



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 ΚΑΡΝΑΡΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΜ 9980201700042

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:  
(Διαγράψτε την επιλογή που δεν σας εκφράζει)

ΝΑΙ



**Τίτλος/Θέμα:** «Υγεία και ευημερία στο σπίτι για παιδιά και γονείς»  
(workouts – παιχνίδια με τους γονείς - συμβουλές διατροφής - ενσυνειδητότητα)

**Τάξη:** Μαθητές Γυμνασίου

### **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

- **Κινητικά:** ο βασικός κινητικός στόχος είναι τα παιδιά να παραμείνουν δραστήρια βελτιώνοντας το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης και μαθαίνοντας καινούργιες ασκήσεις μέσω των τριών φάσεων που περιλαμβάνονται στο project.
- **Γνωστικά:** ο γνωστικός στόχος του project είναι τα παιδιά ανακαλύψουν και να μάθουν τρόπους ώστε να παραμείνουν κινητικά δραστήρια μέσα στο σπίτι. Επιπλέον θα γνωρίσουν νέες ασκήσεις και θα μάθουν να τρέφονται πιο σωστά.
- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά:** καθώς το project αποσκοπεί στην υγεία και την ευημερία μέσα στο σπίτι, βασικός κοινωνικός-συναισθηματικός στόχος είναι η ανάπτυξη καλύτερης αλληλεπίδρασης παιδιών-γονέων και η ισορροπία πνεύματος και σώματος κατά την χρονική περίοδο #ΜΕΝΟΥΜΕΣΠΙΤΙ.

### **Εκπαιδευτικό Πρόβλημα**

Η διαφορετικότητα αυτού του project έγκειται στο ότι δεν θα αποτελείται από ένα μονότονο πρόγραμμα γυμναστικής, αλλά κάθε μέρα θα είναι γεμάτη πρωτότυπους στόχους όχι μόνο στον τομέα της άσκησης αλλά και της σωστής διατροφής. Επιπλέον, τα παιδιά μέσω δραστηριοτήτων θα μαθαίνουν καινούργια πράγματα και θα ανακαλύπτουν τις δυνατότητες τους.

### **Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία**

Οι οδηγίες που δίνονται στους μαθητές βοηθούν ώστε να ανακαλύψουν τις δυνατότητες τους και σταδιακά να αποδεσμευθούν από την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής, οπότε από δασκαλοκεντρικές μεθόδους καταλήγει σε μαθητοκεντρικές.



### **Διάρκεια: 2 Εβδομάδες**

### **Σκοπός, στόχοι (ανά ημερήσια δραστηριότητα):**

#### **ΦΑΣΗ 1 (5 μέρες)**

- 1) Ενσωμάτωση ασκήσεων ενδυνάμωσης στην καθημερινότητα μου
- 2) Challenge day: ενδυνάμωση πυρήνα
- 3) Αυξάνω το χρόνο άσκησης μου
- 4) Challenge day: ενδυνάμωση κάτω άκρων
- 5) Δημιουργώ το δικό μου πρόγραμμα ενδυνάμωσης

#### **ΦΑΣΗ 2 (4 μέρες)**

- 1) Παιχνίδι με την οικογένεια: ανάπτυξη δύναμης
- 2) Παιχνίδι με την οικογένεια: ανάπτυξη ευστοχίας
- 3) Παιχνίδι με την οικογένεια: ανάπτυξη ισορροπίας
- 4) Χορός με την οικογένεια: ανάπτυξη συντονισμού κινήσεων

#### **ΦΑΣΗ 3 (5 μέρες)**

- 1) Παραμένω ενεργός στο σπίτι και υιοθετώ ένα υγιεινό τρόπο ζωής
- 2) Ενσωμάτωση ασκήσεων καρδιοαναπνευστικής αντοχής στην καθημερινότητα μου
- 3) Συνδυάζω ασκήσεις ενδυνάμωσης και καρδιοαναπνευστικής αντοχής
- 4) Fitness challenge: μαθαίνω τα όρια μου
- 5) Δημιουργώ το δικό μου πρόγραμμα φυσικής κατάστασης

