



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 ΑΡΤΕΜΙΣ ΝΕΣΤΟΡΗ ΑΜ 1700313

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:

ΝΑΙ



## ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

**Τίτλος/Θέμα:** *“Μένουμε σπίτι και κερδίζουμε το δικαίωμα στο άραγμα”*

**Τάξη:** Β'- Γ' Λυκείου

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Μυϊκή ενδυνάμωση, ισορροπία, αερόβια αντοχή, νευρομυϊκή συναρμογή, χορευτικές δεξιότητες.

- **Γνωστικά**

Οι μαθητές μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες και να είναι δίκαιοι χωρίς έντονη επιτήρηση, μαθαίνουν να είναι ευρηματικοί και δημιουργικοί ανακαλύπτοντας βασικές ασκήσεις και παιχνίδια που μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι. Αναλαμβάνουν πρωτοβουλία, φτιάχνουν το δικό τους πρόγραμμα. Επίσης, αντιλαμβάνονται τις ατομικές τους δυνατότητες, καθώς και τι απαιτείται σωματικά για την επιτυχή ολοκλήρωση τέτοιου είδους ασκήσεων. Παράλληλα θα γνωρίσουν νέους τρόπους εκγύμνασης χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος και αντικείμενα του σπιτιού. Τέλος, εμβόλιμα τους δίνονται συμβουλές και αποκτούν γνώση σωστής διατροφής.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Ιδιαίτερα σημαντικός στόχος για αυτή την δύσκολη περίοδο είναι η κοινωνική και συναισθηματική ενίσχυση των παιδιών. Έτσι, μέσα από την άσκηση και το παιχνίδι δημιουργούνται συνθήκες χαλάρωσης και η ρουτίνα της ημέρας διακόπτεται με ευφάνταστο τρόπο, ενώ παράλληλα αναμένεται η αύξηση του αισθήματος ικανοποίησης μέσα από την επιτυχή ολοκλήρωση των ασκήσεων, και δη όταν κερδίζουν τους συμμαθητές τους. Παράλληλα οι μαθητές, μαθαίνουν εναλλακτικές δράσεις δημιουργικής αξιοποίησης του χρόνου ενώ παραμένουν κλεισμένοι στο σπίτι. Τέλος, ανακαλύπτουν νέους τρόπους διάδρασης με τους συμμαθητές τους μέσα από την πρόκληση για δράση και το παιχνίδι.

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

Εν προκειμένω, καλείται ο καθηγητής της Φ.Α. να αντιμετωπίσει μια πρωτόγνωρη κατάσταση με πολλούς περιορισμούς και προκλήσεις ταυτόχρονα. Καλείται να παρακινήσει εξ αποστάσεως τα παιδιά να διατηρήσουν μια στοιχειώδη φυσική δραστηριότητα όσο είναι υποχρεωμένα να παραμένουν στο σπίτι, ενώ ταυτόχρονα καλείται να αντιμετωπίσει τους “αντιπάλους” του σε αυτή την προσπάθεια, όπως είναι η τηλεόραση, το κινητό, το playstation, αλλά και συναισθηματικούς-ψυχολογικούς παράγοντες όπως βαρεμάρα, απόγνωση, θλίψη.

Ειδικά για τους μαθητές που φοιτούν στη Β' και Γ' Λυκείου, δεδομένων των υποχρεώσεων τους και του έντονου στρεσογόνου κλίματος που βιώνουν, έχει επιλεγεί το ολιγόλεπτο αλλά αρκετές φορές μέσα στην ημέρα πρόγραμμα ασκήσεων. Για να εξασφαλιστεί η αδιάλειπτη συμμετοχή των παιδιών αλλά και ο ενθουσιασμός τους καλούνται να συναγωνιστούν τους συμμαθητές τους, να αξιολογήσουν την προσπάθειά τους, και στο τέλος να δημιουργήσουν ένα δικό τους πρόγραμμα. Εν προκειμένω, το συγκεκριμένο πρόγραμμα των δυο εβδομάδων, με δυνατότητα επέκτασης για όσο χρειαστεί να παραμείνουν οι μαθητές σπίτι, βασίζεται στην έννοια της πρόκλησης (*challenge*), ιδιαίτερα γνώριμος και προσφιλής όρος των νέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## **Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία**

Για να αντιμετωπιστεί το προαναφερθέν εκπαιδευτικό πρόβλημα θα χρησιμοποιηθούν αρχικά η δασκαλοκεντρική μέθοδος, με αναπαραγωγή ασκήσεων όπως παρουσιάζονται στο αντίστοιχο link της κάθε άσκησης, ενώ κατά τη δεύτερη φάση/ εβδομάδα θα ακολουθηθεί η μαθητοκεντρική μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Με κάποιες ερωτήσεις-οδηγίες από τον καθηγητή, καλείται ο μαθητής να ορίσει το είδος της άσκησης που θα ακολουθήσει.



