

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: «Η ανάπτυξη του ερασιτεχνικού δρομικού κινήματος τα τελευταία χρόνια στην Αθήνα»

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κολυφά Μυρσίνη
ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 2^{ΗΣ} ΟΜΑΔΑΣ:

Σταυρακάκη Κων/να
Λύτρα Χαρά
Κολίτσεβα Κατερίνα
Πολύμου Ειρήνη
Παλιακάσης Δημήτρης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Η ομάδα μας ανέλαβε την έρευνα και την επίσκεψη εξωτερικών χώρων για τρέξιμο, με σκοπό τη συγκέντρωση στοιχείων. Τέτοιοι χώροι ήταν τα γήπεδα, τα άλση- πάρκα, τα βουνά της Αθήνας και οι δρόμοι.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- ◎ Κατασκευή πρωτοκόλλων παρατήρησης στην τάξη
- ◎ Χωρισμός σε 2 υποομάδες
- ◎ Επίσκεψη – παρατήρηση-καταγραφή
- ◎ Συγκεντρωτικά αποτελέσματα

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΔΡΟΜΟΥ

Μελέτη

1. Πεζοδρόμιο
Α) ναι
X Β) όχι
2. Κατάσταση πεζοδρομίου
Α) καλή (μεγάλο, καλοδιατηρημένο)
Β) κακή (μικρό με τρύπες)
3. Κατάσταση ασφάλτου
X Α) καλή (χωρίς λακκούβες καινούργια)
Β) κακή (τραχιά με λακκούβες)
4. Τι δρόμος είναι;
X Α) λεωφόρος
Β) παράδρομος
Γ) συνοικιακός
5. Φώτα
X Α) ναι
Β) όχι
6. Κλίσεις δρόμου
X Α) μεγάλες
Β) μικρές
7. Θόρυβος
X Α) μεγάλος
Β) μικρός

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γήπεδα (Παναθηναϊκό Στάδιο, Γκράβα, Γυμναστική Ακαδημία, Υμηττού, Άγιος Κοσμάς)

- τартάν (ελαστικός τάπητας) καλοδιατηρημένος
- Εσωτερικός συνθετικός χλοοτάπητας
- Προβολείς
- Νερά-βρύσες
- Φύλακας
- Δημοτικά-δημόσια χωρίς συνδρομή



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Άλση-πάρκα (Σκοπευτήριο Καισαριανής, Υμηττού, Πεδίον του Άρεως, Άγιος Κοσμάς, Ζάππειο, Παπάγου.

- ◎ Δέντρα-θάμνοι
- ◎ Μονοπάτια με χώμα-χαλίκι
- ◎ Βρύσες
- ◎ Δεν έχουν σκουπίδια
- ◎ Τα μισά έχουν φύλακα
- ◎ Τα μισά έχουν φώτα



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Βουνά (Πάρνηθα, Πεντέλη, Υμηττός)

- ⦿ Εύκολη πρόσβαση
- ⦿ Χωματόδρομοι
- ⦿ Αμέτρητα μονοπάτια με χώμα, χαλίκι, πέτρα
- ⦿ Πολλές διαδρομές με μικρές-μεγάλες κλίσεις
- ⦿ Πεύκα κυρίως και λίγα έλατα
- ⦿ Λίγα νερά



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Δρόμοι (Ποσειδώνος, Μαραθώνος, Μαρίνα Φλοίσβου, Παράδρομοι ΣΕΦ, δρόμοι Βύρωνα-Υμηττού, Ηλιουπόλεως)

- Ύπαρξη πεζοδρομίου
- Καλός φωτισμός
- Πολυσύχναστοι με θόρυβο
- Δεν υπάρχουν δέντρα
- Στοιχειώδης καθαριότητα
- Τρέξιμο ανάποδα στο ρεύμα



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι πράσινοι χώροι τρεξίματος στην Αθήνα είναι περιορισμένοι εκτός των 3 βουνών του λεκανοπεδίου
- Τα **γήπεδα** έχουν δημόσιο χαρακτήρα και προς το παρόν είναι σε καλή κατάσταση
- Τα λιγοστά **άλση-πάρκα** αποτελούν οάσεις με ωραίες διαδρομές κυρίως χωμάτινες
- Οι **δρόμοι** και παράδρομοι έχουν μεν εύκολη πρόσβαση αλλά δεν είναι το πιο υγιεινό μέρος για άθληση λόγω θορύβου και μόλυνσης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Τα **βουνά** της Αθήνας διαθέτουν ποικιλία διαδρομών με χωματόδρομο και μονοπάτια, μικρές και μεγάλες κλίσεις και αποτελούν το «**καταφύγιο**» των Αθηναίων από τη βουή της πόλης
- Ερευνώντας αυτά τα μέρη, μάθαμε πολλά για τον αθλητισμό και συγκεκριμένα για το τρέξιμο. Επιπλέον γίναμε **παρατηρητές πεδίου** και είδαμε με άλλο μάτι τη πόλη μας που αξίζει το **σεβασμό** και τη **φροντίδα** όλων μας