ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2016-2017

4ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ: Α’6

ΘΕΜΑ:

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΜΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΣΤΕΦΑΝΗΣ ΕΥΔΟΚΙΜΟΣ
ΣΤΡΙΦΤΑΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΟΥΜΠΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΤΣΑΜΗΣ ΕΦΡΑΙΜ
ΤΣΑΟΥΣΑΙ ΑΡΤΙΟΛ
ΤΣΕΛΙΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΤΣΙΑΜΑΣΙΩΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ-ΣΩΤΗΡΙΑ
ΤΣΙΜΠΟΝΙΔΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
ΤΣΙΡΩΝΗ ΕΛΕΝΗ
ΤΣΙΤΣΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΣΟΥΛΟΣ ΣΕΡΑΦΕΙΜ
ΦΑΣΟΥΛΑ ΖΩΗ
ΦΟΥΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΦΟΥΝΤΟΥΚΗ ΕΥΡΥΔΙΚΗ
ΦΡΑΓΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΧΑΛΔΟΥΠΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
ΧΑΛΚΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΧΑΛΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΧΟΝΔΡΟΓΙΑΝΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΨΩΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΚΥΡΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΕ 11

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
- ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΔΡΟΜΕΣ
- ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
- ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
- ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
- ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΚΗΣΗΣ
- ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΜΑΣ
- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της εργασίας είναι να γνωρίσουμε βασικές έννοιες της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού και να κατανοήσουμε τη σημασία της δια βίου άσκησης στη σωματική υγεία .

ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση.

Θεωρίες σχετικά με τη γένεση του αθλητισμού

- Όλες οι αθλητικές ασκήσεις έχουν λατρευτικές ρίζες.
- Οι σωματικές ασκήσεις είναι φυσική συνέπεια των διαδικασιών της εργασίας και της παραγωγής .
- Είναι μια εκδήλωση ενστικτωδών κινήσεων ή παρορμήσεων.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Αρχαία Ελλάδα

Η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες.

Αθλητισμός και Πόλις

- Συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη-κράτος.
- Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία.

Αθήνα - Σπάρτη

- Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος .
- Η αγωγή στην Αθήνα σήμαινε αρμονική ανάπτυξη σώματος-πνεύματος.

Ελληνιστική περίοδος

Στην ελληνιστική περίοδο μέσα από τα γυμνάσια εκφράζονταν η ελληνικότητα (ελληνικός τρόπος ζωής, ελληνική παιδεία) και επιδιωκόταν ο εξελληνισμός των μη Ελλήνων.

Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία.

Η άθληση στο Βυζάντιο

Η άθληση δεν έπαψε να υπάρχει, αν και η θεοκρατική πολιτεία απέδιδε πολύ λίγη σπουδαιότητα στις αθλητικές δραστηριότητες

Μεσαίωνας

Υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη

Η περίοδος της Αναγέννησης

Μεταξύ των ιδεών που χαρακτήριζαν αυτή την περίοδο ήταν η ενότητα σώματος και πνεύματος.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- Ενισχύει την αυτοπειθαρχία.
- Είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης.
- Προάγει την αυτοεκτίμηση.
- Την ανάπτυξη ορισμένων ψυχικών ικανοτήτων και αρετών.
- Την καλλιέργεια κοινωνικότητας, συνεργασίας και πειθαρχίας.
- Η σωματική άσκηση είναι ευεργετική για τον εγκέφαλο. Μεταξύ άλλων έχει αποτελεσματική αντικαταθλιπτική δράση.
- Βελτιώνει τις νοητικές λειτουργίες ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους. Πιθανόν να είναι σε θέση να προστατεύει από μορφές άνοιας όπως η ασθένεια Αλτσχάιμερ.

ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1. Η άσκηση βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους
2. Η άσκηση ενισχύει την καλή υγεία και καταπολεμά τις ασθένειες.
3. Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση.
4. Η άσκηση αυξάνει την ενέργεια.
5. Η άσκηση βοηθά στον καλύτερο ύπνο.
6. Η άσκηση μπορεί να είναι διασκεδαστική.
7. Επιβράδυνση της γήρανσης - αύξηση της διάρκειας ζωής.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

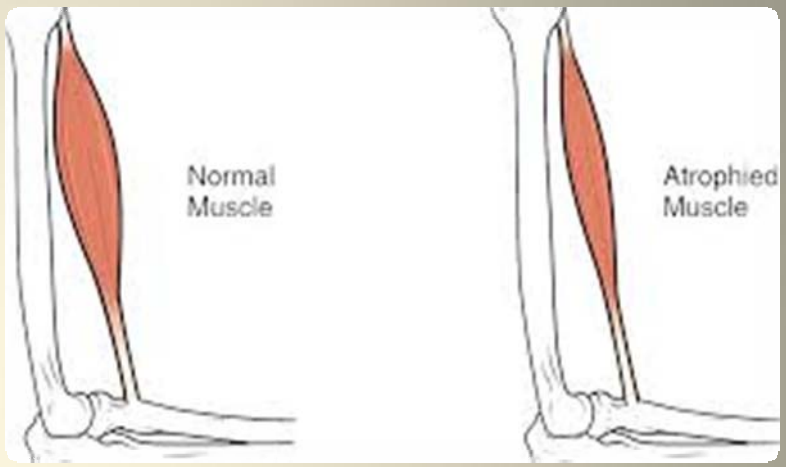
«Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου»

Ένα πρόγραμμα άσκησης, για άτομα με άγχος ή στρες, μπορεί να περιλαμβάνει:

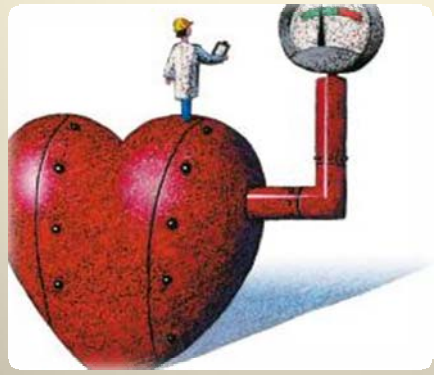
- αερόβια άσκηση
- ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης
- ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας
- τεχνικές χαλάρωσης και αναπνευστικές ασκήσεις

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΚΗΣΗΣ;

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι καθοριστικός παράγοντας κινδύνου για τις περισσότερες σύγχρονες χρόνιες ασθένειες.



- **Καρκίνο**
- **Μυϊκή ατροφία**
- **Καρδιαγγειακά νοσήματα**
- **Υψηλή χοληστερόλη**
- **Διαβήτης**
- **Ανοσοποιητικό σύστημα**
- **Υπέρταση**
- **Θνησιμότητα**
- **Παχυσαρκία**
- **Οστεοπόρωση**
- **Εγκεφαλικό**
- **Αυξημένο σπλαχνικό λίπος**



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΜΑΣ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΛΑΜΙΑΣ «ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΕΙΟ»

Το κλειστό στάδιο Λαμίας κτίστηκε το 1995. Η Χωρητικότητα του είναι 2.600 άτομα.

Επιπλέον το κλειστό ονομάζεται επίσημα "Χαλκιοπούλειο", προς τιμή του Μιλτιάδη Χαλκιόπουλου που δώρισε την έκταση πάνω στην οποία έχει ανεγερθεί το γήπεδο.

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΛΑΜΙΑΣ "ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΕΙΟ"

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΕΝΙΣ

Το άθλημα της αντισφαίρισης διαθέτει 3 στεγασμένα γήπεδα και 5 ανοιχτά.

ΣΤΑΔΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

Η Χωρητικότητά του είναι 5.500 άτομα. Κτίστηκε το 1952. Είναι κτισμένο σε μία όμορφη τοποθεσία, στις παρυφές της πόλης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- www.wikipedia
- http://www.medlook.net.cy/category.asp?category=1
- http://www.inews.gr/147.athlismos-kai-ygeia.htm
- www.lamia.gr

ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