



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: ΚΟΡΟΒΙΛΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΑΜ: 9980201700057

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

ΝΑΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Υγεία και ευημερία στο σπίτι για παιδιά και γονείς

Τάξη: Γυμνάσιο/Λύκειο

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Να παραμείνουν τα παιδιά **κινητικά ενεργά** ώστε να διατηρήσουν την **υγεία** και την **ψυχολογία** τους σε καλά επίπεδα περνώντας παράλληλα ευχάριστα τον χρόνο τους.

- **Γνωστικά**

Να αποκτήσουν τα παιδιά γνώσεις για διάφορους **επιστημονικούς όρους** που αφορούν την φυσιολογία και την ανατομία του ανθρώπου, όπως σύσταση του σώματος, αερόβια/αναερόβια άσκηση κλπ. Επίσης να μάθουν να ελέγχουν και να μετρούν τα **ζωτικά σημεία του σώματός τους**, να ελέγχουν την **διατροφή** τους και να μπορούν να φτιάχνουν δικά τους **προγράμματα γυμναστικής**.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Να έρθουν τα παιδιά πιο κοντά με την **οικογένειά** τους αλλά και να μην χάσουν επαφή με τους **φίλους** τους και τον **καθηγητή**. Επίσης να **αναλάβουν ρόλους** πάνω στο μάθημα και να παρουσιάσουν **υπευθυνότητα** ως προς τις εργασίες που τους ανατίθενται.

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

Πώς θα είναι ενδιαφέρον και διασκεδαστικό το μάθημα; Πώς θα συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τις ευεργετικές επιπτώσεις της άσκησης; Πώς θα διεξάγεται το μάθημα και η ανάθεση εργασιών ώστε τα παιδιά να το βλέπουν σαν πρόκληση και όχι σαν αγγαρεία; Πώς θα εξασφαλίσει ο καθηγητής ότι τα παιδιά θα εργάζονται στο σπίτι; Πώς τα παιδιά θα αναλάβουν ρόλους και θα επιδείξουν την απαιτούμενη υπευθυνότητα

και πώς θα αναπτύξουν τους οικογενειακούς δεσμούς τους; Πώς θα γίνεται η αξιολόγηση των μαθητών;

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Η κατάσταση που βιώνουν τα παιδιά (αλλά και όλοι μας), τα αναγκάζει να μένουν μέσα στο σπίτι, σε έναν περιορισμένο χώρο, μακριά από την γεμάτη δραστηριότητα καθημερινότητά τους και να περνούν πολλές ώρες ξαπλωμένα στο κρεβάτι και μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή. Για να αποφευχθεί αυτό καθώς και οι επικείμενες επιπτώσεις στην υγεία τους, θα πρέπει να παραμένουν **κινητικά ενεργά μέσα στο σπίτι**.

Όμως, επειδή πολλά παιδιά δεν παίρνουν την πρωτοβουλία να γυμναστούν από μόνα τους είτε γιατί δεν το επιθυμούν είτε γιατί δεν έχουν συνειδητοποιήσει τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης, ένας τρόπος για να τα παρακινήσουμε ώστε να συμμετέχουν είναι οι ασκήσεις να είναι με την μορφή **παιχνιδιού**. Έτσι η γυμναστική στο σπίτι θα είναι πιο **ενδιαφέρουσα** και τα παιδιά θα **διασκεδάζουν**.

Παράλληλα, όμως, με το παιχνίδι μπορούμε να βάλουμε στα παιδιά **εργασίες** που μέσα από αυτές θα **ανακαλύψουν** τις επιδράσεις της άσκησης στον οργανισμό μας, όπως για παράδειγμα να μετρήσουν την ΚΣ τους ύστερα από κάποια άσκηση. Έτσι, η **βιωματική διδασκαλία** είναι ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσουν τα παιδιά τους **επιστημονικούς όρους** που αφορούν την άσκηση.

Σημαντικό επίσης είναι τα παιδιά να δουν όλη αυτή την διαδικασία σαν **πρόκληση** και **όχι σαν μια αγγαρεία** για να πάρουν βαθμό. Για το σκοπό αυτό, μπορούμε να προτείνουμε στα παιδιά να συλλέγουν πληροφορίες τις οποίες θα τις αναρτούν σε ένα **blog** στο διαδίκτυο, κάτι σαν **ηλεκτρονική εφημερίδα**, την οποία θα μπορούν να την επισκεφτούν για να δουν τη δουλειά τους η οικογένειά τους, οι φίλοι τους άλλα σχολεία κλπ. Στα παιδιά αρέσει να συμμετέχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες και να αναγνωρίζεται η δουλειά τους από το κοινό, το θεωρούν σαν πρόκληση.

Ένας τρόπος για να εξασφαλίσει ο καθηγητής ότι τα παιδιά θα πραγματοποιούν τις εργασίες τους είναι όπως είπαμε το blog και τα παιχνίδια. Ένας ακόμη τρόπος είναι να δημιουργήσει, μέσω μιας πλατφόρμας, **ηλεκτρονική τάξη**. Εδώ έχουμε ενδεικτικά την πλατφόρμα seesaw η οποία δίνει επίσης και την δυνατότητα να δημοσιεύεις απευθείας αν θες τις **εργασίες** από την ηλεκτρονική τάξη σε ένα blog. Έτσι, ο καθηγητής θα μπορεί να βλέπει ποια παιδιά συμμετέχουν και κάνουν τις εργασίες τους καθώς και να τις ελέγχει και να επιστρέφει στους μαθητές ό,τι χρειάζεται διόρθωση.

Για να διατηρήσουν οι μαθητές την επαφή με τον καθηγητή και τους συμμαθητές τους, θα γίνουν **παραδόσεις των περιεχομένων** των μαθημάτων σε μια πλατφόρμα (εδώ ενδεικτικά χρησιμοποιείται το zoom)

όπου τα παιδιά θα μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους και με τον διδάσκοντα μέσω **βιντεοσυνομιλίας**. Αυτό θα αποτελεί την 1^η φάση κάθε μαθήματος όπου ο καθηγητής θα παραδίδει στα παιδιά το **θεωρητικό υπόβαθρο** των μαθημάτων πάνω στο οποίο θα βασιστούν για να κάνουν τις εργασίες για το σπίτι, θα δίνει **οδηγίες** για την διεκπεραίωση του blog, θα λύνει **απορίες** και θα **συζητά** με τους μαθητές. Όσον αφορά το δέσιμο με την οικογένεια, πολλά από τα παιχνίδια χρειάζονται και την **συμμετοχή και τη συνεργασία μεταξύ των μελών κάθε οικογένειας**. Έτσι, όλα τα μέλη θα διασκεδάζουν αλλά και θα μάθουν αρκετά πράγματα για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στο ανθρώπινο σώμα.

Επίσης, για να προβάλουν τα παιδιά την απαιτούμενη **υπευθυνότητα** ο καθηγητής μπορεί, μέσα από το **μοντέλο αθλητικής αγωγής**, να **μοιράσει ρόλους** στα παιδιά όσο αφορά τη δημιουργία του blog. Δηλαδή, θα αναθέσει για παράδειγμα σε κάποιον τον ρόλο του υπεύθυνου φωτογραφίας, κάποιο άλλου του διαχειριστή του blog κλπ καθώς και διαφορετική θεματολογία σε κάθε παιδί για να ασχοληθεί και να αναρτήσει αντίστοιχο άρθρο στο blog. Έτσι τα παιδιά θα νιώσουν πως για να πραγματοποιηθεί ένα τέτοιο εγχείρημα χρειάζεται η **συνεισφορά όλων**.

Τέλος, η **αξιολόγηση** των μαθητών θα γίνει και **ατομικά** αλλά και **συλλογικά**. Η ατομική θα βασίζεται στις **ατομικές εργασίες** κάθε μαθητή τις οποίες θα μπορεί να τις βλέπει συγκεντρωτικά ο καθηγητής στο προσωπικό **journal** κάθε μαθητή (σαν το portfolio) καθώς και από τις πληροφορίες και τις **εθελοντικές εργασίες** κάθε μαθητή που έχει το δικαίωμα να τις ανεβάσει συμπληρωματικά στο journal του. Η συλλογική δε αξιολόγηση αφορά καθαρά και μόνο το **blog**, δηλαδή το αποτέλεσμα της δουλειάς αυτής, τη συμμετοχή των μαθητών για την πραγματοποίησή του.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

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

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

1^ο μάθημα (Δευτέρα, 1^η εβδομάδα): Να κατανοήσουν τα παιδιά την επίδραση της άσκησης στον άνθρωπο.