### **Εξοπλισμός**

**ΦΑΣΗ 1 (5 μέρες)** : εκτελείται χωρίς εξοπλισμό.

**ΦΑΣΗ 2 (4 μέρες)** :

- 1) Κάρτες UNO, καλάθι άπλυτων, 2 σημάδια για σημεία εκκίνησης
- 2) Καλάθι άπλυτων, 3 παπούτσια, ζευγάρια κάλτσες όσα και τα άτομα που παίζουν κάνοντας τα μπάλες.
- 3) Χωρίς εξοπλισμό
- 4) Χωρίς εξοπλισμό

**ΦΑΣΗ 3 (5 μέρες)** : εκτελείται χωρίς εξοπλισμό



### **Αξιολόγηση**

**ΦΑΣΗ 1:** Οι ημέρες 1-4 αξιολογούνται βάσει των πόντων που συγκεντρώνουν οι μαθητές και το πώς αισθάνθηκαν μετά το πέρας των δραστηριοτήτων. Η ημέρα 5 αξιολογείται όπως οι υπόλοιπες κι επιπλέον πρέπει ο μαθητής να στείλει το πρόγραμμα που δημιούργησε.

**ΦΑΣΗ 2:** Οι ημέρες 1-5 αξιολογούνται βάσει των πόντων που συγκεντρώνουν οι μαθητές και το πώς αισθάνθηκαν μετά το πέρας των δραστηριοτήτων εκφράζοντας το με μια-δύο λέξεις.
















**ΦΑΣΗ 3:** Οι ημέρες 1-3 αξιολογούνται βάσει των πόντων που συγκεντρώνουν οι μαθητές και το πώς αισθάνθηκαν μετά το πέρας των δραστηριοτήτων. Η ημέρα 4 αξιολογείται όπως οι υπόλοιπες και επιπλέον στέλνοντας ο μαθητής τα σκορ του στα 3 challenges. Η ημέρα 5 αξιολογείται όπως οι υπόλοιπες κι επιπλέον πρέπει ο μαθητής να στείλει το πρόγραμμα που δημιούργησε.



## Φάση #1: ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Χρονική Διάρκεια:** 5 ημέρες/ **Χώρος Διεξαγωγής:** Σπίτι

Οι ημέρες άσκησης θα πρέπει να εκτελούνται μαζί με κάποιο μέλος της οικογένειας.

