



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΛΙΟΝΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

PROJECT

ΑΜ: 1700315

Παρέχω άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας: ΝΑΙ

1. ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

1.1. Τίτλος/Θέμα: Παραμένω κινητικά ενεργός/ή στο σπίτι.

1.2. Τάξη: ΓΥΜΝΑΣΙΟ/ΛΥΚΕΙΟ

1.3. Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα-ΣΤΟΧΟΙ

1.3.1. Κινητικό επίπεδο

Αερόβια αντοχή, ευκαμψία-ευλυγισία, μυϊκή ενδυνάμωση, συντονισμό μυών, νευρομυική συναρμογή

1.3.2. Γνωστικό επίπεδο

Μαθαίνουν να ταξινομούν σωστά τις ασκήσεις ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο. Να οργανώνουν σωστά το χρόνο ενός προγράμματος άσκησης, μαθαίνουν να περιγράφουν ένα αντικείμενο σε κάποιον άλλον, να συγκρίνουν ασκήσεις και δεξιότητες ως προς την αποτελεσματικότητα τους μέσα από την διαδικασία αξιολόγησης. Αποκτούν κάποιες βασικές γνώσεις μέσα από επεξήγηση επιστημονικής ορολογίας (σελ. 13). Τους δίνεται η πρωτοβουλία να δημιουργήσουν δικό τους πρόγραμμα άσκησης.

1.3.3. Κοινωνικό- Συναισθηματικό επίπεδο (Στάσεων και συμπεριφορών)

Σε κοινωνικό επίπεδο διακόπτεται η μονοτονία που δημιουργούν οι συνθήκες εγκλεισμού. Υπάρχει Διαδραστικότητα του μαθητή με τους φίλους του με τρόπο παραγωγικό. Δημιουργείται ευχάριστο περιβάλλον στην οικογένεια. Η αντιστροφή ρόλων λειτουργεί ως κίνητρο για το μαθητή να επιτύχει στο ρόλο που του ανατίθεται. Βασικός στόχος και η ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση.

1.4. Εκπαιδευτικό Πρόβλημα

Το πρόβλημα είναι στην πολυσχιδές και πρέπει να αντιμετωπιστεί λαμβάνοντας υπόψιν αρκετές διαστάσεις. Πρέπει να είναι αρκετά ενδιαφέρον ώστε να δίνει στο μαθητή κίνητρο να ασχοληθεί. Αντίπαλος σε αυτό είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, η τηλεόραση. Ασχολίες στις οποίες ο μέσος μαθητής τις μέρες της κοινωνικής απομόνωσης που διανύουμε, αφιερώνει τον περισσότερο χρόνο του.

Επίσης , η εξ αποστάσεως και μάλιστα ασύγχρονης μορφής καθοδήγηση του μαθητή στο αντικείμενο το οποίο του ζητούμε να αναπτύξει, είναι μια μεγάλη πρόκληση για την οποία αδιαμφισβήτητα δεν ήταν κανείς προετοιμασμένος επαρκώς. Θα πρέπει να απευθυνθούμε σε αυτόν με απλό και σαφή λόγο, καθοδηγώντας τον σε κάθε στάδιο.

1.5. Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Στην πρώτη φάση του προγράμματος που ανάγεται στην πρώτη εβδομάδα, χρησιμοποιείται δασκαλοκεντρική μέθοδος διδασκαλίας όπου στο μαθητή δίδεται έτοιμο το διδακτικό αντικείμενο, έχοντας όμως το περιθώριο τροποποιήσεων ή επιλογής από μια σειρά πιθανών λύσεων.

Στη δεύτερη φάση/εβδομάδα ωστόσο, η μέθοδος μετατρέπεται σε μαθητοκεντρική και συγκεκριμένα σε μέθοδο της πρωτοβουλίας του μαθητή, όπου καλείται ο ίδιος να εκδηλώσει τις δικές του πρωτοβουλίες με βάσει την αποκτηθείσα γνώση και εμπειρία, σε ότι αφορά το αντικείμενο.

2. ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου

2.1. Διάρκεια σεναρίου: 2 Εβδομάδες

2.2. Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

Το συγκεκριμένο σενάριο βασίζεται στη λογική μιας προπόνησης σύντομης, διάρκειας περίπου 15-20 λεπτών, που όμως θα έχει τη δυναμική να επιφέρει αποτελέσματα σε κάποιο βαθμό, ως προς τη βελτίωση αερόβιας ικανότητας, μυϊκής ενδυνάμωσης, ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων. Και οι πέντε προπονήσεις αναπτύσσονται στο ίδιο μοτίβο. Προθέρμανση – Ενδυνάμωση – Διατάσεις με διαφοροποίηση ως προς το περιεχόμενο των ασκήσεων.

