



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΟΣ/Η ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ & ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΑΜΑΛΙΑ ΜΑΥΡΙΔΟΥ ΑΜ 201700075

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

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: Παραμένω κινητικά ενεργός/ή στο σπίτι & υγεία και ευημερία για παιδιά και γονείς

Τάξη: Ε' Δημοτικού – Γ' Γυμνασίου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων, αίσθηση του σώματος στον χώρο και τον χρόνο, συντονισμός σώματος αλλά και βελτίωση ισορροπίας.

- **Γνωστικά**

Εκμάθηση εννοιών σχετικών με την Φυσική Αγωγή και ανάπτυξη φαντασίας.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Συνεργασία, ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, εκτόνωση και ψυχαγωγία.

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

Το πρόγραμμα αυτό θα παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά για ενασχόληση με τον αθλητισμό σε καθημερινή βάση και διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Επίσης, θα τους προσφέρει έναν δημιουργικό, πρωτότυπο και σύγχρονο τρόπο να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα, καθώς θα μπορούν να γυμναστούν εύκολα μέσω διαδραστικών μέσων (π.χ. βίντεο), να αθληθούν μαζί με τους φίλους τους (με online challenges) αλλά και να αξιολογήσουν τον εαυτό τους μέσω ερωτηματολογίων.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Μέθοδος πρακτικής εξάσκησης, αυτοελέγχου, καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, αποκλίνουσας παραγωγικότητας και συνδυασμός στυλ.



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 μέρα):

- 1 Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, βελτίωση φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση
- 2 Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, βελτίωση φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση
- 3 Βελτίωση φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση κορμού, ποδιών
- 4 Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, βελτίωση φυσικής κατάστασης
- 5 Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, συντονισμός κινήσεων, ψυχαγωγία, καλάρωση μυών

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά μέρα)

Όλες οι δραστηριότητες γίνονται με βάση το σωματικό βάρος των παιδιών

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

- 1 Ερωτηματολόγιο
- 2 Αξιολόγηση μέσω βίντεο
- 3 Αξιολόγηση μέσω τεστ φυσικής δραστηριότητας

2^η εβδομάδα

Σκοπός, στόχοι (ανά μέρα):

- 1 Μυϊκή ενδυνάμωση
- 2 Γυμναστική για γερά οστά
- 3 Βελτίωση φυσικής δραστηριότητας
- 4 Βελτίωση αντοχής
- 5 Ολόπλευρη ενδυνάμωση

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά μέρα)

Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται με βάση το σωματικό βάρος των παιδιών

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

- 1 Ερωτηματολόγιο
- 2 Βίντεο



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 (γιόγκα, χορός, γυμναστική)

Χρονική Διάρκεια: 45' σύνολο

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Ασκήσεις με βάρος σώματος

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Βίντεο, εικόνες

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

- 1. AMRAP (As Many Rounds As Possible)**
- 2. TABATA**
- 3. Core and Legs Workout**
- 4. Physical Activity Time**
- 5. Yoga Poses**

Φάση #2 (challenges)

Χρονική διάρκεια: 5-10'

Χώρος διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Ασκήσεις με βάρος σώματος

Δομικά – Διαδραστικά στοιχεία: Εικόνες

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

Challenges

- 1. Muscle strengthening**
- 2. Bone strengthening**
- 3. Moderate activity**
- 4. Endurance**
- 5. Mixed**

Για την 2^η εβδομάδα διάλεξε 5 κάρτες ανά ημέρα για τον κάθε τίτλο (την 5^η μέρα διάλεξε όποιες 5 θες).

https://mcusercontent.com/35a57192e9ec6a559eaaa6cf9/files/89b4ef94-97ad-44e0-abc7-0e6fc98d2bd0/Greenacre_Sports_Partnership_Activity_Booklet.pdf

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή Φάσης #1

Μέρα 1^η:

Καλημέρα! Ξύπνησες μόλις και είσαι έτοιμος/η για την πρώτη σου μέρα;

Μπορείς να εκτελέσεις όλες τις στάσεις γιόγκα στο παρακάτω link;

