστήριοι
- ✓ Οφέλη για την υγεία μας
- ✓ Σωματική Βελτίωση
- ✓ Καλή διάθεση

## Το πρόγραμμα περιλαμβάνει

- ✓ Αερόβια άσκηση διάρκειας 15 - 20 λεπτών
- ✓ Μυϊκή ενδυνάμωση διάρκειας 35 - 40 λεπτών
- ✓ Αποθεραπεία διάρκειας 7 - 10 λεπτών

*Συχνότητα προγράμματος: 3 - 4 φορές την εβδομάδα*

*Διάρκεια προγράμματος: 3 - 4 εβδομάδες*

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

Επώνυμο:

Όνομα:

Τάξη:

*Κάθε φορά που ολοκληρώνω μία προπόνηση, το σημειώνω στο αντίστοιχο πεδίο του ημερολογίου καταγραφής της δραστηριότητάς μου.*



*Είμαστε έτοιμοι...*

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

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			

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

### ΜΑΪΟΣ

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

## Α' ΜΕΡΟΣ

### Προθέρμανση – Ζέσταμα

Η προθέρμανση είναι η διαδικασία που μέσω αυτής αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος και προετοιμάζει το μυϊκό σύστημα να μεταβεί από τη φυσιολογική κατάσταση στην κατάσταση προπόνησης. Είναι η απαραίτητη προοδευτική σωματική και ψυχολογική προετοιμασία, μέσω προπαρασκευαστικών κινήσεων ή ασκήσεων πριν το κυρίως πρόγραμμα προπόνησης.

Η εκτέλεση της προθέρμανσης μέσω των κινήσεων προηγείται αυτής των διατάσεων ειδικότερα στα προγράμματα προπόνησης της φυσικής κατάστασης.

Η διάρκεια της προθέρμανσης εξαρτάται από την συνολική διάρκεια και τον τύπο της κυρίως προπόνησης.

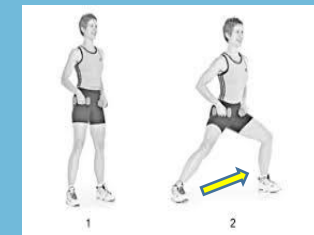
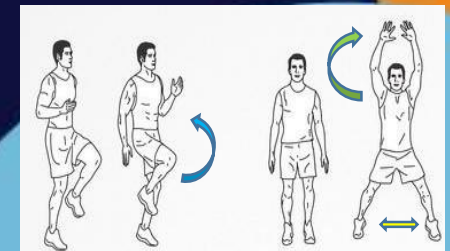
Το σύνηθες χρονικό πλαίσιο μιας προθέρμανσης είναι 10 με 15 λεπτά.



### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

1. Τρέξιμο επί τόπου (2 λεπτά)
2. Τρέξιμο επί τόπου με περιφορές των χεριών μπροστά και πίσω (1 - 2 λεπτά)
3. Ανοίγω και κλείνω πόδια με εκτάσεις των χεριών ταυτόχρονα (1 - 2 λεπτά)
4. Χέρια στη μέση και τα πόδια δουλεύουν μπρος και πίσω εναλλάξ - ίδια κίνηση ποδιών και προσθέτουμε και κίνηση χεριών (1 - 2 λεπτά)
5. Διπλό κουτσό στο δεξί πόδι – διπλό κουτσό στο αριστερό πόδι (1 - 2 λεπτά)
6. Έντονο στατικό τρέξιμο και κάθε 10'' εκτελούμε άλμα επιτόπιο (1 λεπτό)

**Μετά το τέλος της προθέρμανσης εκτελούμε διατάσεις για 5 με 6 λεπτά**



**ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

## Β' ΜΕΡΟΣ

### Μυϊκή Ενδυνάμωση

Σημαντική προπόνηση για κάθε αθλητή και όχι μόνο, είναι η μυϊκή ενδυνάμωση είτε είναι αρχάριος είτε είναι προχωρημένος.

