

Βιωματική Δράση Β' Γυμνασίου
Σχολικό έτος 2014-2015
Φύση – Άσκηση
Ανάδραση στη Φύση.



ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΑΣ

- Συνεργασία
- Σεβασμός
- Υπομονή
- Κατανόηση
- Υπευθυνότητα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



•Η αξία της σωματικής άσκησης έχει αναγνωριστεί από την αρχή της σύστασης του ανθρώπινου πολιτισμού και έχει λάβει τη θέση που της αρμόζει μέσα σε κάθε οργανωμένο σύστημα.



- Η άσκηση στη φύση είναι ιδιαίτερα επωφελής για τον άνθρωπο γιατί συνδυάζει τη σωματική ευρωστία με τη γνωριμία και την επαφή με φύση ,που,είναι το σπίτι μας, ο φυσικός μας τόπος και πηγή της ζωής!!

Αρχικά η
μόνη άσκηση κοντά στη
φύση ήταν
η Ορειβασία και στη
δεκαετία του '50
Η χιονοδρομία .

Περνώντας τα χρόνια όλο και νέα
αθλήματα εμφανίζονται που έχουν
σχέση με τη φύση . Αυτά είναι: :
η πεζοπορία ,το ράφτινγκ, το Κανό ,το
Καγιάκ , το ποδήλατο βουνού, το
αλεξίπτωτο πλαγιάς ,
η καταρρίχηση και οι καταδύσεις.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Μειώνει το άγχος
- Βελτιώνει το καρδιαγγειακό σύστημα και την ψυχική υγεία, ενεργοποιώντας τις «ορμόνες της ευφορίας» και συμβάλλει στο αδυνάτισμα.
- Η άσκηση στην ύπαιθρο δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Γενικά, η τακτική άσκηση ενεργοποιεί όλα τα συστήματα του οργανισμού (συμπεριλαμβανομένου του ανοσοποιητικού) και βοηθά στην εύρυθμη λειτουργία τους.

Φυσική άσκηση και Ψυχολογία...

- Με την άσκηση αυξάνεται η ενεργητικότητα και επηρεάζεται η ψυχική διάθεση των ατόμων που γυμνάζονται συστηματικά. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ψυχολογία, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και στρες, βελτιώνοντας τις διαταραχές διάθεσης όπως την κατάθλιψη, τον θυμό και την εξάντληση και αυξάνει την αυτοπεποίθηση σε συνδυασμό με την βελτίωση της εικόνας του σώματος.

ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

- Ορειβασία, αναρρίχηση, ορεινό τρέξιμο, ορεινή ποδηλασία, ορειβατικό σκί και αλεξίπτωτο πλαγιάς είναι τα βασικότερα από τα αθλήματα του βουνού.



ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

- Ραφτινγκ
- Πόλο
- Καταδύσεις
- Κολύμβηση
- Συγχρονισμένη κολύμβηση
- Σέρφινγκ
- Ιστιοπλοΐα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΝΕΡΟΥ





Η ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Η πεζοπορία , είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους άθλησης. Είναι εύκολο , απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, χαρίζει υγεία ,μακροζωία, μειώνει τα περιττά κιλά, το άγχος, τονώνει την αυτοπεποίθηση και βρίσκεται το άτομο κοντά στη φύση.

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΣΩΠΙΑ

Στις **3-4-2015** διοργανώθηκε Πεζοπορία, ακολουθώντας το παλιό μονοπάτι από το σχολείο στο Άρμα. Στην πεζοπορία συμμετείχαν η Β΄ και η Α΄ τάξη του Γυμνασίου του σχολείου.



Στη συνέχεια..

- Στην πορεία δημιουργήθηκε από ορισμένα μέλη της ομάδας της Φύσης-άσκησης ένας κύκλος, έγινε στάση δίπλα στα δέντρα και ένας μαθητής ανέλαβε το ρόλο του φωτογράφου. Αναφέρθηκαν τα οφέλη της άσκησης στη φύση, δίνοντας έμφαση στην ύπαρξη πολλών δέντρων τριγύρω.. Ταυτόχρονα, συγκρίθηκε η μορφή των δέντρων με τη δενδροειδή αναπαράσταση αρχείων και φακέλων στους υπολογιστές (η δενδροειδής αναπαράσταση στους υπολογιστές μοιάζει με ένα ανάποδο δέντρο)!! Πιο συγκριμένα, τονίστηκε ότι η ρίζα του δέντρου είναι ο αρχικός φάκελος, οι φάκελοι θα μπορούσαν να είναι τα κλαδιά και τα αρχεία τα φύλλα του δέντρου.



[Βίντεο](#)

Συμπέρασμα



- Τα οφέλη που αποκομίσαμε από την πεζοπορία ήταν πολλά, αναπτύχθηκε η ομαδικότητα, το κέφι, η επικοινωνία και δημιουργήθηκαν νέες φιλίες. Ελπίζουμε στο μέλλον να μας δοθεί η ευκαιρία να ξαναγίνει και άλλος περίπατος.

Ευχαριστούμε και καλό
καλοκαίρι!!!!
