



Μοντέλο της Δια Βίου Άσκησης για την Υγεία



Σύρμπας Ιωάννης PhD



Μοντέλο της δια βίου άσκησης για την υγεία

- ▶ Ο Charles (Chuck) Corbin το 1970 για πρώτη φορά ανέπτυξε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας για φοιτητές στο Πανεπιστήμιο του Texas A & M.





Ερώτηση

- Βασισμένοι στον τίτλο του συγκεκριμένου μοντέλου ποιος πιστεύετε ότι είναι ο στόχος συγκεκριμένου μοντέλου;

Σκοποί

- ▶ Να προάγει τη φυσική δραστηριότητα και τη φυσική κατάσταση των μαθητών ώστε να αποκτήσουν υγεία και ευεξία.
- ▶ Η Φ.Α. δεν πρέπει απλά να παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές μόνο να αθλούνται αλλά να τους δίνει και τα απαραίτητα εφόδια ώστε να αναλάβουν την ευθύνη για την άσκηση, τη φυσική κατάσταση και υγεία ώστε μέσα από τη δια βίου άσκηση να είναι υγιείς (Corbin & Lindsey, 2006)



Ερώτηση

- Ποιους επιμέρους στόχους πρέπει να επιτύχει ένα τέτοιο μοντέλο;

Στόχοι

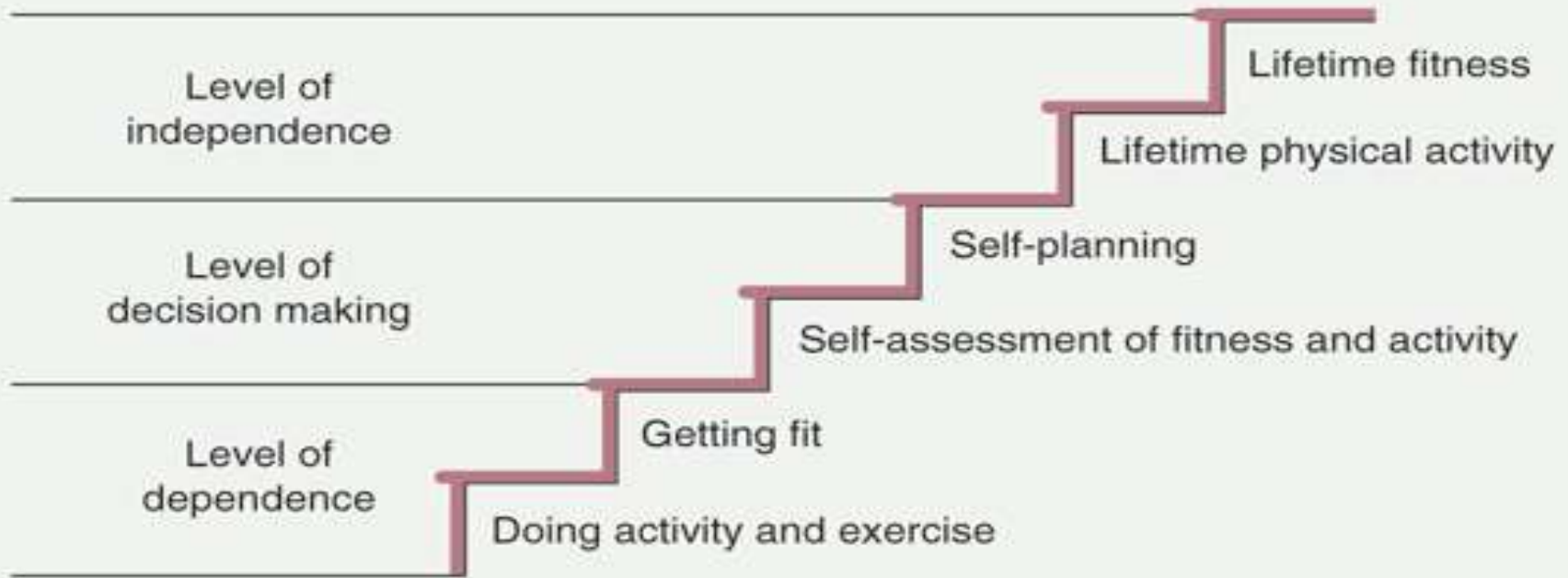
- ▶ **Σωματικός:** Να αναπτύξει, όλα εκείνα τα συστατικά που απαρτίζουν τη φυσική κατάσταση. Τα οποία είναι η:
 - Καρδιαγγειακή λειτουργία
 - 1. Δύναμη
 - 2. Αντοχή
 - 3. Ευλυγισία
 - 4. Ισχύς
 - 5. Σωματικό λίπος

- ▶ **Ψυχολογικός:** Να αναπτύξει θετικές αξίες, εσωτερική παρακίνηση και αίσθημα αυτο-αποτελεσματικότητας σχετικά με την άσκηση

Σκοποί

- ▶ **Γνωστικός:** Να κατανοήσει έννοιες όπως η φυσική κατάσταση, η διατροφή και η άσκηση και πως αυτές βοηθούν στην υγεία και ευεξία του
- ▶ **Αυτονομίας:** Να είναι σε θέση να εκτιμά το επίπεδο φυσικής κατάστασης του και να σχεδιάζει ανάλογα προγράμματα άσκησης
- ▶ **Έξις:** Να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου και εφ' όρου ζωής

Επίπεδα-Στάδια εφαρμογής του προγράμματος



Stairway to Lifetime Fitness.