ΣΤΟΧΟΣ	<b>ΗΜΕΡΑ 1</b> Ενσωμάτωση ασκήσεων ενδυνάμωσης στην καθημερινότητα μου	<b>ΗΜΕΡΑ 2</b> Challenge day: ενδυνάμωση πυρήνα	<b>ΗΜΕΡΑ 3</b> Αυξάνω το χρόνο άσκησης μου	<b>ΗΜΕΡΑ 4</b> Challenge day: ενδυνάμωση κάτω άκρων	<b>ΗΜΕΡΑ 5</b> Δημιουργώ το δικό μου πρόγραμμα ενδυνάμωσης
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	<b>ΒΙΝΤΕΟ:</b> εκτέλεσε την προθέρμανση όπως υποδεικνύεται στο βίντεο (1 πόντος)	<b>ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ:</b> Εκτέλεσε τη προθέρμανση βάσει της κάρτας (1 πόντος)	<b>ΒΙΝΤΕΟ:</b> εκτέλεσε την προθέρμανση όπως υποδεικνύεται στο βίντεο (1 πόντος)	<b>ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ:</b> Εκτέλεσε τη προθέρμανση βάσει της κάρτας (1 πόντος)	Επιλέγω ένα ζέσταμα από τις προηγούμενες ημέρες (2 πόντοι)
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	Εκτέλεσε τις ασκήσεις που περιέχονται στην <a href="#">κάρτα άσκησης</a> με τις επαναλήψεις που αναγράφονται για 3 σετ. (2 πόντοι)	1) Πόσους κοιλιακούς μπορείς να εκτελέσεις σε 1 λεπτό; ( <a href="#">βίντεο</a> ) (1 πόντος) 2) Πόσα δευτερόλεπτα μπορείς να κάτσεις σε θέση σανίδα; ( <a href="#">βίντεο</a> ) (1 πόντος)	Εκτέλεσε τις ασκήσεις που περιέχονται στην <a href="#">κάρτα άσκησης</a> με τις επαναλήψεις που αναγράφονται για 4 σετ. (2 πόντοι).	1) Πόσα καθίσματα μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα; ( <a href="#">βίντεο</a> ) (1 πόντος) 2) Μπορείς να κάνεις 10 προβολές με το κάθε πόδι; ( <a href="#">βίντεο</a> ) (1 πόντος)	Από τα προγράμματα των προηγούμενων ημερών επιλέγω 5 διαφορετικές ασκήσεις, τις καταγράφω και εκτελώ 3 σετ των 10 επαναλήψεων από κάθε άσκηση. (2 πόντοι)
CHALLENGE ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	Τα φρούτα και τα λαχανικά με διαφορετικό χρώμα έχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Φάε 4 φρούτα ή λαχανικά με διαφορετικό χρώμα. (1 πόντος)	Η ζάχαρη είναι ανθυγιεινή και μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στο σώμα. Μην φας ζάχαρη για τη σημερινή ημέρα. (1 πόντος)	Τα όσπρια είναι γεμάτα θρεπτικές ουσίες. Φάε όσπρια για μεσημεριανό. (1 πόντος)	Το πρωινό σου δίνει την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσεις τη μέρα σου. Φάε ένα πλούσιο πρωινό. (1 πόντος)	Το junk-food είναι γεμάτο κορεσμένα λίπη. Μην φας junk food για τη σημερινή ημέρα. (1 πόντος)
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	<b>ΠΩΣ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΩΣ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΩΣ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΩΣ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΩΣ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Πιες 8 ποτήρια νερό τη μέρα!</li><li>✓ Εκτέλεσε τη δραστηριότητα ώστε να κάνεις ένα διάλειμμα από το διάβασμα σου ή από το παιχνίδι στον υπολογιστή!</li><li>✓ Μην ξεχνάς να εκτελείς τις δραστηριότητες με κάποιο μέλος της οικογένειας σου!</li></ul>				



## Φάση #2: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Χρονική Διάρκεια: 5 ημέρες/ Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

