



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

---

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



PROJECT

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΚΑΡΦΗ ΜΥΡΤΩ ΑΜ: 9980201700044

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:

ΝΑΙ



## ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

**Τίτλος/Θέμα:** Παραμένω κινητικά ενεργός/ή στο σπίτι και προσέχω τόσο για τη δική μου υγεία και ευημερία όσο και της οικογένειάς μου.

**Τάξη:** Γ' Γυμνασίου

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

- **Κινητικά**

Το ενδιαφέρον μας στρέφεται στη διατήρηση και βελτίωση μιας καλής φυσικής κατάστασης του έφηβου, καθώς και στην ανακούφιση των μυϊκών ομάδων του σώματός του.

- **Γνωστικά**

Αναμένουμε από τον έφηβο την αντίληψη και κατανόηση του σώματος και των δυνάμεών του. Του δίνεται η ευκαιρία να ανακαλύψει μόνος του τα όρια και τις ικανότητές του μέσω μιας δημιουργικής διαδικασίας.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Αποσκοπούμε στην αποσυμφόρηση του νου και στην παραγωγή ορμονών που βοηθούν στη βελτίωση της ψυχολογίας μέσω της γυμναστικής. Στοχεύουμε στην αύξηση της αυτοπεποίθησης του νέου και στην παροχή του αισθήματος της κοινωνικής κανονικότητας, ιδίως σε ό,τι αφορά ήδη κινητικά δραστήριους μαθητές.

### Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες)

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα κινητικής δραστηριοποίησης με κύρια χαρακτηριστικά την όξυνση του ενδιαφέροντος μέσω διαφόρων προκλήσεων, τις παιγνιώδους μορφής ασκήσεις εκγύμνασης και τη λειτουργική ευεξία του έφηβου. Όλα αυτά, σε πλαίσιο το οποίο δεν αφήνει στο νέο το αίσθημα της κοινωνικής αποκοπής λόγω της δεδομένης κατάστασης.

### Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Στο παρόν πρόγραμμα κυριαρχεί η μέθοδος του αυτοελέγχου, με στοιχεία της συγκλίνουσας παραγωγικότητας και της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας. Σε κάποια σημεία χρησιμοποιείται και η μέθοδος του παραγγέλματος.



## **ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου (αφορά κάθε διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)**

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

### **Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα)**

Βασικοί στόχοι του προγράμματος είναι η **παρακίνηση** για κινητική δραστηριότητα βασισμένη στον **αυτοέλεγχο**, η καλή **φυσική κατάσταση** του έφηβου σε μια ιδιόρρυθμη περίοδο και η χρήση μεθόδων για **ευεξία**. Συγκεκριμένα, έχουμε:

### **Πρώτη Εβδομάδα:**

1. Ένταξη στην καθημερινή κινητική δραστηριότητα, ενεργοποίηση αερόβιου μηχανισμού, έλεγχος μυϊκής δύναμης και πρόταση για αποσυμφόρηση σώματος και νου.
2. Ενεργοποίηση αερόβιου μηχανισμού, εκγύμναση μέσω παιχνιδιού, αποσυμφόρηση των μυών του σώματος.
3. Ενεργοποίηση και βελτίωση αερόβιου μηχανισμού με ψυχαγωγικό τρόπο, έλεγχος της αυτοσυγκέντρωσης με σκοπό την αποσυμφόρηση από την πληθώρα σκέψεων.
4. Αυτοσυγκέντρωση και έλεγχος του σώματος, εκγύμναση μέσω παιχνιδιού, ενεργοποίηση καλύτερης κυκλοφορίας του αίματος και αποσυμφόρηση των μυών του σώματος.
5. Ενεργοποίηση αερόβιου μηχανισμού και εκγύμναση με ψυχαγωγικό τρόπο, συντονισμός νου και σώματος με σκοπό τη λειτουργική κίνηση του σώματος.

**Σαββατοκύριακο:** Σκοπό έχουμε την πρόκληση ενδιαφέροντος ώστε να δραστηριοποιηθεί ο έφηβος μόνος του μέσα στο Σαββατοκύριακο, χωρίς να χρειάζεται να ακολουθήσει κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα που ενδεχομένως να μην του είναι και τόσο ευχάριστο.



### **Δεύτερη Εβδομάδα:**

1. Έλεγχος για βελτίωση αερόβιου μηχανισμού και μυϊκής δύναμης και αποσυμφόρηση των μυών του σώματος.
2. Εκγύμναση με τη δυνατότητα προσαρμογής του προγράμματος από τον ίδιο και έλεγχος μυϊκής αντοχής.
3. Ενεργοποίηση αερόβιου μηχανισμού και αλλαγή παραστάσεων, έλεγχος μυϊκής δύναμης και αλλαγή του ρόλου του έφηβου με σκοπό την εκμάθηση υλικού σε τρίτο άτομο και τη συνεργασία με αυτό.
4. Ενεργοποίηση αερόβιου μηχανισμού, εκγύμναση με παιγνιώδη μορφή και αποσυμφόρηση σώματος και νου.
5. Έλεγχος μυϊκής αντοχής, ενεργοποίηση δημιουργικότητας του έφηβου με σκοπό την αερόβια άσκηση και έλεγχος της αυτοσυγκέντρωσης με σκοπό την αποσυμφόρηση από την πληθώρα σκέψεων.