(Corbin & Lindsey, 2006)

Εφαρμογή του μοντέλου στη σχολική φυσική αγωγή

- ▶ Ο κύριος στόχος του Κ.Φ.Α. είναι ο σχεδιασμός του μαθήματος ώστε να δίνεται η δυνατότητα καλλιέργειας και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και υιοθέτησης σωστής διατροφής
- ▶ Ανάπτυξης της ικανότητας σχεδιασμού και αξιολόγησης προγραμμάτων άσκησης από τους μαθητές

Εφαρμογή του μοντέλου στο Δημοτικό

- ▶ Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ώστε να καλύπτει τρία βασικά κριτήρια:
 1. Να παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων να αναπτύξουν τα κριτήρια NASPE, αλλά και να κατανοήσουν το ρόλο της φυσικής αγωγής και της διατροφής στην υγεία
 2. Να παρέχει στους καθηγητές εύχρηστα και συναφή μεταξύ τους πλάνα μαθήματος τα οποία καλύπτουν τις διδακτικές τους ανάγκες
 3. Να παρέχει στους Κ.Φ.Α. προκλητικές παιδαγωγικές στρατηγικές οι οποίες προσελκύουν το ενδιαφέρον των μαθητών. Να δίνουν ανατροφοδότηση και να ενσωματώνουν χρήσιμες πληροφορίες.

NASPE STANDARDS

Standard 1 - Οι μαθητές θα πρέπει να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης διάφορων κινητικών δεξιοτήτων

Standard 2 - Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει για έννοιες στρατηγικής και τακτικών που σχετίζονται με την κίνηση και τις επιδόσεις.

Standard 3 - Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει για να πετύχουν και να διατηρήσουν ένα υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και κατάστασης

Standard 4 - Οι μαθητές θα πρέπει να επιδεικνύουν υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά.

Standard 5 - Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις αξίες της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία, την ικανοποίηση την αυτό-έκφρασή τους και/ή την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Παράδειγμα μαθήματος Φ.Α.

K-2 • WEEK 1
LESSON PLAN 1.1

1 WELLNESS WEEK

1.1 Lesson Plan

OVERVIEW

In this lesson, students will practice the video routine and have an opportunity to create and add new movements to the routine. The Lesson Focus activity is Exercise on the Farm for kindergarten students, Some More for first-grade students, and Get Fit for second-grade students.

NASPE STANDARDS

1A, 2A, 3B, 4A, 4C, 5A, 5B
(See appendix B for details.)

OBJECTIVES

Students will

- demonstrate a variety of locomotor and animal movements, including moving to music;
- explain why fruits and veggies are good for their bodies; and
- demonstrate an ability to work well with others in a cooperative activity.

EQUIPMENT

- CD player and continuous music (music CD track 12)
- TV, DVD player, and DVD 2 (Activity Routines)
- 8 to 10 cones
- 2 each of the following colored beanbags: red, yellow, blue, purple, and orange
- 6 green beanbags

RESOURCES



General

At-a-Glance PE Lesson Plan card
G3: Physical Activity Pyramid for Kids



Wellness Week 1 → K-2 Resources

Animal Antics activity cards

Week 1 signs file with the following signs:

- Be active your way every day!
- Eat the rainbow way: every color, every day!



Παράδειγμα μαθήματος Φ.Α.

K-2: WEEK 1

37

CHANTS

Leader: "How many fruits and veggies today?"

Students: "Five to nine, every day!"



You may not get through the whole lesson the first time through. Decide which part of the lesson is most important for your students to experience.

DELIVERING THE LESSON

1. Instant Activity: Move and Freeze

Introduction

"Welcome to Wellness Week! Let's get prepared to participate in some fun Fitness for Life activities. When I say 'go,' I want you to gallop inside the activity area in your own space. ... Go!"

Activity

Students come into the activity space using a teacher-designated locomotor skill such as skipping, galloping, or sliding in open space, staying inside the designated activity area. On your stop signal, have them freeze in an athletic position (knees bent, shoulder width apart, hands on their knees) with their eyes on you. All students should freeze within five seconds with their bodies under control and eyes on you. Repeat this activity several times using various locomotor activities, getting bodies warmed up and students ready to listen. When students are moving and freezing in control, move on to the fitness activity.



Review the important points of the freeze or athletic position with the students. Ask them to show you or tell you what the important points are (eyes on teacher, knees bent, shoulder width apart, hands on their knees).

Extensions

- Change the locomotor movement (e.g., walk, grapevine, jog).
- Change the quality of the movement (e.g., quietly, low, high).
- Change the pathway (e.g., zigzags, curves, squares).
- Move in unison to music (e.g., alone, with a partner, with a group).

K-2: WEEK 1
LESSON PLAN 1.1

Be active your way
every day!



Eat the rainbow way:
every color, every day!

Αφίσες για το μάθημα της Φ.Α.

FITNESS FOR LIFE
Elementary School



Keep on going to go
Never give up!
Never quit!

From Fitness for Life: Elementary School by Charles B. Corbin, Guy C. Le Mesurier, Dolly D. Lambdin, and Meg Greiner, 2010 (Champaign, IL: Human Kinetics)

K-2 (Week 2)

FITNESS FOR LIFE
Elementary School

Encouragement
helps you and
me. Positive
is the way
to be!



From Fitness for Life: Elementary School by Charles B. Corbin, Guy C. Le Mesurier, Dolly D. Lambdin, and Meg Greiner, 2010 (Champaign, IL: Human Kinetics)

3-6 (Week 1)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΡΤΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

PHYSICAL ACTIVITY PYRAMID FOR KIDS

STEP 1: MODERATE PHYSICAL ACTIVITY

Do the beanbag boogie! Follow this sequence:

1. Toss and catch.
2. Toss and catch with the other hand.
3. Toss and catch with a body part (knee, back of hand).
4. Toss, turn, and catch.
5. Toss, clap, and catch.
6. Toss, balance, and catch.



