



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: ΔΗΜΗΤΡΑ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΝΝΑ
ΑΜ:9980201700038

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

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Υγεία και ευημερία στο σπίτι για παιδιά και γονείς (συμβουλές διατροφής – yoga – pilates- workouts)

Τάξη: ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Διατήρηση Φυσικής Κατάστασης, Ανάπτυξη ευλυγισίας, δύναμης και κινητικού συντονισμού

- **Γνωστικά**

Επαφή με εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης, τις οποίες τα παιδιά ενδεχομένως να μη γνωρίζουν (πχ. Γιόγκα), και υιοθέτηση ενός σωστού και υγιεινού τρόπου ζωής και διατροφής.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Βελτίωση της διάθεσης μέσω της κινητοποίησης και της άσκησης, μείωση αρνητικών συναισθημάτων (άγχος, αγωνία, στρες), ανάληψη ευθύνης και συνεργασία με την οικογένεια.

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

Διενεργώντας το παρόν project, οι μαθητές θα κατορθώσουν να βρουν μία διέξοδο από το καθημερινό άγχος που κατακλύζει όλους λόγω των συνθηκών που έχουν διαμορφωθεί και τις παραμονής στο σπίτι. Χρησιμοποιώντας τη διάδραση και όλα τα εργαλεία που μας προσφέρει η τεχνολογία και πάνω από όλα με τρόπο δημιουργικό και ευχάριστο, οι μαθητές όχι μόνο θα αθληθούν φροντίζοντας να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση μέσα από πρωτότυπες ασκήσεις και προγράμματα, αλλά θα διεκδικούν και τις γνώσεις τους όσον αφορά τον τομέα της υγιεινής διατροφής και θα συνεργαστούν με τις οικογένειές τους δημιουργώντας ένα πρόγραμμα άθλησης για τους γονείς και τα αδέρφια του.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Για τη διδασκαλία εφόσον αυτή στην παρούσα φάση δεν μπορεί να γίνει δια ζώσης, θα χρησιμοποιηθούν τα μέσα που μας προσφέρει η τεχνολογία (βίντεο, υπερσύνδεσμοι κλπ) για τα οποία όμως θα δίνονται κάθε φορά σαφείς και οργανωμένες οδηγίες και οι μαθητές θα καθοδηγούνται μέσω υπερσυνδέσμων.



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. Γνωριμία με τη μέθοδο της γιόγκα και του διαλογισμού και κινητοποίηση μαθητών
2. Εξοικείωση με την υγιεινή μεσογειακή διατροφή και τις βασικές της αρχές και στοχοθεσία
3. Γνωριμία με τη μέθοδο pilates και εξοικείωση με τις βασικές ασκήσεις
4. Εκγύμναση όλου του σώματος με απλές ασκήσεις (tabata, yoga, pilates)
5. Επανάληψη όσων μάθαμε μέσα στην εβδομάδα, δημιουργία ενός πλήρους workout συνδυάζοντας τις κινήσεις που θυμόμαστε και συνολική αξιολόγηση της προσπάθειας
6. Οργάνωση εβδομάδας και κινητοποίηση μαθητών
- 7-10. Οργάνωση μαθημάτων-προπονήσεων στο σπίτι με μαθητές την οικογένειά των μαθητών, συγκέντρωση πόντων και τελική αξιολόγηση προγράμματος

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1. Υπολογιστής και στρωματάκι γυμναστικής αν υπάρχει (αν όχι χρησιμοποιούμε κάποια κουβέρτα), σακουλάκι με φασόλια ([εδώ](#) μπορείς να βρεις έναν εύκολο τρόπο να το κατασκευάσεις) ή κάποιο άλλο μαλακό υλικό αν έχεις.
2. Υπολογιστής, φύλλα χαρτιού, μολύβια κλπ
3. Υπολογιστής και στρωματάκι γυμναστικής αν υπάρχει (αν όχι χρησιμοποιούμε κάποια κουβέρτα)
4. Υπολογιστής και προαιρετικά κάποιο κασετόφωνο
5. Υπολογιστής

6. Υπολογιστής και οτιδήποτε άλλο θα μπορούσε να μας βοηθήσει στην οργάνωση (πχ χαρτόνια, σημειωματάριο, μπογιές κλπ) και στρωματάκι γυμναστικής αν υπάρχει (αν όχι χρησιμοποιούμε κάποια κουβέρτα)

7-10. Τα οργανωτικά μας μέσα και στρωματάκι γυμναστικής αν υπάρχει (αν όχι χρησιμοποιούμε κάποια κουβέρτα) και όποιο άλλο μέσο και όργανο εκγύμνασης αποφασίσατε

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

Για όλο το πρόγραμμα θα χρησιμοποιήσουμε μέθοδο συλλογής πόντων που θα σημειώνονται στο τέλος κάθε μέρας.



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 1 (ΓΝΩΡΙΜΙΑ)

Χρονική Διάρκεια: 1 ώρα/ημέρα για 5 ημέρες

Χώρος Διεξαγωγής: σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: υπολογιστής, στρωματάκι, σακουλάκι με φασόλια ή άλλο μαλακό υλικό

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: κάρτες ασκήσεων, βίντεο, μουσική, ακουστική καθοδήγηση, πίνακες, ερωτηματολόγιο, αρχεία κειμένου

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

- Yoga day
- Nutrition day
- Pilates day
- Yoga, Pilates, Tabata
- Creation Day, Full workout

Φάση 2 (ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ)

Χρονική Διάρκεια: 90 λεπτά/ημέρα για 5 ημέρες

Χώρος Διεξαγωγής: σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: υπολογιστής, στρωματάκι, σακουλάκι με φασόλια ή άλλο μαλακό υλικό και πρόσθετα υλικά που αποφασίζει ο μαθητής

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: κάρτες ασκήσεων, βίντεο, μουσική, ακουστική καθοδήγηση, πίνακες, ερωτηματολόγιο, αρχεία κειμένου, χαρτόνια, σημειωματάρια, μπογιές, στυλό και πρόσθετα υλικά που αποφασίζει ο μαθητής

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

- Organization Day
- Teaching Days
- Finals

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ

Καλώς Όρισεσ!

Έχεις κάνει ποτέ γιόγκα, διαλογισμό, πιλάτες και ταμπάτα; Γνωρίζεις τα πάντα για τη μεσογειακή διατροφή; Έχεις γυμναστεί ποτέ με τους γονείς σου και τα αδέρφια σου; Έχεις δημιουργήσει ποτέ ένα δικό σου πρόγραμμα γυμναστικής;

Ακολουθήσε με και θα δεις όλα αυτά να πραγματοποιούνται.

Θα χρειαστείς μόνο τον υπολογιστή σου, ένα στρωματάκι γυμναστικής (αν δεν έχεις μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάποια κουβέρτα), τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σου, τα στυλό και τα χαρτόνια σου και φυσικά άπειρη όρεξη να μάθεις αλλά και να διδάξεις!

Ξεκινάμε λοιπόν. Τις πρώτες πέντε μέρες του προγράμματός μας (ΓΝΩΡΙΜΙΑ) θα βρίσκομαι συνεχώς δίπλα σου να σε καθοδηγώ και να σε βοηθάω. Όταν περάσεις αυτό το στάδιο, εσύ ο ίδιος θα μεταλαμπαδεύσεις τις γνώσεις σου στην οικογένειά σου (ΦΑΣΗ 2, ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ). Για αυτό προετοιμάσου καλά. Σε λίγο ο δάσκαλος θα είσαι εσύ.

Μην ξεχνάς να συλλέγεις τους πόντους σου. Στο τέλος κάθε μέρας θα κερδίζεις έναν πόντο για κάθε δραστηριότητα που κατάφερες να φέρεις εις πέρας. Μην κλέβεις όμως! Να θυμάσαι ότι θα χρειαστείς όλες σου τις γνώσεις για να τις μεταφέρεις στους μαθητές σου.

Έτοιμος; Ξεκινάμε!

ΦΑΣΗ 1 (ΓΝΩΡΙΜΙΑ)

ΔΕΥΤΕΡΑ (YOGA DAY)

- Θέλεις να διαβάσεις λίγα πράγματα για τη μέθοδο της Γιόγκα πριν ξεκινήσουμε; [Εδώ](#) θα βρεις σύντομα τις πιο βασικές πληροφορίες για αυτή τη μέθοδο.
- Τώρα μπορούμε να ξεκινήσουμε. Ας μάθουμε τις πιο βασικές στάσεις της Γιόγκα. Τις κάρτες που τις απεικονίζουν θα τις βρεις [εδώ](#).
- Ας συνδυάσουμε κάποιες από τις στάσεις που μάθαμε σε έναν συνδυασμό που λέγεται χαιρετισμός στον ήλιο. Τις κάρτες που θα σε καθοδηγήσουν για να τον εκτελέσεις θα τις βρεις [εδώ](#).
- Ζήτησε από κάποιο μέλος της οικογένειάς σου να ελέγξει αν ακολουθείς σωστά τις κάρτες των δύο προηγούμενων δραστηριοτήτων χωρίς να τις βλέπεις. Λοιπόν, τα κατάφερες; Μήπως χρειάζεσαι μία ακόμα επανάληψη;
- Μάλλον από τις κάρτες που χρησιμοποίησες έως τώρα, κατάλαβες ότι πολύ σημαντικό ρόλο στη Γιόγκα παίζουν οι αναπνοές, καθώς συνδέονται με κάθε κίνηση. Τώρα θα χρειαστείς το σακουλάκι με

τα φασόλια. Αν δυσκολεύεσαι να το φτιάξεις μην ανησυχείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάποιο άλλο μαλακό υλικό ή ακόμα μπορείς να τοποθετήσεις στην κοιλιά σου το χέρι σου. Οι οδηγίες για τη δραστηριότητα βρίσκονται [εδώ](#).

- Ας τελειώσουμε για σήμερα με έναν διαλογισμό για να χαλαρώσουμε. Η ακουστική καθοδήγηση βρίσκεται [εδώ](#). Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να χαλαρώσεις, ακολουθώντας τις οδηγίες.

Πόσους πόντους συγκέντρωσες σήμερα;

ΤΡΙΤΗ (NUTRITION DAY)

- Γνωρίζεις τη Μεσογειακή Διατροφή; Ξέρεις ότι μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο για να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας απέναντι σε όλους τους ιούς αλλά και στον κορονοϊό που μας έχει κλείσει στο σπίτι; Μπορείς να διαβάσεις όλες τις οδηγίες του Υπουργείου [εδώ](#) (θα διαβάσεις τις σελίδες 9-20). Ακόμα δεξ [εδώ](#) πώς μπορείς να δημιουργήσεις ένα ισορροπημένο και πλήρες πιάτο. Η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση ας μας γίνουν τρόπος ζωής λοιπόν. Παρακάτω θα δεις τον τρόπο.
- Είδες ότι με εύκολες λύσεις μπορούμε να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας. Θέσε έναν διατροφικό στόχο για κάθε ημέρα μέχρι το τέλος του προγράμματος. Μπορείς να τους σημειώσεις στο παρακάτω ημερολόγιο που δημιούργησα για εσένα. Για κάθε στόχο που εκπληρώνεις θα κερδίζεις έναν επιπλέον πόντο κάθε μέρα.

ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	

- Δημιούργησε ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσεις τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειάς σου. Μετά το τέλος των μαθημάτων που θα διδάξεις την επόμενη εβδομάδα, η οικογένειά σου θα ξανααπαντήσει το ερωτηματολόγιο και θα συγκρίνει τα αποτελέσματα για να διαπιστώσεις αν όσα τους έμαθες είχαν αποτέλεσμα. Οδηγίες για τη σύνταξη του ερωτηματολογίου μπορείς να βρεις [εδώ](#).
- Για να μην ξεχνάμε και όσα μάθαμε χτες θυμήσου τον χαιρετισμό στον ήλιο και μάθε έναν καινούργιο συνδυασμό που παρουσιάζεται [εδώ](#).

Πόσους πόντους συγκέντρωσες σήμερα; Μην ξεχάσεις να προσθέσεις τον πόντο του διατροφικού σου στόχου. Τα κατάφερες σήμερα;

ΤΕΤΑΡΤΗ (PILATES DAY)

- [Εδώ](#) θα βρεις ορισμένες πληροφορίες για τη μέθοδο pilates και τις βασικές αρχές της.
- Ας τις εφαρμόσουμε στην πράξη. [Εδώ](#) θα βρεις ένα βίντεο με βασικές ασκήσεις που μπορείς να εφαρμόσεις.
- Για να χαλαρώσουμε ας επανέλθουμε στη γιόγκα και ας τελειώσουμε με έναν διαλογισμό. Η ακουστική καθοδήγηση βρίσκεται [εδώ](#).

Πόσους πόντους συγκέντρωσες σήμερα; Μην ξεχάσεις να προσθέσεις τον πόντο του διατροφικού σου στόχου. Τα κατάφερες σήμερα;

ΠΕΜΠΤΗ (TABATA, YOGA, PILATES)

Σήμερα, ας προσπαθήσουμε να συνδυάσουμε τις μεθόδους της Γιόγκα και του Πιλάτες που έχουμε ήδη μάθει και θα μάθουμε μία ακόμα την tabata που θα μας βοηθήσει να φτιάξουμε ολοκληρωμένα workout.

- Ξεκινάμε με έναν συνδυασμό γιόγκα για προθέρμανση. [Εδώ](#) θα βρεις τις κάρτες που τον περιγράφουν. Μπορείς να τον θυμηθείς και να τον επαναλάβεις χωρίς να κοιτάς τις κάρτες;
- Συνεχίζουμε με μία σειρά ασκήσεων pilates για τη βελτίωση της στάσης του σώματος. Τις ασκήσεις αυτές μπορείς να τις επαναλαμβάνεις κάθε φορά που κάθεσαι ή διαβάζεις για πολύ ώρα. Θα τις βρεις [εδώ](#).
- Τέλος, ας αυξήσουμε τους καρδιακούς μας παλμούς με την tabata. Πρόκειται για μια μέθοδο που αποτελείται από 20 δευτερόλεπτα άσκησης, που ακολουθούνται από 10 δευτερόλεπτα ξεκούρασης. Ο κύκλος αυτός επαναλαμβάνεται 4 φορές. Αυτό φτάνει συνολικά τα τέσσερα λεπτά. Τέτοια προγράμματα θα βρεις [εδώ](#) και [εδώ](#) (μαζί με μουσικές και έτοιμο καθορισμένο χρονόμετρο). Αν θέλεις μπορείς να χρησιμοποιήσεις και δική σου μουσική. Επίλεξε ένα και εφαρμόσε το.

Πόσους πόντους συγκέντρωσες σήμερα; Μην ξεχάσεις να προσθέσεις τον πόντο του διατροφικού σου στόχου. Τα κατάφερες σήμερα;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (CREATION DAY-FULL WORKOUT)

Το Σαββατοκύριακο φτάνει, μαζί του και η ξεκούραση. Ας τα δώσουμε όλα σήμερα. Ήρθε η ώρα να δούμε τι μάθαμε. Μπορούμε άραγε να τα συνδυάσουμε και μάλιστα με τη συνοδεία μουσικής;

- Για προθέρμανση μπορείς να επαναλάβεις έναν συνδυασμό γιόγκα από αυτούς που μάθαμε (πχ τον χαιρετισμό στον ήλιο). Αν δε θυμάσαι κάποια κίνηση ή στάση μπορείς να κάνεις μια γρήγορη επανάληψη στις κάρτες των συνδυασμών.
- Προσπάθησε να δημιουργήσεις δύο δικές σου σειρές tabata συνδυάζοντας ασκήσεις γιόγκα και πιλάτες. [Εδώ](#) μπορείς να βρεις έναν εύκολο τρόπο για να τις γράψεις ώστε να τις θυμάσαι. Δημιούργησε δικούς σου τέτοιους πίνακες. Βρες μουσικές κατάλληλες για να επενδύσεις το workout που δημιούργησες. Πόσους πόντους συγκέντρωσες σήμερα; Μην ξεχάσεις να προσθέσεις τον πόντο του διατροφικού σου στόχου. Τα κατάφερες σήμερα;

ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ (REST DAYS)

Το Σαββατοκύριακο έφτασε. Σε αφήνω να ξεκουραστείς. Μην ξεχάσεις να συγκεντρώσεις τους πόντους από τους διατροφικούς σου στόχους. Τα κατάφερες ή μήπως χαλαρώσαμε πολύ;

Πόντοι Σαββάτου:

Πόντοι Κυριακής:

ΦΑΣΗ 2 (ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ)

ΔΕΥΤΕΡΑ (ORGANIZATION DAY)

Ωρα να κινητοποιηθούμε ξανά! Το σαββατοκύριακο τελείωσε. Ελπίζω να μην ξέχασες όσα μάθαμε. Μην ξεχνάς είναι η σειρά σου να γίνεις δάσκαλος. Ας οργανωθούμε λοιπόν.

- Για προθέρμανση μπορούμε να εφαρμόσουμε τις απλές ασκήσεις που προτείνει το Υπουργείο και μπορείς να βρεις [εδώ](#) (σελ.2-8).
- Στη συνέχεια επανάλαβε τις δύο σειρές tabata που έφτιαξες την Παρασκευή.
- Τώρα ήρθε η ώρα να οργανωθείς. Μπορείς σήμερα να επιλέξεις τα θέματα που θα συμπεριλάβεις στα μαθήματα με την οικογένειά σου τις επόμενες 4 ημέρες. Μην ξεχνάς ότι πρέπει να τους διδάξεις όλα όσα σου έμαθα. Μπορείς να τα συμπληρώσεις εδώ.

ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	

- Ακόμα θέσε οικογενειακούς διατροφικούς στόχους που θα πρέπει να ακολουθούν όλοι.
- Τέλος μην ξεχνάς να σημειώνεις τους πόντους που θα κερδίζει ο καθένας.

ΤΡΙΤΗ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ (TEACHING DAYS)

- Για όλες αυτές τις ημέρες θα έχεις 45 λεπτά για να οργανωθείς και 45 λεπτά για να διδάξεις στην οικογένειά σου τις δραστηριότητες που έμαθες και εσύ.
- Μην ξεχάσεις να τους ζητήσεις να απαντήσουν εκ νέου το ερωτηματολόγιό σου. Άλλαξε κάτι; Είχε αποτέλεσμα η διδασκαλία σου;

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (FINALS)

- Τελείωσε την εβδομάδα με ένα πλήρες workout σαν αυτό που δημιούργησες για εσένα.
- Συγκέντρωσε όλες τις βαθμολογίες και σύγκρινέ τις. Κατάφερε κάποιος να πλησιάσει τις δικές σου βαθμολογίες; Ποιος ήταν ο νικητής της εβδομάδας.
- Μην ξεχάσεις να βγάλεις βίντεο την τελική παρουσίαση του workout που δημιούργησες. Θα χαρώ να το δω!