### **Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)**

#### **Πρώτη Εβδομάδα:**

1. Ένα χρονόμετρο, μπορεί να είναι και ένα κινητό.
2. Ένα σχοινάκι (στο πρόγραμμα δίνονται εναλλακτικές λύσεις) και ένα πλαστικό μπολ ή ποτήρι.
3. Τίποτα απολύτως.
4. Τίποτα αθλητικό, μόνο η κατασκευή των καρτών βάσει παιχνιδιού.
5. Μια σκαλίτσα εκγύμνασης (στο πρόγραμμα δίνονται εναλλακτικές λύσεις).

#### **Δεύτερη εβδομάδα:**

1. Ένα σχοινάκι (στο πρόγραμμα δίνονται εναλλακτικές λύσεις).
2. Τίποτα απολύτως.
3. Τίποτα απολύτως.
4. Ένα σχοινάκι (στο πρόγραμμα δίνονται εναλλακτικές λύσεις).
5. Τίποτα απολύτως.



**Αξιολόγηση (μέσα & διαδικασίες που θα χρησιμοποιηθούν ανά διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)**

1. Αερόβια ικανότητα με τα jumping jacks, μυϊκή δύναμη με την πρόκληση των καθισμάτων, αίσθημα ευεξίας με τις αναπνοές.
2. Αερόβια ικανότητα με τα σχοινάκια, παιχνίδι αντίδρασης σε ακουστικό ερέθισμα, αίσθημα ευεξίας με τις διατάσεις.
3. Αερόβια ικανότητα με τη μορφή aerobic, αίσθημα ευεξίας με μέθοδο αυτοσυγκέντρωσης.
4. Έλεγχος σώματος και συγκέντρωσης με την πρόκληση για ισορροπίες, μυϊκή ενδυνάμωση με παιγνιώδη άσκηση και αίσθημα ευεξίας με χαρακτηριστική στάση σώματος.
5. Αερόβια ικανότητα μέσω aerobic, εκγύμναση με ασκήσεις συναρμογής και παιγνιώδη άσκηση.
6. Μυϊκή ενδυνάμωση και αερόβια ικανότητα μέσω προκλήσεων και αίσθημα ευεξίας με τις διατάσεις.
7. Μυϊκή ενδυνάμωση με προσαρμογή του προγράμματος στις προτιμήσεις του ίδιου.
8. Αερόβια ικανότητα και μυϊκή ενδυνάμωση μέσω του περπατήματος και της πρόκλησης για κάμψεις, καθώς και παρακίνηση για άσκηση με ένα μέλος της οικογένειας με τη μορφή aerobic, όπου ο ίδιος αναλαμβάνει το ρόλο του οδηγητή.
9. Αερόβια ικανότητα και μυϊκή ενδυνάμωση μέσω προκλήσεων και άσκησης με ένα μέλος της οικογένειας και αίσθημα ευεξίας με τις αναπνοές.
10. Έλεγχος μυϊκής αντοχής με την πρόκληση παραμονής σε θέση ημικαθίσματος, αερόβια άσκηση μέσω έκφρασης δημιουργικότητας του ίδιου και αίσθημα ευεξίας με μέθοδο αυτοσυγκέντρωσης.



### **ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου**

#### **Φάση 1. Παρακίνηση για καλή φυσική κατάσταση βασισμένη στον αυτοέλεγχο**

**Χρονική Διάρκεια:** Εξαρτάται από το είδος της δραστηριότητας και κυμαίνεται μεταξύ 3 – 20 λεπτών.

**Χώρος Διεξαγωγής:** Το σπίτι και σε ένα σημείο του προγράμματος το οικοδομικό τετράγωνο του σπιτιού.

**Συνοδευτικό υλικό:** Στις καρτέλες του προγράμματος δίνεται το απαραίτητο υλικό (σύνδεσμοι, φωτογραφίες, επεξηγήσεις) για τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.

#### **Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

- ✓ Προκλήσεις ενεργοποίησης αερόβιου μηχανισμού.
- ✓ Προκλήσεις και ασκήσεις μέτρησης μυϊκής δύναμης.
- ✓ Προκλήσεις και ασκήσεις μυϊκής αντοχής.
- ✓ Παιγνιώδεις μορφές άσκησης.
- ✓ Δυνατότητα προσαρμογής του προγράμματος στις προτιμήσεις και τις δυνατότητες του έφηβου.

#### **Τίτλοι δραστηριοτήτων:**

- ✓ Προκλήσεις
- ✓ Παιγνιώδεις μορφές άσκησης



## **Φάση 2. Μέσα και διαδικασίες που βοηθούν στην ευεξία του οργανισμού**

**Χρονική Διάρκεια:** Από 5 έως 15 λεπτά

**Χώρος Διεξαγωγής:** Ένα ήσυχο δωμάτιο στο σπίτι.

### **Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:**

- ✓ Μέθοδος αποσυμφόρησης των μυών του κορμού και αρμονικής ισορροπίας σώματος και νου μέσω της ελεγχόμενης αναπνοής.
- ✓ Μέθοδος αυτοσυγκέντρωσης με σκοπό την αποσυμφόρηση του νου από τις σκέψεις και τις ανησυχίες της καθημερινότητας.

## **Φάση 3. Αξιολόγηση των δραστηριοτήτων**

- ✓ Στις καρτέλες του προγράμματος συμπεριλαμβάνονται οι οδηγίες, σύμφωνα με τις οποίες ο έφηβος έχει τη δυνατότητα να αξιολογήσει τόσο τις επιδόσεις του βάσει της βαθμολογίας την οποία συμπληρώνει σε ημερήσιο και εβδομαδιαίο επίπεδο, όσο και το βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων τις οποίες εκτέλεσε.
- ✓ Του δίνεται η δυνατότητα να προκαλέσει ένα φίλο του και στο τέλος να συγκρίνουν τις ατομικές τους βαθμολογίες.
- ✓ Με το πέρας των δύο εβδομάδων, καλείται να αξιολογήσει την ποιότητα του προγράμματος, αφήνοντας τα σχόλιά του σχετικά με το τι του άρεσε και τι όχι ή αν θα άλλαζε κάτι στο πρόγραμμα.