Επίσης θα επιφέρει ψυχική ανάταση, αυτοπεποίθηση και αίσθημα ευφορίας. Θα προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα στο σύνολο του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Ο μαθητής θα ενεργοποιήσει τα ανταγωνιστικά του ένστικτα με τους συμμαθητές του και θα αποκτήσει κίνητρο για ικανοποιητική ανταπόκριση στο νέο του ρόλο. Επιπρόσθετα, μέσα από την αξιολόγηση που θα λάβει, μπορεί να διεκδικήσει ένα αρχηγικό ρόλο ανάμεσα στο φιλικό του περιβάλλον, γεγονός που του δίνει ακόμα υψηλότερο κίνητρο.

2.3. Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

- i. Δυο πλαστικά μπουκάλια νερού 1,5 LT.
- ii. Μια σχολική τσάντα με βιβλία
- iii. Μια καρέκλα
- iv. Μια πετσέτα
- v. Οποιοδήποτε ηλεκτρονικό μέσο αναπαραγωγής μουσικής.
- vi. Κινητό τηλέφωνο τύπου smartphone ως Timer μέσω ειδικής προτεινόμενης εφαρμογής

2.4. Αξιολόγηση

Στην πρώτη φάση υπάρχει ειδικός πίνακας που συμπληρώνεται στο τέλος κάθε προπόνησης από τα μέλη της οικογένειας που συμμετέχουν στο πρόγραμμα και αξιολογούν αυτό με βάση τρία κριτήρια.

Στη δεύτερη φάση ο ίδιο πίνακας χρησιμοποιείται επίσης με τον ίδιο τρόπο, με σκοπό να μπορεί ο ίδιος ο μαθητής να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της δικής του πρωτοβουλίας σε σχέση με το έτοιμο υλικό που εφάρμοσε στην πρώτη φάση.

3. ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου

3.1 ΦΑΣΗ 1

3.1.1. Χρονική Διάρκεια: 5 ημέρες

3.1.2. Χώρος Διεξαγωγής: Το σπίτι

3.1.3. Συνοδευτικό υλικό:

- i. Αναφερόμενα έπιπλα και οπτικοακουστικό υλικό (Ενότητα 2.3. Εξοπλισμός).
- ii. Ένας πλήρης οδηγός οδηγιών σε μορφή εγγράφου .pdf και χρήση υπερσυνδέσεων μέσα σε αυτόν, που παραπέμπουν σε ιστοσελίδες με σαφείς οδηγίες για την εκτέλεση των ασκήσεων μέσα από βίντεο.
- iii. Προτεινόμενο application για τη χρονομέτρηση των προγραμμάτων άσκησης.

3.1.4. Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

- i. Αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές,
- ii. Καθοδηγούμενη μελέτη μέσω ιστοσελίδων, του αντικειμένου της σωματικής άσκησης.
- iii. Εισαγωγή στη διαδικασία διδασκαλίας σε τρίτους.

3.1.5. Τίτλοι δραστηριοτήτων:

ΓΙΝΕ Ο PERSONAL TRAINER ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ – 1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

3.2 ΦΑΣΗ 2

3.2.1. Χρονική Διάρκεια: 5 ημέρες

3.2.2. Χώρος Διεξαγωγής: Το σπίτι

3.2.3. Συνοδευτικό υλικό:

- iv. Αναφερόμενα έπιπλα και οπτικοακουστικό υλικό (Ενότητα 2.3. Εξοπλισμός).
- v. Ένας πλήρης οδηγός οδηγιών σε μορφή εγγράφου .pdf και χρήση υπερσυνδέσεων μέσα σε αυτόν, που παραπέμπουν σε ιστοσελίδες με σαφείς οδηγίες για την εκτέλεση των ασκήσεων μέσα από βίντεο.
- vi. Προτεινόμενο application για τη χρονομέτρηση των προγραμμάτων άσκησης.

