



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά
μαθήματα ΠΠ

Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία

Ενότητα 5: Αρχές Ανάπτυξης της Φυσικής
Κατάστασης

Βασιλική Ρήγα

Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

Σκοποί ενότητας

- Να περιγράφετε τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και την απόδοση
- Να οργανώνετε δραστηριότητες για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών



Περιεχόμενα ενότητας

- Η φυσική κατάσταση
- Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία
- Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση
- Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης



Η φυσική κατάσταση

Ορισμός φυσικής κατάστασης,
ποιους τομείς αφορά

Η φυσική κατάσταση

Η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των παιδιών είναι ένας από τους βασικούς στόχους των αναλυτικών προγραμμάτων στα νηπιαγωγεία του κόσμου. Συμβάλλει στη σωστή ψυχοσωματική λειτουργία του οργανισμού, στην αύξηση της αυτοαντίληψης, στη βελτίωση της εικόνας του σώματος, στην αυτοπειθαρχία και στην ακαδημαϊκή επιτυχία.

Φυσική κατάσταση είναι (Gallahue, 2002, Καμπάς, 2004):

- η θετική κατάσταση υγείας και ευεξίας
- η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί καθημερινές ασκήσεις, χωρίς υπερβολική καταπόνηση, και να έχει αποθέματα ενέργειας για ψυχαγωγικές δραστηριότητες
- η ικανότητα του ατόμου να κινείται ελεγχόμενα, επιδέξια και σίγουρα



Η φυσική κατάσταση

Η φυσική κατάσταση:

- επηρεάζεται από τη γενετική ιδιοσύσταση του ατόμου, από την τακτική και έντονη φυσική δραστηριότητα και από την κατάλληλη διατροφή
- βελτιώνεται μέσα από τη συμμετοχή σε έντονες δραστηριότητες, ομαδικά παιχνίδια, αθλήματα, χορό, ρυθμικές δραστηριότητες κ.λπ. (βλ. ΕΥΖΗΝ)



Η φυσική κατάσταση

Η φυσική κατάσταση αφορά δύο τομείς: την υγεία και την απόδοση

- Η φυσική κατάσταση σχετική με την *υγεία* είναι γενετικά εξαρτώμενη και όχι ευθέως σχετιζόμενη με αθλητική δεξιότητα. Παρόλα αυτά η ανάπτυξη και η διατήρησή της εξαρτάται από την αυξανόμενη επιβάρυνση (Gallahue, 2002: 48-49)
- Η φυσική κατάσταση σχετική με την *απόδοση* είναι γενετικά εξαρτώμενη όσον αφορά τη μέγιστη απόδοση και στενά συνδεδεμένη με τις αθλητικές δεξιότητες (Gallahue, 2002: 49) και την ποιότητα των κινητικών δεξιοτήτων του ατόμου. Η ισορροπία, η συναρμογή και η ευκινησία, ως σημαντικές σταθεροποιητικές δεξιότητες που σχετίζονται με τον κινητικό έλεγχο, πρέπει να αναπτύσσονται πριν από την παραγωγή δύναμης (ταχύτητα, ισχύς) στα παιδιά προσχολικής ηλικίας



Η φυσική κατάσταση

Φυσική κατάσταση

Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

1. Μυϊκή δύναμη
2. Μυϊκή αντοχή
3. Καρδιαγγειακή αντοχή
4. Ευκαμψία αρθρώσεων
5. Σύνθεση σώματος

Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

1. Ισορροπία
2. Συναρμογή
3. Ευκινησία
4. Ταχύτητα
5. Ισχύς

Σχήμα 1: Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και την απόδοση (Gallahue, 2002)



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

Μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή,
καρδιαγγειακή αντοχή, ευκαμψία
αρθρώσεων, σύνθεση σώματος

Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

1. Μυϊκή δύναμη

Τι είναι

- Η ικανότητα του σώματος να εξασκήσει τη μέγιστη δύναμη (μία μέγιστη προσπάθεια) σε ένα αντικείμενο έξω από το σώμα (Gallahue, 2002: 49)
- Απαιτείται επιβάρυνση του μυός ή της ομάδας μυών σε μεγάλο βαθμό

Σε τι βοηθάει

- Ανάπτυξη οστών
- Περιεκτικότητα οστών
- Μικρότερη ευαισθησία στα ατυχήματα
- Βελτίωση της αυτοαντίληψης
- Καλύτερη εικόνα σώματος
- Βελτίωση της φυσικής εμφάνισης