### **ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή της Φάσης 2 «Μέσα και διαδικασίες που βοηθούν στην ευεξία του οργανισμού»**

#### **❖ Μέθοδος αποσυμφόρησης των μυών του κορμού κυρίως και του νου μέσω της ελεγχόμενης αναπνοής.**

Παρέχονται οι κατευθυντήριες οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της κίνησης με τη μορφή διάταξης. Αρχικός στόχος είναι η αποσυμφόρηση της πλάτης, της μέσης, των χεριών, των μηρών και του θώρακα. Επόμενος στόχος είναι ο έλεγχος της αναπνοής με μικρές εισπνοές από τη μύτη, ανοίγοντας παράλληλα τα πλευρά και εκπνοές από το στόμα, κλείνοντας τα πλευρά προς το κέντρο, ελέγχοντας καθ' όλη τη διάρκεια τη λεκάνη να μένει όσο γίνεται πιο κοντά στο έδαφος.

Είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας ο έφηβος βρίσκει τη δυνατότητα να ανακουφίσει το σώμα του από πιθανούς πόνους μετά την άσκηση ή το διάβασμα και να βοηθήσει το αναπνευστικό του σύστημα να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά, απομακρύνοντας πιθανούς προβληματισμούς που καταλαμβάνουν χώρο στο μυαλό του.

#### **❖ Μέθοδος αυτοσυγκέντρωσης με σκοπό την αποσυμφόρηση του νου από τις σκέψεις και τις ανησυχίες της καθημερινότητας.**

Πρόκειται για μια μορφή διαλογισμού θα λέγαμε. Ο έφηβος καλείται να επιλέξει όποια στάση θεωρεί ότι του είναι πιο άνετη και να παραμείνει σε αυτή για μερικά λεπτά συγκεντρώνοντας την προσοχή του μόνο στην αναπνοή του. Ενδεχομένως να επιθυμεί και ένα είδος ήρεμης μουσικής να τον συντροφεύει και μάλιστα ενδείκνυται.

Ο σταθερός έλεγχος της αναπνοής για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση του ανθρώπου, στην ψυχική ηρεμία και τη σωματική ευεξία, αφού απομακρύνεται όποια ανεπιθύμητη σκέψη, αλλά και περιττό ή μη, συσσωρευμένο υλικό στο μυαλό.

Μερικές ιδέες για μουσική συνοδεία της διαδικασίας αυτής παρατίθενται στις επόμενες διευθύνσεις:

<https://youtu.be/DXG17TSuxrE>

<https://youtu.be/1ZYbU82GVz4>

<https://youtu.be/FkWHg3lvZXw>





- ❖ Η σωματική και ψυχική ευεξία δεν παρέχονται αποκλειστικά και μόνο μέσα από τις προαναφερθέντες διαδικασίες, αλλά και μέσα από πληθώρα κινητικών δραστηριοτήτων όπως αυτές που περιλαμβάνονται στο παρόν πρόγραμμα.

Με τη γυμναστική, είτε αυτή είναι χορός, είτε μυϊκή ενδυνάμωση, είτε διατάσεις, εκκρίνονται στον οργανισμό ορμόνες που δρουν δραστικά στην ψυχική ανάταση και παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόδοση του ανθρώπου σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας.

*Θα ήθελα να καταστήσω σαφές το γεγονός ότι, καθ' όλη τη διάρκεια του παρόντος προγράμματος έχει δοθεί η ίδια βαρύτητα και στις τρεις φάσεις που αναφέρθηκαν και είναι εμφανές ότι συνυπάρχουν σε καθημερινή βάση.*