2^ο μάθημα (Τετάρτη, 1^η εβδομάδα): Να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια της αναπνοής και πώς επιδρά η άσκηση σε αυτή καθώς και πώς να βρίσκουν τον ρυθμό αναπνοής τους.

3^ο μάθημα (Παρασκευή, 1^η εβδομάδα): Να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια της καρδιακής συχνότητας, πώς μεταβάλλεται με την άσκηση και να την βρίσκουν.

4^ο μάθημα (Δευτέρα, 2^η εβδομάδα): Να μπορούν να βρίσκουν την προσωπική τους ζώνη-στόχο, να κατανοήσουν τα οφέλη της αερόβιας άσκησης και πώς μπορεί να βελτιωθεί η υγεία της καρδιάς.

5^ο μάθημα (Τετάρτη, 2^η εβδομάδα): Να κατανοήσουν τα παιδιά τις συνέπειες της παχυσαρκίας, πώς να την αποφύγουν καθώς και να μπορούν να ελέγχουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν ώστε να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή.

6^ο μάθημα (Παρασκευή, 2^η εβδομάδα): Να κατανοήσουν τα οφέλη της μυϊκής ενδυνάμωσης, πώς να εκτελούν σωστά τις ασκήσεις ειδικά με βάρη για να αποφύγουν τραυματισμούς καθώς και να μπορούν να είναι σε θέση να φτιάχνουν μόνοι τους ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης.

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1^ο μάθημα: υπολογιστής, μπαλάκι του τένις και κώνους (ή οτιδήποτε άλλο προτείνει παρακάτω το αντίστοιχο μάθημα που μπορεί να χρησιμεύσει στον ίδιο βαθμό), θερμόμετρο

2^ο μάθημα: υπολογιστής, χρονόμετρο, καρέκλα

3^ο μάθημα: υπολογιστής, χρονόμετρο, κασετόφωνο (οτιδήποτε παίζει μουσική), ένα στρώμα γυμναστικής

4ο μάθημα: υπολογιστής, αριθμομηχανή, χρονόμετρο, μπάλα (ή αυτοσχέδια μπάλα όπως περιγράφει το πρόγραμμα), λούτρινο μικρό αρκουδάκι, πετοέτα

5ο μάθημα: υπολογιστής, χαρτί τουαλέτας, χρονόμετρο, κάποιο μπουφάν (βαρύ ρούχο), αριθμομηχανή, συσκευασίες προϊόντων

6ο μάθημα: υπολογιστής, στρώμα γυμναστικής, χρονόμετρο

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

1ο μάθημα: **ατομική** με βάση των αναρτημένων ασκήσεων στην ηλεκτρονική τάξη, το journal των μαθητών (κατά πόσο συμμετείχαν τα παιδιά και αν είναι σωστές)

2ο μάθημα: **ατομική** με βάση των αναρτημένων ασκήσεων στην ηλεκτρονική τάξη, το journal των μαθητών (κατά πόσο συμμετείχαν τα παιδιά και αν είναι σωστές)

3ο μάθημα: **ατομική** με βάση των αναρτημένων ασκήσεων στην ηλεκτρονική τάξη, το journal των μαθητών (κατά πόσο συμμετείχαν τα παιδιά και αν είναι σωστές)

4ο μάθημα: **ατομική** με βάση των αναρτημένων ασκήσεων στην ηλεκτρονική τάξη, το journal των μαθητών (κατά πόσο συμμετείχαν τα παιδιά και αν είναι σωστές)

5ο μάθημα: **ατομική** με βάση των αναρτημένων ασκήσεων στην ηλεκτρονική τάξη, το journal των μαθητών (κατά πόσο συμμετείχαν τα παιδιά και αν είναι σωστές)

6ο μάθημα: **ατομική** με βάση των αναρτημένων ασκήσεων στην ηλεκτρονική τάξη, το journal των μαθητών (κατά πόσο συμμετείχαν τα παιδιά και αν είναι σωστές)

Στο τέλος των μαθημάτων θα γίνει συλλογική αξιολόγηση βασισμένη στη συλλογική δουλειά των μαθητών πάνω στο blog.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνησης εργασίας eclass)

Φάση # (επαναλάβετε για κάθε φάση)

Χρονική Διάρκεια:

Χώρος Διεξαγωγής:

Συνοδευτικό υλικό:

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

Φάση #1: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM-ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Χρονική διάρκεια: 40- 45 λεπτά

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom

Συνοδευτικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, videos κλπ

Θέματα προς συζήτηση: Ανάλογα με την θεματολογία και τον σκοπό του μαθήματος

Ενδεικτικές ερωτήσεις: Ανάλογα με το θέμα και τον σκοπό του μαθήματος.

Ανάθεση θεμάτων για το blog.

Φάση #2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χρονική διάρκεια: πριν την έναρξη του επόμενου μαθήματος

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Συνοδευτικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

Φάση #3: ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Οι φάσεις 1,2,3 αποτελούν μέρη κάθε μαθήματος και θα γίνονται με την παραπάνω σειρά, σε διαφορετικές ώρες της ημέρας.

Φάση #4: ΤΕΛΟΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ BLOG

Χρονική διάρκεια: Σάββατο και Κυριακή της 2^{ης} εβδομάδας

Χώρος διεξαγωγής: Το blog του seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία: Μέσα σε αυτές τις 2 μέρες πρέπει να αναρτηθούν στο blog οι εργασίες που είχαν ανατεθεί στα παιδιά για αυτόν τον σκοπό σε στυλ άρθρου, ή των ασκήσεων των παιδιών αφού πρώτα ειδοποιήσει ο καθηγητής τα παιδιά των οποίων θέλει να αναρτήσει κάποιες ασκήσεις ώστε να τις μετατρέψουν σε στυλ άρθρου, ή ανάρτηση οποιουδήποτε άλλου συμπληρωματικού υλικού των παιδιών.

Φάση #5: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Χρονική διάρκεια: Μόλις ολοκληρωθεί το blog

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία: η αξιολόγηση των μαθητών θα γίνει και ατομικά αλλά και συλλογικά. Η ατομική θα βασίζεται στις ατομικές εργασίες κάθε μαθητή τις οποίες θα μπορεί να τις βλέπει συγκεντρωτικά

ο καθηγητής στο προσωπικό journal κάθε μαθητή (σαν το portfolio) καθώς και από τις πληροφορίες και τις εθελοντικές εργασίες κάθε μαθητή που έχει το δικαίωμα να τις ανεβάσει συμπληρωματικά στο journal του. Η συλλογική δε αξιολόγηση αφορά καθαρά και μόνο το blog, δηλαδή το αποτέλεσμα της δουλειάς αυτής, τη συμμετοχή των μαθητών για την πραγματοποίησή του

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνηση εργασίας eclass)

ΦΑΣΗ 2 (του 5^{ου} μαθήματος με θέμα «Σύνθεση του σώματος-Ενεργειακή ισορροπία): ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

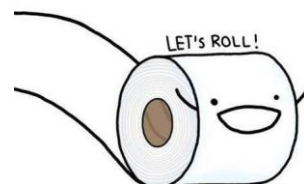
Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TOILET PAPER CHALLENGE

- 1) Προθέρμανση με διατάσεις
- 2) Εκτελέστε τις **ασκήσεις** με χαρτί τουαλέτας και στον ίδιο χρόνο όπως δείχνει το βίντεο του οποίου το url παρατίθεται παρακάτω:



<https://www.youtube.com/watch?v=XWGa7ytYFQk>

- 3) Εκτέλεσε τις ασκήσεις από μία φορά χωρίς να φοράς πολλά ρούχα. **Διάλλειμα** μεταξύ των ασκήσεων **1- 1,5 λεπτά**. Μέτρα πόσες επαναλήψεις έκανες σε κάθε άσκηση ανάλογα τον χρόνο που λέει το βίντεο και κατέγραψέ τες. Επίσης, μόλις τελειώσεις όλες τις ασκήσεις μέτρα την ΚΣ (καρδιακή συχνότητα) και κατέγραψέ την.



- 4) Μόλις τελειώσεις όλες τις ασκήσεις κάνε **5-6 λεπτά διάλλειμα**. Επανάλαβε για άλλη μία φορά όλες τις ασκήσεις μόνο που τώρα φορά **επιπλέον ρούχα** (πχ ένα μπουφάν ή πιο πολλές μπλούζες). Κατέγραψε και πάλι τις επαναλήψεις που έκανες και την ΚΣ.

