

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Π Τ Υ Χ Ι Α Κ Η Ε Ρ Γ Α Σ Ι Α

Θ Ε Μ Α

“ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΞΗ”

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΒΑΚΑΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΘΕΟΔΟΣΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009



ΟΡΙΣΜΟΣ

Φυσική αγωγή ορίζεται το σύνολο των αθλημάτων και γενικά των τεχνητών κινήσεων που έχουν σαν σκοπό να απελευθερώσουν τις ενέργειες του ανθρώπινου σώματος, μετά να τις συναρμόσουν και να τις πειθαρχήσουν, με στόχο τη βελτίωση της ψυχοφυσικής υγείας του ασκουμένου.

Η γυμναστική δηλαδή, είναι ένα βασικό μέσο φυσικής αγωγής, γιατί είναι ένα σύστημα ειδικά επιλεγμένων φυσικών ασκήσεων και μεθόδων, που έχει σα σκοπό να προωθήσει την ανάπτυξη του ασκουμένων, να ενισχύσει την κατάσταση της υγείας τους, να αντισταθμίσει τα αποτελέσματα των μονόπλευρων κινητικών ενεργειών και να τους προετοιμάσει για την κινητική εξειδίκευση στη δουλειά και στον αθλητισμό.

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

	Σελίδα
- Ορισμός	1
- Ιστορικά στοιχεία	2
- Κατευθύνσεις γυμναστικής	6
- Είδη άσκησης	8
- Επίδραση γυμναστικής στα συστήματα	15
- Πότε χρησιμοποιείται η γυμναστική	26
- Προβλήματα στη γυμναστική	32
- Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα γυμναστικής	36
- Αθλητική κάκωση	43
- Πρόληψη κακώσεων	47
- Προληπτικές εξετάσεις	57
- Γυμναστική ανάλογα με την ηλικία	60
- Γυμναστική κατά την περίοδο εγκυμοσύνης	66
- Γυμναστική και διατροφή	67
- Φυσική αγωγή στην καθημερινή πράξη	77
- Σημασία γυμναστικής	84