*Παραθέτω λοιπόν το πρόγραμμα των δύο εβδομάδων:*

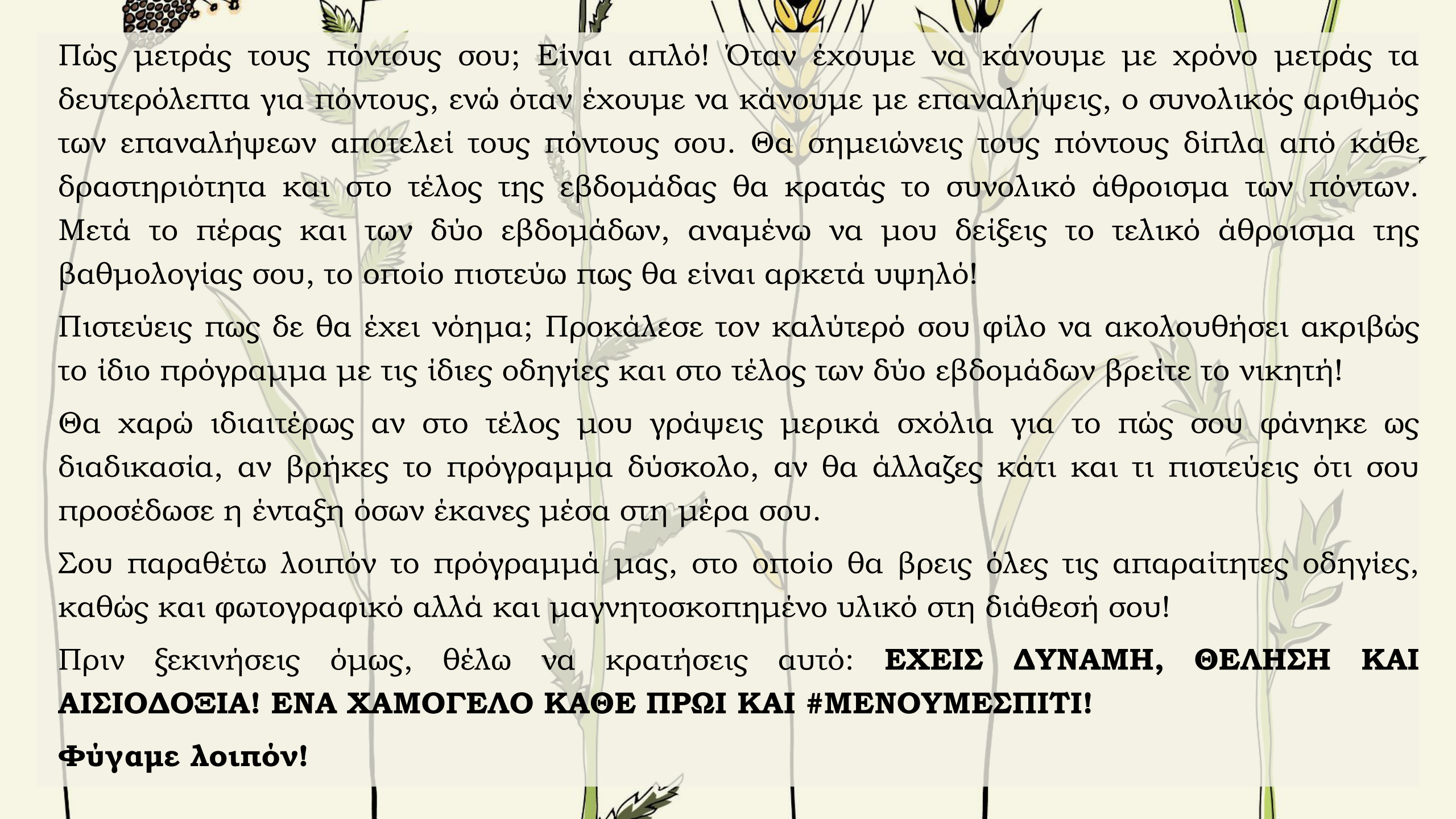


Γεια σου!

Γνωρίζω πως αυτό το διάστημα είναι λίγο περίεργο για όλους. Όσο κι αν μας αρέσει η ξεκούραση, οι τόσες πολλές ώρες στο σπίτι μπορούν να μας οδηγήσουν στην αποχαύνωση και στην ανία!

Είμαι εδώ για σένα, σε μια προσπάθεια να σε ενθαρρύνω να προσθέσεις λίγη κίνηση στη μέρα σου για τις επόμενες δύο εβδομάδες με δημιουργικό τρόπο, χωρίς να χρειάζεται να παρακολουθείς μονότονα βίντεο με χαρακτηριστικά «workouts for home»!

Η ιδέα μου βασίζεται στην παρακίνηση για ενασχόληση με ορισμένες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας, τις οποίες θα μπορείς να αξιολογείς ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας τους από το 1=εύκολη, 2=μέτρια, έως το 3=δύσκολη. Πέραν της αξιολόγησης όμως, με ενδιαφέρει να κρατάς και τη δική σου βαθμολογία, μετρώντας τους πόντους που κερδίζεις από κάθε δραστηριότητα.



Πώς μετράς τους πόντους σου; Είναι απλό! Όταν έχουμε να κάνουμε με χρόνο μετράς τα δευτερόλεπτα για πόντους, ενώ όταν έχουμε να κάνουμε με επαναλήψεις, ο συνολικός αριθμός των επαναλήψεων αποτελεί τους πόντους σου. Θα σημειώνεις τους πόντους δίπλα από κάθε δραστηριότητα και στο τέλος της εβδομάδας θα κρατάς το συνολικό άθροισμα των πόντων. Μετά το πέρας και των δύο εβδομάδων, αναμένω να μου δείξεις το τελικό άθροισμα της βαθμολογίας σου, το οποίο πιστεύω πως θα είναι αρκετά υψηλό!

Πιστεύεις πως δε θα έχει νόημα; Προκάλεσε τον καλύτερό σου φίλο να ακολουθήσει ακριβώς το ίδιο πρόγραμμα με τις ίδιες οδηγίες και στο τέλος των δύο εβδομάδων βρείτε το νικητή!

Θα χαρώ ιδιαίτερος αν στο τέλος μου γράψεις μερικά σχόλια για το πώς σου φάνηκε ως διαδικασία, αν βρήκες το πρόγραμμα δύσκολο, αν θα άλλαζες κάτι και τι πιστεύεις ότι σου προσέδωσε η ένταξη όσων έκανες μέσα στη μέρα σου.

Σου παραθέτω λοιπόν το πρόγραμμά μας, στο οποίο θα βρεις όλες τις απαραίτητες οδηγίες, καθώς και φωτογραφικό αλλά και μαγνητοσκοπημένο υλικό στη διάθεσή σου!