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

Πώς βελτιώνεται

- Ισοτονικά (π.χ. ενεργό παιχνίδι, περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, ομαδικά αθλήματα, άρση αντικειμένων και σώματος κ.λπ.)
- Ισοκινητικά (π.χ. ενεργητικές ασκήσεις αντίστασης σε μηχανήματα αντίστασης)
- Ισομετρικά (π.χ. ασκήσεις με σύσπαση μυών χωρίς κίνηση στην άρθρωση, όπως η άρση βαρών, η στατική κάμψη, οι παρατεταμένες στηρίξεις κ.λπ.)
- Διαλειμματικές ασκήσεις με ή χωρίς αντίσταση



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

2. Μυϊκή αντοχή

Τι είναι

- Η ικανότητα να ασκείται δύναμη προς ένα αντικείμενο έξω από το σώμα για αρκετές επαναλήψεις (Gallahue, 2002: 49)
- Η ικανότητα μιας μυϊκής ομάδας (ή ενός μυός) να εκτελεί μέγιστες επαναλαμβανόμενες συστολές

Σε τι βοηθάει

- Δίνει τη δυνατότητα στους μύες να δουλεύουν για παρατεταμένη χρονική διάρκεια χωρίς να κουράζονται

Πώς βελτιώνεται

- Ασκήσεις με μικρή επιβάρυνση των μυών αλλά μεγάλο αριθμό επαναλήψεων με μικρά διαλείμματα



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

3. Καρδιαγγειακή αντοχή

Τι είναι

- Η ικανότητα να εκτελούνται αρκετές επαναλήψεις μιας δραστηριότητας που απαιτούν σημαντική χρήση του κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος (καρδιά, πνεύμονες, αγγειακό σύστημα) (Gallahue, 2002: 52)

Σε τι βοηθάει

- Αύξηση της χωρητικότητας των πνευμόνων
- Ενδυνάμωση του καρδιακού μυ
- Βελτίωση του κυκλοφορικού
- Μείωση της χοληστερόλης
- Μείωση της καρδιακής συχνότητας
- Αύξηση της πρόσληψης του οξυγόνου



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

- Ελάττωση του άγχους
- Αποφυγή κρυολογημάτων

Πώς βελτιώνεται

- Μεγάλη συχνότητα φυσικής δραστηριότητας
- Μακρά διάρκεια φυσικής δραστηριότητας
- Έντονη άσκηση (παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής)
- Αερόβια άσκηση (έντονη φυσική δραστηριότητα με υψηλή καρδιακή συχνότητα για μεγάλη διάρκεια, όπως περπάτημα, τρέξιμο, κολύμβηση και ποδήλατο για μεγάλη απόσταση)
- Αναερόβια άσκηση (άσκηση υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας, όπως το τρέξιμο ταχύτητας)



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

4. Ευκαμψία αρθρώσεων

Τι είναι

- Η ικανότητα των αρθρώσεων του σώματος να κινούνται σε όλο το εύρος της κίνησής τους (Gallahue, 2002: 52)

Σε τι βοηθάει

- Αποφυγή τραυματισμών
- Διευκόλυνση της διαδικασίας κινητικής μάθησης
- Βελτίωση της κινητικής απόδοσης
- Διεύρυνση του εύρους κίνησης
- Ομαλή ροή κίνησης

Πώς βελτιώνεται

- Εξάσκηση (διπλώσεις, στροφές, περιστροφές, διατάσεις)



Στοιχεία σχετιζόμενα με την υγεία

5. Σύσταση σώματος

Τι είναι

- Η αναλογία της άλιπης μάζας του σώματος με τη μάζα λίπους. Είναι το σχετικό λίπος ή η άλιπη μάζα του ατόμου προσαρμοσμένη στο ύψος (Gallahue, 2002: 52)

Σε τι βοηθάει

- Βελτιώνει την κυκλοφορική ικανότητα
- Αποτρέπει την αναπνευστική δυσφορία
- Αυξάνει την ανθεκτικότητα του οργανισμού σε ασθένειες
- Βελτιώνει την αυτοαντίληψη

Πώς βελτιώνεται

- Διατροφή
- Άσκηση



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

Ισορροπία, συναρμογή, ευκινησία,
ταχύτητα, ισχύς

Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

1. Ισορροπία

Τι είναι

- Η ικανότητα της διατήρησης και επανάκτησης της ισορροπίας του ατόμου σε σχέση με τη δύναμη της βαρύτητας και η ικανότητα να πραγματοποιεί ελάχιστες μεταβολές της θέσης του σώματός του, όταν αυτό τοποθετείται σε διαφορετικές θέσεις (Gallahue, 2002: 53· Καμπάς, 2004: 25)

