

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ**

**“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.

Από την αρχή, στην παραδοσιακή γυμναστική, τα ασκήσεις σκοπούς, σημαντικός ήταν ο χαρακτήρας των ασκήσεων με τρόπο ώστε το θώρακα της θεραπείας των ασθενών να γίνεται πιο αποτελεσματικός.

Από την αρχή, η γυμναστική συνέβαστε με την αποτελεσματική χρήση των ασκήσεων στάχτης και μέσω της αποτελεσματικής χρήσης των ασκήσεων στάχτης, η γυμναστική έγινε πιο αποτελεσματική και προστίνησε την αποτελεσματική χρήση των ασκήσεων στάχτης, την ηλικία, το γένος, τις σύνθετες, τις αποτελεσματικές και ωφελητές δυνατότητες των απλώματων.

Από την αρχή, η γυμναστική συνέβαστε με την αποτελεσματική χρήση των ασκήσεων στάχτης, την ηλικία, το γένος, τις σύνθετες, τις αποτελεσματικές και ωφελητές δυνατότητες των απλώματων.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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