Πριν ξεκινήσεις όμως, θέλω να κρατήσεις αυτό: **ΕΧΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗ, ΘΕΛΗΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ! ΕΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ΚΑΙ #ΜΕΝΟΥΜΕΣΠΙΤΙ!**

**Φύγαμε λοιπόν!**

## ΔΕΥΤΕΡΑ

### ΠΡΩΙ

Ας ξεκινήσουμε με μια πρόκληση πριν πας για διάβασμα!  
Πόσα **Jumping Jacks** μπορείς να κάνεις μέσα σε 30 δευτερόλεπτα;  
Μπορείς να κάνεις επιπλέον 3 επαναλήψεις στον ίδιο χρόνο; Αν ναι, δοκίμασε να κρατήσεις τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων για 28 δευτερόλεπτα!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

### ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Εκτέλεσε 20 επαναλήψεις ακροστασίας (ανέβασμα στις μύτες των ποδιών) με τα πέλματα στο άνοιγμα των ισχίων. Σειρά έχουν 10 καθίσματα (squats).  
Σε προκαλώ να μετρήσεις πόσα squats με ακροστασία στην επαναφορά μπορείς να εκτελέσεις μέσα σε 40 δευτερόλεπτα!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

### ΒΡΑΔΥ

Μην ξεχνάς την ευεξία και τη χαλάρωσή σου!  
Ξάπλωσε μπρούμητα σε πρηνή κατάκλιση με τις παλάμες να ακουμπούν στο έδαφος δίπλα στα πλευρά σου. Ανέβασε τον κορμό σου στηριζόμενος στις παλάμες μέχρι να τεντώσουν τα χέρια σου και έλα ξανά στην αρχική θέση. Μετά από δέκα επαναλήψεις, **μείνε με τον κορμό** επάνω και πραγματοποίησε 10 αναπνοές εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Μην ξεχνάς! Μικρές εισπνοές ώστε να μη ζαλιστείς!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

# ΤΡΙΤΗ

## ΠΡΩΙ

Η μέρα και πάλι ξεκινά με μια δυνατή πρόκληση!

- Ποιος είναι ο μεγαλύτερος αριθμός συνεχόμενων επαναλήψεων σε σχοινάκι που μπορείς να εκτελέσεις; (Ακόμα κι αν δεν έχεις σχοινάκι, μπορείς πολύ εύκολα να φτιάξεις το δικό σου αυτοσχέδιο σχοινάκι ενώνοντας μερικές κορδέλες, χρησιμοποιώντας σπάγκο ή ακόμα κι ένα σεντόνι στριφογυρίζοντάς το και τοποθετώντας κατά μήκος μερικά λαστικάκια ώστε να μη σου ανοίγει κατά τις περιφορές).

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Παιχνίδι με συνασκούμενο! Πόσο γρήγορος είσαι;

Χρειαζόμαστε το ζευγάρι σου και ένα διαιτητή! Οι δύο βρίσκεστε ο ένας απέναντι από τον άλλο σε θέση ημικαθίσματος (ελαφρώς λυγισμένα γόνατα χωρίς να βγαίνουν μπροστά από τα δάχτυλα των ποδιών και διώχνοντας τη λεκάνη πίσω). Ανάμεσά σας βρίσκεται ένα πλαστικό μπολ ή ποτήρι. Ο διαιτητής δίνει τις πληροφορίες σχετικά με το μέρος του σώματος που πρέπει να ακουμπάτε κάθε φορά όσο βρίσκεστε σε αυτή τη θέση, π.χ. κεφάλι, γόνατα, γάμπες, κοιλιά. Όταν όμως δώσει την πληροφορία «**μπίνγκο**», καλείστε να αντιδράσετε γρήγορα με σκοπό να πάρετε το μπολ ή το ποτήρι που βρίσκεται ανάμεσά σας. Όποιος αντιδράσει πιο γρήγορα κερδίζει έναν πόντο.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΒΡΑΔΥ

Έρθε η ώρα για stretching! Δέκα λεπτά προσεκτικών διατάσεων αρκούν για να σε ανακουφίσουν μετά από μια τόσο γεμάτη μέρα. Μπορείς να ακολουθήσεις τις δικές μου οδηγίες στις επόμενες διαφάνειες:

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:



## **IT'S STRECHING TIME!**

Διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες σε κάθε διάταση. Σου προτείνω να βρεις μια σταθερή επιφάνεια όπως το έδαφος με ένα χαλί ή στρώμα γυμναστικής και όχι μια μαλακή όπως το κρεβάτι ή ο καναπές. Θυμήσου, για κάθε διάταση να μετράς 10-15 δευτερόλεπτα παραμονής στην αντίστοιχη θέση και να μην πιέζεις τον εαυτό σου για πέραν των δυνατοτήτων σου αποτελέσματα. Άλλωστε, σκοπός μας είναι η χαλάρωση και η αποσυμφόρηση των μυών του σώματός σου!

### **ΞΕΚΙΝΑΜΕ!**

- 1) Μείνε σε εδραία θέση, καθισμένος δηλαδή στα ισχιακά σου κυρτώματα, με τα πόδια ενωμένα και τεντωμένα μπροστά. Προσπάθησε να φτάσεις με τα χέρια σου τα πέλματα, οδηγώντας τον κορμό σου κοντά στα πόδια, χωρίς να κάνεις καμπούρα.
- 2) Στην ίδια θέση τώρα, θα ανοίξεις τα πόδια σαν να θες να σχηματίσεις το γράμμα V και θα πέσεις στο κέντρο ακουμπώντας τους αγκώνες σου στο έδαφος. Συνέχισε με κάμψη του κορμού προς το δεξί σου πόδι, τοποθετώντας τις παλάμες σου χιαστί όσο πιο κοντά στο πέλμα μπορείς και επανέλαβε το ίδιο και στο αριστερό σου πόδι.
- 3) Όπως είσαι, λύγισε τα πόδια σου ώστε να ακουμπούν μεταξύ τους οι πατούσες σου. Διατήρησε τον κορμό σου ίσιο με τους ώμους να βρίσκονται πάνω από τα ισχία και πίεσε τα γόνατα σου προς το έδαφος.

