



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής
Αγωγής

Υπεύθυνες καθηγήτριες : Α. Δανιά, Ε. Κόσσυβα



[PROJECT: ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ (ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΛΥΚΕΙΟΥ)]

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΜ: 201700187

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:

ΝΑΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

Ήρθε η ώρα να μείνουμε σπίτι θα παίξουμε θα δούμε ταινίες θα μιλήσουμε με τους φίλους μας χάρη στη τεχνολογία **ΑΛΛΑ** και θα παρακινούμε ο ένας τον άλλον να μείνουμε δραστήριοι στο σπίτι για να είμαστε υγιείς. Μην ξεχνιόμαστε το καλοκαίρι έρχεται!!

Εδώ σου παραθέτω μια καρτέλα αξιολόγησης για να συμπληρώνεις τις σκέψεις σου μετά απο κάθε δοκιμασία:



ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1)ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ (1-10) κύκλωσε τον αριθμό που σε εκφράζει:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



2)Η δραστηριότητα (κύκλωσε):

μου άρεσε

δεν μου άρεσε

ήταν αδιάφορη

3)Γράψε τις σκέψεις σου, τι χρειάζεται να βελτιώσεις; Τι θα άλλαζες στη δραστηριότητα;

Παρακάτω θα βρείς 5 δραστηριότητες (μία δραστηριότητα για μία μέρα μέσα στο χρονικό περιθώριο των 2 εβδομαδών) για σένα την οικογένειά σου και τους φίλους σου που αφορούν τη μυϊκή ενδυνάμωση και τη βελτίωση της καρδιαγγειακή σου λειτουργίας.

Αν βρήκες κάποια ενδιαφέρουσα και θές να την επαναλάβεις για να πετύχεις καλύτερες επιδόσεις μην διστάσεις!!



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ

ΑΡΧΗ										
ΤΕΛΟΣ										
	Παίζω & Γυμνάζομαι BOARD FITNESS CHALLENGE					Ξαναρίξε το ζάρι		ΧΑΝΕΙΣ 1 ΓΥΡΟ		
						10 burpees	4 πόντοι			
						5 push-ups	3 πόντοι			
						15 jumping jacks	2 πόντοι			
						30" Σανίδα	3 πόντοι			
						10 Καθίσματα	2 πόντοι			
						10 Κοιλιακοί	2 πόντοι			
						Στάση:Πιές 1 ποτήρι νερό	1 πόντος			
		Πήγαινε στη Στάση	-							
		όλες τις ασκήσεις απο 1 φορά	10 πόντοι							
										

Ιδέα παρμένη από: [Board Game](#)



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

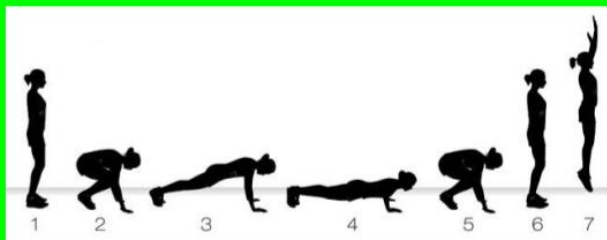
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Burpees



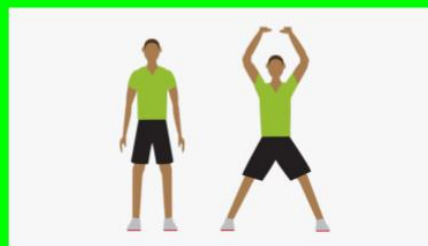
Push- Ups



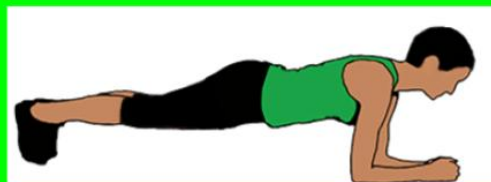
ή



Jumping Jacks



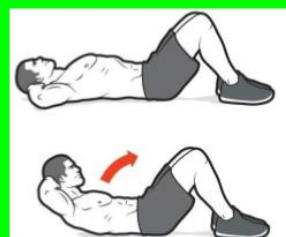
Σανίδα



Καθίσματα



Κοιλιακοί



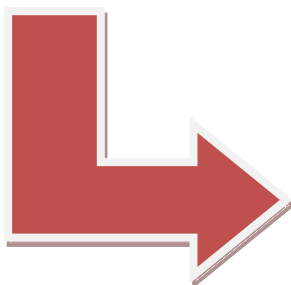
(Εικόνες παρμένες απο το διαδίκτυο)

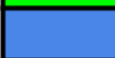


ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ:



1. Κάθε παίκτης ρίχνει το ζάρι, αυτός που έφερε τον μεγαλύτερο αριθμό ξεκινά.
2. Βάλτε ένα πιόνι (οποιοδήποτε μικρό αντικείμενο) στην αφετηρία με ένδειξη «**ΑΡΧΗ-ΤΕΛΟΣ**»
3. Ρίξτε τα ζάρια για να καθορίσετε πόσα διαστήματα πρέπει να μετακινηθείτε με τη φορά των δεικτών του ρολογιού (δεξιόστροφα).
4. Ολοκληρώστε τη δράση που έχει δοθεί στο τετράγωνο για να κερδίσετε την αξία του.
5. Χρησιμοποιήστε το κλειδί που βρίσκεται στο κέντρο της πλακέτας για να καθορίσετε τη δράση της τετράγωνου και την τιμή του σημείου.



	10 burpees	4 πόντοι
	5 push-ups	3 πόντοι
	15 jumping jacks	2 πόντοι
	30" Σανίδα	3 πόντοι
	10 Καθίσματα	2 πόντοι
	10 Κοιλιακοί	2 πόντοι
	Ξαναρίξε το ζάρι	
	Στάση:Πιές 1 ποτήρι νερό	1 πόντος
	Πήγαινε στη Στάση	-
	όλες τις ασκήσεις απο 1 φορά	10 πόντοι



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ-ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ (GAME MODES):

1^η Φάση : Ένας γύρος με τους περισσότερους πόντους

Εξοπλισμός:

- Το επιτραπέζιο **Παίζω & Γυμνάζομαι**.
- 1 ζάρι. 
- 1 πiónι ανά παίκτη (δημιουργήστε το δικό σας).
- 1 μπουκάλι νερό ανά παίκτη.
- 1 χαρτί και μολύβι για να κρατήσετε τη βαθμολογία.
- **Καρτέλα με τις ασκήσεις σε αναπαράσταση.**



Περιγραφή: [Βλέπουμε τις βασικές Οδηγίες] Παίζουμε 1 γύρο απο την «**ΑΡΧΗ**» έως το **ΤΕΛΟΣ**» και όποιος έχει τους περισσότερους πόντους κερδίζει. Δίνουμε συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες που έπαιξαν, που βοήθησαν και ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλον κάθε φορά για καλύτερες επιδόσεις!!

2η Φάση: Φτάνω πρώτος στους **100** πόντους

Εξοπλισμός:

- Το επιτραπέζιο **Παίζω & Γυμνάζομαι**.
- 1 ζάρι. 
- 1 πiónι ανά παίκτη (δημιουργήστε το δικό σας).
- 1 μπουκάλι νερό ανά παίκτη.
- 1 χαρτί και μολύβι για να κρατήσετε τη βαθμολογία.
- **Καρτέλα με τις ασκήσεις σε αναπαράσταση.**



Περιγραφή: [Βλέπουμε τις βασικές Οδηγίες] Ξεκινάμε απο την «**ΑΡΧΗ**» και παίζουμε μέχρι να συγκεντρώσουμε τους **100** πόντους. Ενθαρρύνουμε **ΌΛΟΥΣ** τους παίκτες **κατα τη διάρκεια των δοκιμασιών!!**



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

3η Φάση: Παίζουμε με προκαθορισμένο αριθμό κινήσεων

Εξοπλισμός:

- Το επιτραπέζιο **Παίξω & Γυμνάζομαι**.
- 1 ζάρι. 
- 1 πόνι ανά παίκτη (δημιουργήστε το δικό σας).
- 1 μπουκάλι νερό ανά παίκτη.
- 1 χαρτί και μολύβι για να κρατήσετε τη βαθμολογία.
- **Καρτέλα με τις ασκήσεις σε αναπαράσταση.**

ΠΑΙΚΤΕΣ



2-4

ΧΡΟΝΟΣ



15-20'

Περιγραφή: [Βλέπουμε τις βασικές Οδηγίες] Ξεκινάμε από την «**ΑΡΧΗ**» και παίζουμε μέχρι να συμπληρώσουμε τον αριθμό κινήσεων ανά παίκτη που έχουμε συμφωνήσει όλοι.

Άλλες παραλλαγές: Ανάλογα με το επίπεδό σας μπορείτε να αυξομειώσετε τον **αριθμό των επαναλήψεων** των ασκήσεων ή και τον **χρόνο** που απαιτείται για κάθε δοκιμασία για να κάνουμε τις προκλήσεις ακόμα πιο δύσκολες και ανταγωνιστικές!!

4η Φάση: ULTIMATE CHALLENGE

ΧΡΟΝΟΣ



?

A: 10 BURPEES

B: 30" ΣΑΝΙΔΑ

Γ: 10 PUSH UPS

Δ: 30" MOUNTAIN CLIMBERS

Ε: 10 ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Ζ: 10 ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΑΣ

Η: 30" ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ

Θ: 10 BURPEES

Ι: 10 PUSH UPS

Κ: 30" ΣΑΝΙΔΑ

Λ: 10 ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

Μ: 10 ΠΡΟΒΟΛΕΣ (ΤΟ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ)

ULTIMATE CHALLENGE

Ξεκίνα από το γράμμα **A**.
Συνέχισε όσο μπορείς.
Ξεκουράσου όταν χρειάζεται.
Πόσο μακριά μπορείς να φτάσεις;
Γράψε στο κουτάκι κάτω το γράμμα που έφτασες και **προκάλεσε και τους φίλους σου!**

IMPOSSIBLE IS A JUST A WORD

SCORE:

N: 10 JUMPING JACKS

Ξ: INCLINE PUSH UPS

Ο: 20 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Π: 10 DIAMOND PUSH UPS

Ρ: 10 SQUAT JUMPS

Σ: 10 ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΑΣ

Τ: 10 ΠΑΧΙΑΙΟΥΣ

Υ: 30" MOUNTAIN CLIMBERS

Φ: 20 ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Χ: 20 PUSH UPS

Ψ: 60" JUMPING JACKS

Ω: 20 ΠΑΧΙΑΙΟΙ

ΠΑΤΑ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ:

[MOUNTAIN CLIMBERS](#)

[ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΑΣ](#)

[DIAMOND PUSH UPS](#)

[INCLINE PUSH UPS](#)

[SQUAT JUMPS](#)



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

5η Φάση: YOUR WHOLE NAME CHALLENGE



ΧΡΟΝΟΣ



?

ΠΑΤΑ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΣ ΤΗΝ
ΑΣΚΗΣΗ:

[MOUNTAIN CLIMBERS](#)

[ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΑΣ](#)

[DIAMOND PUSH UPS](#)

[INCLINE PUSH UPS](#)

[SQUAT JUMPS](#)

A: 10 BURPEES

B: 30" ΣΑΝΙΔΑ

Γ: 10 PUSH UPS

Δ: 30" MOUNTAIN
CLIMBERS

Ε: 10 ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Ζ: 10 ΒΥΘΙΣΕΙΣ
ΚΑΡΕΚΛΑΣ

Η: 30" ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ

Θ: 10 BURPEES

Ι: 10 PUSH UPS

Κ: 30" ΣΑΝΙΔΑ

Λ: 10 ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

Μ: 10 ΠΡΟΒΟΛΕΣ
(ΤΟ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ)

YOUR WHOLE NAME CHALLENGE

Γράψε το ασκησιολόγιο που
προκύπτει από το **ΟΛΟΚΛΗΡΟ**
το όνομα σου.
(δεν κλέβουμε 😊😄)

προκάλεσε και τους φίλους
σου!



Ν: 10 JUMPING JACKS

Ξ: INCLINE PUSH UPS

Ο: 20 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Π: 10 DIAMOND PUSH
UPS

Ρ: 10 SQUAT JUMPS

Σ: 10 ΒΥΘΙΣΕΙΣ
ΚΑΡΕΚΛΑΣ

Τ: 10 ΠΑΧΙΑΙΟΥΣ

Υ: 30" MOUNTAIN
CLIMBERS

Φ: 20 ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Χ: 20 PUSH UPS

Ψ: 60" JUMPING JACKS

Ω: 20 ΠΑΧΙΑΙΟΙ



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:... ..ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ.....