Η μυϊκή ενδυνάμωση μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς τρόπους:

- ✓ Προπόνηση με το βάρος του σώματος
- ✓ Προπόνηση με αντιστάσεις από λάστιχα
- ✓ Προπόνηση με μηχανήματα ή ελεύθερα βάρη (γυμναστήριο ή σπίτι)
- ✓ Προπόνηση με αντίσταση του νερό

#### Τι να προσέξουμε:

- ✓ Προθέρμανση και διατάσεις πριν την προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης
- ✓ Σταδιακή αύξηση της έντασης
- ✓ Περιοδικό πρόγραμμα ασκήσεων με σωστά σετ και διαλείμματα
- ✓ Σωστή εκτέλεση των ασκήσεων για την αποφυγή τραυματισμού

## ΑΣΚΗΣΗ 1

### Πιέσεις στήθους & τρικέφαλα χεριών

#### Περιγραφή Άσκησης

Τα χέρια ανοιχτά όσο και το άνοιγμα των ώμων. Τα πόδια είναι τεντωμένα και κοντά το ένα στο άλλο. Ο κορμός είναι τεντωμένος και εκτελούμε βύθιση μέχρι κάτω, χωρίς να έρθει σε επαφή το στήθος με το έδαφος.

#### Γυμνάσιο

**Σετ: 3**

**Επαναλήψεις: 10 - 12**

**Διάλειμμα: 1 λεπτό**

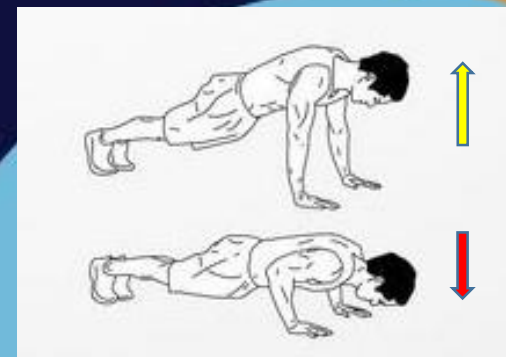
#### Λύκειο

**Σετ: 3 - 4**

**Επαναλήψεις: 12 - 15**

**Διάλειμμα: 1 λεπτό**

Για ευκολότερη εκτέλεση της άσκησης η στήριξη των ποδιών μπορεί να γίνει και από τα γόνατα



## ΑΣΚΗΣΗ 1

### Παραλλαγή της άσκησης

Με τη λαβή των χεριών πιο κλειστή ενεργοποιούμε κατά την εκτέλεση περισσότερο και τη μυϊκή ομάδα των τρικεφάλων

Προσπάθησε  
στην πίεση να κάνεις  
εκπνοή

## ΑΣΚΗΣΗ 2

### Πιέσεις για Τρικέφαλα

#### Περιγραφή Άσκησης

Τα χέρια μας ακουμπάνε πίσω από την πλάτη σε ένα σταθερό σημείο. Αν δεν υπάρχει πάγκος γυμναστικής χρησιμοποιούμε μια σταθερή καρέκλα. Τα πόδια μπροστά λυγισμένα και ξεκινάμε τις βυθίσεις (πιέσεις τρικεφάλων).

#### Γυμνάσιο

Σετ: 2 - 3

Επαναλήψεις: 12

Διάλειμμα: 1 λεπτό

#### Λύκειο

Σετ: 3 - 4

Επαναλήψεις: 15

Διάλειμμα: 1 λεπτό

## ΑΣΚΗΣΗ 3

### Πλευρικές εκτάσεις ώμων

#### Περιγραφή Άσκησης

Τα πόδια μας είναι ανοιχτά όσο είναι περίπου το άνοιγμα των ώμων μας και ελαφρώς λυγισμένα. Η κίνηση ξεκινάει μπροστά από το ύψος της λεκάνης και ολοκληρώνεται στο ύψος των ώμων. Αν έχουμε βαράκια ή λάστιχα τα χρησιμοποιούμε.

#### Γυμνάσιο

Σετ: 2 - 3

Επαναλήψεις: 12

Διάλειμμα: 1 λεπτό

Βάρος: 2 - 3 κιλά

#### Λύκειο

Σετ: 3 - 4

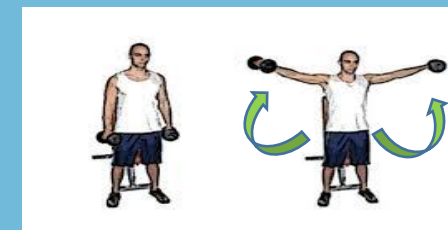
Επαναλήψεις: 15

Διάλειμμα: 1 λεπτό

Βάρος: 3 - 4 κιλά



ΑΣΚΗΣΗ 2  
(πιέσεις τρικεφάλων)



