



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

PROJECT

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΝΕΤΑ ΜΑΡΙΑ ΑΜ 9980201700071

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: Παραμένω κινητικά ενεργός στο σπίτι συμμετέχοντας και σε εικονικές αθλητικές ημέρες.

Τάξη: Α' Γυμνασίου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Βελτίωση επιδεξιότητας, συναρμογής, ρυθμό κίνησης, κινητική έννοια χώρου.

- **Γνωστικά**

Αναγνώριση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε τρόπου παιχνιδιού, δημιουργία συνδέσεων μεταξύ τακτικής και τεχνικής παιχνιδιού, ανάπτυξη γνώσεων για το ολυμπιακό παιχνίδι και τις αξίες του αθλητισμού.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Βελτίωση επικοινωνίας με τους συμμαθητές, κοινωνικοποίηση, δημιουργία υγιούς ανταγωνισμού – συναγωνισμού, ανάληψη πρωτοβουλιών, ψυχοσωματική ενεργοποίηση.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα

Η παραμονή στο σπίτι αυτή τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε είναι μια βαρετή και πρωτόγνωρη κατάσταση για όλους. Ο συνδυασμός της γυμναστικής και των παιχνιδιών θα ήταν μια δημιουργική διαδικασία προκειμένου να χρησιμοποιηθεί αυτός ο ελεύθερος χρόνος προς όφελος μας.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Μέθοδος αποκλίνουσας παραγωγικότητας, Μέθοδος αυτοελέγχου.



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

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

1. Στόχευση ακίνητου στόχου, ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και φυσικής κατάστασης.
2. Βελτίωση επιδεξιότητας, συναρμογής, ρυθμό κίνησης.
3. Σύνδεση τεχνικής με τακτική.
4. Εμπλουτισμός αθλητικών γνώσεων (ολυμπιακό παιχνίδι, doping, κ. ά).
5. Να φτιάξω το πιο ευφάνταστο παιχνίδι.
6. Να βρω τους περισσότερους τρόπους εκτέλεσης μιας άσκησης.
7. Να εκτελέσω μια σειρά ασκήσεων γυμναστικής.

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1. μικρό μπαλάκι, χαρτόνι, 3 κόλλες A4, 3 καλάθια άπλυτων, καρέκλα
2. 10 μπουκάλια νερό 500ml, υλικά για αυτοσχέδια μπάλα (κατ' επιλογή).

Αξιολόγηση.

1. Επιλογή emoji ανάλογα με την διάθεση στο τέλος της ημέρας.
2. Ερωτήσεις αξιολόγησης στο τέλος κάθε φάσης.



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

Φάση 1: Ανάπτυξη δεξιοτήτων τακτικής & στρατηγικής με παράλληλη ανάπτυξη φυσικής κατάστασης.

Χρονική Διάρκεια: Πέντε ημέρες

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: μικρό μπαλάκι, χαρτόνι, 3 κόλλες Α4, 3 καλάθια άπλυτων, καρέκλα, 10 μπουκάλια νερό 500ml, υλικά για αυτοσχέδια μπάλα (κατ' επιλογή).

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Στόχευση ακίνητου στόχου
2. Αναγνώριση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε τρόπου παιχνιδιού.
3. Γρήγορη λήψη αποφάσεων.
4. Δημιουργία συνδέσεων μεταξύ τακτικής και τεχνικής παιχνιδιού.
5. Βελτίωση επιδεξιότητας, συναρμογής, ρυθμό κίνησης.
6. Βελτίωση φυσικής κατάστασης, μυϊκής δύναμης.

Τίτλοι δραστηριοτήτων: «Πετάω και γυρίζω», «Skee ball», Μένουμε «στο χορό», «Μπουκαλό-μπόουλινγκ», Διαδρομή «ζικ-ζακ».

Φάση 2: Γνώσεις, έννοιες και δεξιότητες μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων.

Χρονική Διάρκεια: Πέντε μέρες

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: μία καρέκλα.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Εμπλουτισμός αθλητικών γνώσεων.
2. Εμπλουτισμός αθλητικών αξιών.

3. Αναγνώριση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε τρόπου παιχνιδιού.
4. Ανάλυση πρωτοβουλιών.
5. Ψυχοσωματική ενεργοποίηση.