ΣΤΟΧΟΣ	<b>ΗΜΕΡΑ 1</b> Παιχνίδι με την οικογένεια: ανάπτυξη δύναμης	<b>ΗΜΕΡΑ 2</b> Παιχνίδι με την οικογένεια: ανάπτυξη ευστοχίας	<b>ΗΜΕΡΑ 3</b> Παιχνίδι με την οικογένεια: ανάπτυξη ισορροπίας	<b>ΗΜΕΡΑ 4</b> Χορός με την οικογένεια: ανάπτυξη συντονισμού κινήσεων
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	<b>FITNESS UNO GAME</b> <a href="#">(κάρτα οδηγιών)</a> (1 πόντος)	<b>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΠΑΣΚΕΤ</b> <a href="#">(βίντεο εκτέλεσης)</a> Μπορεί να παιχτεί μεταξύ πολλών παικτών. (1 πόντος)	<b>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΠΕΤΡΑ-ΨΑΛΙΔΙ-ΧΑΡΤΙ</b> <a href="#">(κάρτα οδηγιών)</a> (1 πόντος)	<b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</b> <a href="#">(βίντεο)</a> (1 πόντος)
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	Μην ξεχνάς τα φρούτα και τα λαχανικά σου. Φάε 4 φρούτα ή λαχανικά με διαφορετικό χρώμα. (1 πόντος)	Και για να μην ξεχνιόμαστε απέφυγε τη ζάχαρη. (1 πόντος)	Μαγειρέψε μαζί με τους γονείς σου ένα θρεπτικό γεύμα για όλη την οικογένεια. (1 πόντος)	Ο πιο σωστός τρόπος διατροφής είναι να τρώμε 5 ελαφριά γεύματα τη μέρα. Φάε 5 γεύματα τη μέρα. (1 πόντος)
CHALLENGE	Μόλις σηκωθείς από το κρεβάτι σου κάνε μερικές διατάξεις και είσαι έτοιμος για τη μέρα σου! <a href="#">(Ιδέες)</a> (1 πόντος)	Πριν καθίσεις οπουδήποτε μέσα στην μέρα κάνε 5 καθίσματα! <a href="#">(βίντεο)</a> (1 πόντος)	Βγες έξω για 30 λεπτά περπάτημα με ένα μέλος της οικογένειάς σου! Μην ξεχάσετε να στείλετε μήνυμα! (1 πόντος)	Μην κάθεται πάνω από μια ώρα συνεχόμενα στο γραφείο σου. Σήκω και κάνε μερικές διατάξεις. <a href="#">(ιδέες)</a> (1 πόντος)
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ;</b>	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ;</b>	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ;</b>	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ;</b>
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ	✓ Βρες πληροφορίες για τη σωστή διατροφή ή κάποια πρωτότυπη συνταγή και μοιράσου τις μαζί μου, στέλνοντας τις στο email μου:.....!			



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

## BALANCE POSE RPS

### Game Set-Up

- Stand 6 feet across from a partner.

### Game Instructions

- The object of Balance Pose RPS is to win as many RPS matches as you can while holding different balance poses.
- On the start signal, choose a balance pose from the bottom of this page. Then play RPS while holding that balance pose. It's okay if you and your partner choose different poses to begin the game.
- For the next match, the player who wins gets to choose the pose that both players will hold while playing. Continue until you hear the stop signal.



OPEN

US Games

MOVEMENT  
MADE FOR NOW









ΠΗΓΗ: <https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/MMNOW02-RPSGameStationspdf.pdf>



### Φάση #3: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Χρονική Διάρκεια: 5 ημέρες/ Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Οι ημέρες άσκησης θα πρέπει να εκτελούνται μαζί με κάποιο μέλος της οικογένειας.

ΣΤΟΧΟΣ	ΗΜΕΡΑ 1	ΗΜΕΡΑ 2	ΗΜΕΡΑ 3	ΗΜΕΡΑ 4	ΗΜΕΡΑ 5
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	<b>ΚΑΡΤΑ:</b> Εκτέλεσε την προθέρμανση όπως δείχνει η κάρτα (1 πόντος)	<b>ΒΙΝΤΕΟ:</b> εκτέλεσε την προθέρμανση όπως υποδεικνύεται στο βίντεο. (1 πόντος)	<b>ΚΑΡΤΑ:</b> Εκτέλεσε την προθέρμανση όπως δείχνει η κάρτα (1 πόντος)	<b>ΒΙΝΤΕΟ:</b> εκτέλεσε την προθέρμανση όπως υποδεικνύεται στο βίντεο. (1 πόντος)	Επιλέγω ένα ζέσταμα από τις προηγούμενες ημέρες (2 πόντοι)
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	Εκτέλεσε τις ασκήσεις που περιέχονται στην <a href="#">κάρτα άσκησης</a> με τις επαναλήψεις που αναγράφονται για 3 σετ. (2 πόντοι)	Εκτέλεσε τις ασκήσεις που περιέχονται στην <a href="#">κάρτα άσκησης</a> με τις επαναλήψεις που αναγράφονται για 3 σετ. (2 πόντοι)	Εκτέλεσε τις ασκήσεις που περιέχονται στην <a href="#">κάρτα άσκησης</a> με τις επαναλήψεις που αναγράφονται για 3 σετ. (2 πόντοι)	Challenges φυσικής κατάστασης: <a href="#">Challenge 1</a> <a href="#">Challenge 2</a> <a href="#">Challenge 3</a> (3 πόντοι) και καταγραφή των σκορ.	Από τα προγράμματα των προηγούμενων ημερών επιλέγω 5 διαφορετικές ασκήσεις, τις καταγράφω και εκτελώ 3 σετ των 10 επαναλήψεων από κάθε άσκηση. (2 πόντοι)
ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ	Απέβαλε το στρες ακολουθώντας τις οδηγίες του <a href="#">βίντεο</a> . (1 πόντος)	Κατέγραψε τις σκέψεις σου σε ένα φύλλο χαρτί και απέβαλλε τις αρνητικές σκέψεις. (1 πόντος)	Απέβαλε το στρες ακολουθώντας τις οδηγίες του <a href="#">βίντεο</a> . (1 πόντος)	Άσκηση αναπνοής. ( <a href="#">βίντεο</a> ). (1 πόντος)	Απέβαλε το στρες ακολουθώντας τις οδηγίες του <a href="#">βίντεο</a> . (1 πόντος)
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   	<b>ΠΟΝΤΟΙ:</b> <b>ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ:</b>   