ΑΣΚΗΣΗ 3  
(εκτάσεις ώμων)

Στην άσκηση 3 αν δεν υπάρχουν αντιστάσεις (βαράκια ή λάστιχα) δουλεύουμε με τα χέρια στο πλάι κυκλικές κινήσεις 3-4 σετ διάρκειας 1 με 1,5 λεπτό

## ΑΣΚΗΣΗ 4

### Κάμψεις δικεφάλων χεριών

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε καθιστοί σε έναν πάγκο ή μία καρέκλα και έχουμε την πλάτη μας ίσια. Κρατάμε στα χέρια μας το βάρος (βαράκια) και ξεκινάμε εναλλάξ τις κάμψεις μέχρι το ύψος του στήθους. Αν δεν έχουμε βαράκια χρησιμοποιούμε κάποιο άλλο βάρος (πχ: μια τσάντα που έχουμε μέσα κάποιο βάρος)

#### Γυμνάσιο

Σετ: 2 - 3

Επαναλήψεις: 12 - 15

Διάλειμμα: 1 λεπτό

Βάρος: 3 - 4 κιλά

#### Λύκειο

Σετ: 3 - 4

Επαναλήψεις: 15 - 20

Διάλειμμα: 1 λεπτό

Βάρος: 5 - 6 κιλά

## ΑΣΚΗΣΗ 5

### Πλάτη

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε όρθιοι αλλά ο κορμός μας είναι μπροστά όπως στην εικόνα (ΑΣΚΗΣΗ 5). Στο ένα χέρι κρατάμε το βάρος και το άλλο χέρι ακουμπάει στο γόνατο. Εκτελούμε άρσεις του χεριού με το βάρος προς τα επάνω. Αλλάζουμε χέρι μετά το τέλος της άσκησης.

#### Γυμνάσιο

Σετ: 2 - 3

Επαναλήψεις: 10 - 12

Διάλειμμα: αλλαγή χεριού

Βάρος: 2 - 3 κιλά

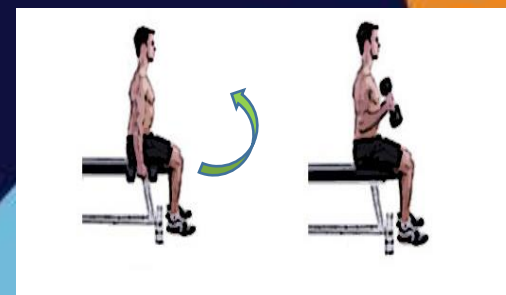
#### Λύκειο

Σετ: 3 - 4

Επαναλήψεις: 12 - 15

Διάλειμμα: αλλαγή χεριού

Βάρος: 3 - 4 κιλά



ΑΣΚΗΣΗ 4  
(κάμψεις δικεφάλων χεριών)



ΑΣΚΗΣΗ 5  
(πλάτη)

## ΑΣΚΗΣΗ 6

### Καθίσματα (Τετρακέφαλοι)

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε όρθιοι με τα χέρια στη μέση. Το άνοιγμα των ποδιών μας είναι όσο και το άνοιγμα των ώμων. Ξεκινάμε καθίσματα και κάθε φορά που εκτελούμε την άσκηση τα χέρια τεντώνουν μπροστά από το στήθος.

#### Γυμνάσιο

Σετ: 3

Επαναλήψεις: 15

Διάρκεια: 1 λεπτό

#### Λύκειο

Σετ: 4

Επαναλήψεις: 20

Διάρκεια: 1 λεπτό

Όσο πιο χαμηλά εκτελείται το κάθισμα ενεργοποιούνται και οι γλουτιαίοι μύες

## ΑΣΚΗΣΗ 7

### Γάμπες

#### Περιγραφή Άσκησης

Σε όρθια θέση (μπορούμε με τα χέρια να κρατάμε μια σταθερή βάση) ξεκινάμε και δουλεύουμε τις γάμπες. Τα πόδια μας είναι πάντα τεντωμένα και περίπου 15 εκατοστά το ένα μακριά από το άλλο. Εκτελούμε αργά και με προσοχή.