- 5) Αν θες μπορείς να παροτρύνεις και άλλα μέλη της οικογένειάς σου

Άσκηση:	Αριθμός επαναλήψεων με λίγα ρούχα	Αριθμός επαναλήψεων με επιπλέον ρούχα
Toilet Paper Line Jumps (20 sec)		
Jump Turn Stack (20 sec)		
Plank Stack (30 sec)		
Push Up Stack (30 sec)		
Leg Lift Stack (30 sec)		
Hands To Feet Pass (30 sec)		
Toilet Paper Twisters (30 sec)		

να συμμετέχουν σε αυτό το challenge, και κάντε το σαν διαγωνισμό.

Καρδιακή Συχνότητα με λίγα ρούχα	Καρδιακή Συχνότητα με πολλά ρούχα



6) Προτιμάς να ασκείσαι με ή χωρίς επιπλέον ρούχα; Γιατί;

.....

.....

.....

.....

7) Τι επίδραση έχει το επιπλέον βάρος στην ικανότητά σου να ασκείσαι; Τι επίδραση είχαν τα επιπλέον ρούχα στον καρδιακό σου σφυγμό και γιατί;

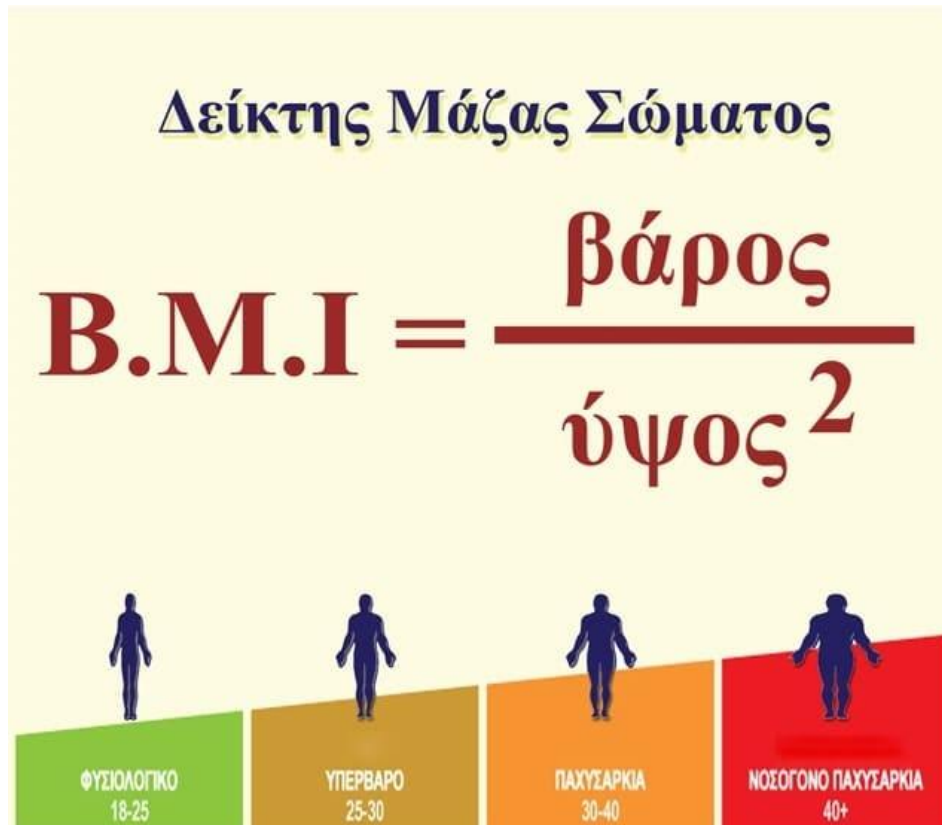
.....

.....

.....

.....

8) Υπολόγισε τον δικό σου δείκτη μάζας σώματος.



«ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ»



- 1) Κατάγραψε στον παρακάτω πίνακα τα τρόφιμα που καταναλώνεις συνήθως σε εβδομαδιαία βάση.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη
Πρωινό				
Γεύμα				
Δείπνο				
Πρόχειρο φαγητό				
Τύπος άσκησης				
Χρόνος άσκησης				

	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό			
Γεύμα			
Δείπνο			
Πρόχειρο φαγητό			
Τύπος άσκησης			
Χρόνος άσκησης			

- 2) Με ποιον τρόπο η τακτική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν για να πετύχεις «ενεργειακή ισορροπία»;

.....

.....

.....

- 3) Βρες πόσες θερμίδες περίπου είχε το κάθε τρόφιμο που κατανάλωσες μέσα σε μια μέρα και επίσης βρες, ανάλογα το φύλο σου, πόσες θερμίδες ενδείκνυται να



καταναλώνεις μέσα σε μια μέρα. Σύμφωνα με αυτά που βρήκες ξεπέρασες ή ήσουν μέσα στα όρια της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης; Αν τα ξεπέρασες, τι θα μπορούσες να κάνεις για να το αλλάξεις;

Για να σε βοηθήσω παρακάτω μπορείς να δεις κάποια βίντεο που σου λένε πώς να διαβάζεις τις ταμπέλες των συστατικών που υπάρχουν σε κάθε προϊόν που καταναλώνεις.

<https://www.youtube.com/watch?v=ncWo1g0gJiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1EW1stzFCL4>

<https://www.youtube.com/watch?v=2rCK0ZaAgfQ>

Παρότρυνε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σου να κάνουν το ίδιο ώστε να είναι σε θέση να ελέγχουν τι τρώνε αυτές τις μέρες που είναι κλεισμένοι στο σπίτι.

ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Αναλυτική περιγραφή και των έξι μαθημάτων.

Μάθημα No 1



Ημέρα: Δευτέρα 1^η εβδομάδας

Θέμα: «Επίδραση της άσκησης στον άνθρωπο»

ΦΑΣΗ 1- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Διάρκεια μαθήματος: 40-45 λεπτά (είτε προς ώρες που είχαν κανονικά μάθημα στο σχολείο τα παιδιά είτε ύστερα από συνεννόηση με τον καθηγητή)

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom.

Βοηθητικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, Videos και οτιδήποτε άλλο διευκολύνει τον καθηγητή και προς μαθητές.

Θέματα προς συζήτηση:

- Φυσιολογικές αλλαγές (αναπνοή, καρδιακή συχνότητα, θερμοκρασία σώματος κλπ..)
- Ψυχολογικές προσαρμογές
- Διαφορετικά είδη άσκησης (πρωταθλητισμός, μαζικός αθλητισμός, αναψυχής κλπ..)
- Έμφαση στην άσκηση με μορφή παιχνιδιού/ Άσκηση και διασκέδαση

Ενδεικτικές ερωτήσεις για το μάθημα:

- Σας αρέσει η άσκηση και ο αθλητισμός;
- Τι είναι αυτό που σας παρακινεί να γυμναστείτε; Ποια είναι τα κίνητρά σας;
- Κλπ..

Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει κάποιες οδηγίες για τις εργασίες για το σπίτι που θα αναρτηθούν στο SEESAW και αναθέτει θέματα για τα άρθρα του blog. Επειδή είναι το πρώτο μάθημα ο καθηγητής θα δώσει τις απαραίτητες οδηγίες και θα μοιράσει ρόλους και θεματολογία για ενασχόληση στους μαθητές.

- ❖ Μαθητής 1: Άσκηση και κατάθλιψη
- ❖ Μαθητής 2: Άσκηση και άτομα τρίτης ηλικίας

ΦΑΣΗ 2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

Γυμναζόμαστε και διασκεδάζουμε!

Θα χρειαστείς:

- Ένα **μπαλάκι του τένις**  (αν δεν έχετε μπαλάκι χρησιμοποιήστε οτιδήποτε άλλο μπορεί να έχει επαναφορά αφού το χτυπήσετε στο δάπεδο)
- **Κώνους** ή οτιδήποτε άλλο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως σημάδι για να φτιάξετε έναν κύκλο.

Στη συνέχεια παρατίθεται ένα βίντεο με το παιχνίδι που καλείσαι να εκτελέσεις.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rxszn3EWuR8&t=10s>

Για να παίξεις αυτό το παιχνίδι χρειάζεσαι κάποιο μέλος της οικογένειάς σου. Πριν ξεκινήσεις, όμως, μέτρα την **θερμοκρασία σου**.



1° παιχνίδι «Bounce and Catch»: εσύ και το ζευγάρι σου στέκεστε ο ένας απέναντι από τον άλλον και ανάμεσά σας βρίσκεται ο κύκλος που έχετε φτιάξει. Ο ένας πετάει το μπαλάκι στον άλλον αρκεί πρώτα να χτυπήσει μέσα στον κύκλο.



2° παιχνίδι «2 claps and catch»: το ίδιο με πριν, μόνο που τώρα πριν πιάσετε το μπαλάκι πρέπει να κάνετε δύο παλαμάκια.

3° παιχνίδι: το ίδιο με το πρώτο μόνο που τώρα ο κάθε

παίκτης έχει σαν σκοπό να στείλει το μπαλάκι σε τέτοιο σημείο ώστε ο άλλον να αναγκαστεί να κουνηθεί και να χάσει την μπάλα. Όποιος δεν πιάσει το μπαλάκι παίρνει πόντο ο άλλος.

4° παιχνίδι: τώρα κάθε φορά που είναι η σειρά σου να στείλεις το μπαλάκι απέναντι πρέπει να το χτυπήσεις με την παλάμη 2 φορές από κάτω προς τα πάνω και η Τρίτη επαφή θα πρέπει να είναι από πάνω προς τα κάτω σαν να «καρφώνεις».

Πράγματα για να σκεφτείς:



Τι αλλαγές παρατηρείς στο σώμα σου; (χτύπους καρδιάς, αναπνοή, θερμοκρασία σώματος, ιδρώτας, κόκκινο πρόσωπο..). Γιατί πιστεύεις ότι έγινε αυτό;

.....
.....

.....
.....

Σου φάνηκε εύκολο/ δύσκολο να το εκτελέσεις;

.....
.....
.....
.....
.....



Σου φάνηκε ευχάριστο; Θα ξαναέπαιζες αυτό το παιχνίδι;

.....
.....
.....

Ποια δεξιότητα πιστεύεις ότι σε βοηθάει να αναπτύξεις αυτό το παιχνίδι;

.....
.....
.....



ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Μάθημα Νο 2



Ημέρα: Τετάρτη 1^η εβδομάδας

Θέμα: «Ρυθμός αναπνοής»

ΦΑΣΗ 1- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Διάρκεια μαθήματος: 40-45 λεπτά (είτε τις ώρες που είχαν κανονικά μάθημα στο σχολείο τα παιδιά είτε ύστερα από συνεννόηση με τον καθηγητή)

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom.

Βοηθητικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, Videos και οτιδήποτε άλλο διευκολύνει τον καθηγητή και τους μαθητές.

Θέματα προς συζήτηση:

- Ρυθμός αναπνοής κατά την άσκηση
- Μέτρηση αναπνοών
- Αναπνοή και ένταση άσκησης
- Τρόπος μέτρησης αναπνοών
- Σημασία O₂ κατά την άσκηση

Ενδεικτικές ερωτήσεις για το μάθημα:

- *Πώς μεταφέρεται το οξυγόνο που προσλαμβάνουν οι πνεύμονες προς τα διάφορα όργανα και ιδιαίτερα στους μύες κατά την άσκηση; Ποιο άλλο σύστημα συμμετέχει;*

Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει κάποιες **οδηγίες** για τις εργασίες για το σπίτι που θα αναρτηθούν στο SEESAW και **αναθέτει θέματα για τα άρθρα του blog.**

- ❖ Μαθητής 1: Άσκηση σε υψόμετρο. (Τι συμβαίνει με το O₂ σε μεγάλο υψόμετρο;)

ΦΑΣΗ 2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

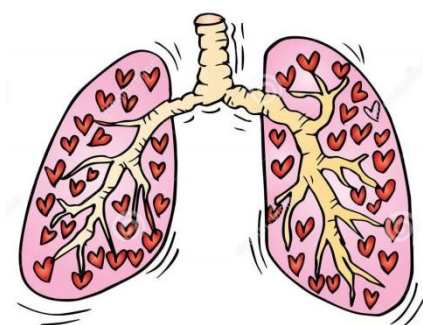
Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

The Chair Challenge



Ποιος είπε πως με το να «κάθεται» δεν ιδρώνεις και δεν κουράζεσαι καθόλου; Ίδού η απόδειξη που καταρρίπτει την άποψη αυτή!

- 1) Όπως έδειξε ο καθηγητής στο μάθημα, μέτρα τις αναπνοές που έχεις σε κατάσταση ηρεμίας σε διάστημα **15 δευτερολέπτων**.....
- 2) Στη συνέχεια ξεκίνα να εκτελείς τις ασκήσεις που θα δεις στο παρακάτω βίντεο και για όσο χρόνο σου υποδεικνύει. Μην ξεχάσεις να μετρήσεις μετά από κάθε άσκηση τις αναπνοές σου για 15 δευτερόλεπτα και να τις καταγράψεις. Αν θες μπορείς να προτείνεις και σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σου να κάνετε μαζί τις ασκήσεις ή με κάποιον φίλο σου μέσω βιντεοσυνομιλίας και θα κερδίσει αυτός που θα αντέξει να ολοκληρώσει τις περισσότερες ασκήσεις. Μην ξεχάσεις να κάνεις **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** και **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**.



<https://www.youtube.com/watch?v=AKqOle-7pUQ>

Άσκηση	Αναπνοές/15 δευτερόλεπτα
--------	--------------------------

Chair march	
-------------	--

Chair jacks	
-------------	--

Chair jump rope	
-----------------	--

Floor taps	
------------	--

Elbow to knee twists	
----------------------	--

Chair crunches	
----------------	--

Legs over chair	
-----------------	--

Chair planks	
--------------	--

Chair dips	
------------	--

- 3) Πράγματα για να σκεφτείς:
 - Μετά από ποια δραστηριότητα είχες τις περισσότερες αναπνοές και μετά από ποια τις λιγότερες; Γιατί πιστεύεις ότι έγινε αυτό;
.....
.....
.....
 - Γιατί συμβαίνουν όλες αυτές οι αλλαγές στον ρυθμό της αναπνοής σου όταν γυμνάζεσαι;
.....
.....
.....

ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Μάθημα Νο 3



Ημέρα: Παρασκευή 1^η εβδομάδας

Θέμα: « Μέτρηση Σφυγμών»

ΦΑΣΗ 1- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Διάρκεια μαθήματος: 40-45 λεπτά (είτε τις ώρες που είχαν κανονικά μάθημα στο σχολείο τα παιδιά είτε ύστερα από συνεννόηση με τον καθηγητή)

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom.

Βοηθητικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, Videos και οτιδήποτε άλλο διευκολύνει τον καθηγητή και τους μαθητές.

Θέματα προς συζήτηση:

- Τι εννοούμε με τον όρο Καρδιακή Συχνότητα (ΚΣ)
- Βραδυκαρδία, ταχυκαρδία
- Πώς οι παράγοντες: θερμοκρασία του περιβάλλοντος, κινητοποίηση/ακινητοποίηση, φυσική κατάσταση, ηλικία σε σχέση με την ένταση της άσκησης επηρεάζουν την ΚΣ
- Τρόποι μέτρησης ΚΣ με έμφαση στην ψηλαφητική μέθοδο (κερκιδική, καρωτιδική)
- ΚΣmax

Ενδεικτικές ερωτήσεις κατά την διάρκεια του μαθήματος

- Πιστεύετε ότι η ΚΣ θα αλλάξει ανάλογα με τη θέση του σώματος (όρθια, εδραία, σε κατάκλιση); Αν ναι που θα είναι υψηλότερη και γιατί;
- Γιατί αυξάνονται οι σφυγμοί όσο αυξάνεται η ένταση της δραστηριότητας;

Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει κάποιες οδηγίες για τις εργασίες για το σπίτι που θα αναρτηθούν στο SEESAW και αναθέτει θέματα για τα άρθρα του blog.

- ❖ Μαθητής 1: Τι είναι οι αρρυθμίες; Τι συμβαίνει στα άτομα με αρρυθμίες σχετικά με τον αριθμό παλμών και σφυγμών; Πώς μπορεί να γίνει η μέτρηση ΚΣ σε αυτά τα άτομα;
- ❖ Μαθητής 2: Εξήγησε τι περιγράφει ένα καρδιογράφημα

ΦΑΣΗ 2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες



ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

- 1) Μέτρησε τον σφυγμό σου στον καρπό (κερκιδικά) και στον λαιμό σου (καρωτιδικά) όταν είσαι ξαπλωμένος, καθισμένος και όρθιος.
- Τοποθέτησε τα δάχτυλά σου όπως φαίνεται στις παρακάτω εικόνες:



- Αφού εντοπίσεις τον σφυγμό σου ξεκίνα να μετράς από το **0 (μηδέν)** και για **15 δευτερόλεπτα**, γι' αυτό θα χρειαστείς ένα **χρονόμετρο**.
- Στην καρωτιδική μέτρηση **ΔΕΝ ΠΙΕΖΟΥΜΕ** με δύναμη!
- Μόλις τελειώσεις την μέτρηση κατέγραψε τα αποτελέσματά σου στον παρακάτω πίνακα, πολλαπλασιάζοντάς τα **x4** ώστε οι σφυγμοί που βρήκες να είναι /λεπτό.