JUMP SQUAD

ADVANCED PROGRESSION 8

Follow this pattern as you jump the rope: Land with your legs uncrossed, land with your right leg crossed in front, land with your legs uncrossed, land with your left leg crossed in front.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΦΥΛΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

FITNESS  FOR LIFE

Fitnessgram PACER Self-Assessment Worksheet

Name: _____ Date: _____

PACER Test 1
Date: _____ Age: _____ Stage: _____
Do your results put you in the healthy fitness zone? Circle your answer: Yes No

PACER Test 2
Date: _____ Age: _____ Stage: _____
Do your results put you in the healthy fitness zone? Circle your answer: Yes No

PACER Test 3
Date: _____ Age: _____ Stage: _____
Do your results put you in the healthy fitness zone? Circle your answer: Yes No

PACER Test 4
Date: _____ Age: _____ Stage: _____
Do your results put you in the healthy fitness zone? Circle your answer: Yes No

PACER Lap Range for Healthy Fitness Zone

Age in years	Boys lap range	Girls lap range
5-9	Participation in run. Lap count standards not recommended	Participation in run. Lap count standards not recommended
10	23-61	7-41
11	23-72	15-41
12	32-72	23-51
13	41-83	23-51
14	41-83	

Adapted from the Fitnessgram Test Administration Manual (Meredith & Welk, 2005).

From Fitness for Life: Elementary School by Charles B. Corbin, Gay C. Le Mesurier, Dolly D. Lambdin, and Meg Giesner, 2010 (Champaign, IL: Human Kinetics)

FITNESS  FOR LIFE

Fitnessgram BMI Self-Assessment Worksheet

Name: _____ Date: _____

Body mass index (BMI) is a measure of your weight relative to your height. You don't want to be too heavy for your height.

Calculation: $BMI = 703 \times (\text{weight in pounds} / \text{height in inches squared})$.

Estimated height	Estimated weight	Estimated BMI	Measured height	Measured weight	Measured BMI

BMI Healthy Fitness Zone for Boys

Age	Healthy fitness zone	Needs improvement
5	14.7 to 20.0	
6	14.7 to 20.0	More than 20.0
7	14.9 to 20.0	More than 20.0
8	15.1 to 20.0	More than 20.0
9	15.1 to 20.0	More than 20.0
10	15.7 to 20.0	More than 20.0
11	16.0 to 21.0	More than 20.0
12	16.3 to 21.0	More than 21.0
	16.6 to 22.0	More than 21.0
		More than 22.0

BMI Healthy Fitness Zone for Girls

Age	Healthy fitness zone	Needs improvement
5	16.2 to 21.0	
6	16.2 to 21.0	More than 21.0
7	16.2 to 21.0	More than 21.0
8	16.2 to 22.0	More than 21.0
9	16.2 to 22.0	More than 22.0
10	13.5 to 23.0	More than 22.0
11	13.7 to 23.5	More than 23.0
12	14.0 to 24.0	More than 23.5
	14.5 to 24.5	More than 24.0
		More than 24.5

From Fitness for Life: Elementary School by Charles B. Corbin, Gay C. Le Mesurier, Dolly D. Lambdin, and Meg Giesner, 2010 (Champaign, IL: Human Kinetics)



Η Φιλοσοφία του HELP

Health for

Everyone with an emphasis on

Lifetime activity designed to
meet

Personal needs for each student

- ▶ Υγεία για
- ▶ Όλους με έμφαση στη
- ▶ Δια βίου φυσική δραστηριότητα ανταποκρινόμενη
- ▶ Ατομικές ανάγκες του κάθε μαθητή

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει

- ▶ Διαλείμματα δραστηριότητας στην τάξη
- ▶ Σχέδια μαθημάτων φυσικής αγωγής και δραστηριότητες
- ▶ Βίντεο για τη σχολική αίθουσα και τη ΦΑ
- ▶ Εκδηλώσεις διατροφής και φυσικής κατάστασης σε όλο το σχολείο
- ▶ Σχολικές πινακίδες
- ▶ Εκπαιδευτικά μηνύματα
- ▶ Εορταστικές δραστηριότητες σε όλο το σχολείο
- ▶ Οικογενειακά ενημερωτικά δελτία
- ▶ Ιστοσελίδα προγράμματος

Δομή ημερήσιου πλάνου

Εισαγωγική δραστηριότητα

Δραστηριότητα φυσικής κατάστασης

Δραστηριότητες εστιασμένες στη συνεργασία και ανακάλυψη κινήσεων, στη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων & ανάπτυξη φυσικής κατάστασης

Τελική δραστηριότητα

Δομή εξαμηνιαίου πλάνου

- ▶ 4 Εβδομάδες ευεξίας κάθε χρόνο
- ▶ Μια εβδομάδα ευεξίας κάθε εννιά εβδομάδες. Ειδικές φυσικές δραστηριότητες και θέματα διατροφής κάθε εβδομάδα
- ▶ Ενεργή συμμετοχή ολόκληρης της σχολικής μονάδας

Δραστηριότητες στην αίθουσα

- Η δραστηριότητα έχει διάρκεια 1-3 λεπτά σε κάθε ωριαίο μάθημα
- Συνοδεύεται από DVD
- Δεν απαιτείται εξοπλισμός
- Οι μαθητές εκτελούν τις κινήσεις κοντά στο θρανίο
- Μέσω την δραστηριοτήτων προβάλλονται διατροφικά μηνύματα