3.2.4. Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

- iv. Αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές- Συνεργασία σε ομάδα με ρόλους.
- v. Καθοδηγούμενη μελέτη μέσω ιστοσελίδων, του αντικειμένου της σωματικής άσκησης.
- vi. Εισαγωγή στη διαδικασία διδασκαλίας σε τρίτους.
- vii. Οργάνωση ημερήσιου μαθήματος σωματικής άσκησης και διδασκαλία του μαθήματος.

3.2.5. Τίτλοι δραστηριοτήτων:

ΓΙΝΕ Ο PERSONAL TRAINER ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ – 2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ, Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

4. ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ

Παρατίθεται ακολούθως το ημερήσιο πρόγραμμα με όλες τις οδηγίες.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ !!!

Καλά τα λέτε εσείς ..!

✓ Τη μάνα μου ποιος την αντέχει όλη μέρα μέσα στο σπίτι ???

«Μην ακουμπάς εδώ... Μην πετάς τα ρούχα σου...

Πλύνε τα χέρια σου...

Κάτσε Διάβασε, Δεν έχουμε διακοπές...»

✓ Μήπως ήρθε η ώρα να δουν και οι γονείς μας πως είναι να σου λένε τι να κάνεις ???

ΓΙΝΕ Ο PERSONAL TRAINER ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Ευκαιρία για λίγη γυμναστική για όλους μέσα στο σπίτι!

Τέρμα οι δικαιολογίες για τη μαμά και το μπαμπά!!!

Ετοίμασε ένα διαγωνισμό με τους φίλους σου.
Θα είστε οι Personal Trainers στα σπίτια σας.

- ✓ Οι γονείς, αδέρφια κλπ που θα συμμετέχουν ως οι «αθλητές» σας, θα σας ανταμείβουν με μία βαθμολογία στο τέλος κάθε προγράμματος. Μοιραστείτε σε ημερήσια βάση τη βαθμολογία. Θα γίνονται 5 προπονήσεις. Δευτέρα - Παρασκευή.
- ✓ Εκτελείς το πρόγραμμα και εσύ μαζί
- ✓ Στο τέλος της εβδομάδας, αυτός με την υψηλότερη βαθμολογία αναλαμβάνει ΑΡΧΗΓΟΣ της ομάδας των προπονητών. Σύμφωνα με αυτά που θα μάθετε και θα εφαρμόσετε την πρώτη εβδομάδα, θα πρέπει μετά να οργανώσετε από κοινού ένα δικό σας πρόγραμμα γυμναστικής 5 ημερών και να το εφαρμόσετε στους «αθλητές» σας, τη δεύτερη εβδομάδα, ακολουθώντας τους ίδιους κανόνες.
- ✓ Το Σάββατο έχουμε επαγγελματικό challenge!
Πρόγραμμα κοιλιακών για την παρέα των Γυμναστών!!!
Θα το βρεις παρακάτω...
- ✓ Κυριακή ΡΕΠΟ

Πάμε να δούμε μαζί πως θα χτίσεις το πρόγραμμα σου:
θα χτίσουμε μια ημερήσια προπόνηση διαλέγοντας από
Τρεις ομάδες ασκήσεων
κάθε φορά σύμφωνα με τις οδηγίες.

Θα σου δώσω την «αποθήκη» ασκήσεων με οδηγίες για την
καθεμία σε ξεχωριστό video.

A ΟΜΑΔΑ: ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Διαλέγεις 5 ασκήσεις, όποιες θες, και ξεκινάμε με 20''
την καθεμία από αυτές με 10'' διάλειμμα ενδιάμεσα.
Όταν τελειώσω ένα κύκλο, κάνω άλλη μια φορά από την αρχή.

B' ΟΜΑΔΑ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Διαλέγεις ένα από τα τρία προγράμματα που θα βρείς.
Όποιο θες κάθε φορά. ΔΕΝ πρέπει να είναι το ίδιο με χθες!!!

Γ' ΟΜΑΔΑ: ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Κάνουμε κάθε μέρα το πρόγραμμα διατάσεων που θα βρεις
παρακάτω, στο τέλος του προγράμματος.

Tip BOX!!!!

- ✓ Θυμήσου ότι θα κάνουμε προπόνηση στους γονείς μας
- ✓ Στόχος μας είναι να σηκωθούμε από τον καναπέ και να ξεμουδιάσουμε, δεν κάνουμε στο σπίτι προπόνηση πρωταθλητών!
- ✓ Επίσης δε θέλουμε να τους «ξεκάνουμε» από την πρώτη μέρα!
- ✓ Μελετάς καλά τις ασκήσεις πριν το μάθημα με τους «αθλητές» σου.
- ✓ Θυμήσου ότι θέλουμε να περάσουμε ευχάριστα με τους αθλητές μας. Δεν φωνάζουμε και δεν είμαστε πολύ αυστηροί απέναντί τους.

A ΟΜΑΔΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

1. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΓΟΝΑΤΑ ΨΗΛΑ
2. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΑΓΚΩΝΑ ΓΟΝΑΤΟ
3. STRAIGHT PUNCHES.
4. HIGH KNEE JUMPS
5. ROTATION JACKS
6. JUMPING JACKS
7. CROSS JUMPING JACKS
8. SPLIT JACKS
9. KNEE TO ELBOW

Tip BOX!!!!

- ✓ Στην προθέρμανση θέλουμε κινήσεις χωρίς πολύ ένταση, όμως όχι βαριεστημένα!!!
Γι' αυτό δημιουργούμε ωραία ατμόσφαιρα και προσπαθούμε να δώσουμε ρυθμό με τη συνοδεία ΜΟΥΣΙΚΗΣ!
- ✓ Εκτελώ 2 κύκλους των 5 ασκήσεων της επιλογής μου, από 20'' την καθεμία με 10'' διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις.

Β ΟΜΑΔΑ - ΔΥΝΑΜΗ

1 ^ο πρόγραμμα προπόνησης	Σετ	Επαν.	TIPS
ΣΑΝΙΔΑ	2	20''	
ΚΑΜΨΕΙΣ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ	2	8	ΑΝ είναι δύσκολη κάνω κάμψεις σε τοίχο . ΑΝ είναι αρκετά εύκολη κάνω κανονικές κάμψεις χωρίς γόνατα
ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ	2	8	
ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ	2	8	
ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ	2	8	

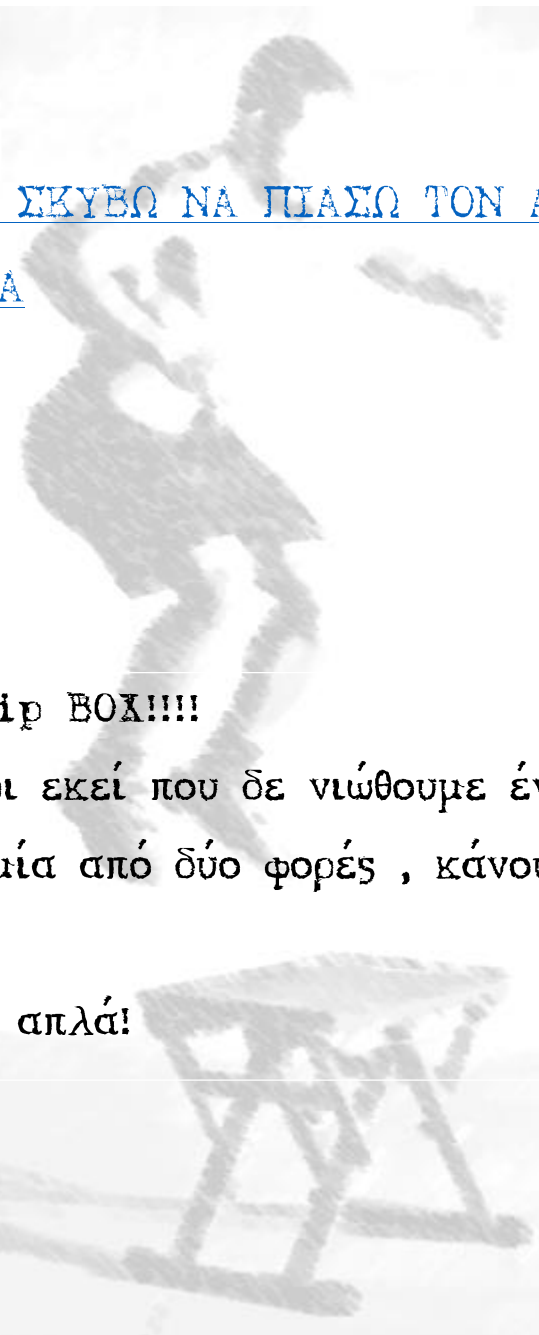
2 ^ο πρόγραμμα προπόνησης	Σετ	Επαν	Tips
ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΔΥΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟΥ 1,5ΛΤ	2	8	
ΧΕΡΙΑ ΠΛΑΓΙΑ ΕΚΤΑΣΗ ΜΕ 2 ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟΥ 1,5ΛΤ	2	8	
ΣΑΝΙΔΑ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΧΕΡΙΑ	2	20''	Ανάλογα με το επίπεδο, αυξάνουμε η μειώνουμε λίγο το χρόνο παραμονής στην άσκηση
ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΠΛΑΤΗ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ	2	20''	Ομοίως
ΚΑΜΨΕΙΣ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΜΕ ΛΑΒΗ DIAMOND	2	8	