Θέση Σώματος	ΚΣ καρωτιδική	ΚΣ κερκιδική
Ύπτια Κατάκλιση (ξαπλωμένος)	x4= beats/min	x4= beats/min
Εδραία θέση (καθιστός)	x4= beats/min	x4= beats/min
Όρθια	x4= beats/min	x4= beats/min

- 2) Τι παρατηρείς; Γιατί;

.....

.....

.....

- 3) Μπορείς να κάνεις το ίδιο και σε διαφορετικές στιγμές τις ημέρας.

- 4) Μέτρησε τώρα την ΚΣ ύστερα από κάθε άσκηση/δραστηριότητα που θα σου δοθεί στο παρακάτω φύλλο εργασίας. Μην ξεχάσεις να μετρήσεις και την **ΚΣ ηρεμίας** πριν ξεκινήσεις το ασκησιολόγιο.



T - REST

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

- 1) Πρώτα από όλα Βάλε **ΜΟΥΣΙΚΗ!**  Θα κάνει πιο ευχάριστη την γυμναστική.
- 2) Όπως είπαμε και πριν μέτρα πρώτα την **ΚΣηρεμίας** σου.
- 3) Παρότρυνε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σου να γυμναστείτε μαζί και βάλτε ως **challenge** να αντέξετε ως το τέλος του προγράμματος. Επίσης μπορείς να μετρήσεις και την δική τους ΚΣ για να δείτε σε τι επίπεδο βρίσκονται.
- 4) Ξεκίνα **προθέρμανση**.
- 5) Κάνε στη συνέχεια με την σειρά τις παρακάτω ασκήσεις, τις οποίες μπορείς να δεις πώς γίνονται στο βίντεο αυτό <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql>
 - «Skater» **1:05**
 - «Squat» **1:35**
 - «High knee» **6:05**
 - «Star jump» **5:05**
 - «Mountain Climber» **2:05**

Κάθε άσκηση να διαρκεί **30 δευτερόλεπτα** και μόλις την ολοκληρώσεις την καθεμία, μέτρα την ΚΣ είτε καρωτιδικά, είτε κερκιδικά για **15 sec.** αρκεί να είναι **με τον ίδιο τρόπο όλες οι ασκήσεις.**



Άσκηση	ΚΣ
Skater	
Squat	
High knee	
Star jump	
Mountain climber	

Τι παρατηρείς σχετικά με την ΚΣ; Σε ποια άσκηση είχες την υψηλότερη ΚΣ και σε ποια την χαμηλότερη; Γιατί ο καρδιακός σου σφυγμός μεταβάλλεται ανάλογα με τις δραστηριότητες που κάνεις; Αυτό μπορείς να το διαπιστώσεις αν μετρήσεις την ΚΣ σε διάφορες δραστηριότητες που μπορεί να κάνεις μέσα σε μια μέρα (πχ όταν διαβάζεις, τρως, πλένεις πιάτα, ανεβαίνεις τις σκάλες κλπ..)

.....

.....

- 6) Αφού κάνεις ένα διάλειμμα για **45 δευτερόλεπτα**, κάνε το πρόγραμμα που δείχνει το βίντεο (1^{ος}, 2^{ος}, 3^{ος} γύρος). Μόλις τελειώσεις και τους 3 γύρους μέτρα την ΚΣ α) μετά από 1 λεπτό ανάπαυσης, β) μετά από 2 λεπτά ανάπαυσης, γ) 3 λεπτά ανάπαυσης, δ) 4 λεπτά και ε) 5 λεπτά ανάπαυσης.

ΚΣ ανά λεπτό
Ηρεμία
Μετά από 1 λεπτό ανάπαυσης
Μετά από 2 λεπτά ανάπαυσης
Μετά από 3 λεπτά ανάπαυσης
Μετά από 4 λεπτά ανάπαυσης
Μετά από 5 λεπτά ανάπαυσης

Τι παρατηρείς στον σφυγμό σου για τις διαφορετικές χρονικές στιγμές που τον μέτρησες; Γιατί νομίζεις ότι έγινε αυτό;

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ο σφυγμός σου επανήλθε στον ρυθμό που είχε πριν την άσκηση;

.....

.....

Τι σχέση έχει η αερόβια άσκηση με τον ρυθμό αποκατάστασης;

.....

.....

.....

.....

ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Μάθημα Νο 4



Ημέρα: Δευτέρα 2^η εβδομάδας

Θέμα: « Υγεία της καρδιάς και Ζώνη-Στόχος»

ΦΑΣΗ 1- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Διάρκεια μαθήματος: 40-45 λεπτά (είτε τις ώρες που είχαν κανονικά μάθημα στο σχολείο τα παιδιά είτε ύστερα από συνεννόηση με τον καθηγητή)

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom.

Βοηθητικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, Videos και οτιδήποτε άλλο διευκολύνει τον καθηγητή και τους μαθητές.

Θέματα προς συζήτηση:

- Αερόβια και αναερόβια δραστηριότητα
- Τα οφέλη της αερόβιας δραστηριότητας για την υγεία της καρδιάς
- «Ζώνη-Στόχος»
- Παραδείγματα αερόβιων δραστηριοτήτων και αθλημάτων
- Αρχή FITT
- Αρχή προοδευτικότητας και επιβάρυνσης.

Ενδεικτικές ερωτήσεις για το μάθημα:

- Έχουν όλα τα άτομα την ίδια «ζώνη-στόχο»; Αιτιολόγησε την απάντησή σου.

Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει κάποιες **οδηγίες** για τις εργασίες για το σπίτι που θα αναρτηθούν στο SEESAW και **αναθέτει θέματα για τα άρθρα του blog.**

- ❖ Μαθητής 1: Ποια είναι τα οφέλη της αερόβιας δραστηριότητας; Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε την υγεία της καρδιάς μας αυτή την περίοδο που κάνουμε καθιστική ζωή μέσα στο σπίτι;
- ❖ Μαθητής 2: Αξιολόγηση υγείας της καρδιάς/αερόβιας ικανότητας.

ΦΑΣΗ 2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

- 1) Πρώτα θα βρεις την δική σου «ζώνη-στόχο».



Για να το κάνεις αυτό βρίσκεις:

α) $K\sigma_{\max} = 220 - \text{ηλικία} / \text{λεπτό}$ (μετάτρεψέ το σε παλμούς/ 15 δευτερόλεπτα)

β) Βρες το 60% $K\sigma_{\max} = ___ / 15$ δευτερόλεπτα

γ) Βρες το 85% $K\sigma_{\max} = ___ / 15$ δευτερόλεπτα

δ) Η δική σου ζώνη-στόχος είναι μεταξύ: $___ / 15 \text{ sec} - ___ / 15 \text{ sec}$

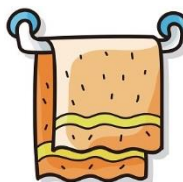
- 2) Μέτρησε τον σφυγμό σου πριν την άσκηση. Θα χρειαστείς ένα **χρονόμετρο** για αυτό.

$K\sigma_{\text{ηρεμίας}} = ___ / 15$ δευτερόλεπτα

- 3) Ξεκίνα με προθέρμανση.

- 4) Εδώ σου προτείνονται μερικές ασκήσεις για να εκτελέσεις:

- ✓ Χορός με μουσική
- ✓ Σχοινάκι ή αναπηδήσεις
- ✓ Skipping
- ✓ Τρέξιμο ταχύτητας (αν έχεις χώρο στο σπίτι, στην αυλή κλπ)
- ✓ Πετάγματα μπάλας πάνω από το κεφάλι και μέχρι να την ξαναπιάσεις κάνεις 2 παλαμάκια μπροστά από το στήθος σου. (Αν δεν έχεις μπάλα ή δεν σε αφήνουν οι γονείς σου για να μην κάνεις ζημιά μπορείς να φτιάξεις μια αυτοσχέδια μπάλα από κάλτσες τυλιγμένες η μία μέσα στην άλλη)
- ✓ Πετάγματα με πετσέτα (θα χρειαστείς άλλο ένα άτομο. Ο ένας κρατάει την πετσέτα από τη μία πλευρά και ο άλλος από την άλλη, την κρατάτε τεντωμένη και πάνω της τοποθετήστε ένα μικρό κουκλάκι λούτρινο ή οτιδήποτε άλλο δεν είναι πολύ βαρύ. Πετάτε με την πετσέτα ψηλά το αρκουδάκι και προσπαθείτε να το πιάσετε ώστε να βρεθεί ξανά πάνω στην πετσέτα)



- 5) Κάνε τις ασκήσεις με όποια σειρά θες. Μπορείς να εκτελέσεις και οτιδήποτε άλλο σκεφτείς.
- 6) Κάθε άσκηση θα πρέπει να την εκτελέσεις για 4 λεπτά συνεχόμενα.
- 7) Κάθε φορά που θα τελειώνεις μια άσκηση θα πρέπει να μετράς αμέσως την ΚΣ.
- 8) Αν σε κουράζουν τα συνεχόμενα 4 λεπτά μπορείς να σταματήσεις νωρίτερα, αρκεί να μην ξεχάσεις να μετρήσεις την ΚΣ.
- 9) Κάθε φορά θα πρέπει να συμπληρώνεις τον παρακάτω πίνακα:

Δραστηριότητα	ΚΣ για 15 sec	Συμπλήρωσες τα 4 λεπτά της άσκησης;	Έφτασες τον σφυγμό σου στην ζώνη στόχο;	Πιστεύεις ότι θα μπορούσες να εκτελέσεις περισσότερο;

Ποιες δραστηριότητες ανέβασαν τον σφυγμό σου στην «ζώνη-στόχο»; Ποιες δεν το έκαναν; Γιατί πιστεύεις ότι έγινε αυτό;

.....

.....

Υπήρξαν δραστηριότητες που ανέβασαν τον σφυγμό σου πάνω από τη ζώνη-στόχο;

.....

.....

Σε ποιες δραστηριότητες δυσκολεύτηκες να ολοκληρώσεις τα 4 λεπτά και σε ποιες αισθανόσουν ότι μπορούσες να συνεχίσεις περισσότερο;

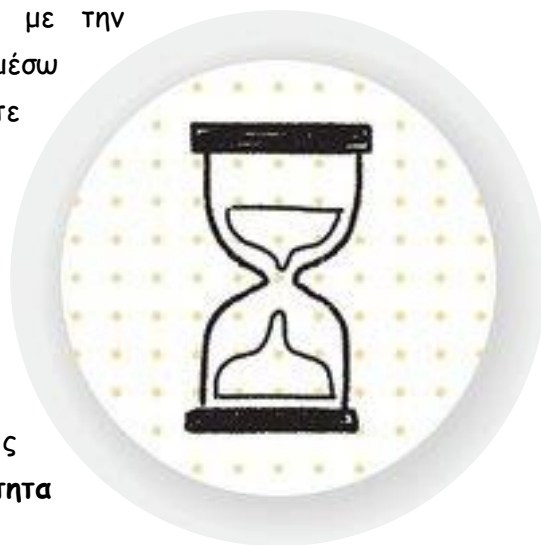
.....

.....

.....

Παιχνίδι των λέξεων

- Μπορείς να παίξεις αυτό το παιχνίδι με την **οικογένειά σου** ή με τους **συμμαθητές σου** μέσω βιντεοσυννομιλίας και πρέπει να σχηματίσετε **δυάδες**.
- Σκοπός του παιχνιδιού είναι να βρεις όσες περισσότερες λέξεις από τις κάρτες που θα επιλέξει το ζευγάρι σου.
- Εσύ ή το ζευγάρι σου θα επιλέξεις μία από τις λέξεις-κλειδιά. Μπορείτε να επικοινωνείτε ώστε να περιγράψετε τις λέξεις μόνο με **ομιλία**, ή μόνο με **δραστηριότητα** (εκτέλεση ή παντομίμα) ή μόνο με **σχέδιο**.
- **Η άλλη ομάδα κρατάει χρόνο**, μέσα στον οποίο πρέπει να βρείτε εσύ και το ζευγάρι σου τις λέξεις. Παραδείγματα λέξεων είναι τα παρακάτω:



Καρδιακή συχνότητα	Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα	Ρυθμός ανάληψης
Χρόνος	Κληρονομικότητα	Καρδιακή υγεία
Ζώνη-Στόχος	Καρωτιδικός σφυγμός	Αερόβια άσκηση
Καρδιακός Ρυθμός πριν την άσκηση	Κερκιδικός σφυγμός	Αναερόβιος μηχανισμός
Ρυθμός αναπνοής	Ταχυκαρδία	Καρδιογράφημα
Βραδυκαρδία	Ένταση	Κλπ...

ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Μάθημα Νο 5



Ημέρα: Τετάρτη 2^{ης} εβδομάδας

Θέμα: « Σύνθεση του σώματος-Ενεργειακή ισορροπία»

ΦΑΣΗ 1- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Διάρκεια μαθήματος: 40-45 λεπτά (είτε τις ώρες που είχαν κανονικά μάθημα στο σχολείο τα παιδιά είτε ύστερα από συνεννόηση με τον καθηγητή)

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom.

Βοηθητικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, Videos και οτιδήποτε άλλο διευκολύνει τον καθηγητή και τους μαθητές.

Θέματα προς συζήτηση:

- Από ποια στοιχεία αποτελείται το ανθρώπινο σώμα (οστά, μύες, λίπος κλπ).
- Δ.Μ.Σ και χρησιμότητα.
- Τους λόγους που ευθύνονται για το παραπάνω σωματικό λίπος (κακή διατροφή, καθιστική ζωή, κληρονομικότητα..)
- Επιπτώσεις παχυσαρκίας και τρόποι αντιμετώπισης.
- Ενεργειακή ισορροπία

Ενδεικτικές ερωτήσεις κατά την διάρκεια του μαθήματος:

- Τι μας λέει το βάρος μας σχετικά με τη σύνθεση του σώματός μας;
- Τι περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή.
- Κλπ.

Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει κάποιες **οδηγίες** για τις εργασίες για το σπίτι που θα αναρτηθούν στο SEESAW και **αναθέτει θέματα για τα άρθρα του blog.**

- ❖ Μαθητής 1: Θέμα « Εναλλακτικοί τρόποι μέτρησης της σύνθεσης του σώματος»
- ❖ Μαθητής 2: Να βρει την διατροφική πυραμίδα να την σχολιάσει με λίγα λόγια και να φτιάξει έναν πίνακα με κάποια τρόφιμα (όποια θέλει) και να τα κατατάξει στις κατηγορίες που ανήκουν (λίπη, πρωτεΐνες κλπ). Ο πίνακας να είναι δικής του κατασκευής.

ΦΑΣΗ 2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

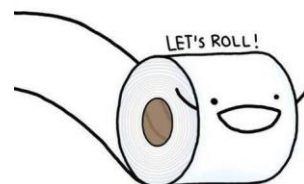
Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TOILET PAPER CHALLENGE

- 9) Προθέρμανση με διατάσεις
10) Εκτελέστε τις **ασκήσεις** με χαρτί τουαλέτας και στον ίδιο χρόνο όπως δείχνει το βίντεο του οποίου το url παρατίθεται παρακάτω:



<https://www.youtube.com/watch?v=XWGa7ytYFQk>

- 11) Εκτέλεσε τις ασκήσεις από μία φορά χωρίς να φοράς πολλά ρούχα. **Διάλλειμα** μεταξύ των ασκήσεων **1- 1,5 λεπτά**. Μέτρα πόσες επαναλήψεις έκανες σε κάθε άσκηση ανάλογα τον χρόνο που λέει το βίντεο και κατέγραψέ τες. Επίσης, μόλις τελειώσεις όλες τις ασκήσεις μέτρα την ΚΣ (καρδιακή συχνότητα) και κατέγραψέ την.



- 12) Μόλις τελειώσεις όλες τις ασκήσεις κάνε **5-6 λεπτά διάλλειμα**. Επανάλαβε για άλλη μία φορά όλες τις ασκήσεις μόνο που τώρα φορά **επιπλέον ρούχα** (πχ ένα μπουφάν ή πιο πολλές μπλούζες). Κατέγραψε και πάλι τις επαναλήψεις που έκανες και την ΚΣ.

- 13) Αν θες μπορείς να παροτρύνεις και άλλα μέλη της οικογένειάς σου να συμμετέχουν σε αυτό το challenge, και κάντε το σαν διαγωνισμό.