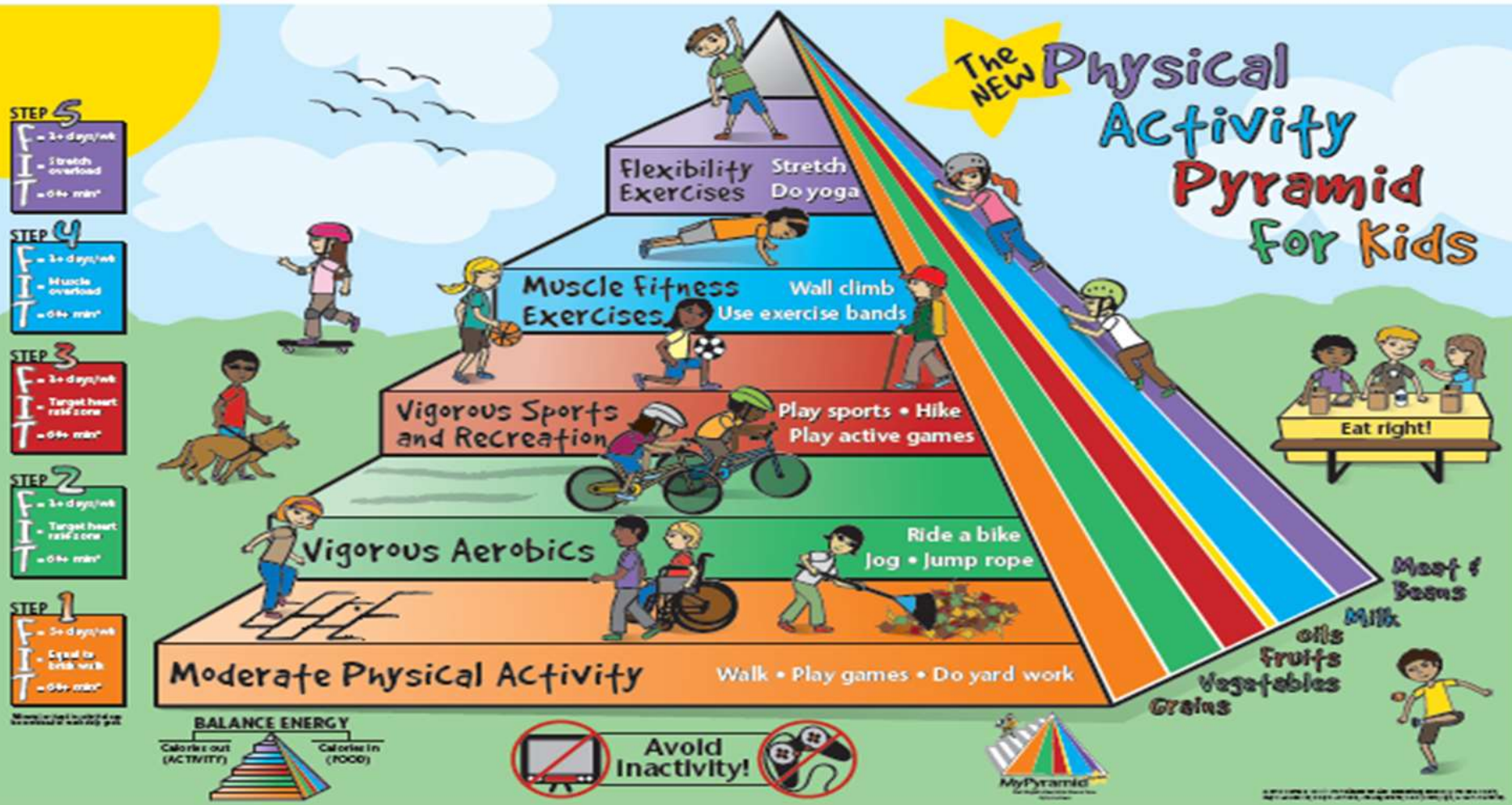
Ο ρόλος του Κ.Φ.Α.

- ▶ Προβάλλει εκπαιδευτικά βίντεο για να διδάξει ρουτίνες δραστηριοτήτων πριν από κάθε εβδομάδα ευεξίας.
- ▶ Διδάσκει το μάθημα χρησιμοποιώντας έτοιμα σχέδια μαθημάτων κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας Ευεξίας.
- ▶ Συζητά με τους μαθητές του τα μηνύματα που περιέχουν οι ρουτίνες δραστηριοτήτων.
- ▶ Εκτυπώνει και αναρτά αφίσες δραστηριοτήτων και διατροφής.
- ▶ Βοηθά στην υλοποίηση των υπόλοιπων δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται σε όλο το σχολείο.