3 ^ο πρόγραμμα προπόνησης	Σετ	Επαν	Tips!
ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΠΟΔΙΩΝ ΕΝΑΛΛΑΞ	2	6 ανά πόδι	
ΓΕΦΥΡΑ ΜΕ ΓΛΟΥΤΟΥΣ	2	10	
ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ	2	8	
ΚΑΜΨΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ	2	6 ανά χέρι	
ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΧΕΡΙΩΝ ΣΕ ΠΛΑΓΙΑ ΕΚΤΑΣΗ ΜΕ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ 1,5 LT	2	20''	Ανάλογα με το επίπεδο, αυξάνουμε ή μειώνουμε λίγο το χρόνο παραμονής στην άσκηση.

Tip ΒΟΧ!!!!

- ✓ Όταν ο *αθλητής* παραπονιέται ότι ΠΟΝΑΕΙ, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, δε συνεχίζουμε την άσκηση ή μειώνουμε την αντίσταση το χρόνο παραμονής.
- ✓ Διαλέγω όποιο πρόγραμμα θέλω αρκεί να μην είναι το ίδιο με χθες!

Γ ΟΜΑΔΑ -STRETCHING - MOBILITY

- 
- | | |
|---|------|
| 1. <u>ΔΙΑΤΑΣΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΧΕΡΙΩΝ</u> | 20'' |
| 2. <u>ΚΑΘΟΜΑΙ, ΤΕΝΤΩΝΩ ΤΟ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΣΚΥΒΩ ΝΑ ΠΙΑΣΩ ΤΟΝ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟ</u> | 20'' |
| 3. <u>ΔΙΑΤΑΣΗ ΩΜΩΝ ΠΙΣΩ ΜΕ ΠΕΤΣΕΤΑ</u> | 20'' |
| 4. <u>ΔΙΑΤΑΣΗ ΩΜΩΝ ΕΜΠΡΟΣ</u> | 20'' |
| 5. <u>ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΠΟΔΙΟΥ</u> | 20'' |
| 6. <u>ΔΙΑΤΑΣΗ ΣΤΙΣ ΓΑΜΠΕΣ</u> | 20'' |

Tip ΒΟΧ!!!!

- ✓ Στις διατάσεις μας τραβάμε μέχρι εκεί που δε νιώθουμε έντονο πόνο!
- ✓ Επαναλαμβάνουμε 20'' την καθεμία από δύο φορές , κάνουμε διάλειμμα 10'' και συνεχίζουμε στην επόμενη.
- ✓ Θυμήσου: Εξηγούμε τις ασκήσεις απλά!

Το πρόγραμμα των «συναδέλφων» του Σαββάτου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΓΙΑ «ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ»

Πρόγραμμα Ε.Μ.Ο.Μ. (Every minute on the minute)

Εκτελώ την πρώτη άσκηση στην αρχή του χρονόμετρου και όταν τελειώσω κάνω διάλειμμα, μέχρι να ολοκληρωθεί ένα λεπτό. Όταν ξεκινήσει το επόμενο λεπτό, ξεκινάω την επόμενη άσκηση και αφού τελειώσω κάνω διάλειμμα μέχρι να ολοκληρωθεί το λεπτό κ.ο.κ.

✓ Εκτελώ 2 κύκλους (set) από τις παρακάτω ασκήσεις όπως εξηγώ πιο πάνω(ΕΜΟΜ)

1. [PLANK](#) 40 δευτ. κράτημα.

2. [Ροκανίσματα](#) 20

3. [Διαγώνια ροκανίσματα](#) 15

4. [Foot to Foot Crunch](#) 15

✓ Κάνω 2' διάλειμμα και συνεχίζω με 2 κύκλους σε πρόγραμμα ΕΜΟΜ από τις εξής ασκήσεις

1. [Russian Twist](#) 10-12

2. [Άρσεις ποδιών](#) 10-12

3. [Ποδήλατο](#) 10-12

4. [Ραχιαίους](#) 10-12

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Με άριστα το 5, ζήτα από τους αθλητές σου να αξιολογούν κάθε μέρα την προπόνηση με τρία κριτήρια.

