

**ΟΜΙΛΟΣ: Λειτουργική προπόνηση – μαθαίνω να προπονούμαι, μαθαίνω να βελτιώνομαι**

<b>ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΚΠ/ΚΟΥ</b>	Αγγελική Παπασπύρου - Μαρίνα Γούβαλη
<b>ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ</b>	ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΟΜΙΛΟΥ</b>	Λειτουργική προπόνηση – μαθαίνω να προπονούμαι, μαθαίνω να βελτιώνομαι
<b>ΤΑΞΗ</b>	Β-Γ Γυμνασίου, Α Λυκείου
<b>ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ</b> (Αν ο αριθμός των μαθητών υπερβαίνει τους 20 αιτιολογήστε γιατί)	15-20
<b>ΣΤΟΧΟΙ</b>	Οι μαθητές να μάθουν τις βασικές αρχές δόμησης ενός προπονητικού προγράμματος με βάση τα ατομικά τους ενδιαφέροντα Επιπλέον στόχοι Αναζήτηση των ανθρώπινων ορίων κατά την άσκηση Καλλιέργεια ευγενούς άμιλλας
<b>ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	Οι μαθητές θα εκπαιδευτούν θεωρητικά στα παρακάτω θέματα: Φυσική κατάσταση- Βασικές αρχές προπόνησης Επίδραση παραμέτρων φυσικής κατάστασης στην υγεία και στην αθλητική πρακτική Τρόποι παρακολούθησης των προπονητικών προσαρμογών (βελτίωση που επέρχεται με την προπόνηση)
<b>ΔΡΑΣΕΙΣ</b>	Προπόνηση σε αθλητικούς χώρους της πόλης μας Επίσκεψη σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους για εξάσκηση Συμμετοχή σε αθλητικό αγώνα
<b>ΩΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ</b>	2
<b>ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ</b>	Παρουσιάσεις Γραπτές σημειώσεις Διαδίκτυο
<b>ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ</b>	Εργασίες – βίντεο Παρουσίαση προγράμματος προπόνησης
<b>ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΦΟΡΕΙΣ κ.λπ.</b>	Επίσκεψη σε αθλητικούς χώρους για προπόνηση Παρακολούθηση αθλητικού αγώνα