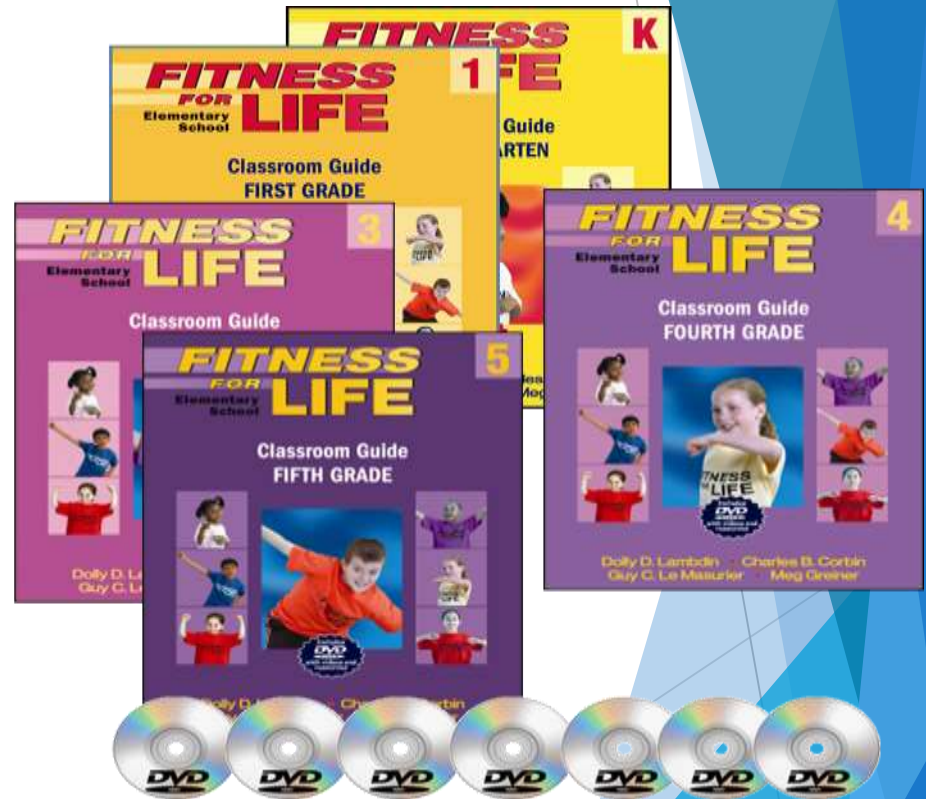
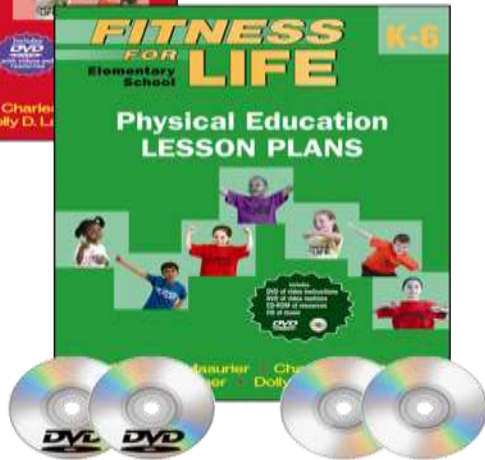
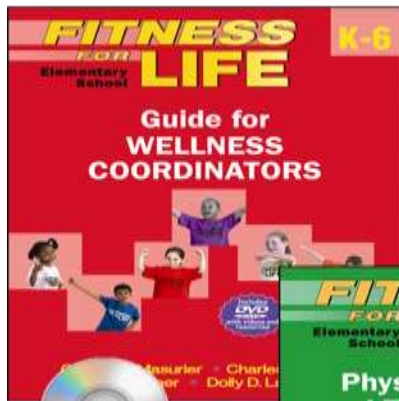
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΥΠΟΛΟΙΠΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- ▶ Ο διευθυντής του σχολείου: Υποστηρίζει ενεργά και συμμετέχει στην εβδομάδα ευεξίας.
- ▶ Ο καθηγητής καλλιτεχνικών: Παρακινεί τους μαθητές να ζωγραφίσουν σχέδια με εικόνες ευεξίας.
- ▶ Ο καθηγητής μουσικής: Βοηθά τους μαθητές να μάθουν τα τραγούδια που περιλαμβάνει το συνοδευτικό υλικό.
- ▶ Ο υπεύθυνος του εστιατορίου: Παρακινεί τους μαθητές να τρώνε υγιεινά.