**ΤΑΒΑΤΑ**

**1. JUMPING JACKS** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**2. PUSH-UPS** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**3. CRUNCHES** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**4. BURPEES** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**5. HIGH KNEES** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**6. JOG IN PLACE** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**1 HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING**

©Pete Cassetta (Cap'n Pete) 2017



## Challenge 34: Pillow to Pillow



HEART & LUNGS

### Description

- Place two pillows side by side 2 metres apart.
- Start by one of the pillows and run or side shuffle to the second pillow and touch it with your hand.
- Then run or side shuffle back and touch the pillow.
- Every time you touch the pillow that is one point.
- See how many you can do continuously for 1 minute.

### Finding it easy? Try this...

- Move the pillows further apart.
- Once you have a score, next time try to improve it. Don't forget to rest before starting again.

Parents Signature: .....

## Challenge 35: Sit until you drop.



HEART & LUNGS

### Description

- Stand with your back against a wall.
- Bend your knees and lower yourself into a sitting position so that your legs are at a right angle.
- Keep your back against the wall and your hands by your side.
- Try to time how long you can hold the position for.

### Finding it easy? Try this...

- Put your arms out in front of you as you perform the wall sit.
- Have a rest and then repeat. Can you beat your time?

Parents Signature: .....



### Challenge 23:

How many jumps on the spot can you complete in 30 seconds?



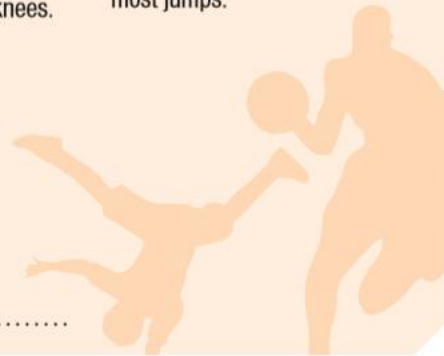
#### Description

- Bending your knees and rebounding on the spot, how many jumps can you complete in 30 seconds?
- Bend your knees and push through your feet.
- Make sure you land with soft knees.

#### Finding it easy? Try this...

- Add a skipping rope and see how many jumps you can do with a rope.
- Have a competition with a partner to see who completes the most jumps.

Parents Signature: .....



#### ΠΗΓΗ:

[https://mcusercontent.com/35a57192e9ec6a559eaaa6cf9/files/89b4ef94-97ad-44e0-abc7-0e6fc98d2bd0/Greenacre\\_Sports\\_Partnership\\_Activity\\_Booklet.pdf](https://mcusercontent.com/35a57192e9ec6a559eaaa6cf9/files/89b4ef94-97ad-44e0-abc7-0e6fc98d2bd0/Greenacre_Sports_Partnership_Activity_Booklet.pdf)