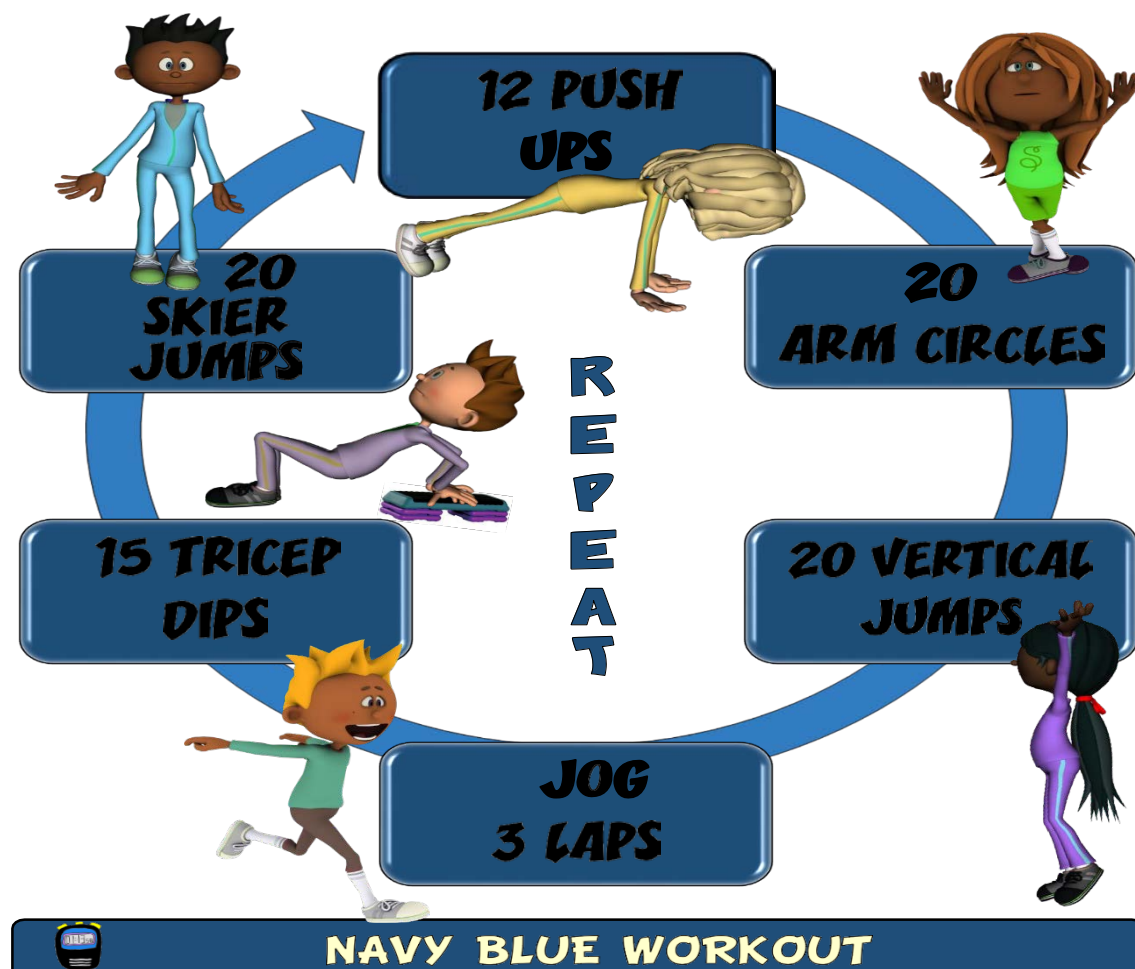
Πάτα για να μάθεις!

<https://darebee.com/workouts/everyday-yoga-workout.html>

Ωρα να ξεσηκώσουμε τους γείτονες! Άνοιξε το link και χόρεψε με ρυθμό!

<https://family.gonoodle.com/activities/footloose>

Τώρα που γέμισες ενέργεια, ετοιμάσου για ένα φοβερό πρόγραμμα γυμναστικής! Προσπάθησε να ολοκληρώσεις αυτόν τον κύκλο ασκήσεων όσες περισσότερες φορές μπορείς!!



Μέρα 2^η:

Πριν κάτσεις στην καρέκλα για διάβασμα, πάτα αυτό το βίντεο που θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς!

<https://www.youtube.com/watch?v=iTrI2yxO79g>

Σου αρέσει ο χορός; Ώρα να δείξεις σε όλους τις χορευτικές σου ικανότητες!