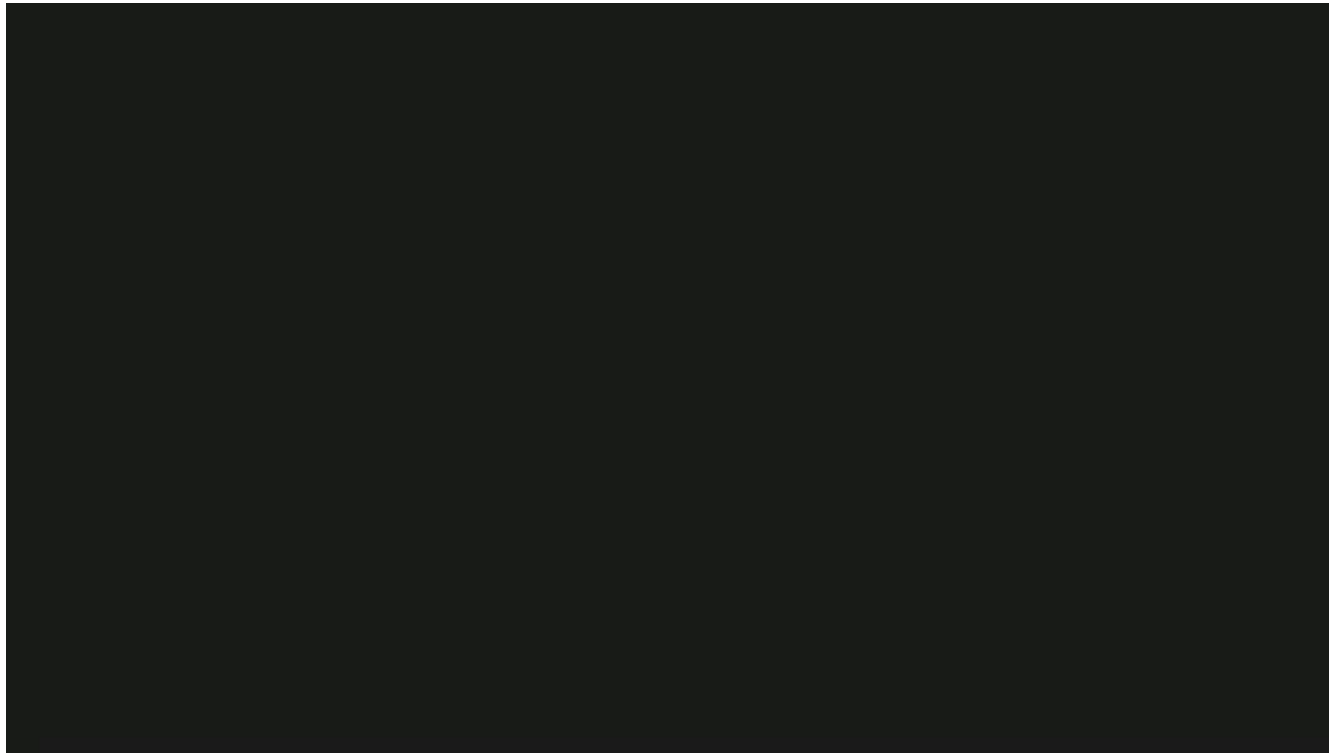
Εφαρμογή του μοντέλου στο Δημοτικό



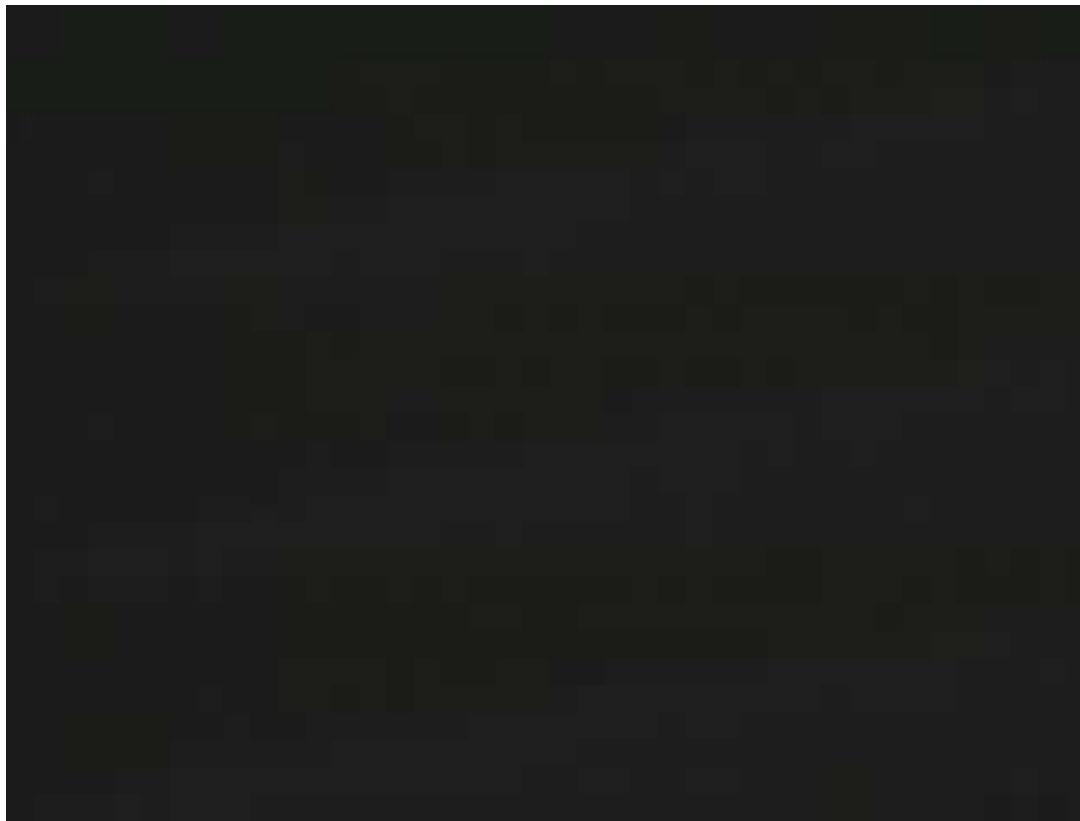
Βοηθήματα για τη εφαρμογή ΤΟΥ



ΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ



ΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ

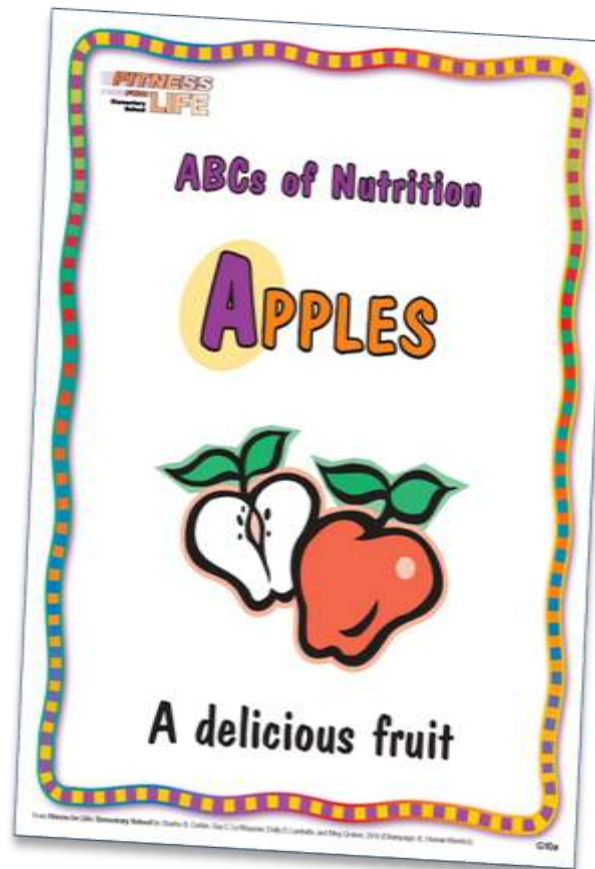
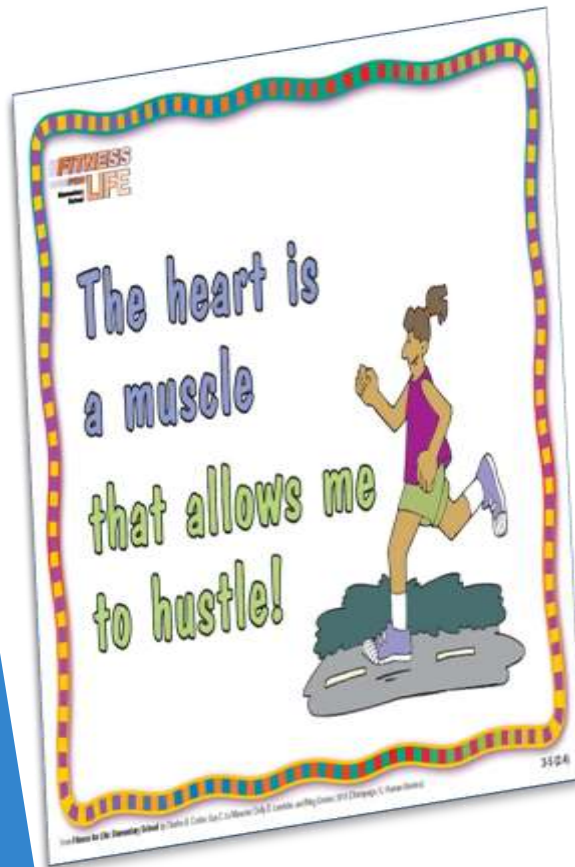