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

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

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

Το συγκεκριμένο σενάριο βασίζεται στη λογική των πολλών μικρών δραστηριοτήτων μέσα στη μέρα. Στόχος η μυϊκή ενδυνάμωση (ποδιών, χεριών, κορμού), η αερόβια ικανότητα, το παιχνίδι, αλλά και ο ανταγωνισμός με τους συμμαθητές, μέσα από την καταγραφή του ατομικού σκορ.

Στη Φάση 1, πρώτη εβδομάδα, στόχος είναι να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις ασκήσεις, με τη χρήση των μέσων επίδειξης των ασκήσεων, με τη συλλογή πόντων και την καταγραφή του βαθμού δυσκολίας, με απώτερο στόχο τη σωστή του προετοιμασία για τη Φάση 2, δεύτερη εβδομάδα. Η Φάση 1 προσφέρεται στο να αντιληφθεί ο μαθητής πως μπορεί να είναι φυσικά δραστήριος αφιερώνοντας ελάχιστο χρόνο κάθε φορά, αλλά με πολλές επαναλήψεις.

Στη Φάση 2 ο μαθητής καλείται να εφαρμόσει όσα έμαθε, να πάρει πρωτοβουλίες και να ετοιμάσει ο ίδιος το πρόγραμμα της εβδομάδας εξασφαλίζοντας παράλληλα τόσο τη συμμετοχή όλων στο πρόγραμμα όσο και την επιτυχή ολοκλήρωση του.

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

1. Έπιπλα του σπιτιού, όπως καρέκλα.
2. Αντικείμενα του σπιτιού, όπως κάλτσες, σπάτουλα, καλάθια απορριμμάτων, χρονόμετρο, μαξιλάρια.
3. Links για επίδειξη ασκήσεων, και application για δραστηριότητες.
4. Το συνοδευτικό έγγραφο των ασκήσεων μαζί με οδηγίες/ κατευθύνσεις.

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

1. Προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι οι μαθητές συμμετέχουν δίκαια, θα οριστεί ένα μέλος της οικογένειας ως “διαιτητής” που θα μετράει χρόνους και επαναλήψεις.

2. Δίνεται η δυνατότητα στο μαθητή να βαθμολογήσει τις ασκήσεις που κάνει, προκειμένου κατά της δεύτερη φάση να είναι περισσότερο προσαρμοσμένο το πρόγραμμα στις ανάγκες και ενδιαφέροντα του.
3. Καλείται ο μαθητής μέσα στην ημέρα να “προκαλεί” τους συμμαθητές του αναφορικά με τους ημερήσιους πόντους, έτσι ώστε να υπάρχει κινητοποίηση, ενθουσιασμός και ενδιαφέρον να συνεχίσουν την προσπάθεια.
4. Στο τέλος της πρώτης εβδομάδας ο μαθητής καλείται να αξιολογήσει τις ασκήσεις της πρώτης εβδομάδας, να συλλέξει τις βαθμολογίες των συμμαθητών του, και ανάλογα με τα συμπεράσματα να προετοιμαστεί για το πρόγραμμα της επόμενης εβδομάδας.
5. Κάποιες από τις εφαρμογές που θα χρησιμοποιηθούν παρέχουν βαθμολόγηση της δραστηριότητας.
6. Βαθμολογίες, πόντοι, φωτογραφίες και ότι υλικό έχει μαζέψει ο μαθητής καλείται να τα στέλνει στον υπεύθυνο αυτού του προγράμματος.



**ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνησης εργασίας e-class)**

**Φάση 1**

**Χρονική Διάρκεια:** 5 ημέρες

**Χώρος Διεξαγωγής:** σπίτι

**Συνοδευτικό υλικό:** Έπιπλα του σπιτιού, όπως καρέκλα. Αντικείμενα του σπιτιού, όπως κάλτσες, σπάτουλα, καλαθάκι απορριμμάτων, χρονόμετρο, μαξιλάρια, Links για επίδειξη ασκήσεων, και application για δραστηριότητες, συνοδευτικό έγγραφο των ασκήσεων μαζί με οδηγίες/κατευθύνσεις.

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:** αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές, κρίση και βαθμολόγηση των ασκήσεων, εκτέλεση, αντίληψη της ποικιλίας των ασκήσεων (διαφορετικές προσεγγίσεις), οπτικοποίηση των ασκήσεων μέσα από τα links

**Τίτλοι δραστηριοτήτων:** Test Me

**Φάση 2**

**Χρονική Διάρκεια:** 5 ημέρες

**Χώρος Διεξαγωγής:** σπίτι

**Συνοδευτικό υλικό:** Έπιπλα του σπιτιού, όπως καρέκλα, Αντικείμενα του σπιτιού, όπως κάλτσες, σπάτουλα, καλαθάκι απορριμμάτων, χρονόμετρο, μαξιλάρια, Links για επίδειξη ασκήσεων, και application για δραστηριότητες, συνοδευτικό έγγραφο των ασκήσεων μαζί με οδηγίες/κατευθύνσεις.

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:** ανάλυση των δεδομένων και σύνθεση προγραμμάτων, οργάνωση του ασηησιολογίου της ημέρας, εκτέλεση, μέσα από τα βοηθήματα αντίληψη και οπτικοποίηση των πολλαπλών προσεγγίσεων.

**Τίτλοι δραστηριοτήτων:** Challenge Me

Δευτερευόντως, ανάμεσα στη Φάση 1 και Φάση 2, υπάρχει η Φάση 3 και κατά τη διάρκεια των Φάσεων 1 και 2 τρέχει και η Φάση 4.

### **Φάση 3**

**Χρονική Διάρκεια:** 2 ημέρες

**Χώρος Διεξαγωγής:** σπίτι

**Συνοδευτικό υλικό:** Αντικείμενα του σπιτιού, όπως κάλτσες, σπάτουλα, καλαθάκι απορριμμάτων, χρονόμετρο, μαξιλάρια, Links για επίδειξη ασκήσεων, illustrated brochure των ασκήσεων μαζί με οδηγίες/κατευθύνσεις.

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:** Εκτελούν βολές/ σουτ για προπόνηση, παραμένουν ενεργοί και δραστήριοι στο πρόγραμμα, διευρύνουν τις γνώσεις τους για την τεχνική βολής/ σουτ, επικοινωνούν με τους συμμαθητές για “φιλικό” παιχνίδι.

**Τίτλοι δραστηριοτήτων:** Practice To Win

### **Φάση 4**

**Χρονική Διάρκεια:** 10 ημέρες

**Χώρος Διεξαγωγής:** σπίτι

**Συνοδευτικό υλικό:** Φαγητό, νερό, links για συνταγές.

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:** Διευρύνουν τις γνώσεις τους αναφορικά με τη διατροφή, ανακαλύπτουν συνταγές και τις μοιράζονται με τους συμμαθητές τους, αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της σωστής διατροφής .

**Τίτλοι δραστηριοτήτων:** Eat Me

### **ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ**

Ακολουθεί συνοδευτικό αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα.



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



**ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΟ ΑΡΑΓΜΑ**

ΝΕΣΤΟΡΗ ΑΡΤΕΜΙΣ

A.M. 1700313



# Για να εξηγηθούμε...

Το πρόγραμμα «**Μένουμε Σπίτι...και Κερδίζουμε το Δικαίωμα στο Άραγμα**» είναι ένα πιλοτικό project. Αποτελείται από ασκήσεις που διάλεξα για σένα και λίγο χορό... χαλάρωσε, δεν είσαι και στο So you Think You Can Dance



**Κακά τα ψέματα** 🤪...η συμμετοχή σου και κυρίως τα σχόλιά σου μετά την ολοκλήρωσή του, θα βοηθήσει στο να σχεδιάσω ένα **ολοκληρωμένο και εύστοχο πρόγραμμα άθλησης στο σπίτι** για όσο αναγκαζόμαστε να Μένουμε Σπίτι.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων & Εύχομαι να το διασκεδάσεις!

**Άρτεμις**





Καλωσήρθες λοιπόν!

Οι φίλοι σου υποστηρίζουν ότι μπορούν να πετύχουν καλύτερες επιδόσεις από σένα! Προκάλεσέ τους!



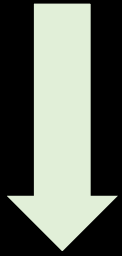
Δημιούργησε εσύ και οι φίλοι σου μια ομάδα σε ένα κοινωνικό μέσο της αρεσκείας σας, και στο τέλος κάθε μέρας και εβδομάδας ανεβάστε ο καθένας τις επιδόσεις τους!



Θυμήσου! Δε μπορείς να “κλέψεις”... υπάρχει διαιτητής! Είναι κάποιος από την οικογένεια σου!



# ΟΔΗΓΙΕΣ



1<sup>η</sup> εβδομάδα “**Test Me**”: εβδομάδα εξοικείωσης και προετοιμασίας υπό την καθοδήγησή μου στο πρόγραμμα και στις ασκήσεις.

2<sup>η</sup> εβδομάδα “**Challenge Me**”: θα προκαλέσεις με δικές σου ασκήσεις τους φίλους σου! Και επειδή θα έχεις προσαρμοστεί, θυμήσου ότι αυξάνουμε δυσκολία και αριθμό επαναλήψεων. Αν θέλεις όμως, θα σε βοηθήσω από πού να αντλήσεις υλικό.

Δίπλα από κάθε άσκηση υπάρχει ένα κουτάκι όπου συμπληρώνεις α) τους βαθμούς που μάζεψες, β) τη βαθμολογία για τη δυσκολία της άσκησης.

Δυσκολία άσκησης από 1 έως 4, όπου 1: πολύ εύκολη, 2: εύκολη, 3: δύσκολη & 4: πολύ δύσκολη. Θα σε βοηθήσει για να ετοιμάσεις το πρόγραμμα της “**Challenge Me**” εβδομάδας.

Όταν μετράμε χρόνο, οι βαθμοί υπολογίζονται με βάση τα πόσα δευτερόλεπτα αντέξαμε! Επίσης συλλέγουμε βαθμολογία από τον online χορό μας, και τέλος αθροίζουμε τις επαναλήψεις. Εάν έκανα 10 επαναλήψεις=10 πόντοι, εάν στην άσκηση των 60” άντεξα 45”, τότε μάζεψα 45 πόντους κτλ

Υπολογίζουμε την ημερήσια βαθμολογία και έχουμε μικρό τελικό στο τέλος της 1<sup>ης</sup> εβδομάδας & **μεγάλο** τελικό στο τέλος της 2<sup>ης</sup> εβδομάδας.

Όλες οι ασκήσεις επεξηγούνται πατώντας πάνω στο link της κάθε άσκησης.

Ο νικητής στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας κερδίζει έπαθλο!





Καθορίστε με την ομάδα σου την ώρα που θα διεξάγονται οι αγώνες, έτσι ώστε οι αγώνες να γίνονται live!



**Προετοιμασία για basketball:** φτιάχνουμε μια ή περισσότερες μπάλες από **κάλτσες**. Για καλάθι χρησιμοποιούμε το καλάθι απορριμμάτων του γραφείου μας ή το καλάθι για τα άπλυτα ρούχα. Ορίζουμε την απόσταση βολής αρχικά στο 1,5 μέτρο - χρησιμοποιούμε ταινία στο πάτωμα - και σταδιακά το αυξάνουμε. Οι βολές γίνονται συνεχόμενα από 4 διαφορετικά σημεία γύρω από το καλάθι. Επειδή μετράνε οι επιτυχημένες βολές σε συγκεκριμένο χρόνο, ο διαιτητής μπορεί πέρα από το να σε χρονομετρά, να σε βοηθά και με τις μπάλες! Θυμήσου! Όσες περισσότερες έχεις, τόσο πιο γρήγορα ρίχνεις!



**Προετοιμασία για golf:** χρησιμοποιώ τη μπάλα του basketball, για μπαστούνι χρησιμοποιώ μια **σπάτουλα από την κουζίνα**, για τρύπα χρησιμοποιώ το καλάθι του basketball αλλά ριγμένο στο πλάι. Ορίζω πάλι με ταινία στο πάτωμα την απόσταση, αρχικά στα 2 μέτρα.



**Προετοιμασία για ποδόσφαιρο:** χρησιμοποιώ τη γνωστή πλέον μπάλα του basketball, ως τέρμα ορίζω το χώρο ανάμεσα στα **ποδαράκια της καρέκλας**, και πάλι με ταινία ορίζω την απόσταση του σουτ. Ξεκινάμε από τα 3 μέτρα και σταδιακά αυξάνουμε.

Στο τέλος αυτού του προγράμματος των 2 εβδομάδων, θα βρεις κενές χώρο για να σημειώσεις τις σκέψεις, τις παρατηρήσεις, τις πιθανές διορθώσεις που θα ήθελες να γίνουν.

Μπορείς ακόμη να σημειώσεις και πώς αισθάνεσαι μετά από ένα τέτοιο πρόγραμμα και αν θες να μου στείλεις τις παρατηρήσεις σου, για να μπορέσω στο μέλλον να φανώ πιο χρήσιμος καθηγητής φυσικής αγωγής.

Πριν ξεκινήσουμε θέλω να θυμάσαι ότι  
**ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΝΕΤΑ ΝΑ ΤΑ  
ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ...ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΘΕΛΕΙΣ!**

Έτοιμος;  
Φύγαμε!



Test Me



# Test Me

## Δευτέρα



Καλημέρα!!! Ξύπνησες και είσαι έτοιμος για διάβασμα;;;  
Πριν καθίσεις στην καρέκλα, μπορείς να “καθίσεις” στον αέρα;  
[Πόσα squat μπορείς να κάνεις σε 30”;](#)



Κάτι μου λέει ότι σε έπιασε μια λιγούρα!!!  
Πριν τρέξεις στην κουζίνα, μπορείς να αντέξεις [επιτόπιο τρέξιμο με ψηλά γόνατα για 1 λεπτό](#);;; **Νεράκι** ήπιαμε; 2 ποτήρια είναι καλά!



Κοιμήθηκες το μεσημέρι;  
Όταν σηκωθείς από το κρεβάτι, μπορείς να κάνεις ισορροπίες [όρθιος πάνω στα μαξιλάρια](#) για 30” για κάθε πόδι;



Ξέρω ότι ετοιμάζεσαι για [netflix](#), playstation, κινητό, tablet! Πριν ξεκινήσεις, μπορείς να μείνεις [σανίδα](#) για 1 λεπτό;



Τελειώνει η μέρα; Ας δούμε ποιός χορεύει καλύτερα!  
Διαλέξτε με την ομάδα σου [τραγούδι](#) και με τη βαθμολογία θα φανεί ποιός είναι το ταλέντο!

Ελπίζω να σημειώνεις τους πόντους σου για κάθε δραστηριότητα, και να τους επικοινωνείς με τους συμμαθητές σου γιατί την Τετάρτη θα τα ξανακάνουμε αλλά λίγο πιο απαιτητικά!

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:



# Τρίτη

Προτείνω μετά το μεσημέρι να στείλεις ένα μήνυμα στην ομάδα να μάθουμε πόσους πόντους μαζεψαν! Και εάν δυσκολεύονται με τις ασκήσεις!!! Θύμισε τους και το αποψινό ματσάκι!



Πάλι ξεκινά το διάβασμα, αλλά πριν αρχίσεις, πόσες φορές μπορείς να ανεβο-κατέβεις σε μια καρέκλα μέσα σε 1 λεπτό;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Έρθε η ώρα του μεσημεριανού φαγητού, δε θα σε καθυστερήσω γιατί κάτι μου λέει ότι μπορείς να κάνεις πολύ γρήγορα 40 jumping Jacks!!! Μη ξεχάσεις το χρονόμετρο και να μετράς πόντους...

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Όσο βρίσκεσαι όρθιος μπροστά από την τηλεόραση, μέτρησε πόσα κυκλάκια μπορείς να κάνεις με τα χέρια σου σε 1 λεπτό! Hey! Δεν είναι μια καλή ώρα για **φρουτάκι**;;;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Ας σκοράρουμε! It's basketball time! Video call με την ομάδα και ξεκινάμε όλοι μαζί να δούμε ποιός θα βάλει τα περισσότερα καλάθια σε 1 λεπτό. Το χαμηλότερο σκορ κάνει 40 ροκανίσματα!!!! Αλλά επειδή είμαστε όλοι φίλοι, ας κάνουμε **όλοι** 40 ροκανίσματα.