- 4) Τέντωσε τα πόδια σου ξανά στο έδαφος και ξάπλωσε προς τα πίσω ώστε να βρεθείς σε ύπτια κατάκλιση, δηλαδή ξαπλωμένος ανάσκελα. Μάζεψε το δεξί σου γόνατο στο στήθος και αγκάλιασε την κνήμη σου με τις παλάμες, ενώ ταυτόχρονα διατηρείς το αριστερό σου πόδι τεντωμένο και ενεργοποιημένο στο έδαφος. Επανέλαβε το ίδιο και στο αριστερό.
- 5) Στη συνέχεια, μάζεψε και τα δύο σου γόνατα στο στήθος και μείνε σε θέση συσπείρωσης ώστε να νιώσεις τη μέση σου να ανακουφίζεται.
- 6) Τέντωσε τώρα και τα δύο πόδια στην ευθεία και γύρνα σε πλάγια θέση. Το κεφάλι σου πλέον στηρίζεται στην παλάμη του κάτω χεριού, ενώ με τα δάχτυλα του άνω χεριού πιάνεις το πέλμα του πάνω ποδιού και το τεντώνεις προς την οροφή, ελέγχοντας να μένει στο έδαφος και τεντωμένο το κάτω πόδι. Επανέλαβε το ίδιο και από την άλλη μεριά.
- 7) Γύρισε τώρα σε πρηνή κατάκλιση, δηλαδή μπρούμητα και φέρε τις παλάμες δίπλα στα πλευρά κολλημένες στο έδαφος. Από εκεί ανέβασε τον κορμό σου και ξεδίπλωσε το κεφάλι προς τα πίσω, ενώ ταυτόχρονα ασκείς πίεση με τις παλάμες στο έδαφος. Προσπάθησε να κρατήσεις τη λεκάνη σου χαμηλά.
- 8) Από αυτή τη θέση, φέρε τη λεκάνη σου να κολλήσει στις φτέρνες, ενώ διατηρείς τα χέρια σου τεντωμένα μπροστά στο έδαφος με ίσιο τον κορμό.

- 9) Έλα σε στήριξη στα τέσσερα σημεία, σαν να είσαι ένα τραπεζάκι, με τους ώμους να βρίσκονται σταθερά πάνω από τις παλάμες και τα ισχία πάνω από τα γόνατα. Από αυτή τη θέση, κάνε μια κάμψη στον κορμό σου σχηματίζοντας το γράμμα C σαν να θέλεις να ακουμπήσεις την πλάτη σου στην οροφή και στη συνέχεια πραγματοποιήσε το ακριβώς αντίθετο, σαν να θέλεις να φτάσει η κοιλιά σου στο έδαφος.
- 10) Μείνε σε ουδέτερη θέση και τέντωσε τα πόδια σου, ανεβάζοντας τη λεκάνη προς την οροφή και οδηγώντας τον κορμό προς τους μηρούς σου χωρίς να κάνεις καμπούρα.
- 11) Περπάτα με τις παλάμες σου προς τα πίσω, ώστε να μείνεις σε δίπλωση με τα πόδια να είναι καλά τεντωμένα ακόμα κι αν τα χέρια σου δεν ακουμπούν στο έδαφος και σιγά σιγά ξεδίπλωσε προς τα πάνω, μέχρι να βρεθείς σε όρθια στάση.
- 12) Τέλος, πραγματοποιήσε μερικές κυκλικές κινήσεις των ώμων αργά, ολοκλήρωσε και μερικές αναπνοές και είσαι έτοιμος!

***Τι λες; Χαλαρώσαμε;***



# ΤΕΤΑΡΤΗ

## ΠΡΩΙ

Προτείνω να ξεκινήσεις τη μέρα δυναμικά! Διάλεξε το αγαπημένο σου τραγούδι με την προϋπόθεση αυτό να είναι αρκετά «τονωτικό». Εκτέλεσε με τη σειρά: 20 jumping jacks, 20 jumping jacks με παλαμάκι όταν ανοίγουν τα χέρια, 10 squats και 10 γόνατα ψηλά. Πόσους γύρους κατάφερες να ολοκληρώσεις κατά τη διάρκεια του τραγουδιού; (Ο συνολικός αριθμός των επαναλήψεων σε κάθε γύρο αποτελεί τους πόντους σου!)

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Ώρα να ξεσκουριάσουμε! Όπου κι αν είσαι φέρε τα χέρια σου σε έκταση και κράτησέ τα εκεί στον ύψος των ώμων για 5 δευτερόλεπτα. Κατέβασε και επανέλαβε το ίδιο για 10 επαναλήψεις συνολικά.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΒΡΑΔΥ

Ένα καλό μέσο να ενεργοποιήσεις την ευεξία σου και να χαλαρώσεις είναι η αυτοσυγκέντρωση! Βρες ποια είναι η πιο βολική θέση για σένα και προσπάθησε να συγκεντρωθείς για 10 λεπτά μόνο στην αναπνοή σου, απομακρύνοντας κάθε άλλη σκέψη από το μυαλό σου! Θυμήσου τα tips περί αναπνοής! Ιδέες για μουσική συνοδεία θα βρεις στις παρακάτω διευθύνσεις:

<https://youtu.be/DXG17TSuxrE>

<https://youtu.be/1ZYbU82GVz4>

<https://youtu.be/FkWHg3lvZXw>

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

# ΠΕΜΠΤΗ

## ΠΡΩΙ

Είσαι έτοιμος για πρόκληση ισορροπίας;

- Μπορείς να σταθείς στο ένα πόδι κρατώντας το άλλο λυγισμένο για 15 δευτερόλεπτα; Για δοκίμασε και με το άλλο πόδι!
- Τι λες για μια προσπάθεια και σε ακροστασία στο ένα πόδι για 10 δευτερόλεπτα; Είναι το ίδιο δυνατό και το άλλο σου πόδι;

Αφού τελειώσεις με τις ισορροπίες, εκτέλεσε μερικές περιφορές χεριών και προς τις δύο κατευθύνσεις.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Ώρα για παιχνίδι: Κάρτες γυμναστικής!