<https://www.youtube.com/watch?v=zMUfYaOc9fo&t=28s>

Κάτι μου λέει ότι θέλεις να δυναμώσεις κι άλλο! Μου φαίνεται ότι το πρόγραμμα αυτό είναι ιδανικό για σένα. Πάτα το link και πήγαινε στη σελίδα 5 (Tabata mix routine 1). Εκεί θα βρεις και τα κατάλληλα βίντεο που θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις τη σωστή τεχνική!

<https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/MMNOW06-TabataStationspdf.pdf>



Μέρα 3^η:

Εύπνησες απότομα από έναν κακό εφιάλτη; Δες αυτό το βίντεο για να νιώσεις καλύτερα και να ξεκινήσεις τη μέρα σου ήρεμα.

<https://family.gonoodle.com/activities/weather-the-storm>

Γίνε ακόμα καλύτερος/η στον χορό μαθαίνοντας μια καινούρια χορευτική κίνηση!

<https://hhph.org/resources/dribble-bounce/>

Εδώ θα βρεις ένα απαιτητικό πρόγραμμα γυμναστικής! Τι λες; Θα τα καταφέρεις; Μπορείς να το κάνεις 2 φορές συνεχόμενα;

Πλάγιες άρσεις ποδιών x20

https://www.youtube.com/watch?v=H8RfDOLiZU&list=PLQSMS0J6JbrKdSOSbyJXaQ_zN_HS_Sp7zZ&index=64

Κοιλιακοί x20

https://www.youtube.com/watch?v=srkZvYI9brM&list=PLQSMS0J6JbrKdSOSbyJXaQ_zN_HSS_p7zZ&index=69

Προβολές x20

https://www.youtube.com/watch?v=48PIkHs1c9w&list=PLQSMS0J6JbrKdSOSbyJXaQ_zN_HS_Sp7zZ&index=44

Slow Climbers x20

https://www.youtube.com/watch?v=WixPjH4Y5tw&list=PLQSMS0J6JbrKdSOSbyJXaQ_zN_HS_Sp7zZ&index=70

Βαθιά καθίσματα x20

https://www.youtube.com/watch?v=Zqc_l93hak

Μέρα 4^η

Βλέπω ξύπνησες με όρεξη σήμερα! Πάτα το παρακάτω link για να ξεκινήσεις δυναμικά τη μέρα σου!

<https://family.gonoodle.com/activities/victorious>

Ας ζεσταθούμε λίγο. Πάμε να χορέψουμε στον ρυθμό της μουσικής!

<https://www.youtube.com/watch?v=VmQ1nfl0z2s>

Πριν πας να δεις την αγαπημένη σου ταινία στην τηλεόραση κάνε αυτό το πρόγραμμα γυμναστικής για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση!

https://www.youtube.com/watch?v=3_olsULEk0&list=LLhpYdGdInEBzEqkfyOTnsWQ&index=31&t=75s



Μέρα 5^η:

Πριν φας το υγιεινό πρωϊνό σου, δες αυτό το χαλαρωτικό βίντεο:

<https://family.gonoodle.com/activities/weather-the-storm>

Προκάλεσε τους γονείς σου και τα αδέρφια σου σε έναν ατελείωτο διαγωνισμό χορού! Όταν διασκεδάζεις μαζί με άλλους είναι ακόμα καλύτερο!!

<https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLftU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=w8twVIOI20g>

<https://www.youtube.com/watch?v=NgLMXzz6vSE&t=91s>

<https://www.youtube.com/watch?v=UnbJ4AX6wTA>

Και τώρα που κουραστήκατε, διαλέξτε 5 από τις στάσεις γιόγκα που θα βρείτε παρακάτω για να χαλαρώσετε μετά από τόσο χορό!

<https://openphysed.org/wp-content/uploads/2019/11/E-10-6f-Yoga-YogaPoseCards.pdf>



14 Days Fun Challenge

- Πάρε τα πινέλα ζωγραφικής σου και σχεδιάσε!

