

1^ο ΕΠΑΛ ΣΕΡΡΩΝ

Σχολικό Έτος : 2020-2021

ΤΑΞΗ Α΄

Μάθημα: Ερευνητική εργασία στην τεχνολογία

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Αγάπη για τον αθλητισμό στην εφηβεία.

Οφέλη – Δυσκολίες

ΜΕΛΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Μαθήτριες του Α3



Καθηγήτρια: Ε. Μιχαλάκη

Πρόλογος

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του μαθήματος ερευνητική εργασία στην τεχνολογία και εντάσσεται στο γνωστικό πεδίο των φυσικών επιστημών.

Το θέμα που έχουμε επιλέξει έχει σχέση με το μάθημα της γυμναστικής και με τα μαθήματα του τομέα υγείας των ΕΠΑΛ, όπως υγεία και διατροφή.

Ο λόγος που έχουμε επιλέξει αυτό το θέμα είναι ότι και όλες μας κάνουμε από κάποιο άθλημα. Επίσης μας αρέσει ο αθλητισμός και είναι κάτι που μας γεμίζει τον ελεύθερο χρόνο μας. Επιπλέον είναι ένας τρόπος για να έχεις μια καλύτερη ζωή όταν ενηλικιωθείς.

Το θέμα που έχουμε επιλέξει είναι χρήσιμο και στον κοινωνικό και στον σχολικό περίγυρο γιατί μας μαθαίνει να αθλούμαστε σωστά και ταυτόχρονα να έχουμε μια υγιή ζωή.

Στόχοι της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας

- Να γνωρίσουμε τις ωφέλειες της άθλησης για την σωματική και ψυχική μας υγεία.
- Να αγαπήσουν οι μαθητές την άθληση.
- Να γίνουν αντιληπτά τα προβλήματα υγείας που προκαλεί η έλλειψη άθλησης.
- Να γνωρίσουμε αθλήματα.

Μεθοδολογία

Η ομάδα μελέτησε τα οφέλη και τις δυσκολίες που προκύπτουν από τον αθλητισμό στους εφήβους.

- Αναζητήσαμε σχετική βιβλιογραφία και υλικό στο διαδίκτυο.
- Μελετήσαμε περιοδικά και εφημερίδες.
- Αναζητήσαμε σχετικά βίντεο και φωτογραφίες στο διαδίκτυο.
- Επεξεργαστήκαμε το υλικό μας και καταγράψαμε τα συμπεράσματα μας.

Ορισμός

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική άσκηση και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση και επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα, είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει κάθε κοινωνία και τον πολιτισμό της.

Μορφές Αθλητισμού

Ο αθλητισμός έχει διάφορες μορφές. Άλλοτε παρουσιάζεται ως ερασιτεχνικός και άλλοτε ως επαγγελματικός. Επίσης ως μαζικός, είτε με τη μορφή φυσικών δραστηριοτήτων, είτε με τη μορφή των παιχνιδιών. Ολοένα και περισσότεροι έφηβοι αποφασίζουν να

ασχοληθούν με κάποιο άθλημα, ομαδικό όπως είναι το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βόλεϊ ή ατομικό όπως ο στίβος, η κολύμβηση και η ποδηλασία. Το κάθε άθλημα απαιτεί με τη σειρά του αρκετές ώρες προπόνησης, κι όμως, παρά τις πολύωρες προπονήσεις, παρατηρείται συχνά ότι **ο έφηβος δεν παραπονιέται**. Αυτό συμβαίνει διότι μετά το καθιερωμένο 7ωρο του σχολείου αλλά και τις ατελείωτες ώρες στα φροντιστήρια, **ο νέος βρίσκει την ευκαιρία να ξεχάσει όλες του τις «σκοτούρες» κάνοντας αυτό που αγαπάει περισσότερο.**

Οφέλη Αθλητισμού

Τα αθλήματα βοηθούν τους εφήβους να παραμείνουν σε φόρμα. Αλλά αυτό δεν είναι το μοναδικό όφελος που θα έχει ο έφηβος εάν ασχολείται με τον αθλητισμό. Ένα από τα οφέλη που θα έχει ο έφηβος είναι η κοινωνική ανάπτυξη καθώς ο έφηβος θα κάνει παρέα με περισσότερα άτομα της ηλικίας του, θα μάθει να αλληλοεπιδρά καλύτερα και να έχει περισσότεροι αυτοπεποίθηση. Επίσης μπορεί να έχει ηγετικές ικανότητες αφού θα μάθει πώς να συντονίζει και να συνεργάζεται με τα μέλη της ομάδας του και να μην σκέπτεται μόνο την ατομική του απόδοση.

Ένα άλλο όφελος που θα έχει είναι οι μακροχρόνιες φίλιες που θα δημιουργήσει και μπορεί να κρατήσουν μια ολόκληρη ζωή. Επιπλέον μπορεί να έχει για πρότυπο των προπονητή του καθώς ο προπονητής του θα του διδάξει την σημασία της πειθαρχίας στην ζωή. Στην συνέχεια θα τον βοηθήσει στην αντοχή καθώς τα αθλήματα είναι ο καλύτερος

τρόπος υγείας και ζωής. Και το τελευταίο είναι η καλύτερη διαχείριση χρόνου καθώς ο έφηβος θα προσπαθεί να έχει μια ισορροπία ανάμεσα στα μαθήματα και στις προπονήσεις.