#### Γυμνάσιο

Σετ: 3

Επαναλήψεις: 15

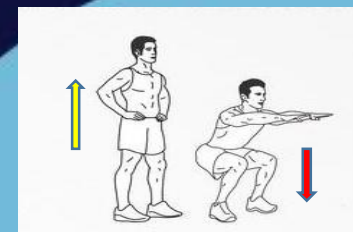
Διάρκεια: 1 λεπτό

#### Λύκειο

Σετ: 4

Επαναλήψεις: 20

Διάρκεια: 1 λεπτό



ΑΣΚΗΣΗ 6  
Καθίσματα (Τετρακέφαλοι)



ΑΣΚΗΣΗ 7  
(Γάμπες)

Για περισσότερη δυσκολία μπορούμε να γυμνάσουμε τις γάμπες **ένα – ένα** πόδι εναλλάξ. Σε αυτή την περίπτωση λόγω μεγαλύτερης δυσκολίας κάνουμε **λιγότερες επαναλήψεις**.

## ΑΣΚΗΣΗ 8

### Προσαγωγί

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε ξαπλωμένοι στο στρώμα μας και έχουμε περάσει το ένα μας πόδι πάνω από το άλλο (βλέπουμε την εικόνα δίπλα στην ΑΣΚΗΣΗ 8). Δουλεύουμε άρσεις του ποδιού προς τα επάνω με μικρές ελεγχόμενες κινήσεις.

**Γυμνάσιο**

**Σετ: 2 - 3**

**Επαναλήψεις: 20**

**Διάλειμμα: αλλαγή ποδιού**

**Λύκειο**

**Σετ: 3 - 4**

**Επαναλήψεις: 25**

**Διάλειμμα: αλλαγή ποδιού**

## ΑΣΚΗΣΗ 9

### Απαγωγί

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε ξαπλωμένοι στο στρώμα μας στο πλάι και κάνουμε άρσεις του ποδιού (βλέπουμε την εικόνα δίπλα στην ΑΣΚΗΣΗ 9). Οι κινήσεις μας είναι αργές και σταθερές και πάντα ελεγχόμενες.

**Γυμνάσιο**

**Σετ: 2 - 3**

**Επαναλήψεις: 20**

**Διάλειμμα: αλλαγή ποδιού**

**Λύκειο**

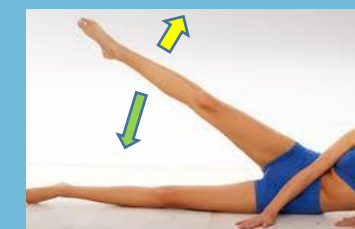
**Σετ: 3 - 4**

**Επαναλήψεις: 25**

**Διάλειμμα: αλλαγή ποδιού**



**ΑΣΚΗΣΗ 8**  
**(Προσαγωγί)**



**ΑΣΚΗΣΗ 9**  
**(Απαγωγί)**



## ΑΣΚΗΣΗ 10

### Κοιλιακοί

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε ξαπλωμένοι στο στρώμα μας και έχουμε τα χέρια μας δίπλα στο κεφάλι. Τα πόδια μας είναι λυγισμένα και το ένα κοντά στο άλλο. Εκτελούμε άρσεις του κορμού χαμηλά χωρίς να ανεβαίνουμε τελείως επάνω (Ροκανίσματα). Η μέση μας πάντα βρίσκεται σε επαφή με το έδαφος.

#### Γυμνάσιο

Σετ: 3

Επαναλήψεις: 20

Διάλειμμα: 30 - 40 δευτερόλεπτα

#### Λύκειο

Σετ: 3 - 4

Επαναλήψεις: 20 - 25

Διάλειμμα: 30 - 40 δευτερόλεπτα

## ΑΣΚΗΣΗ 11

### Ραχιαίοι

#### Περιγραφή Άσκησης

Είμαστε ξαπλωμένοι μπρούμυτα στο στρώμα μας και τα χέρια μας τα έχουμε πίσω στη μέση μας. Το κεφάλι μας είναι συνέχεια του κορμού. Τα πόδια είναι ενωμένα και τεντωμένα πίσω. Εκτελούμε αργά και σταθερά άρσεις του κορμού μας.