1. Πόσο αποτελεσματικό θεωρούν ότι είναι.
2. Σε τι βαθμό, ο τρόπος που έκανες την προπόνηση, τους παρακινεί να θέλουν να κάνουν και αύριο.
3. Πόσο εύκολα μπορούσαν να εκτελέσουν τις ασκήσεις.

Μοιράσου με τους συναδέλφους σου τις καθημερινές βαθμολογίες. Το Σάββατο κάνε τη «σούμα». Ο νικητής θα είναι ο ΑΡΧΗΓΟΣ των PERSONAL TRAINER για τη δεύτερη εβδομάδα!

	Αθλητής 1			Αθλητής 2			Αθλητής 3						Συνολο
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Δευτέρα													
Τρίτη													
Τετάρτη													
Πέμπτη													
Παρασκευή													
												ΣΥΝ:	

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ 1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ.

	Ασκήσεις Α ομάδας	Πρόγραμμα. Β' ομάδας	Γ ομάδα
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			

✓ Σημείωσε τον αριθμό που αντιστοιχεί στις ασκήσεις που επέλεξες κάθε μέρα από την Α ομάδα καθώς και το πρόγραμμα που επέλεξες από τη Β ομάδα. Η Γ' ομάδα παραμένει ίδια καθημερινά.

Έρθε η δική σας στιγμή.

Τι μάθαμε μέχρι τώρα;

- ✓ Ανατρέξτε στο πρόγραμμα της προηγούμενης εβδομάδας. Μελετήστε με κάθε λεπτομέρεια αριθμό ασκήσεων, σετ, επαναλήψεις και διάρκειες. Μη ξεχνάτε τα TIP BOX!
- ✓ Και τώρα ο Αρχηγός θα αναθέσει ρόλους στον κάθε προπονητή να μελετήσει μια ομάδα ασκήσεων ατομικά ή σε μικρές ομάδες. Χρησιμοποιήστε τις ιστοσελίδες από τα βίντεο που σας έστειλα.
- ✓ Φτιάξτε το δικό σας πρόγραμμα 5 ημερών, που θα εφαρμόσετε στους αθλητές σας τη δεύτερη εβδομάδα.
- ✓ Χρησιμοποιήστε και πάλι τον πίνακα βαθμολογίας, αυτή φορά με σκοπό να συγκρίνετε με το πρόγραμμα της πρώτης εβδομάδας.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΗΣ 2^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ(Το δικό σας πλάνο)

- ✓ Σας δίνω ένα πλάνο ημερήσιου προγράμματος για τη διευκόλυνση σας.
- ✓ Θα πρέπει να συμπληρώσετε ένα αντίστοιχο για κάθε μέρα της 2^{ης} εβδομάδας

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

A ΟΜΑΔΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

1 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
2 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
3 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
4 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
5 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....

B ΟΜΑΔΑ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

1 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
2 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
3 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
4 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....
5 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Επαναλήψεις.....	Διάλειμμα.....

Γ ΟΜΑΔΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ-ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ

1 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Διάρκεια.....	Διάλειμμα.....
2 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Διάρκεια.....	Διάλειμμα.....
3 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Διάρκεια.....	Διάλειμμα.....
4 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Διάρκεια.....	Διάλειμμα.....
5 ^η Άσκηση.....	Σετ.....	Διάρκεια.....	Διάλειμμα.....

Ο ΤΟΙΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Είσαι ένας έτοιμος PERSONAL TRAINER πλέον.

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ για να λέμε τα πράγματα με το πραγματικό τους όνομα.

Γι' αυτό και θα πρέπει να μάθεις μερικές επιστημονικές πληροφορίες σχετικά με τις προπονήσεις που καλείσαι να εφαρμόσεις.

✓ Τι είναι ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ;

Διάφοροι τύποι δραστηριότητας οι οποίοι αποσκοπούν κυρίως στην προετοιμασία του οργανισμού για το κύριο μέρος της προπόνησης. ΣΤΟΧΟΣ της προθέρμανσης είναι η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και κάποια οφέλη που προκύπτουν (το γνωστό «ΖΕΣΤΑΜΑ». ΕΜΕΙΣ όμως τώρα μάθαμε πως θα το λέμε σωστά). Έχει παρατηρηθεί ότι μια σωστή και ολοκληρωμένη προθέρμανση ωφελεί την αερόβια ικανότητα του ασκούμενου καθώς επίσης βελτιώνει και τη μυϊκή του ισχύ κατά τη διάρκεια του κ. μέρους της προπόνησης.