Σε τι βοηθάει

- Βασικό στοιχείο όλων των κινήσεων και βασική δεξιότητα για την ανάπτυξη άλλων δεξιοτήτων (για δραστηριότητες σταθεροποίησης και μετακίνησης)
- Επηρεάζεται από την όραση, το εσωτερικό του αυτιού, την παρεγκεφαλίδα, τους κιναισθητικούς υποδοχείς στους μύς, στις αρθρώσεις και στους τένοντες



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

Πώς βελτιώνεται

- Διακρίνεται στη **στατική** (διατήρηση της ισορροπίας σε σταθερή θέση, σε διάφορα σημεία του σώματος, χωρίς μετακίνηση της βάσης στήριξης) και **δυναμική** ισορροπία (διατήρηση της ισορροπίας εν κινήσει, με μετατόπιση της βάσης στήριξης)
- Ισορροπία του σώματος ελεύθερα σε ανοικτό χώρο, ισορροπία στις μετακινήσεις σε οριοθετημένο χώρο, ισορροπία σε περιορισμένο χώρο, ισορροπία σε ψηλότερα επίπεδα και περιορισμένους χώρους (Τσαπακίδου, 1997: 19)



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

2. Συναρμογή

Τι είναι

- Η ικανότητα ενσωμάτωσης ξεχωριστών κινητικών συστημάτων με ποικίλα αισθητήρια όργανα με σκοπό την αποτελεσματική κίνηση (Gallahue, 2002: 54)
- Η ικανότητα των μυϊκών ομάδων να λειτουργούν με αρμονία μεταξύ τους

Σε τι βοηθάει

- Η συναρμογή ματιού-ποδιού βοηθάει στις αδρές κινήσεις (π.χ. αναπήδηση σκοινιού, κουτσό, χόπλα, ντρίμπλα με το πόδι)
- Η συναρμογή ματιού-χεριού βοηθάει στις λεπτές κινήσεις (π.χ. ράψιμο, πλέξιμο, ντρίμπλα με το χέρι)
- Επιτυχή εκτέλεση πολύπλοκων κινήσεων
- Μείωση των τραυματισμών



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

Πώς βελτιώνεται

- Με τη συνεχή εκμάθηση όλο και πιο σύνθετων μορφών κίνησης, στάσης και ρυθμού, και την εισαγωγή αντικειμένων (π.χ. μπάλα, στεφάνια, ράβδους, τραμπολίνο, αναρρίχηση)



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

3. Ευκινησία

Τι είναι

- Η ικανότητα του ατόμου να αλλάζει την κατεύθυνση όλου του σώματος γρήγορα, ενώ κινείται από το ένα σημείο στο άλλο (Gallahue, 2002: 54)
- Η προσαρμοστική ικανότητα του σώματος να κινείται και να μετακινείται με ευκολία στο χώρο – χρόνο. Προϋποθέτει δύναμη και συναρμογή (Τσαπακίδου, 1997: 19)

Σε τι βοηθάει

- Αποτελεί προϋπόθεση για την ανάπτυξη πολλών δεξιοτήτων
- Διευκολύνει τη μετακίνηση στο χώρο και ανάμεσα σε αντικείμενα
- Βοηθάει στην αποφυγή τραυματισμών



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

Πώς βελτιώνεται

- Συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια
- Δραστηριότητες που ενισχύουν τη γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης (παλίνδρομο τρέξιμο)
- Δραστηριότητες για μετακίνηση ανάμεσα σε εμπόδια ή σε λαβύρινθο
- Διπλώσεις, συσπειρώσεις, εκτάσεις, ανοίγματα ποδιών, πολύπλευρη χρήση των χεριών



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

4. Ταχύτητα κίνησης

Τι είναι

- Η ικανότητα του ατόμου να κινείται από το ένα σημείο στο άλλο, στο λιγότερο δυνατό χρόνο (Gallahue, 2002: 54)
- Η ικανότητα του ατόμου για γρήγορη κινητική αντίδραση σε ένα ερέθισμα και η ικανότητα εκτέλεσης γρήγορων κινήσεων (Καμπάς, 2004: 26)

Σε τι βοηθάει

- Αποφυγή ατυχημάτων
- Εξοικονόμηση ενέργειας



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

Πώς βελτιώνεται

- Τρέξιμο (δρόμος σπριντ 20 ή 30 μέτρων) ή απλές δρομικές ασκήσεις
- Κυνηγητό
- Ασκήσεις ειδικές για τη βελτίωση του συντονισμού και της συνεργασίας μεταξύ νευρικού συστήματος και μυών
- Πλειομετρικές ασκήσεις



Στοιχεία σχετιζόμενα με την απόδοση

5. Ισχύς

Τι είναι

- Η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί μια μέγιστη προσπάθεια σε μια όσο το δυνατόν μικρή χρονική περίοδο. Είναι το γινόμενο της δύναμης επί την ταχύτητα (Gallahue, 2002: 54)

Σε τι βοηθάει

- Βοηθάει σε εκρηκτικά αγωνίσματα (ρίψεις, άλματα)

Πώς βελτιώνεται

- Άλμα σε μήκος και σε ύψος
- Ρίψη για απόσταση



Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

Παράγοντες που παίζουν ρόλο στη βελτίωση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης

Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να παρακινούν θετικά τα παιδιά να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και να τα ενημερώνουν σε θέματα όπως:

- γιατί η βελτίωση της φυσικής κατάστασης είναι σημαντική για το ίδιο το παιδί
- πώς μπορούν να βελτιώσουν τα στοιχεία της φυσικής τους κατάστασης
- πώς μπορούν να τα ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή
- πώς μπορούν με ασφαλή και υγιή τρόπο να εκτελούν έντονες δραστηριότητες για τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης



Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

Πέντε παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης:

1. Η αρχή της επιβάρυνσης

Για να αυξηθεί η φυσική κατάσταση, πρέπει το άτομο να εκτελεί περισσότερο έργο από αυτό που είναι συνηθισμένο να κάνει (Gallahue, 2002: 55). Για παράδειγμα, μπορούμε να αυξήσουμε προοδευτικά το ποσό της φυσικής δραστηριότητας που εκτελεί ένα παιδί (παιχνίδι με πιο βαριά μπάλα) ή να ελαττώσουμε τη χρονική περίοδο εκτέλεσης της φυσικής δραστηριότητας (τρέχουμε την ίδια απόσταση σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα)

2. Η αρχή της εξειδίκευσης

Τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης βελτιώνονται με συγκεκριμένο τύπο προπόνησης (Gallahue, 2002: 56). Για παράδειγμα, οι δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης δεν βελτιώνουν αισθητά την καρδιαγγειακή αντοχή και καθόλου την ευκαμψία των αρθρώσεων



Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

3. Η αρχή της προοδευτικότητας

Η επιβάρυνση μιας συγκεκριμένης ομάδας μυών πρέπει να αυξάνεται συστηματικά με το χρόνο (Gallahue, 2002: 56), αυξάνοντας σταδιακά, και με βάση τις δυνατότητες του κάθε παιδιού, τη συχνότητα, την ένταση και το χρόνο της φυσικής δραστηριότητας

4. Η αρχή (FITT) της συχνότητας, της έντασης, του χρόνου (διάρκειας) και του τύπου άσκησης

Για να βελτιωθεί σημαντικά η φυσική κατάσταση ενός παιδιού, θα πρέπει να ασκείται σε τακτά χρονικά διαστήματα (τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα). Η ένταση της δραστηριότητας θα πρέπει να είναι πιο έντονη από αυτή που απαιτείται στην καθημερινή ζωή, η διάρκεια της δραστηριότητας να είναι πάνω από 15 λεπτά και το παιδί να συμμετέχει σε ποικιλία δραστηριοτήτων που ελκύουν το ενδιαφέρον του και όχι να ακολουθεί πάντα τον ίδιο τύπο άσκησης



Βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

5. Η αρχή της ατομικότητας

Κάθε παιδί βελτιώνει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης με το δικό του ρυθμό (Gallahue, 2002: 57). Κάθε παιδί έχει τα δικά του κληρονομικά χαρακτηριστικά και μεγαλώνει σε διαφορετικές περιβαλλοντικές συνθήκες. Στην προσχολική ηλικία δεν μπορούμε να βάζουμε τα ίδια κριτήρια για όλα τα παιδιά



Τέλος ενότητας

Αρχές ανάπτυξης της φυσικής
κατάστασης

Βιβλιογραφία

- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- ΕΥΖΗΝ, Εθνική δράση υγείας για τη ζωή των νέων
http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/Teachers_ArticlesSV.aspx?ArticleID=7#.Va604fmqqko
- Καμπάς, Α. (2004). *Εισαγωγή στην κινητική ανάπτυξη*. Αθήνα: Αθλότυπο.



Βιβλιογραφία

- Τσαπακίδου, Α. (1997). *Κινητικές δεξιότητες. Προγράμματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Πατρών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημειώματα



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Βασιλική Ρήγα. «Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία». Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PN1508/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Σχήμα 1: σελίδα 8, Gallahue, 2002

Οποιοδήποτε έργο δεν αναφέρεται, έχει δημιουργηθεί από το διδάσκοντα του μαθήματος ή/και την Τμηματική Ομάδα Εργασίας και παρέχεται με την ίδια άδεια CC BY-NC-SA 4.0