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



# Τετάρτη

## Πάμε για τη revanche της Δευτέρας



Πριν καθίσεις στην καρέκλα, πόσα [jump squat](#) μπορείς να κάνεις σε 20"; Μετά από αυτό, σίγουρα ένα [smoothie](#) θα σε τονώσει!!!

Πόντοι:            Βαθμός Δυσκολίας:



Πριν τρέξεις στην κουζίνα, πόσα [burpees](#) μπορείς να κάνεις σε 30";;

Πόντοι:            Βαθμός Δυσκολίας:



Λίγο “ξεκούραση”....ας κάνουμε το [δέντρο](#)! Μπορείς να μείνεις 30” στο κάθε πόδι σε στάση “δέντρο”; Βάζω στοίχημα ότι οι συμμαθητές σου ούτε 10” δεν κατάφεραν!!!! **video call** και τσέκαρε τους!

Πόντοι:            Βαθμός Δυσκολίας:



Εύκολη η σανίδα της Δευτέρας! Πάμε να δούμε αν μπορούμε να κάνουμε για 1 λεπτό [σανίδα ακουμπώντας εναλλάξ τους ώμους μας](#);

Πόντοι:            Βαθμός Δυσκολίας:



Σήμερα διαλέγεις εσύ το [τραγούδι](#) που θα χορέψετε με την ομάδα σου!!! Προκάλεσε τους!

Πόντοι:            Βαθμός Δυσκολίας:





# Πέμπτη

Στείλε μήνυμα στην ομάδα να μάθουμε πόσους πόντους μαζεψαν! Και εάν δυσκολεύονται!!! Θύμισε τους και το αποψινό golf!



Ας ξεκινήσουμε το διάβασμα με λίγο ζέσταμα! Αντέχεις να κάνεις επί 2 λεπτά [επιτόπιες χαμηλές αναπηδήσεις](#);

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Πριν φάμε, ας κουνηθούμε λίγο έντονα! Πόσα [climbers](#) μπορείς να κάνεις σε 30”;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Στην καρέκλα που θα καθίσεις για να παίξεις [Spider Man](#), μπορείς να κάνεις 15 [βυθίσεις](#); Χμ...Το **φρούτο** έχει ωραία γεύση μετά από τέτοιο επίτευγμα στην καρέκλα!

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Ώρα για παιχνίδι με την ομάδα! Ώρα για γκολφ! Πόσες μπάλες μπορείς να βάλεις με τη σπάτουλα της κουζίνας στο καλάθι σε 2 λεπτά με τα μάτια κλειστά;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



# Παρασκευή **Ακολουθεί ξεκούραση το ΣΚ οπότε σήμερα πάμε δυνατά!!**



Μπορείς να κάνεις 20 [squat step ups](#) σε 1 λεπτό;  
Δίψασες ε; Ένα ποτήρι **νερό** βοηθά!

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:



Ποσες [αναπηδήσεις στο πλάι](#) μπορείς να κάνεις σε 1 λεπτό;

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:



Πάρε τους φίλους σου να τους θυμίσεις το βραδινό ποδόσφαιρο και δώστους και τη συνταγή του [smoothie](#) που σου άρεσε!  
Μπορείς να κάνεις [σανίδα στο πλάι](#) για 40'';

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:



Σήμερα παίζουμε [ποδόσφαιρο](#)!!! Πόσα γκολ θα βάλει ο καθένας μέσα σε 2 λεπτά! Μπορείς να κερδίσεις;

Πόντοι: Βαθμός Δυσκολίας:

## Practice To Win

Θυμήσου ότι την άλλη εβδομάδα παίζουμε τελικό για γκολφ, ποδόσφαιρο, basketball... **tip:** μπορείς να κάνεις εξάσκηση το ΣΚ για να τους κερδίσεις!

# Just Checking.....



Τελικά η εβδομάδα πώς σου φάνηκε;

Εύκολη;

Δύσκολη;

Αδιάφορη;

Ποια ήταν η αγαπημένη σου άσκηση;

Ποια η καλύτερη σου ώρα για δραστηριότητα;

Οι φίλοι σου τι λένε; Δυσκολεύονται;

Φαντάζομαι κρατάς αρχείο/φωτό με οτι σου στέλνουν οι συμμαθητές σου από επιδόσεις.