Τίτλοι δραστηριοτήτων: «**Ολυμπιακές κάμψεις**», «**No-doping**», «**Κάνε τη διαφορά**», «**Φτιάξε ένα παιχνίδι μόνος σου**», «**12-12-15-18**»

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

ΦΑΣΗ 1

Γενικές οδηγίες για τη φάση 1:

1. Καταγράφουμε τα αποτελέσματα των δοκιμασιών μας με απόλυτη διαφάνεια γιατί σύντομα θα χρειαστεί να τα κάνουμε και δια ζώσης μετά την καραντίνα! Μένουμε Σπίτι!
2. Επιλέγουμε το μέσο μέσα από το οποίο θα επικοινωνούμε με τους συμμαθητές μας και θα ανακοινώνουμε τα αποτελέσματα κάθε μέρα στις 20:00 ακριβώς!
3. Αν κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αισθανθείτε οτιδήποτε (πόνος, αδιαθεσία, κ. ά) διακόψτε τη.



Μέρα 1 (ΔΕΥΤΕΡΑ)

3 κάμψεις πριν από κάθε κύριο γεύμα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό). Ποια στιγμή της ημέρας ήταν ευκολότερο να κάνετε κάμψεις; Θα είναι αντικείμενο συζήτησης το βράδυ!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – «Πετάω και γυρίζω»

<https://www.youtube.com/watch?v=KZ2jRrhg5ow&feature=youtu.be>

Πετάμε ένα ζευγάρι κάλτσες (διπλωμένες σαν κουβάρι) μέσα στο άδειο καλάθι των άπλυτων - στόχος. Αν πετύχει ο στόχος τότε γυρίζει το καλάθι, αν όχι ξανά προσπαθώ τρέχοντας στην αρχή.

Στόχος είναι να φτάσει το καλάθι στην καρέκλα που βρίσκεται 40 παπουτσάκια μακριά. Κάνω 5 προσπάθειες και κρατάω τον καλύτερο χρόνο για το συγκρίνω με τους συμμαθητές μου.

Μη ξεχάσεις να συμμετάσχεις στη βραδινή σύσκεψη!

20:00 ακριβώς με θέμα συζήτησης τη δοκιμασία με τις κάμπεις και την ανάδειξη του νικητή της δραστηριότητας 1!

Μέρα 2 (ΤΡΙΤΗ)

10 [jumping jacks](#) πριν από κάθε κύριο γεύμα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό). Ποια στιγμή της ημέρας ήταν ευκολότερο να κάνετε jumping jacks; Θα είναι αντικείμενο συζήτησης το βράδυ!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – «Skee ball»

<https://youtu.be/t86lMtjs8n0>

Πόσους πόντους μπορείς να πετύχεις με 5 προσπάθειες;

Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να πετύχεις πόντο;

Αν δεν έχετε αυτό
Η μαμά έχει σίγουρα!



χρησιμοποιήστε αυτό



Κάθε προσπάθεια βιντεοσκοπείται για να διασφαλιστεί η διαφάνεια της δραστηριότητας!

Μη ξεχάσεις να συμμετάσχεις στη βραδινή σύσκεψη!

20:00 ακριβώς με θέματα συζήτησης τα jumping jacks, τους πόντους που μάζεψε κάθε παίκτης στη δραστηριότητα 2 και τους διαφορετικούς τρόπους σκοραρίσματος!

Εκείνος που έχει μάζεψει τους λιγότερους πόντους κάνει 20 συνεχόμενα [επιτόπια άλματα](#). Ελπίζω να κέρδισες!

Μέρα 3 (ΤΕΤΑΡΤΗ)

10 [jumping jacks](#) και 3 [κάμπεις](#) πριν από κάθε κύριο γεύμα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό). Ποια στιγμή της ημέρας ήταν ευκολότερο να κάνετε το challenge; Θα είναι αντικείμενο συζήτησης το βράδυ!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – Μένουμε «στο χορό»

<https://www.youtube.com/watch?v=nd0KVOzY9MQ&list=PLzkyFTVU5WL0ILQ7FFCaqTjpnU7yLf&index=2>

Αντέγραψε το χορό όσες φορές χρειαστεί προκειμένου να τον μάθεις τέλεια! Βιντεοσκόπησε την καλύτερη σου προσπάθεια. Βεβαιώσου ότι έχεις κάνει την καλύτερη προσπάθεια που μπορείς για να κερδίσεις ένα σημαντικό πλεονέκτημα!

Μη ξεχάσεις να συμμετάσχεις στη βραδινή σύσκεψη!
20:00 ακριβώς με θέματα συζήτησης τα jumping jacks και τις κάμπεις.

Ο ένας από τους 2 γονείς αναλαμβάνει το ρόλο κριτή. Τα βίντεο όλων των παιδιών συγκεντρώνονται για να βαθμολογηθούν από τους κριτές. **Προσοχή!** Για να διασφαλιστεί η διαφάνεια της κριτικής, οι κριτές βαθμολογούν όλα τα παιδιά εκτός από το δικό τους. Ο νικητής κερδίζει μια κάρτα – πλεονέκτημα για τον διαγωνισμό της Παρασκευής!



Μέρα 4 (ΠΕΜΠΤΗ)

Ακολουθεί μέρα ξεκούρασης για την μέρα 5 που θα είναι μια πραγματική πρόκληση για όλους!!

Φτιάχνουμε μια μπάλα από χαρτί έτσι ή απλά έτσι (χαρτιά εφημερίδας και καρτοταινία) στις 12 ακριβώς βάζοντας μια αφύπνιση στο κινητό της μαμάς ή του μπαμπά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – «Μπουκαλό-μπόουλινγκ»

Θα παίξουμε μπόουλινγκ! Χρειαζόμαστε 10 μπουκάλια νερού γεμισμένα με νερό μέχρι να καλυφθεί ο πάτος τους



και τη μπάλα που έχουμε φτιάξει νωρίτερα. Φτιάχνουμε διάταξη 4-3-2-1. Κάθε μπουκάλι που πέφτει μας δίνει

20 πόντους και αν πέσουν όλα (strike) παίρνουμε επιπλέον 50 πόντους! Συνολικά κάθε παίκτης διαθέτει 5 προσπάθειες και κάθε προσπάθεια βιντεοσκοπείται. Ποιός θα καταφέρει να μαζέψει περισσότερους πόντους με μία προσπάθεια;



Μη ξεχάσεις να συμμετάσχεις στη βραδινή σύσκεψη!
20:00 ακριβώς με θέματα συζήτησης την ανάδειξη του νικητή από την δραστηριότητα 4. Ξεκουραστείτε γιατί μας περιμένει μια μέρα έκπληξη!

Μέρα 5 (ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ)

Σήμερα είναι η ανάδειξη του νικητή από τις δραστηριότητες!!

Αφού έχουμε δυναμώσει αρκετά όλες τις προηγούμενες μέρες, διαλέγουμε την στιγμή της ημέρας που μας ήταν ευκολότερο να κάνουμε κάμψεις και jumping jacks και κάνουμε ΟΣΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!! ΠΑΜΕ!!

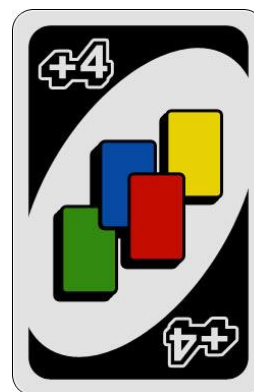
Η κάρτα που κέρδισε ο νικητής από την δραστηριότητα 3 :

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!

+ 4 ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΑΙ +4 JUMPING JACKS

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΟΣΑ ΚΑΝΕΙΣ!!

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ!

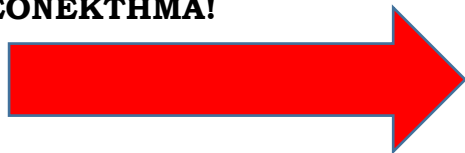


Ο παίκτης με τα περισσότερα jumping jacks και τις κάμψεις κερδίζει μια άλλη κάρτα πλεονεκτήματος!

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!

ΚΕΡΔΙΣΕΣ -10% ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕΣ!

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ!

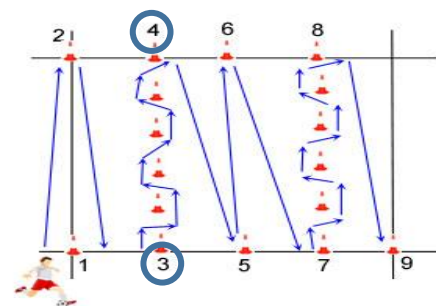


-10%

Download from Dreamstime.com

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 – Διαδρομή «ζικ-ζακ»

Σχεδιάζουμε τη διαδρομή 3-4 με 8 μπουκάλια νερού που έχουν μεταξύ τους απόσταση 4 παπούτσια (τα ίδια που παίζαμε μπόουλινγκ γεμισμένα αυτή τη φορά) περνάμε ανάμεσα στα μπουκάλια όσο γρηγορότερα μπορούμε και στα σημεία 3 και 4 κάνουμε 5 επιτόπια άλματα. Η διαδρομή εκτελείται τέσσερις φορές και διαθέτουμε 4 προσπάθειες προκειμένου να πετύχουμε τον γρηγορότερο χρόνο. Όλες οι προσπάθειες βιντεοσκοπούνται για να διασφαλιστεί η διαφάνεια της δραστηριότητας. Ποιος θα είναι ο γρηγορότερος όλων;



Μη ξεχάσεις να συμμετάσχεις στη βραδινή σύσκεψη!

20:00 ακριβώς με θέματα συζήτησης την ανάδειξη του νικητή από τη δοκιμασία με τα jumping jacks και τις κάμψεις και από την δραστηριότητα 5. Είμαι σίγουρη ότι θα είσαι ο νικητής!

Ερωτηματολόγιο Φάσης 1.

- 1. Ποια δοκιμασία σου φάνηκε πιο ενδιαφέρουσα;**
- 2. Ποια σε κούρασε πιο πολύ;**
- 3. Πως επηρέασε η επικοινωνία σου με τους συμμαθητές σου τις δραστηριότητες; Σε βοήθησε;**
- 4. Κύκλωσε το emoji που ταιριάζει με την διάθεση σου από τη συνοπτική παρουσίαση των φάσεων!**

Α' ΦΑΣΗ

	ΜΕΡΑ 1	ΜΕΡΑ 2	ΜΕΡΑ 3	ΜΕΡΑ 4	ΜΕΡΑ 5
Οι στόχοι μου	Στόχευση ακίνητου στόχου, ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και φυσικής κατάστασης	Σύνδεση τεχνικής με τακτική για την επίτευξη πόντων, ανάπτυξη φυσικής κατάστασης	Βελτίωση επιδεξιότητας, συναρμογής, ρυθμο κίνησης. Βελτίωση φυσικής κατάστασης, μυϊκής δύναμης.	επίτευξη των περισσότερων πόντων από όλους τους συμμετέχοντες.	Βελτίωση φυσικής κατάστασης, μυϊκής δύναμης
Λέξεις κλειδιά	πετάω και γυρίζω, στόχος, κάμψεις	skee ball, jumping jacks, στόχος	χορός - Just Dance Kids 2 Burnin Up, jumping jacks, κάμψεις, Μένουμε «στο χορό».	Μπουκαλό-μπόουλινγκ, jogging	διαδρομη ζικ-ζακ, jumping jacks, κάμψεις.
Προθέρμανση		φτιάχνω την κατασκευή του βίντεο για να είναι έτοιμη να παίξω. https://youtu.be/t86IMtjs8n0		1' επιτόπιο jogging https://www.youtube.com/watch?v=XPCnFbXILg4	
Μαθησιακοί στόχοι	ανάληψη πρωτοβουλιών και βελτίωση επιδεξιότητας.	Δημιουργία συνδέσεων μεταξύ τακτικής και τεχνικής παιχνιδιού.	Βελτίωση επιδεξιότητας, συναρμογής, ρυθμού.	αναγνώριση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε τρόπου παιχνιδιού.	ανάπτυξη κινητικής έννοιας χώρου με διαδρομές κίνησης ζικ-ζακ
Υπενθύμηση άσκησης μέσα στη μέρα	3 κάμψεις πριν από κάθε κύριο γεύμα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό).	10 jumping jacks πριν από κάθε κύριο γεύμα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό)	10 jumping jacks και 3 κάμψεις πριν από κάθε κύριο γεύμα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό).	Φτιάχνουμε μια μπάλα από χαρτί (χαρτιά εφημερίδας και χαρτοταινία ή δεσ βίντεο στην αναλυτική περιγραφή) στις 12 ακριβώς βάζοντας μια αφύπνιση στο κινητό της μαμάς ή του μπαμπά	διαλέγουμε την στιγμή της ημέρας που μας ήταν ευκολότερο να κάνουμε κάμψεις και jumping jacks και κάνουμε όσα περισσότερα μπορούμε!
Αυτοσυγκέντρωση	Σκέψου ότι μπορείς να νικήσεις, όχι μόνο αυτή τη μέρα αλλά όλες	Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να πετύχεις πόντο;	Τι μπορεί να είναι αυτό το πλεονέκτημα; Πρέπει σίγουρα να το κερδίσω!	Ποια γωνία ρίψης είναι η ιδανική για την επίτευξη περισσότερων πόντων;	Σήμερα είναι η ευκαιρία μου να κερδίσω!! Ας το κάνουμε.
Επιπλέον υλικό	ζευγάρι κάλτσες, καλάθι απλύτων, καρεκλα	3 καλάθια απλύτων, μικρό μπαλάκι, 3 χαρτιά A4, χαρτόνι		10 μπουκάλια νερό 500ml, αυτοσχέδια μπάλα	τα 10 μπουκάλια νερό από τη μέρα 4.
Πως αισθάνομαι σήμερα;					