Φτιάξε τέσσερις κάρτες (φύλλα χαρτιού), καθεμία από τις οποίες θα αναγράφει έναν αριθμό από το ένα έως το τέσσερα. Οι αριθμοί αυτοί αντιστοιχούν στις εξής ασκήσεις: 1= γόνατα ψηλά, 2= κατακόρυφα άλματα και με τα δύο πόδια, 3= κοιλιακοί (διάλεξε όποια [παραλλαγή](#) σου είναι πιο ευχάριστη), 4= ποδήλατο (είμαστε ξαπλωμένοι και με τα πόδια μας κάνουμε κυκλικές κινήσεις σαν να κάνουμε ποδήλατο). Οι κάρτες είναι ανακατεμένες σε ένα κουτί. Εσύ είσαι ξαπλωμένος μπρούμητα και με το παλαμάκι του γονιού σου σηκώνεσαι, τρέχεις ως το κουτί, επιλέγεις μια κάρτα τυχαία και καλείσαι να εκτελέσεις την αντίστοιχη άσκηση που σου έτυχε για 35 δευτερόλεπτα.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΒΡΑΔΥ

Ώρα να βοηθήσεις το αίμα σου να κυλήσει διαφορετικά και να ανακουφίσεις τα πόδια σου! Ξάπλωσε στο έδαφος με τα πόδια να ακουμπάνε στον τοίχο τεντωμένα και φέρε τη λεκάνη σου όσο πιο κοντά στον τοίχο μπορείς χωρίς να σηκώνεται η μέση σου από το έδαφος. Άπλωσε τα χέρια σου πίσω και μείνε σε αυτή τη [θέση](#) για περίπου 3 λεπτά!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

## ΠΡΩΙ

Φόρεσε κάτι άνετο, ένα τεράστιο χαμόγελο και η Παρασκευή σου ξεκινάει με dance aerobic! Ακολούθησε τις κινήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες που θα βρεις στις επόμενες διευθύνσεις:

<https://youtu.be/m123sjjXG3o>

[https://youtu.be/\\_Mb87QBOsyM](https://youtu.be/_Mb87QBOsyM)

<https://youtu.be/fk3GS3Swino>

<https://youtu.be/sRK3XOZ1Dv4>

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Διάλεξε το συνασκούμενό σου. Κατά τη διάρκεια του ενός λεπτού που εσύ θα εκτελείς περάσματα στη σκαλίτσα σύμφωνα με τους τρόπους που θα βρεις [εδώ](#), ο συνασκούμενός σου θα εκτελεί κοιλιακούς. Αμέσως μετά οι ρόλοι αντιστρέφονται. Πόσους γύρους ολοκληρώσατε;

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΒΡΑΔΥ

Διάλεξε τον αντίπαλό σου και ετοιμαστείτε για «πέτρα-μολύβι-ψαλίδι-χαρτί». Όποιος κάνει εκτελεί από 5 κάμψεις (pushups). Για πρόσεξε όμως, η βαθμολογία σου αντιστοιχεί στο συνολικό αριθμό των κάμψεων που εκτέλεσες. Μάλλον σου την έφερα!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

Θα αφήσω το Σαββατοκύριακο στην κρίση σου, να επιλέξεις εσύ ποιες από τις δραστηριότητες της εβδομάδας θα εκτελέσεις αν και εφόσον το επιθυμείς.

Μια υπενθύμιση: Οι πόντοι σου εντός Σαββατοκύριακου θα μετρήσουν ως διπλοί, σε μια μορφή επιβράβευσης που δραστηριοποιήθηκες έστω και λίγο!

**ΕΤΟΙΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;**

# ΔΕΥΤΕΡΑ

<b>ΠΡΩΙ</b>	<p>Ξεκίνα δυναμικά με νέες πιο απαιτητικές προκλήσεις!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 50 σχοινάκια</li><li>• 10 squats</li></ul> <p>} <b>Πόσους γύρους άντεξες να ολοκληρώσεις;</b></p>	ΠΟΝΤΟΙ:	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	<p>Η μέρα είναι γεμάτη προκλήσεις!</p> <p>Χρησιμοποίησε ένα μετρονόμο, είτε φυσικής μορφής, είτε από εφαρμογή μέσω του κινητού ή του υπολογιστή σου. Ο μετρονόμος σου μετρά συνεχόμενους σταθερούς χτύπους σε καθέναν εκ των οποίων αντιστοιχεί ένα δικό σου βήμα, με σκοπό να ανεβοκατεβαίνεις στον καναπέ. Πρόσεξε η σειρά των βημάτων σου είναι η εξής: δεξί πάνω-αριστερό πάνω-δεξί κάτω-αριστερό κάτω. Μπορείς να εκτελέσεις συνεχόμενα για 40 δευτερόλεπτα; Για δοκίμασε ξεκινώντας και με το αριστερό.</p>	ΠΟΝΤΟΙ:	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	<p>Εκμεταλλεύσου τη σειρά των διατάσεων της προηγούμενης εβδομάδας, ώστε να χαλαρώσεις τους μυς του σώματος σου!</p>	ΠΟΝΤΟΙ:	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