Άσκηση:	Αριθμός επαναλήψεων με λίγα ρούχα	Αριθμός επαναλήψεων με επιπλέον ρούχα
Toilet Paper Line Jumps (20 sec)		
Jump Turn Stack (20 sec)		
Plank Stack (30 sec)		
Push Up Stack (30 sec)		
Leg Lift Stack (30 sec)		
Hands To Feet Pass (30 sec)		
Toilet Paper Twisters (30 sec)		

Καρδιακή Συχνότητα με λίγα ρούχα	Καρδιακή Συχνότητα με πολλά ρούχα



14) Προτιμάς να ασκείσαι με ή χωρίς επιπλέον ρούχα; Γιατί;

.....

.....

.....

.....

15) Τι επίδραση έχει το επιπλέον βάρος στην ικανότητά σου να ασκείσαι; Τι επίδραση είχαν τα επιπλέον ρούχα στον καρδιακό σου σφυγμό και γιατί;

.....

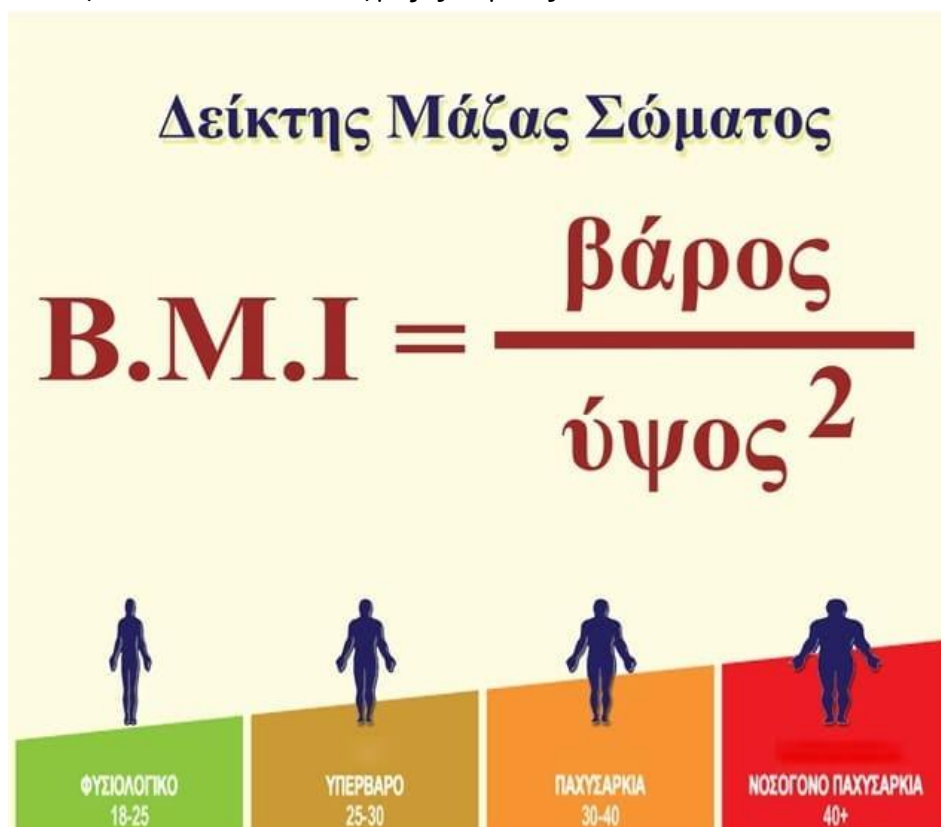
.....

.....

.....

.....

16) Υπολόγισε τον δικό σου δείκτη μάζας σώματος.



«ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ»



- 1) Κατάγραψε στον παρακάτω πίνακα τα τρόφιμα που καταναλώνεις συνήθως σε εβδομαδιαία βάση.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη
Πρωινό				
Γεύμα				
Δείπνο				
Πρόχειρο φαγητό				
Τύπος άσκησης				
Χρόνος άσκησης				

	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό			
Γεύμα			
Δείπνο			
Πρόχειρο φαγητό			
Τύπος άσκησης			
Χρόνος άσκησης			

- 2) Με ποιον τρόπο η τακτική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν για να πετύχεις «ενεργειακή ισορροπία»;

.....

.....

.....

- 3) Βρες πόσες θερμίδες περίπου είχε το κάθε τρόφιμο που κατανάλωσες μέσα σε μια



μέρα και επίσης βρες, ανάλογα το φύλο σου, πόσες θερμίδες ενδείκνυται να καταναλώνεις μέσα σε μια μέρα. Σύμφωνα με αυτά που βρήκες ξεπέρασες ή ήσουν μέσα στα όρια της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης; Αν τα ξεπέρασες, τι θα μπορούσες να κάνεις για να το αλλάξεις;

Για να σε βοηθήσω παρακάτω μπορείς να δεις κάποια

βίντεο που σου λένε πώς να διαβάζεις τις ταμπέλες των συστατικών που υπάρχουν σε κάθε προϊόν που καταναλώνεις.

<https://www.youtube.com/watch?v=ncWo1g0gJiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1EW1stzFCL4>

<https://www.youtube.com/watch?v=2rCK0ZaAgfQ>

Παρότρυνε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σου να κάνουν το ίδιο ώστε να είναι σε θέση να ελέγχουν τι τρώνε αυτές τις μέρες που είναι κλεισμένοι στο σπίτι.

ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

Μάθημα Νο 6



Ημέρα: Παρασκευή 2^{ης} εβδομάδας

Θέμα: «Μυϊκή Ενδυνάμωση»

ΦΑΣΗ 1- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ZOOM – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Διάρκεια μαθήματος: 40-45 λεπτά (είτε τις ώρες που είχαν κανονικά μάθημα στο σχολείο τα παιδιά είτε ύστερα από συνεννόηση με τον καθηγητή)

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Zoom.

Βοηθητικό υλικό: Διαφάνειες από Power Point, Videos και οτιδήποτε άλλο διευκολύνει τον καθηγητή και τους μαθητές.

Θέματα προς συζήτηση:

- Τι είναι μυϊκή δύναμη, μυϊκή υπερτροφία, μυϊκή αντοχή.
- Τα σετ, οι επαναλήψεις, το διάλειμμα, η ένταση που επιτυγχάνεται καθένα από τα παραπάνω.
- Τα είδη μυϊκής συστολής.
- Η ασφάλεια κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Σωστή τοποθέτηση μελών του σώματος σε σχέση με τα υπόλοιπα μέλη και τα όργανα.
- Ο ρόλος της προθέρμανσης και της ευκαμψίας γενικότερα.
- Βασικοί μύες του σώματος και ενδεικτικές ασκήσεις και διατάξεις για κάθε μυϊκή ομάδα.

Ενδεικτικές ερωτήσεις κατά την διάρκεια του μαθήματος:

- *Πείτε παραδείγματα ασκήσεων για κάθε είδος μυϊκής συστολής.*

Στη συνέχεια ο καθηγητής δίνει κάποιες οδηγίες για τις εργασίες για το σπίτι που θα αναρτηθούν στο SEESAW και αναθέτει θέματα για τα άρθρα του blog.

- ❖ Μαθητής 1: Τι θα πρότεινες να κάνει ένας άνθρωπος ο οποίος κάνει δουλειά γραφείου ή που εργάζεται από το σπίτι μπροστά από έναν υπολογιστή (ειδικά τώρα που βρισκόμαστε σε καραντίνα) ώστε να αποφύγει τα προβλήματα από την λάθος στάση του σώματος;
- ❖ Μαθητής 2: Περιγραφή ενός ευκαμψιόμετρου (επιμέρους μέρη, λειτουργία και χρησιμότητα, οδηγίες για να φτιάξει κάποιος μόνος του ένα ευκαμψιόμετρο)

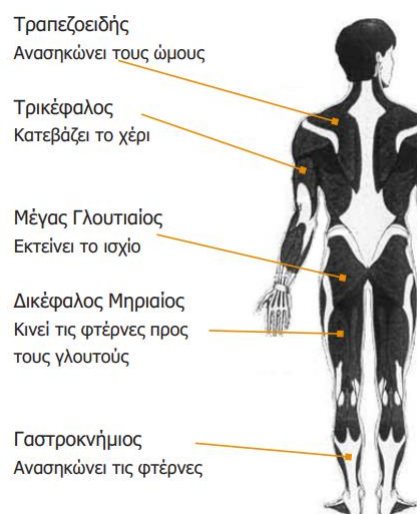
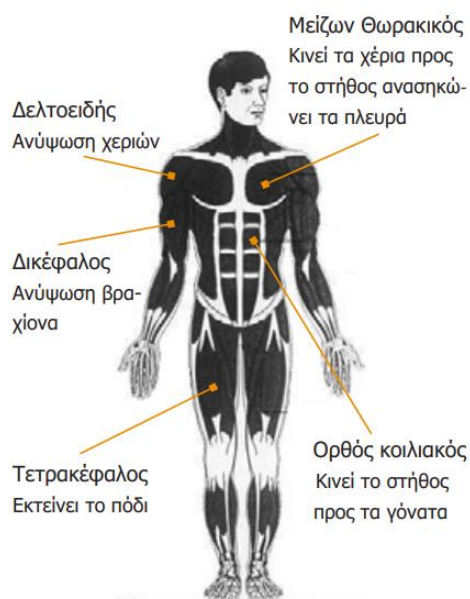
ΦΑΣΗ 2: ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα SEESAW (ηλεκτρονική τάξη)

