



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ενότητα 9: Ασκήσεις Ισορροπίας


Βασιλική Ζήση, Ph D
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού





Άδειες Χρήσης




- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



2

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.

3

Σκοποί ενότητας

- Να παρουσιαστούν αποτελεσματικές και ασφαλείς ασκήσεις που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην βελτίωση της ισορροπίας στα άτομα.
- Να δοθούν τα κατάλληλα εφόδια για την αποτελεσματική εφαρμογή τους στην πράξη, όπως η κατανόηση του λειτουργικού τους σκοπού, υποδείξεις για την εφαρμογή τους, καθώς και ιδέες για διασκέδαση και παραλλαγές.

4

Περιεχόμενα ενότητας

- Στάση στο ένα πόδι
- Βηματισμός αριστερά - δεξιά
- Φτέρνες – δάκτυλα
- Γραφή με το πόδι
- Πέρασμα μπάλας πάνω απ' το κεφάλι
- Πέρασμα μπάλας ανάμεσα στα πόδια
- Εναλλαγή στο πέρασμα της μπάλας: κεφάλι-πόδια
- Πέρασμα μπάλας στο πλάι
- Ασκήσεις πελμάτων από καθιστή θέση

5

Χρήση Διατάξεων

Ασκήσεις ισορροπίας

9^η ενότητα



Ασκήσεις ισορροπίας

- Η βελτίωση της ισορροπίας είναι πολύ σημαντική για τα ηλικιωμένα άτομα και θα πρέπει περιλαμβάνεται στους στόχους των προγραμμάτων άσκησής τους.
- Η βελτίωση της ισορροπίας συνοδεύεται και από μείωση του φόβου πτώσεων και επομένως συντελεί στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και της κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων

8

Στάση στο ένα πόδι

Οδηγίες

- Όρθια θέση. Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
 - Κινηθείτε αργά και βάλτε τη μύτη του δεξιού ποδιού στο αριστερό πόδι.
 - Μείνετε όσο μπορείτε (5 - 10 sec).
 - Το ίδιο με το άλλο πόδι
- (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

9

Βηματισμός αριστερά - δεξιά

Οδηγίες

- Μεταφέρω το βάρος από το ένα πόδι στο άλλο.
 - Πόδι δεξιά, πατάω δεξιά.
 - Πόδι αριστερά, πατάω αριστερά.
- (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

10

Βάδιση μύτη – φτέρνα

Οδηγίες

- Κάντε 10 βήματα τοποθετώντας το κάθε πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο.
 - Περπατήστε προς τα πίσω με τον ίδιο τρόπο, για άλλα 10 βήματα.
- (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Για μεγαλύτερη ασφάλεια εκτελέστε την άσκηση δίπλα από μια μπάρα.

11

Γραφή με το πόδι

Οδηγίες

- Καθίστε στην καρέκλα και γράψτε στον αέρα με το πόδι τα τρία πρώτα γράμματα:
 - Α (κάμψη μεταταρσίου)
 - Β (χαλάρωμα)
 - Γ (διάταση μεταταρσίου – μύτες).
- (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

12

Πέρασμα μπάλας πάνω απ' το κεφάλι

Οδηγίες

- Περάστε τη μπάλα πάνω από το κεφάλι σας δίνοντας τη στο άτομο που βρίσκεται πίσω σας.
 - Όταν η μπάλα φτάσει στο τέλος της γραμμής, ο τελευταίος δίνει τη μπάλα προς τα εμπρός
- (Επανάληψη σειράς 2-3 φορές)

13

Πέρασμα μπάλας ανάμεσα στα πόδια

Οδηγίες

- Περάστε τη μπάλα κάτω από τα πόδια σας δίνοντας τη στο άτομο που βρίσκεται πίσω σας.
 - Όταν η μπάλα φτάσει στο τέλος της γραμμής, ο τελευταίος δίνει τη μπάλα προς τα εμπρός
- (Επανάληψη σειράς 2-3 φορές)

14

Εναλλαγή στο πέρασμα της μπάλας: κεφάλι-πόδια

Οδηγίες

- Ο πρώτος περνάει τη μπάλα πάνω από το κεφάλι του δίνοντας τη στο άτομο που βρίσκεται πίσω του.
 - Ο δεύτερος περνάει τη μπάλα κάτω από τα πόδια του και τη δίνει στο άτομο που βρίσκεται πίσω του, κ.λ.π.
 - Όταν η μπάλα φτάσει στο τέλος της γραμμής, ο τελευταίος αλλάζει κατεύθυνση και δίνει τη μπάλα προς τα εμπρός.
- (Επανάληψη σειράς 2-3 φορές)

15

Πέρασμα μπάλας στο πλάι

Οδηγίες

- Σταθείτε σε κύκλο και περάστε τη μπάλα με τα δυο σας χέρια στο άτομο που βρίσκεται δίπλα σας. Το ίδιο θα κάνει και ο διπλανός σας.
- Μόλις η μπάλα συμπληρώσει ένα κύκλο, αλλάζει κατεύθυνση. (Επανάληψη σειράς 2 - 3 φορές)

Παραλλαγές

- Μπορεί να γίνει και με άλλα αντικείμενα, π.χ. δίσκος με τοποθετημένα διάφορα αντικείμενα και να γίνει και από καθιστή θέση.

16

Ασκήσεις πελμάτων από καθιστή θέση

Η άσκηση των αστραγάλων και γενικότερα του πέλματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνει τους μυς, κάτι που συμβάλλει στη βελτίωση της ισορροπίας.

Παραδείγματα ασκήσεων του πέλματος από καθιστή θέση είναι:

- Κυκλικές κινήσεις του πέλματος.
- Χτυπήματα στο πάτωμα με τις φτέρνες και τα δάκτυλα.
- Κύλιση μπάλας με το πέλμα.
- Κάμψεις και εκτάσεις δακτύλων.
- Πιέσεις πέλματος.

17



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Τέλος Ενότητας