ΔΕΙΓΜΑ ΓΡΑΠΤΟΝ ΔΣΚΗΣΕΩΝ



- ▶ Ασκήσεις γνώσης
- ▶ Αχαπο λάγα =
- ▶ Καπριο ροιξη=
- ▶ ριψα =
- ▶ Λαμηχα παριλα =

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΑΦΙΣΕΣ



Δραστηριότητα Τετάρτης για υγιεινή διατροφή

Εκδήλωση για τη διατροφή

- ▶ Πάγκκος με φρούτα και λαχανικά
- ▶ Υγιεινό πρωινό
- ▶ Γιαούρτι

Δίνεται έμφαση στη υγιεινή διατροφή στις αίθουσες διδασκαλίας και στο μάθημα της ΦΑ

Δραστηριότητα Παρασκευής

- ▶ Σε κάθε εβδομάδα ευεξίας περιλαμβάνεται και η TEAM Time school wide activity
 - ▶ TEAM = “Together Everyone Achieves More” «όλοι μαζί πετυχαίνουμε περισσότερα»
 - ▶ 10 λεπτά στην αρχή της σχολικής μέρας
- Στόχος της να:
 - ▶ ενδυναμώσει τους μαθητές
 - ▶ Οδηγήσει μέσω της αλληλεπίδρασης τους συμμαθητές τους σε διασκεδαστικές δραστηριότητες



Fitnessgram

Το FITNESSGRAM περιλαμβάνει τα ακόλουθα εργαλεία αξιολόγησης:

Αερόβιας ικανότητας (επιλογή ενός)

- ▶ PACER test
- ▶ Τρέξιμο ή περπάτημα ενός μιλίου

Μυϊκής δύναμης, αντοχής και Ευλυγισίας

- ▶ Δύναμης και αντοχή των κοιλιακών
- ▶ Δύναμης και αντοχή των ραχιαίων
- ▶ Δύναμης και αντοχή του άνω κορμού (κάμψεις, τροποποιημένες έλξεις)
- ▶ Ευλυγισίας

Σωματικής σύνθεσης

- ▶ Ποσοστό σωματικού λίπους
- ▶ Δείκτη μάζας σώματος

Fitnessgram Student Report



Your scores on 4 of 6 tests were in or above the Healthy Fitness Zone. In addition to doing strength and flexibility exercises, you should play active games, sports, or other activities most every day.

AEROBIC CAPACITY

The PACER

Current: 24
Past: 18

VO2Max:

Current: 41
Past: 40



MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE, & FLEXIBILITY

(Abdominal) Curl-Up:

Current: 17
Past: 16

(Trunk Extension) Trunk Lift:

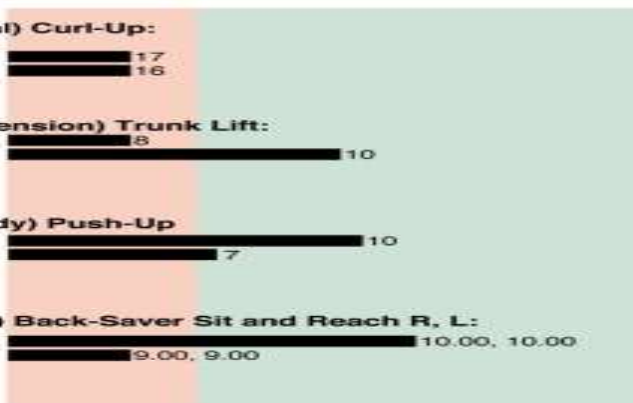
Current: 8
Past: 10

(Upper Body) Push-Up

Current: 10
Past: 7

(Flexibility) Back-Saver Sit and Reach R, L:

Current: 10.00, 10.00
Past: 9.00, 9.00



BODY COMPOSITION

Body Mass Index



Being too lean or too heavy may be a sign of (or lead to) health problems.

ACTIVITY

On how many of the past 7 days did you participate in physical activity for a total of 30-60 minutes, or more, over the course of the day? 2

On how many of the past 7 days did you do exercises to strengthen or tone your muscles? 2

On how many of the past 7 days did you do exercises to loosen up or relax your muscles? 3

Number of Days

Gloria Smith
Grade: 7 Age: 13
Northside Middle School

Instructor(s): Read, Kathy

	Date	Height	Weight
Current:	01/14/2010	5' 3"	90 lbs
Past:	09/15/2009	5' 1"	85 lbs

MESSAGES

Although your aerobic capacity score is in the Healthy Fitness Zone now, you are not doing enough physical activity. Try to participate in moderate or vigorous aerobic activities 30 to 60 minutes at least 5 days each week to maintain your fitness.

To improve your abdominal strength be sure that your resistance activities include curl-ups. You may need to increase your repetitions each day or be sure that you do them 3 to 5 days each week.

Your trunk extension may be improved by including trunk lifts in your strength activities. You may need to increase the repetitions or be sure that you do them 3 to 5 days each week.

Your flexibility is in the Healthy Fitness Zone. To maintain your fitness, continue to stretch slowly 3 or 4 days each week, holding the stretch 20-30 seconds. Don't forget that you need to stretch all areas of the body.

Your upper-body strength is in the Healthy Fitness Zone. To maintain your fitness, be sure that your strength-training activities include resistance exercise for your upper body at least 2 or 3 days each week.

Gloria, your body composition is in the Healthy Fitness Zone. Doing physical activity most days may help to maintain your level of body composition. You should also eat a healthy diet including more fruits and vegetables and fewer fats and sugars.

Healthy Fitness Zone for 13 year-old girls

The PACER = 23 - 51 laps
Curl-Up = 18 - 32 repetitions
Trunk Lift = 9 - 12 inches
Push-Up = 7 - 15 repetitions
Back-Saver Sit and Reach =
At least 10 inches on R & L
Body Mass Index = 14.90 - 24.50

To be healthy and fit it is important to do some physical activity almost every day. Aerobic exercise is good for your heart and body composition. Strength and flexibility exercises are good for your muscles and joints.

Good job! You are doing some aerobic activity and strength and flexibility exercises. Additional vigorous aerobic activity would help to promote higher levels of fitness.

Στόχος του προγράμματος για το Γυμνάσιο

Στόχος είναι να μάθουν οι μαθητές:

- Βασικές αρχές σχετικά με τη σύνθεση του σώματος, τη διατροφή, την αερόβια άσκηση, τα αθλήματα την αναψυχή την ευλυγισία και να μάθουν να σχεδιάζουν αθλητικές δραστηριότητες.
- Να αξιολογούν τα επίπεδα της φυσικής τους ικανότητας και να σχεδιάζουν πλάνα βελτίωσης της θέτοντας βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους
- Να αναπτύξουν ικανότητες για την προαγωγή: της αυτοεκτίμησής τους, της επαρκούς επικοινωνίας με τους συμμαθητές τους, της αντιμετώπισης της πίεσης και χειρισμού του κοινωνικού τους περίγυρου
- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τη λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος ώστε να μπορούν να γυμνάζονται αποτελεσματικά

Ερώτηση

- ▶ Ποιους από τους στόχους του NASPE θεωρείτε ότι επιτυγχάνει η εφαρμογή αυτού του μοντέλου;

ΕΡΩΤΗΣΗ

- Ποια θεωρείτε ότι είναι τα πλεονεκτήματα του μοντέλου;

Πλεονεκτήματα του μοντέλου

- ▶ Αξιολογεί δείκτες της φυσικής κατάστασης των μαθητών με τη βοήθεια του Fitnessgram
- ▶ Δίνει χρήσιμες διατροφικές πληροφορίες στους μαθητές
- ▶ Βοηθά στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να σχεδιάζουν αυτόνομα προγράμματα εκγύμνασης
- ▶ Βοηθά στην υιοθέτηση της φυσικής δραστηριότητας και της υγιεινής διατροφής από τους μαθητές

ΕΡΩΤΗΣΗ

- ▶ Έχει μειονεκτήματα το μοντέλο;

Κριτική

Η κριτική επικεντρώνεται στα εξής σημεία:

1. Οι στόχοι του προγράμματος είναι πολύ συγκεκριμένοι και περιορισμένοι
2. Η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης δεν αποτελεί πρωταρχικό στόχο για τους μαθητές του Δημοτικού
3. Δίνει μεγάλη βαρύτητα στα τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και στα βραβεία

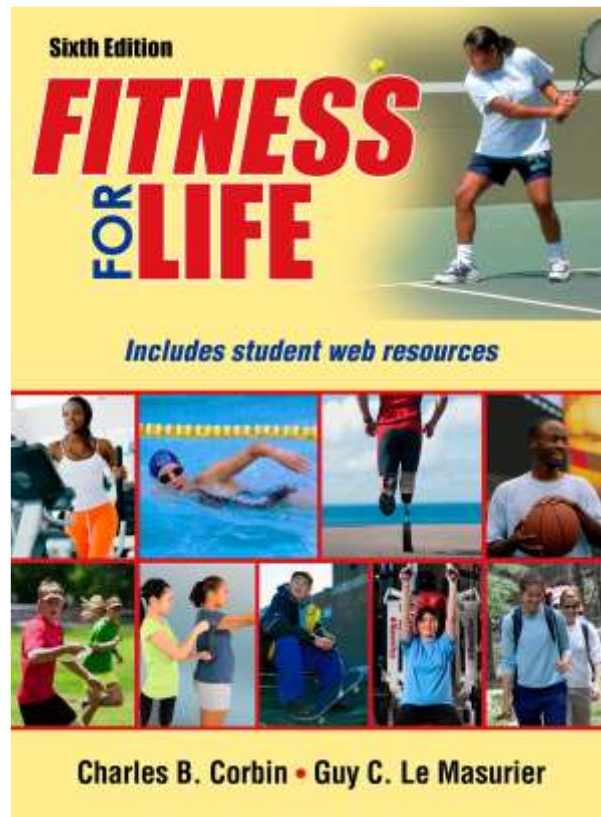


Εργαλεία αξιολόγησης

- ▶ Fitnessgram
- ▶ Αερόβια ικανότητα: PACER τεστ, One-Mile Run, Walk Test
- ▶ Σύστασης σώματος: ΔΜΣ,
- ▶ Μυϊκή δύναμη: 90° κάμψεις, κοιλιακούς, ραχιαίους
- ▶ Ευλυγισία: Δοκιμασία αναδίπλωσης κορμού από εδραία θέση



Βιβλίο



ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

- ▶ <http://www.fitnessforlife.org/>
- ▶ <http://www.fitnessgram.net/home/>