Συνοδευτικό υλικό: Φύλλο εργασίας με ερωτήσεις, βίντεο, εικόνες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

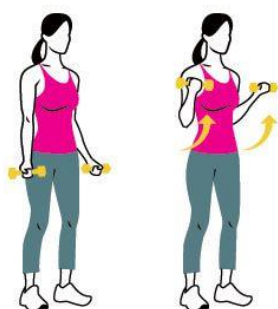
- 1) Με βάση τα δύο σχήματα με την ενέργεια των κάθε μυών προσπάθησε να γράψεις δίπλα από κάθε άσκηση που παρατίθεται πιο κάτω το **είδος του μυ που ενεργεί** καθώς και τα σημεία που πρέπει να προσέξουμε για να **εκτελεστεί σωστά και με ασφάλεια** η κάθε άσκηση.



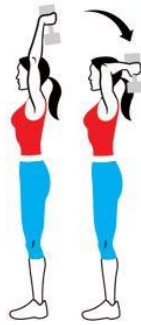
- Push ups



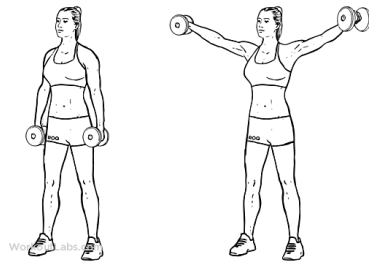
- Κάμψεις αγκώνων με αλτήρες



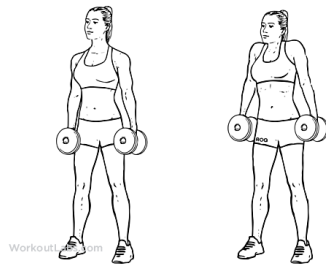
- Εκτάσεις αγκώνων με αλτήρα



➤ Πλάγιες άρσεις χεριών με αλτήρες



➤ Shrugs



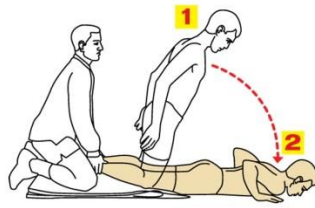
➤ Ροκανίσματα



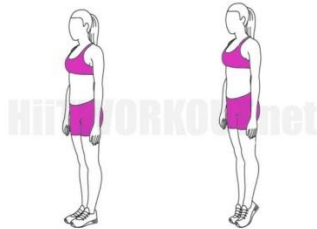
➤ Squats



➤ Νορβηγικές κάμψεις



➤ Ακροστασία

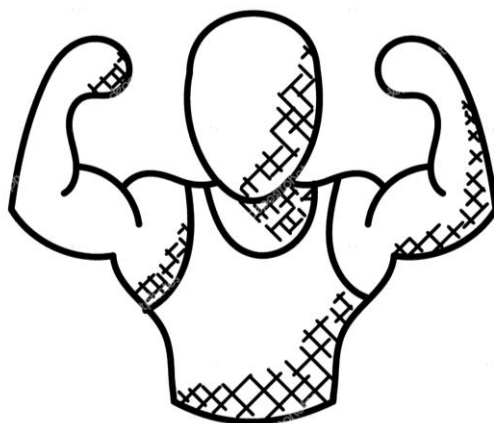


- 2) Αφού κάνεις τα παραπάνω, βρες από **2 παραλλαγές** κάθε άσκησης. Η μία θα είναι πιο εύκολη και η άλλη πιο δύσκολη. Οι αλλαγές να γίνονται ως προς την τοποθέτηση του σώματος και τη χρήση διαφορετικού οργάνου. Τα περισσότερα ή λιγότερα κιλά δεν θεωρείται παραλλαγή. Αν δυσκολεύεσαι μπορείς να προτείνεις διαφορετική τελείως άσκηση για κάθε μυϊκή ομάδα.
- 3) Αφού βρεις και τις παραλλαγές προσπάθησε να φτιάξεις ένα είδος προγράμματος.
 - i. Θέσε αρχικά **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ** (μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, μυϊκή υπερτροφία)
 - ii. Επέλεξε από κάθε μυϊκή ομάδα όποια άσκηση θες (εύκολη, μέτρια, δύσκολη).
→ **ΜΑΘΟΔΟΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**
 - iii. Αφού τις επιλέξεις, όρισε με βάση τον στόχο που έθεσες τα **σετ**, τις **επαναλήψεις** και το **διάλλειμα** και **προσπάθησε να τα τηρήσεις ευλαβικά**. Σίγουρα μπορείς να το τηρήσεις αυτό!!!
 - iv. Μην ξεχάσεις να κάνεις Διατάσεις για **ΖΕΣΤΑΜΑ** και **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ!**

Όν/μο:..... Ηλικία:..... Ημ/νια:.....

ΠΡΟΤΟΝΗΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ:.....

ΜΥΕΣ	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
Μείζων θωρακικός				
Δικέφαλος βραχιόνιος				
Τραπεζοειδής				
Δελτοειδής				
Τρικήφαλος βραχιόνιος				
Ορθός κοιλιακός				
Τετρακέφαλος				
Δικέφαλοι μηριαίοι				
Γαστροκνήμιος				



Συγχαρητήρια δημιούργησες το δικό σου πρόγραμμα γυμναστικής!!!
 Τώρα είσαι σε θέση να φτιάξεις μόνος σου το δικό σου πρόγραμμα
 αλλά και αυτό της οικογένειάς σου ώστε να γυμνάζεστε όλοι σας
 για το υπόλοιπο της καραντίνας και να διατηρήσετε την φυσική σας
 κατάσταση!!!

ΦΑΣΗ 3- ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ SEESAW

Χρονική διάρκεια: Μέχρι να πραγματοποιηθεί το επόμενο μάθημα στο Zoom.

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα Seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία:

- Οι μαθητές κάνουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί με προθεσμία ως την ημέρα που θα ξεκινήσει το επόμενο μάθημα.
- Αναρτούν τις εργασίες στο Seesaw και περιμένουν την έγκριση του καθηγητή ώστε να αναρτηθούν διορθωμένες στο προσωπικό τους journal (portfolio).
- Όποιος μαθητής επιθυμεί μπορεί να δημοσιεύσει επιπρόσθετο υλικό σχετικά με το θέμα του μαθήματος.
- Υπάρχει πιθανότητα πολλές από αυτές τις εργασίες να αναρτηθούν και στο blog, αν ο καθηγητής κρίνει ότι αξίζει να γίνει αυτό και αφού συνεννοηθεί με τον μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τις διαμορφώσει έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το blog (σε στυλ άρθρου).

ΦΑΣΗ 4: ΤΕΛΟΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ BLOG

Χρονική διάρκεια: Σάββατο και Κυριακή της 2^{ης} εβδομάδας

Χώρος διεξαγωγής: Το blog του seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία: Μέσα σε αυτές τις 2 μέρες πρέπει να αναρτηθούν στο blog οι εργασίες που είχαν ανατεθεί στα παιδιά για αυτόν τον σκοπό σε στυλ άρθρου, ή των ασκήσεων των παιδιών αφού πρώτα ειδοποιήσει ο καθηγητής τα παιδιά των οποίων θέλει να αναρτήσει κάποιες ασκήσεις ώστε να τις μετατρέψουν σε στυλ άρθρου, ή ανάρτηση οποιουδήποτε άλλου συμπληρωματικού υλικού των παιδιών.

ΦΑΣΗ 5: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Χρονική διάρκεια: Μόλις ολοκληρωθεί το blog

Χώρος διεξαγωγής: Πλατφόρμα seesaw

Δομικά-Διαδραστικά στοιχεία: η αξιολόγηση των μαθητών θα γίνει και ατομικά αλλά και συλλογικά. Η ατομική θα βασίζεται στις ατομικές εργασίες κάθε μαθητή τις οποίες θα μπορεί να τις βλέπει συγκεντρωτικά