# ΤΡΙΤΗ

## ΠΡΩΙ

Σου έχω μια δυνατή σειρά ασκήσεων στο παρακάτω [βίντεο](#)! Το βίντεο περιλαμβάνει 3 ασκήσεις διάρκειας 45 δευτερολέπτων η κάθε μία. Επιλέγεις ποια άσκηση θέλεις να εκτελέσεις πρώτα και την εκτελείς για 45 δευτερόλεπτα. Αφού ξεκουραστείς για λίγο, επιλέγεις την επόμενη, την οποία εκτελείς με τον ίδιο τρόπο και τέλος σου μένει μία ακόμα άσκηση να εκτελέσεις και να ολοκληρώσεις την πρωινή σου γυμναστική.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Μια νέα πρόκληση σε περιμένει! Μπορείς να παραμείνεις σε [σανίδα στους πήχεις](#) για 45 δευτερόλεπτα; Αν ναι, δοκίμασε και το 1 λεπτό!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΒΡΑΔΥ

Κάτι εύκολο για το τέλος της μέρας!

- Φέρε τα χέρια σου σε έκταση και εκτέλεσε 20 μικρά κυκλάκια στην ευθεία των ώμων με τις παλάμες να κοιτούν προς το έδαφος. Συνέχισε άλλα 20 και προς την αντίθετη φορά. Επανάλαβε για ακόμα δύο σετ.
- Διατήρησε τεντωμένα τα πόδια σου με τα πέλματα να πατάνε καλά στο έδαφος και δίπλωσε τον κορμό σου με τα χέρια να κρέμονται προς τα κάτω και το κεφάλι χαλαρό. Μη σε νοιάζει να ακουμπήσεις στο έδαφος, αρκεί να κάνεις τη δίπλωση με καλά τεντωμένα πόδια.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

# ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΡΩΙ

Έχεις μια ευκαιρία να απολαύσεις τη γειτονιά σου!  
Πραγματοποίησε 5 γύρους γρήγορου περπατήματος στο οικοδομικό τετράγωνο του σπιτιού σου. Πόσο χρόνο σου πήρε;  
Μην ξεχνάς τους πόντους!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Να μια καλή πρόκληση για τη μυϊκή σου δύναμη πλέον! Ποιος είναι ο μέγιστος αριθμός συνεχόμενων κάμψεων που μπορείς να κάνεις;

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

ΒΡΑΔΥ

DANCE AEROBIC με ένα μέλος της οικογένειάς σου!  
Θυμάσαι τη χορογραφία μας; Διάλεξε ποιο μέλος θα σε συνοδεύσει, προσπάθησε να του μάθεις τη χορογραφία και να συγχρονιστείτε! Αναμένω βίντεο με το αποτέλεσμα!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

# ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΙ

Η πρωινή σου πρόκληση είναι η εξής: Πόσα γόνατα ψηλά μπορείς να κάνεις μέσα σε 1 λεπτό;

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

Ξεσήκωσε ένα μέλος της οικογένειας ώστε να έχεις συνασκούμενο. Όση ώρα εσύ εκτελείς συνεχόμενα σχοινάκια, ο συνασκούμενός σου παραμένει σε θέση σανίδας στις παλάμες. Μόλις ο ένας από τους δύο υποχωρήσει, οι ρόλοι αντιστρέφονται. Στη βαθμολογία σου συνυπολογίζονται και τα σχοινάκια του άλλου! Καλό;

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

ΒΡΑΔΥ

Ξειρύπωσε τη μέθοδο χαλάρωσης για ευεξία της προηγούμενης Δευτέρας και απόλαυσε υγιεινά!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:



# ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

## ΠΡΩΙ

Καταλαβαίνεις ότι δεν υπήρχε περίπτωση να αφήνα την τελευταία μέρα του προγράμματός μας χωρίς έστω μια πρόκληση! Έτσι λοιπόν σε προκαλώ να χρονομετρήσεις για πόση ώρα είσαι ικανός να παραμείνεις σε θέση ημικαθίσματος με την πλάτη να ακουμπά στον τοίχο.

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΑΠΟΓΕΥΜΑ

DANCE AEROBIC – IT'S UP TO YOU!

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις κινήσεις που σου έδειξα εγώ, αλλά και όποια άλλη κίνηση επιθυμείς, με σκοπό να δημιουργήσεις τη δική σου χορογραφία γυμναστικής! Αυτό κι αν θέλω να μου το δείξεις!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

## ΒΡΑΔΥ

Χαλάρωση και αυτοσυγκέντρωση για μερικά λεπτά στο κλείσιμο της δεύτερης εβδομάδας μας είναι ό,τι πρέπει νομίζω! Άδειασε το μυαλό σου και συγκεντρώσου στην αναπνοή σου για 15 λεπτά. Ζεν!

ΠΟΝΤΟΙ:

ΒΑΘΜΟΣ  
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ:

***ΕΙΔΕΣ ΠΟΥ ΟΛΑ ΠΗΓΑΝ ΚΑΛΑ; ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!***

Δηλώνω περήφανη για σένα και ελπίζω να διατηρήσεις τη βελτιωμένη σου δύναμη, την ενισχυμένη σου θέληση και την απέραντη αισιοδοξία σου όχι μόνο για όσο θα **#μένουμεσπίτι**, αλλά και εφ' όρου ζωής!

*Μην ξεχάσεις να μου γράψεις τα σχόλιά σου σχετικά με τη διαδικασία που ακολούθησες όπως σου γράφω στο εισαγωγικό μας κομμάτι. Με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσεις και τη δική μου βελτίωση στον τομέα της φυσικής αγωγής!*