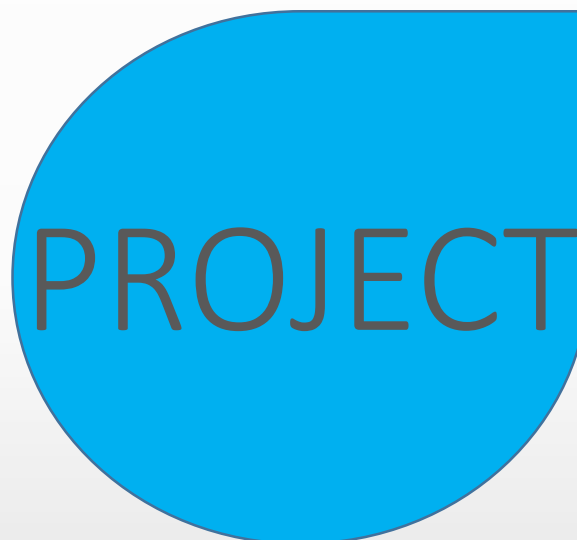




ΜΑΘΗΜΑ: ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
ΣΤΗΝ Β/ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ-ΦΑΝΟΥΡΙΑ

ΑΜ: 1700344

ΗΜ/ΝΙΑ : ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

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

ΝΑΙ

~~ΟΧΙ~~

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

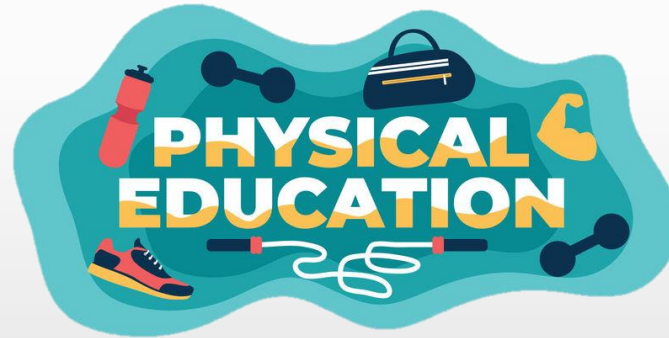
Τίτλος/Θέμα: «Παραμένω κινητικά ενεργός/η στο σπίτι συνδυάζοντας διάφορα αθλήματα.»

Τάξη: Β' Γυμνασίου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά:** Έκφραση σώματος, εκμάθηση χορευτικών κινήσεων και βημάτων, εκμάθηση ισορροπίας και ελέγχου του σώματος, εκμάθηση στόχου, ανάπτυξη ταχύτητας, άλματος και εκμάθηση πάσας στο βόλεϊ, ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, καρδιοαναπνευστική αντοχή.
- **Γνωστικά:** Λαβές χεριών στους παραδοσιακούς χορούς, μύες σώματος, κανόνες αθλημάτων.
- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά:** Ψυχαγωγία, αλληλεπίδραση με οικογένεια και φίλους, αλληλοβοήθεια, ανάπτυξη αισθήματος ότι ανήκω σε ομάδα, πειθαρχία, ομαδικότητα, συνεργασία.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα : Επέλεξα να συνδυάσω τα δύο θέματα διότι τα παιδιά πρέπει όχι μόνο να δυναμώσουν το σώμα τους αλλά και να διασκεδάσουν και να έρθουν κοντά με αθλήματα ακόμα και όσο μένουν στο σπίτι, αυτό το διάστημα. Επιλέγοντας δηλαδή τα δύο θέματα αυτά, γυμνάζουν το σώμα τους, μαθαίνουν χορευτικές κινήσεις, εκφράζονται και παράλληλα ακολουθούν κανόνες. Ολοκληρώνονται και παραμένουν δραστήρια και σωματικά και πνευματικά. Συνδυάζονται πολλά κομμάτια του παζλ που ονομάζεται « ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ».



Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία: Χρησιμοποίησα 4 μεθόδους, την μέθοδο του παραγγέλματος, της αμοιβαίας διδασκαλίας, του αυτοελέγχου και τέλος, την μέθοδο της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.