Τάξη:.....Α-Γ ΛΥΚΕΙΟΥ.....

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

..... Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων του (δύναμη, αντοχή, αντοχή στη δύναμη ή τοπική μυική αντοχή) προκειμένου να διευκολύνει την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και να διατηρήσει και προάγει την κατάσταση της υγείας του. Και στατική ισορροπία.

- **Γνωστικά**

....Η συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας, που προκύπτει από αυτή, καθώς και η απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies), ή την υγεία γενικότερα.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

...Ανάπτυξη τη θέλησης, υπευθυνότητας, υπομονής, επιμονής και θάρρους. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης με τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, της αυτοπεποίθησης και της αισθητικής εικόνας (ασφάλεια και αποδοχή απο τους συνομήλικους).

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

...Πιστεύω πως διαφέρει μιας και έχει μια πιο παιχνιδώδη μορφή με μορφή προκλήσεων και επειδή λόγω ηλικίας τα παιδιά θέλουν να είναι κοινωνικά αποδεκτά θα λάβουν πρωτοβουλίες για να βελτιωθούν. Ιδανικά, αν υπήρχε μια αλληλεπίδραση με τον καθηγητή φυσικής αγωγής του σχολείου τους για παράδειγμα για να τα παρακινεί και να είναι σε καθημερινή επικοινωνία όχι μόνο στα πλαίσια του μαθήματος θα ήταν πιο αποδοτικά σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

...Ακολουθούμε μια μαθητοκεντρική προσέγγιση ενεργοποιώντας την ατομική πρωτοβουλία και εσωτερική παρακίνηση του μαθητή μέσω της μεθόδου της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας. Τα παιδιά ανακαλύπτουν ένα προκαθορισμένοαποτέλεσμα, δηλαδή την σωστή τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων μέσα απο το υλικό που διατίθεται και κυρίως απο την τεχνολογία (διαδίκτυο).



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):

1η Φάση: Κυρίως εξοικείωση με το παιχνίδι και τις ασκήσεις που εμπεριέχει εστιάζοντας στην επικοινωνία με τους συμπαίκτες για χαρά και ενθάρρυνση.

2η Φάση: Έμφαση πιο πολύ στη ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων μέσω των ασκήσεων σε μορφή πρόκλησης σε αλληλοεπίδραση με τους συμπαίκτες που να παρακινούν.

3η Φάση: Πιο ήπια και ελεύθερη μορφή όπου τα παιδιά παίρνουν την πρωτοβουλία για ανάθεση του δικού τους «προπονητικού όγκου»

4η Φάση: Μία πρόκλησημε πρωτοβουλία του παιδιού για το πόσο μακριά μπορεί να την πάει και θα ναι πιο προκλητική και πιο ενδιαφέρουσα αν το επιχειρήσουν μεταξύ τους πιο ανταγωνιστικά για να αποκτήσουν μεγαλύτερο πείσμα και προσήλωση στο στόχο δηλαδή την ατομική φυσική κατάσταση

5η Φάση: Μια ακόμη πρόκληση με παιχνιώδη χαρακτήρα όπου ανατίθεται τυχαία βάση ονόματος μια προπονητική μονάδα-έκπληξη με σκοπό να περάσουμε ένα ερέθισμα ότι η άσκηση= χαρά και για μελλοντική ενασχόληση.

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1η,2η και 3η φάση: Το επιτραπέζιο Παίζω & Γυμνάζομαι, 1 ζάρι, 1 πιόνι ανά παίκτη (δημιουργήστε το δικό σας), 1 μπουκάλι νερό ανά παίκτη, 1 χαρτί και μολύβι για τη βαθμολογία και καρτέλα με τις ασκήσεις σε αναπαράσταση.

4η και 5η φάση: Καρέκλα και ίσως κάποιο χαλάκι.

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

Μία καρτέλα αξιολόγησης όπου επιλέγει το παιδί βαθμό δυσκολίας της δραστηριότητας, από 1 έως το 10, κατά πόσο ήταν ελκυστική η δραστηριότητα και ευχάριστη και τρίτον διατύπωση συναισθημάτων, ιδεών, εικόνας αυτοαξιολόγησης και διορθώσεις που θα επιθυμούσε.