Από την άλλη μεριά, **ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία**, δηλαδή αυτήν της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους **οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού**. Όταν συμβεί αυτό, το παιδί ή ο έφηβος αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης και επίτευξης των στόχων του, συνοδευόμενο με φόβο αποτυχίας.

Οι υψηλές προσδοκίες και απαιτήσεις τις οποίες έχουν οι γονείς ή οι προπονητές από το παιδί έχουν αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του. **Το παιδί ενηλικιώνεται γρήγορα, αφού δεν χαίρεται μικρές και σημαντικές στιγμές της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας**. Ωστόσο, και καταλήγοντας στο συμπέρασμα, **ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής που όλο και περισσότερα παιδιά οφείλουν να τον εντάξουν στην καθημερινότητά τους**. Στην εφηβεία προάγει τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, καλλιεργεί αξίες και αρχές, οι οποίες θα το βοηθήσουν να αναπτύξει μελλοντικά μια υγιή προσωπικότητα, αρκεί αυτό να γίνεται με σεβασμό στις ανάγκες και στις δυνατότητες της ηλικίας.

Προβλήματα Υγείας Που Προκαλεί Η Έλλειψη Άθλησης

Η έλλειψη άθλησης μπορεί να προκαλέσει αεροβική ικανότητα δηλαδή λιγότερη άσκηση σε χαμηλότερο επίπεδο έντασης. Επίσης μπορεί να πάθεις καρκίνο του πνεύμονα, του παχέος εντέρου, του στήθους και του προστάτη. Το πιο σύνηθες και γνωστό πράγμα που μπορείς να πάθεις είναι η παχυσαρκία, αλλά υπάρχει και ένα μεγάλο ποσοστό θνησιμότητας.

Τα άτομα με οστεοπόρωση έχουν ευαίσθητα κόκαλα, που ραγίζουν πιο εύκολα, στους γοφούς, τη σπονδυλική στήλη και τη μέση. Η γυμναστική είναι γνωστό πως προστατεύει από την απώλεια οστικής μάζας. Ένα ακόμα που μπορεί να πάθεις είναι το εγκεφαλικό που προκαλείται είτε από μειωμένη παροχή αίματος στον εγκέφαλο είτε από εσωτερική αιμορραγία στον εγκέφαλο.

Γνωριμία Με Αθλήματα

• Στίβος

Ο στίβος είναι ένα άθλημα που αποτελείται από αγωνίσματα που περιλαμβάνουν τρέξιμο, άλμα, ρίψεις και βάδην. Επίσης με τον όρο στίβο χαρακτηρίζεται και το σύνολο των αγωνισμάτων, ειδικότερα του κλασικού αθλητισμού, που διεξάγονται στο χώρο αυτό και στον οποίο περιλαμβάνονται: αγώνες δρόμου (αγώνες ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής,

σκυταλοδρομίες), ρίψεων (δισκοβολία, ακοντισμός, σφαιροβολία), άλματα (εις μήκος, εις ύψος) και τα μεικτά (δέκαθλο, πένταθλο, έπταθλο).

• Κολύμβηση

Η κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως οργανωμένο άθλημα, η κολύμβηση είναι επινόηση των νεοτέρων χρόνων. Ως μέσο ψυχαγωγίας συναντάται μεταξύ των πρώτων δραστηριοτήτων που δοκίμασε ο άνθρωπος επάνω στην γη. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολύ προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους ολυμπιακούς αγώνες του 1896 συμπεριλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και η κολύμβηση από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα.

• Πετοσφαίριση (Βόλεϊ)

Η πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι ατόμων. Επινοήθηκε το 1895 στο Χόλιοκ της Μασαχουσέτης, και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ. Πρέπει να περιβάλλεται από την ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7 ως 9 μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3 ως 5 μ. από τις πλευρικές. Συνήθως το γήπεδο του βόλεϊ είναι σε κλειστό χώρο αλλά μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό, κυρίως σε διοργανώσεις μικρού επιπέδου. Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από μαλακό πλαστικό ή δέρμα. Μετά το 1996 η μπάλα είναι πολύχρωμη

για χάρη της θεαματικότητας και αποτελείται από 12 ομοιόμορφα κομμάτια, σε συνδυασμό τριών χρωμάτων (κίτρινο, άσπρο, μπλε). Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου (γήπεδο θεωρείται ο αγωνιστικός χώρος και η γραμμή που τον χωρίζει από την ελεύθερη ζώνη).

Πηγές

- <http://1epal-serron.ser.sch.gr/tomeis.htm>
- <https://dimitrisladikos.wordpress.com/2017/12/18/%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%B5%CE%AF%CE%B1/>
- <https://www.mothersblog.gr/paidi/efiveia/story/70243/ekpliktika-ofeli-toy-athlismoy-gia-toys-efivovs>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%AF%CE%B2%CE%BF%CF%82>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BB%CF%8D%CE%BC%CE%B2%CE%B7%CF%83%CE%B7>