✓ Τι είναι ΔΙΑΤΑΣΗ;

Το σύνολο των κινήσεων που σαν σκοπό έχουν να επιμηκύνουν τους μυς. Υπάρχουν τρία είδη διατάσεων. 1.ΒΑΛΙΣΤΙΚΕΣ, 2. ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ ΚΑΙ 3.ΣΤΑΤΙΚΕΣ. ΕΜΕΙΣ θα μιλήσουμε για τις ΣΤΑΤΙΚΕΣ. Είναι η αργή διάταση ενός μυός σε ένα μεγαλύτερο μήκος, παραμονή στη θέση αυτή για μερικά δευτερόλεπτα και επαναφορά στο αρχικό μήκος. ΣΤΑΤΙΚΕΣ διατάσεις προτιμούμε στο τέλος της προπόνησης. Προστατεύουν από ενδεχόμενους τραυματισμούς, αυξάνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων, βελτιώνουν το συντονισμό των κινήσεων μεταξύ των μυών. Στατικές διατάσεις δεν κάνουμε πριν από την προπόνηση μας!

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- ✓ Μη ξεχνάς θέλουμε οι αθλητές μας να καταλάβουν πόσο σημαντική είναι η γυμναστική την ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Δηλαδή του συστήματος που χρησιμοποιεί ο ανθρώπινος οργανισμός για να παραμένει υγιής. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι με τακτική αερόβια άσκηση μειώνεται ο κίνδυνος λοιμώξεων από ιούς και βακτήρια. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, όπως αυτές που ακολουθήσαμε παραπάνω συμβάλουν στην αύξηση ή τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, και αποτρέπουν με αυτό τον τρόπο την πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Ο ΤΟΙΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

ΑΝΑΤΟΜΙΑ

- ✓ Χρησιμοποιούμε εκφράσεις που ακούμε στο γυμναστήριο όπως , δικέφαλα, μπράτσα, πόδια, και άλλες...
- ✓ Ένας καλά ενημερωμένος ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ γνωρίζει τις σωστές ορολογίες για τους μυς του σώματος μας. Ήρα να μάθουμε λοιπόν ορισμένες από αυτές και να χρησιμοποιούμε στην προπόνηση μας...

Ορολογία της πάτσας	Επιστημονική ορολογία ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ
Ώμοι	Δελτοειδείς
Δικέφαλος μυς των χεριών	Δικέφαλος βραχιόνιος.
Τρικέφαλος μυς των χεριών	Τρικέφαλος βραχιόνιος
Γάμπες	Οπίσθιοι κνημιαίοι μύες
Τετρακέφαλος ποδιού	Τετρακέφαλος μηριαίος
Δικέφαλος ποδιού	Δικέφαλος μηριαίος

ΟΤΑΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΪ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΕΧΕΙΣ ΓΕΜΙΣΕΙ ΜΕ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
ΠΟΥ ΟΥΤΕ ΦΑΝΤΑΖΟΣΟΥΝ ΠΟΤΕ!

- ✓ ΘΑ ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ «ΑΘΛΗΤΕΣ».
- ✓ ΘΑ ΕΧΕΙΣ ΜΕΛΕΤΗΣΕΙ ΤΟΣΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΛΙΓΙΣΙΑΣ, ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΞΙΣΧΟΥ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΗ.
- ✓ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΔΕΝ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ "ΜΠΡΑΤΣΑ" ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΠΟΝΕΙ ΣΩΣΤΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ.
- ✓ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΟΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ!
ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΣΤΕΙΛΕΙΣ ΤΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΟΥ ΜΕ Ε-MAIL ΚΑΙ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΕΚΕΙ ΝΑ ΣΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΩ.

ΒΑΛΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΟΥ! ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ...!

- ✓ *Κατέβασε και σύ στο κινητό σου το APP για να κάνεις όλες τις χρονομετρήσεις παιχνίδι!*



ANDROID



APPLE

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ !!!

Ο ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΣΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΙΟΝΤΗΣ

XRLION88@HOTMAIL.COM