#### Γυμνάσιο

Σετ: 3

Επαναλήψεις: 20

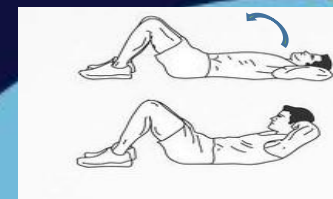
Διάλειμμα: 30 - 40 δευτερόλεπτα

#### Λύκειο

Σετ: 3 - 4

Επαναλήψεις: 20 - 25

Διάλειμμα: 30 - 40 δευτερόλεπτα



ΑΣΚΗΣΗ 10  
(Κοιλιακοί)



ΑΣΚΗΣΗ 11  
(Ραχιαίοι)

Για μεγαλύτερη δυσκολία στις παραπάνω ασκήσεις μπορούμε να κάνουμε τις εξής παραλλαγές:

- Στους κοιλιακούς μπορούμε να φέρουμε τα χέρια μας πίσω και τεντωμένα
- Στους ραχιαίους μπορούμε να φέρουμε τα χέρια μας μπροστά και τεντωμένα

## Γ' ΜΕΡΟΣ

### Διατάσεις – Αποθεραπεία

Αποθεραπεία είναι η φάση της σωματικής και ψυχικής αποκατάστασης που γίνεται με ενεργητικές ή παθητικές διαδικασίες. Γίνεται πάντα μετά το κύριο μέρος μιας προπονητικής μονάδας ή μετά τον αγώνα.

#### Οι επιδράσεις της αποθεραπείας

- ✓ Μυϊκό σύστημα
- ✓ Καρδιαγγειακό σύστημα
- ✓ Νευρικό σύστημα
- ✓ Ψυχολογικό τομέα

#### Τρόποι αποθεραπείας

- ✓ Χαλαρό τρέξιμο
- ✓ Διατάσεις & χαλαρωτικές ασκήσεις
- ✓ Ασκήσεις ρυθμών

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

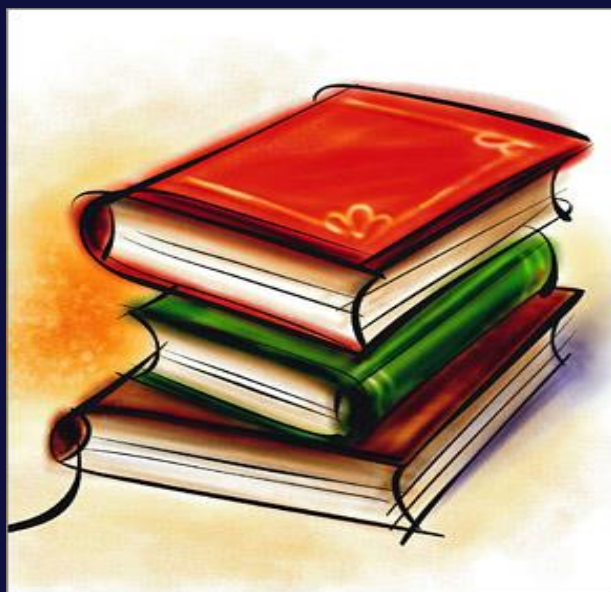
Μετά το τέλος του προγράμματος εκτελούμε διατάσεις για την αποκατάσταση του οργανισμού μας σε:

- Στήθος και πλάτη
- Ωμική ζώνη
- Δικέφαλα και τρικέφαλα χεριών
- Κοιλιακούς και ραχιαίους μύες
- Τετρακεφάλους
- Μηριαίους δικεφάλους
- Προσαγωγούς & απαγωγούς
- Γάμπες (γαστροκνήμιους)

Κάθε διάταση έχει διάρκεια 15 - 20 δευτερόλεπτα



ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ



Διαβάζω στον ελεύθερο χρόνο μου



Δεν ξεχνώ τη γυμναστική μου



Φροντίζω καθημερινά τη διατροφή μου

## Χρήσιμες πληροφορίες



### ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Για να μειώσουμε τη διάρκεια του προγράμματος, μπορούμε σε όλες τις μουϊκές ομάδες να εκτελέσουμε ένα (1) σετ λιγότερο.



### ΧΩΡΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

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



### ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

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

### ΜΟΥΣΙΚΗ

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

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



**Ο κάθε ασκούμενος (μαθητής/τρια) μπορεί να διαφοροποιήσει τις αντιστάσεις (λάστιχα και κιλά) σύμφωνα με τις δυνατότητές του.**

Επιμέλεια Προγράμματος

Νίκος Καλογήρου

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής