

Πρόγραμμα σωματικής υγείας

Διορθωτική γυμναστική



Σχολικό έτος: 2022 – 23

Ε.Ε.Ε.ΕΚ Ρόδου



Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μαρία Ειρήνη Λυμπερτά ΠΕ28

Συνεργαζόμενη εκπαιδευτικός: Σύρμω Αδαμοπούλου ΠΕ11



Μεθοδολογία

Για την υλοποίηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε η βιωματική μέθοδος. Οι μαθητές εργάστηκαν ατομικά αλλά και ομαδικά έχοντας ενεργό συμμετοχή στη διαδικασία της μάθησης. Παράλληλα ενισχύθηκε η κριτική σκέψη και η ανάληψη πρωτοβουλιών των μαθητών.



Η επιλογή του προγράμματος

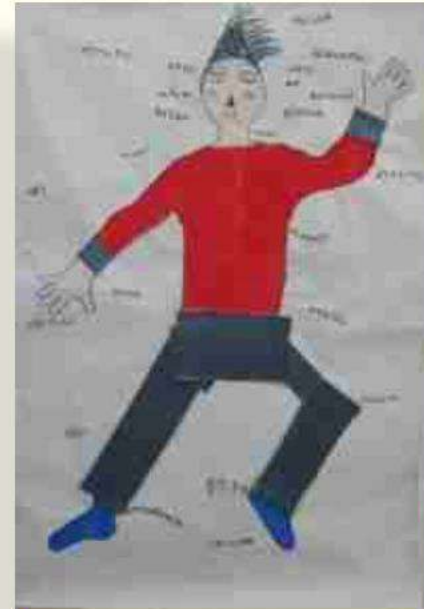
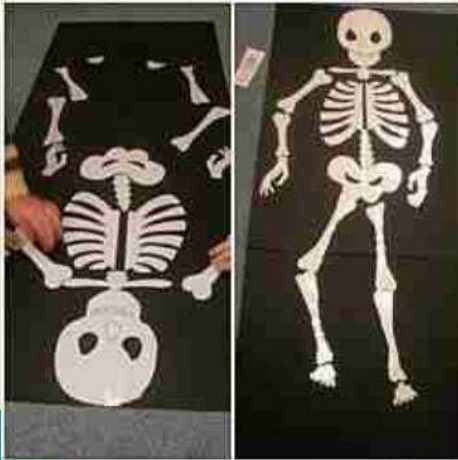
Η επιλογή του προγράμματος διορθωτική γυμναστική έγινε με σκοπό :

- Τη βελτίωση του νευρομυϊκού συντονισμού
- Την αντιμετώπιση μυϊκών ανισορροπιών
- Την αύξηση της μυϊκής δύναμης
- Την ανάπτυξη ελέγχου του κεφαλιού, του κορμού και των κάτω άκρων συγκεκριμένων μαθητών του σχολείου μας



Οι δράσεις μας

Κατασκευή κολάζ << γνωρίζω το σώμα μου >>



Βιντεοπαρουσίαση με θέμα το σώμα μου

ΣΩΜΑ Σκελετός ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ-
ΔΗΜΟΤΙΚΟ-YouTube





Επίσκεψη στο **γυμναστήριο Oxygen**

~~Βίντεο 1~~

~~Βίντεο 2~~



~~Βίντεο 3~~



**Ενδεικτικές κινητικές δραστηριότητες
του προγράμματος**

Ενδυνάμωση κορμού και διόρθωση κεφαλιού



Ενδυνάμωση κορμού και άνω άκρων με τη χρήση κονταριού



Ενδυνάμωση κορμού και άνω άκρων με τη χρήση μπάλας



Ασκήσεις ισορροπίας με μονοποδική στήριξη



Ενδυνάμωση κοιλιακών μυών (1/2)

Βίντεο 4

Ενδυνάμωση κοιλιακών μυών (2/2)

~~Βίντεο 5~~

Άρση **λεκάνης**

~~Βίντεο 6~~

Ενδυνάμωση άνω άκρων και κορμού με λάστιχο



Βίντεο 7



Μυϊκή συναρμογή, συντονισμός ματιού - χεριού

~~Βίντεο 8~~

Μυϊκός συντονισμός και έλεγχος άνω άκρων



Ασκήσεις ισορροπίας και μυϊκής συναρμογής



Ενδυνάμωση κάτω άκρων με καθίσματα



**Ασκήσεις κορμού και κάτω άκρων με μπάλα
πιλάτες για μείωση της λόρδωσης**

~~Βίντεο 9~~

~~Βίντεο 10~~

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι η εφαρμογή του προγράμματος είχε θετική επίδραση στους μαθητές και οι αρχικοί στόχοι επιτεύχθηκαν σε ικανοποιητικό βαθμό.

- ✓ Ενισχύθηκε η επιθυμία των μαθητών ως προς την σωστή στάση και κίνηση.
- ✓ Οι μαθητές διδάχθηκαν τρόπους και μορφές άσκησης για τη διόρθωση των μυϊκών ανισορροπιών.
- ✓ Παράλληλα καλλιεργήθηκε η σύνδεση της σωματικής άσκησης με την προαγωγή της υγείας.



Σας ευχαριστούμε