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

Διάρκεια σεναρίου: 2 Εβδομάδες

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

1. Βελτίωση ισορροπίας και ελέγχου του σώματος, συνεργασία
2. Ενδυνάμωση όλου του σώματος
3. Βελτίωση αντανakλαστικών, έκφραση σώματος, ανάπτυξη ρυθμού, καρδιοαναπνευστικής αντοχής
4. Ανάπτυξη στρατηγικής, βελτίωση στόχου
5. Ενδυνάμωση σώματος, βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής
6. Ανάπτυξη ταχύτητας, συνεργασία, ομαδικότητα, ανάπτυξη στρατηγικής
7. Ανάπτυξη φαντασίας, ανάπτυξη ρυθμού

8. Εκμάθηση σουτ στο μπάσκετ, βελτίωση στόχου
9. Ενδυνάμωση σώματος, βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής
10. Εκμάθηση παραδοσιακού χορού, ανάπτυξη ρυθμού
11. Ανάπτυξη και αύξηση αλτικότητας
12. Ενδυνάμωση σώματος, καλλιέργεια ομαδικότητας
13. Εκμάθηση πάσας στο βόλεϊ
14. Ανάπτυξη φαντασίας και ρυθμού

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1. Κάρτες με εικόνες ισορροπίας και σηκωμάτων.
2. Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή του βίντεο με τις ασκήσεις, σχολική τσάντα με βιβλία.
3. Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή του βίντεο με τα βήματα.
4. Κάλτσες, ένα σημάδι π.χ. αυτοκόλλητο για κέντρο, μεζούρα.
5. Επιτραπέζιο φυσικό ή στο κινητό, Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή του βίντεο με τις ασκήσεις.
6. Φρούτο, χρονόμετρο
7. Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή του βίντεο με τα βήματα.

8. Κάλτσες, 3 δοχεία (κουβάδες, βάζα, λεκάνη ρούχων).
9. Δεν χρειάζεται εξοπλισμός, αρκεί το βάρος του σώματος.
10. Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή του βίντεο με τα βήματα.
11. Μεζούρα, σκουπόξυλο για σημείο εκκίνησης.
12. Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή του βίντεο με τις ασκήσεις, μία πετσέτα χεριών.
13. Αλουμινόχαρτο για κατασκευή μικρής μπάλας.
14. Η/Υ ή κινητό για αναπαραγωγή μουσικής.

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

1. Ερωτηματολόγιο
2. Φύλλο αξιολόγησης
3. Ερωτηματολόγιο
4. Ερωτηματολόγιο
5. Ερωτηματολόγιο
6. -
7. -

8. -
9. Ερωτηματολόγιο
10. Ερωτηματολόγιο
11. -
12. Ερωτηματολόγιο
13. Ερωτηματολόγιο
14. -

Ακολουθήσε τις ασκήσεις αλλά μην ξεχάσεις, ότι αν νιώσεις πόνο σε κάποιο μέρος του σώματός σου ή αδιαθεσία σταμάτα την άσκηση.



ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου

Φάση 1^η - ΧΟΡΟΣ

Χρονική Διάρκεια: 4 Ημέρες

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Βίντεο με χορογραφία, βίντεο με βήματα, οδηγίες, κανόνες, μουσική, κινητό ή Η/Υ, φαντασία, καλή διάθεση.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Βίντεο με χορογραφία, βίντεο με βήματα χορού, βίντεο με παραδοσιακό χορό, ερωτηματολόγια, challenge.

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

- Ακολουθώ την χορογραφία (Τρίτη)
- Αυτοσχέδιος χορός (Παρασκευή)
- Μαθαίνω παραδοσιακό χορό (Τρίτη)
- Συμμαζεύω το δωμάτιό μου με χορό και μουσική (Παρασκευή)



1^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

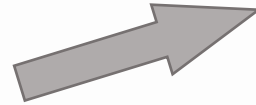
ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να ακολουθήσω τις κινήσεις.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να κάνω χορευτικές κινήσεις, να αποκτήσω αερόβια αντοχή), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια ή τους φίλους μου), γνωστικοί (μαθαίνω κινήσεις που μπορεί να μην είχα ξαναδεί).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Βίντεο με χορογραφία, ερωτηματολόγιο σχετικά με την δραστηριότητα.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ:

Συμμετοχή και της οικογένειας



2^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να δημιουργήσω μια δική μου χορογραφία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (εκτέλεση χορευτικών κινήσεων), συναισθηματικοί (ευχαρίστηση, επικοινωνία με τους συμμαθητές, έκφραση συναισθημάτων), γνωστικοί (εκμάθηση βημάτων που δεν έχω ίσως ξαναδεί).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Βίντεο με ενδεικτικά βήματα, challenge με συμμαθητές.



3^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να ψυχαγωγηθώ και να μπορέσω να εκτελέσω τα βήματα του χορού.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (εκμάθηση βημάτων), γνωστικοί (μαθαίνω σχετικά με τις λαβές στους παραδοσιακούς χορούς), συναισθηματικοί (επικοινωνία και διασκέδαση με την οικογένεια ή και φίλους).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Βίντεο με τον παραδοσιακό χορό, σύνδεσμος με πληροφορίες, αλληλεπίδραση με οικογένεια ερωτηματολόγιο.



4^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να κάνω πιο ευχάριστο το συμμάζεμα του δωματίου και να περάσω ευχάριστα την ώρα.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (να παραμείνω κινητικά ενεργός), συναισθηματικοί (διασκέδαση, χαλάρωση).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Με φαντασία βγάλε φωτογραφία ένα μέρος του δωματίου που συμμαζέψες και μοιράσου το στα social media.

Φάση 2^η – ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΕΡΑ

Χρονική Διάρκεια: 6 Ημέρες

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Κάρτες με εικόνες ισορροπίας και σηκωμάτων, οδηγίες, κανόνες, κάλτσες, φρούτα, κάδοι ή βάζο ή λεκάνη, μεζούρα, σκουπόξυλο, αλουμινόχαρτο, καλή διάθεση.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Αλληλεπίδραση με γονείς, challenge με συμμαθητές μέσω διαδικτύου, ερωτηματολόγιο.



Τίτλοι δραστηριοτήτων:

- Ισορροπίες και σηκώματα με την οικογένεια (Δευτέρα)
- Curling με κάλτσες (Τετάρτη)
- Σκυταλοδρομία σε όλο το σπίτι (Παρασκευή)
- Μπάσκετ- κυνήγι πόντων (Δευτέρα)
- Άλμα εις μήκος (Τετάρτη)
- Πάσα στο βόλει (Παρασκευή)



1^Η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να αυτοσχεδιάσω με το σώμα μου.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να ισορροπώ, να ελέγχω το σώμα μου), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια ή τους φίλους μου), γνωστικοί (μαθαίνω κινήσεις που μπορεί να μην είχα ξαναδεί).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Κάρτες με εικόνες ισορροπίας και σηκωμάτων, κανόνες ασφαλείας, ερωτηματολόγιο,.

*Συμμετοχή οικογένειας

2^Η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να έρθω σε επαφή με το άθλημα αυτό.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να στοχεύω και αναπτύσσω στρατηγική), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια), γνωστικοί (μαθαίνω για το άθλημα).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Πληροφορίες του αθλήματος, ερωτηματολόγιο, σύνδεσμος με κανόνες.

* Συμμετοχή οικογένειας

3^Η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να προσπαθήσω πολύ για την ομάδα μου.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να αναπτύσσω ταχύτητα), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια, μαθαίνω να προσπαθώ), γνωστικοί.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Σύνδεσμος με κανόνες, challenge με υπόλοιπες ομάδες.

*Συμμετοχή οικογένειας

4^Η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να πετύχω όσους περισσότερους πόντους μπορώ .

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να στοχεύω), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια ή τους φίλους μου), γνωστικοί (μαθαίνω σχετικά με το σουτ στο μπάσκετ.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Challenge με συμμαθητές, σύνδεσμος με κανόνες , σύνδεσμος με πληροφορίες αθλήματος.

*προαιρετικά συμμετοχή της οικογένειας

5^Η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να κάνω το καλύτερό μου άλμα.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να κάνω άλμα χωρίς φόρα), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια ή τους φίλους μου), γνωστικοί (μαθαίνω τα 3 είδη άλματος του αθλήματος).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Challenge με συμμαθητές, σύνδεσμος με κανόνες, σύνδεσμος με πληροφορίες αθλήματος.

*προαιρετικά συμμετοχή της οικογένειας

6^Η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Να περάσω ευχάριστα και να κάνω όσες περισσότερες πάσες μπορώ.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ: Κινητικοί (μαθαίνω να κάνω πάσα στο βόλεϊ), συναισθηματικοί (διασκεδάζω με την οικογένεια ή τους φίλους μου), γνωστικοί (μαθαίνω τα είδη πάσας στο βόλεϊ).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ: Ερωτηματολόγιο, challenge με συμμαθητές, σύνδεσμος με κανόνες, σύνδεσμος με πληροφορίες αθλήματος.

Φάση 3^η – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Χρονική Διάρκεια: 4 Ημέρες

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Εικόνα με μύες σώματος, βίντεο με ασκήσεις, οδηγίες, κανόνες, σχολική τσάντα με βιβλία, πετσέτα χεριών και καλή διάθεση.

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Φύλλο αξιολόγησης, κοινοποίηση post σε social media, αλληλεπίδραση με οικογένεια, challenge με υπόλοιπους κατοίκους της πολυκατοικίας, ερωτηματολόγιο, challenge με φίλους και συμμαθητές.



Τίτλοι δραστηριοτήτων:

- Γυμνάζω το σώμα μου μαθαίνοντας τους μύες (Δευτέρα)
- Ένα διαφορετικό επιτραπέζιο, είσαι έτοιμος/-η; (Πέμπτη)
- Προσπάθησε να κατέβεις και να ανέβεις τα σκαλιά της πολυκατοικίας σου (Δευτέρα)
- Γυμναστική με ζευγάρι (Πέμπτη)



1^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ- ΓΥΜΝΑΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ

Φόρεσε την φόρμα σου και έλα να μάθουμε κάποιους από τους μύες του σώματος και να κάνουμε ασκήσεις για όλο το σώμα!

Εδώ θα ανακαλύψεις που βρίσκεται ο κάθε μυς. Μπορείς να θυμάσαι τις ονομασίες τους;

<https://drive.google.com/file/d/1x74LV3Rv2ASKUZrGnnFTp2Dy2TtkHZG1/view?usp=sharing>

Και αφού μάθαμε κάποια πράγματα για το σώμα μας, έλα να το γυμνάσουμε! Φυσικά ξεκινάμε με λίγο ζέσταμα για να μην τραυματιστούμε.

https://drive.google.com/file/d/1IF6ZbUvgx9fk90_6hm_pGeZ1Qi8Acln_/view?usp=sharing

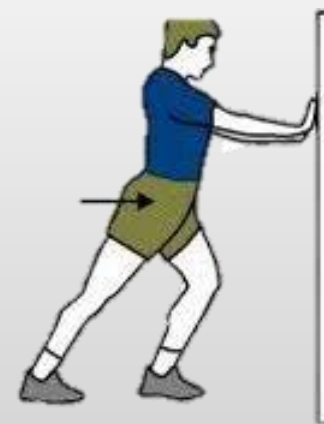
<https://drive.google.com/file/d/1nn2Hjv2l6tss7S5xp0e-NTCkg4fsBZu6/view?usp=sharing>

Στην συνέχεια προσπάθησε να κάνεις:

- Push-ups 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/1hMIUEs7wWy7h8qjJ08WOD5JDfG0J5fQL/view?usp=sharing>
- Σκάλα-καναπές 3 σετ από 20 επαναλήψεις τα πόδια εναλλάξ
<https://drive.google.com/file/d/1UShtGC1txrgwRuUZsVcraYpRpwpTG-UM/view?usp=sharing>
- Κάμψη αγκώνων 3 σετ των 10 επαναλήψεων
https://drive.google.com/file/d/1n5ls4rmrMx7vr7h5-lUS6rvZwuXdWw4_/view?usp=sharing
- Βυθίσεις τρικεφάλων 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/1F1fVBXC2wrp7fob2GoUXiKNFzthMPH7F/view?usp=sharing>
- 30 αλματάκια επί τόπου
<https://drive.google.com/file/d/1z7fRJTGdHsPLAVGWBzavna09QxBRcIKY/view?usp=sharing>
- Πιέσεις ώμων 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/1KJoef9HaXrURPqxWfABSn5ScoJi6WZSI/view?usp=sharing>
- Κοιλιακοί με τα πόδια στις 90 μοίρες 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/1JBdduFyPYNFOOEnvTBxTuth4oVwJbmco/view?usp=sharing>
- Ραχιαίοι 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/1HrLSvVlOMYPYEyapdF3NWF3DvENuv0td/view?usp=sharing>



Έρθε η ώρα να χαλαρώσουμε τους μυς μας!
Κάνε διάταση για 10-15 δευτερόλεπτα.



Μετά από τις γνώσεις και τις ασκήσεις αυτές πιστεύω πως είσαι έτοιμος /-η να συμπληρώσεις τα κενά με τα ονόματα των μυών στην παρακάτω φωτογραφία!

https://drive.google.com/file/d/13RgE8ZfD7mt1egFJB9ZEYAq6FFPE_RuQ/view?usp=sharing

Οι φίλοι σου γνωρίζουν τους μύες; Κοινοποίησε την φωτογραφία με τα ονόματα των μυών στον λογαριασμό σου στα social media για να ενημερωθούν και εκείνοι!



2^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ- ΕΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ, ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ/-Η;

Σήμερα είναι μέρα για παιχνίδι! Επίλεξε το αγαπημένο σου επιτραπέζιο και παίξε με την οικογένειά σου. Αν δεν έχεις, μπορείς να κατεβάσεις στο κινητό σου ένα της επιλογής σου με την προϋπόθεση το παιχνίδι να περιέχει ζάρια. Μόλις έρθει η σειρά σου, ρίξε τα ζάρια και βγάλε το άθροισμα. Ο κάθε αριθμός αντιστοιχεί σε μία άσκηση. Επαναλαμβάνουν όλα τα μέλη μόλις έρθει η σειρά τους. Το επιτραπέζιο συνεχίζεται κανονικά.

Εδώ θα βρεις ποια άσκηση αντιστοιχεί σε κάθε αριθμό.

<https://drive.google.com/file/d/1pJOnwKxZ0h6m2hIgtMO54BzgkFWfoizO/view?usp=sharing>



Και αφότου ολοκληρώσεις την δραστηριότητα
θα είναι πολύ βοηθητικό να συμπληρώσεις
το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

<https://drive.google.com/file/d/1R7w-oqzCegHhOeVZHrhZtk117VfUPEY/view?usp=sharing>

3^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ-ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙΣ ΤΑ ΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΣΟΥ

Σήμερα βρες λίγο χρόνο ώστε να ανέβεις και να κατέβεις τα σκαλιά της πολυκατοικίας σου! Ρύθμισε την ταχύτητα σύμφωνα με τις αντοχές σου, είτε λίγο πιο γρήγορα είτε λίγο πιο αργά.



Για να παροτρύνεις και τους υπόλοιπους κατοίκους να σε ακολουθήσουν, θα μπορούσες να γράψεις σε ένα χαρτί την ιδέα αυτή και να το κολλήσεις στο ασανσέρ.

Θα ήταν βοηθητικό αν συμπλήρωνες το παρακάτω ερωτηματολόγιο μετά το τέλος της δραστηριότητας.

https://drive.google.com/file/d/1ku-KYmnBpsu_aXbjZRvDFAdnMY94ib7v/view?usp=sharing

4^Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΖΕΥΓΑΡΙ

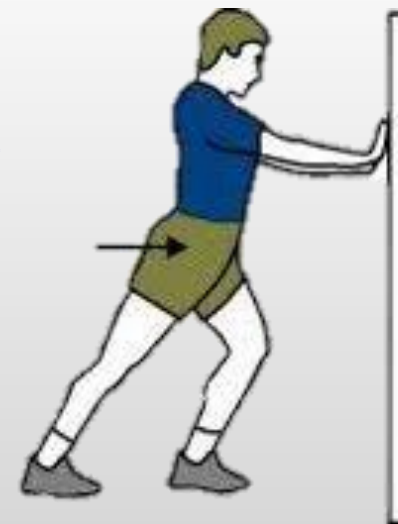
Και αφού προετοίμασες το σώμα σου, συνεχίζουμε με τις βασικές ασκήσεις:

- Κοιλιακοί και climbing 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/1ITJJ9OjudZgTXzglyVfVWzdWi23ZzcFv/view?usp=sharing>
- Καθίσματα χέρι-χέρι 3 σετ των 10 επαναλήψεων
<https://drive.google.com/file/d/12ZLBZGpJXHiE9eopqUsoxIEaYJ5OYD-w/view?usp=sharing>
- Σανίδα και αλματάκια πάνω από τα πόδια του άλλου 3 σετ των 10 επαναλήψεων
https://drive.google.com/file/d/1gXvznZaHm_Qjy1kJt6pqGBcdJo43k5Wk/view?usp=sharing
- Give me 5 push-ups 3 σετ των 10 επαναλήψεων
https://drive.google.com/file/d/184kh_fbW0ui9wVZtnsmiU0TfMnZhaJXL/view?usp=sharing
- Αντίσταση 3 σετ των 10 επαναλήψεων
https://drive.google.com/file/d/1KDt7wRwRDn5TCCrUu_gNocN0sj_Me61z/view?usp=sharing
- Δικέφαλος και τρικέφαλος με πετσέτα 3 σετ των 10 επαναλήψεων
https://drive.google.com/file/d/1i_B96BR0yoaLiY3fVQ2B4HYAHOXSriej/view?usp=sharing
- Ραχιαίοι 3 σετ των 10 επαναλήψεων
https://drive.google.com/file/d/1SI_mR9fogGZkPJevZu0om8t7plu-5mKJ/view?usp=sharing

Όλες οι ασκήσεις πρέπει να εκτελεστούν και από τους δύο.



Έφτασε η ώρα για διατάσεις! Ακολουθήσε τα βήματα κάνοντας για 10-15 δευτερόλεπτα την κάθε διάταση.

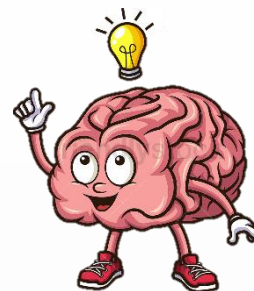


Τα κατάφερες, έφτασες στο τέλος! Προκάλεσε τους συμμαθητές σου να το δοκιμάσουν και εκείνοι. Τελειώνοντας συμπλήρωσε το παρακάτω ερωτηματολόγιο, θα είναι πολύ βοηθητικό!

<https://drive.google.com/file/d/1PQv2SyOyRREsr9vupvIYa9wBwhGAnj7E/view?usp=sharing>



TIPS



Τα ερωτηματολόγια και τα φύλλα αξιολόγησης θα ήταν καλό να επιστραφούν ολοκληρωμένα μέσω των social media ή e-mail.

Μετά το τέλος κάθε δραστηριότητας θα μπορούσες να ζωγραφίζεις σε ένα χαρτί (π.χ. φατσάκια ή κάτι άλλο που σε εκφράζει) εκφράζοντας έτσι το πως νιώθεις. Στην συνέχεια κόλλα το στο δωμάτιό σου ή στην πόρτα του ψυγείου. Στο τέλος των δύο εβδομάδων θα έχεις φτιάξει μια υπέροχη συλλογή με τα συναισθήματά σου και έτσι θα μπορείς να θυμάσαι όλα όσα έκανες.

Τις δραστηριότητες μπορείς να τις κάνεις οποιαδήποτε ώρα μέσα στην ημέρα σε ένα ασφαλές μέρος μέσα στο σπίτι.

Μπορείς να δημιουργήσεις τις δικές σου ιδέες π.χ. να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά υλικά, να θέσεις διαφορετικούς κανόνες ή και να σχεδιάσεις δικές σου δραστηριότητες.

Μπορείς να συνεχίσεις να κάνεις κάποιες από τις δραστηριότητες αυτές και όταν η κατάσταση της χώρας αλλάξει.

Physical activity for life