Το ξέρεις ότι **μπορείς να αλλάξεις** τις ασκήσεις, και να διαμορφώσεις ένα πρόγραμμα με ό,τι ποικιλία και ότι δυσκολία εσύ θέλεις!

Και το πιο σημαντικό!

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:

Επειδή **θέλω** πολύ να μάθω, μπορείς να βγάλεις φωτογραφία αυτή τη σελίδα και να μου τη στείλεις;



# Challenge Me

## Δευτέρα

Επειδή υποψιάζομαι ότι δεν οργανωθήκατε, σου δίνω πρόγραμμα για σήμερα και το βράδυ αναλαμβάνεις δράση



Ας ζεσταθούμε λίγο! Πόσες πλάγιες άρσεις μπορείς να κάνεις για 1 λεπτό;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Κάτι μου λέει ότι θέλεις να λαχανιάσεις; Πόσα split jacks μπορείς να κάνεις για 1 λεπτό;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Τελικά είσαι ισορροπημένος; Αστεϊάκι, αλλά μπορείς να κάτσεις για 30'' στο κάθε πόδι;;;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Μήπως να κάνουμε chat με τους υπόλοιπους, και να τους πεις και για το φανταστικό snack που φτιάχνεις;

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:

Ήρθε η ώρα της σανίδας! Αντέχεις για ένα λεπτό σανίδα πάνω-κάτω;



Απόψε το βράδυ συνεργαζόμαστε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, και καθορίζουμε το πρόγραμμα των επόμενων ημερών! Φτιάχνουμε μόνοι μας την πρόκληση για Τρίτη- Τετάρτη- Πέμπτη.

# Τρίτη- Τετάρτη- Πέμπτη- Παρασκευή

Μην ξεχάσεις την ημερήσια επικοινωνία για ανταλλαγή αποτελεσμάτων, να πίνεις νερό και να τρέφεις σωστά!



Τι challenge θα τους βάλεις για τα πόδια; Πόση ώρα λες να αντέξουν και για πόσους γύρους; Θυμήσου τις δυσκολίες της πρώτης εβδομάδας και πράξε ανάλογα! Αν θες ιδέες για ασκήσεις για τα πόδια σου έχω [εδώ](#) και [εδώ](#)!

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Τι challenge θα βάλεις για αερόβιο;;; Πόση ώρα λες να αντέξουν και για πόσους γύρους; Θυμήσου τις δυσκολίες της πρώτης εβδομάδας και πράξε ανάλογα! Μερικές ιδέες [εδώ](#)!

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Να δουλέψουμε κορμό ή χέρια; Εσύ αποφασίζεις! Όπως και τη διάρκεια και τις επαναλήψεις!! Μικρή βοήθεια [εδώ](#) και [εδώ](#) !

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



Θυμήσου οτι **Τρίτη** βράδυ έχουμε το **μεγάλο** τελικό του basketball, **Τετάρτη** βράδυ τον τελικό στο golf, **Πέμπτη** βράδυ θα δούμε ποιός τελικά κυριαρχεί στα τέρματα, και **Παρασκευή** βράδυ ανακηρύσσουμε το μεγάλο νικητή!

Πόντοι:

Βαθμός Δυσκολίας:



# Συγχαρητήρια!

Δικαίως πίστεψα σε σένα, ελπίζω να δικαιώθηκε και η δική σου Θέληση!  
Κατάφερες και ολοκλήρωσες το πρόγραμμα!  
Σήκωσες ή όχι την κούπα, είσαι ο μεγάλος νικητής!

**Κέρδισες το δικαίωμα στο άραγμα γιατί την ίδρωσες τη φανέλα!**

Αν θέλεις μπορείς να αξιοποιήσεις το κενό και να γράψεις παρατηρήσεις, διορθώσεις, προτάσεις, συναισθήματα. Και να μου τα στείλεις σε παρακαλώ πολύ!

**Τελικοί Συνολικοί  
Πόντοι:**

**Συνολικός Βαθμός  
Δυσκολίας:**

**Μου άρεσε**

**Δε μου άρεσε**

**Θα διόρθωνα**

**Αισθάνομαι**

**Προτείνω**



WORK HARDER