Β' ΦΑΣΗ

	ΜΕΡΑ 6	ΜΕΡΑ 7	ΜΕΡΑ 8	ΜΕΡΑ 9	ΜΕΡΑ 10
Οι στόχοι μου	Εμπλουτισμός γνώσεων, ανάπτυξη	ενδυνάμωση κορμού και εμπλουτισμός	να βρω τους περισσότερους τρόπους	να φτιάξω το πιο ευφάνταστο παιχνίδι	να ολοκληρώσω 12 ροκανίσματα, 12
Λέξεις κλειδιά	"ολυμπιακές κάμψεις"	ροκανίσματα, "no-doping"	σανίδα, "Κάνε τη διαφορά"	βυθίσεις, "φτιάξε ένα παιχνίδι μόνος σου"	'12-12-15-18", thank you mom
Προθέρμανση	https://www.youtube.com/watch?v=- https://www.youtube.com/watch?v=qdOm5Du https://www.youtube.com/watch?v=RIYWuDSneDI https://www.youtube.com/watch?v=-				
Μαθησιακοί στόχοι	ανάπτυξη γνώσεων για το ολυμπιακό παιχνίδι. Κάθε λάθος απάντηση "χρεωνεται με 1 κάμψη" http://users.sch.gr/raeian	(αθλητικές αξίες) αθλητικά ιδεώδη και καλλιέργεια εντιμότητας, υγιής	αναγνώριση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων θέσης σανίδας (κάθε τρόπο	ανάληψη πρωτοβουλιών	ψυχοσωματική ενεργοποίηση
Υπενθύμηση άσκησης μέσα στη μέρα	στο μεσημεριανό φαγητό μοιράζομαι αυτά που έμαθα στο κουιζ με ένα μέλος της οικογένειας μου.	αφύπνιση στις 11 το πρωι και 7 το απόγευμα για ροκανίσματα	την ώρα που γίνεται η προγραμματισμένη ενημέρωση για τον κορονοϊό στα κανάλια.	την ώρα που γίνεται η προγραμματισμένη ενημέρωση για τον κορονοϊό στα κανάλια.	αφύπνιση 18:30 το απόγευμα
Αυτοσυγκέντρωση	σκέψεις για τους ολυμπιακούς αγώνες:	https://www.youtube.com/watch?v=u7170EU5	σκέψου με πόσους διαφορετικούς τρόπους	Σε ένα δωμάτιο με ησυχία, αναλογίζομαι	https://www.youtube.com/watch?v=0ruHO
Επιπλέον υλικό				καρέκλα	καρέκλα
Πως αισθάνομαι σήμερα;					