1



- Φτιάξε ένα δύσκολο παζλ

2



- Φτιάξε ένα πρωτότυπο origami*

3



- Ξεκίνα να διαβάζεις ένα βιβλίο

4



- Δημιούργησε το δικό σου σκετσάκι Stand Up Comedy

5



- Μια μέρα χωρίς οθόνες

6



- Διοργάνωσε με την οικογενειά σου έναν διαγωνισμό караόκε

7



- Πάίξε επιτραπέζια παιχνίδια (charades)

8



- Γράψε το δικό σου τραγούδι!

9



- Φτιάξε ένα γλυκό μαζί με τους γονείς σου

10



- Δημιούργησε μία χρονοκάψουλα*

11



- Κατασκεύασε κάτι όμορφο DIY*

12



- Μάθε να λες "γεια" σε 15 γλώσσες*

13



- Μάθε κάτι καινούριο (μουσικό όργανο, άλλη γλώσσα)

14



3: <https://www.youtube.com/watch?v=7p2oGt8wZJc&list=LLhpYdGdInEBzEqkfyOTnsWQ&index=27&t=2s>

11: <https://family.gonoodle.com/activities/how-to-make-a-time-capsule>

12: <https://www.youtube.com/watch?v=eURwb5dzc3Y&list=LLhpYdGdInEBzEqkfyOTnsWQ&index=26&t=611s>

13: <https://family.gonoodle.com/activities/how-to-say-hello-in-15-different-languages>

14 Days Healthy Eating Challenge

1	2	3	4	5	6	7
Δοκίμασε ένα καινούριο φρούτο	Φτιάξε ένα υγιεινό γλυκό	Πιες έναν φυσικό χυμό φρούτων	Επέλεξε δημητριακά ολικής άλεσης	Δοκίμασε ένα καινούριο λαχανικό	Φάε ένα θρεπτικό πρωινό	Απέκλεισε τη ζάχαρη
8	9	10	11	12	13	14
Προετοίμασε το γεύμα της επόμενης ημέρας	Φτιάξε σπιτικές ενεργειακές μπάρες	Όχι κρέας σήμερα	Δοκίμασε ένα λαχταριστό smoothie	Μην αποσπάς την προσοχή σου όταν τρως	Μπορείς να μην φας κανένα γλυκό για μία μέρα;	Μοιράσου το πρωινό σου με τους φίλους σου



Έξτρα tips:

- Επικοινωνήσε με τους φίλους σου (κάντε μία ομαδική βιντεοκλήση, παίξτε μαζί online games (scribblio), δείτε μαζί ταινίες (netflix party), αθληθείτε ταυτόχρονα)
- Μείνε δραστήριος/α
- Βάλε την αγαπημένη σου μουσική να παίζει δυνατά κατά τη διάρκεια που γυμνάζεσαι
- Πίνε πολύ νερό
- Να τρως υγιεινά
- Να κοιμάσαι καλά (10-11 ώρες/μέρα)
- Τακτοποίησε μόνος/η σου το δωμάτιο σου
- Βρες ένα κόμπυ
- Διάβασε τα μαθήματά σου για το σχολείο
- Στείλε μας φωτογραφίες και βίντεο
- Μοιράσου φωτογραφίες και βίντεο με τους φίλους σου και προκάλεσέ τους να πάρουν και αυτοί μέρος στην ημερήσια αθλητική σου δραστηριότητα

Ρίξε μια ματιά στα παρακάτω βίντεο:

<https://family.gonoodle.com/channels/think-about-it>

<https://www.youtube.com/watch?v=fmWYD6aHLhg>

Δες αυτά τα μικρής διάρκειας animation βίντεο (αξιίζουν!)

<https://www.youtube.com/watch?v=vmLIJAc5kyg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo>

https://www.youtube.com/watch?v=wgSQyza_iF4

<https://www.youtube.com/watch?v=bz9dOy3Zd6s>

Ιδέες για διαλογισμό και τεχνικές αναπνοής

https://www.youtube.com/watch?v=9tOJZQhO_Uw

<https://www.youtube.com/watch?v=SEfs5TJZ6Nk>

https://www.youtube.com/watch?v=0k_R7R1gldA&t=15s

<https://www.youtube.com/watch?v=IUJ3nl7N35Q&feature=youtu.be>

<https://family.gonoodle.com/channels/flow>



Warm Up

<https://www.youtube.com/watch?v=oUYSYLC1UIA>

<https://family.gonoodle.com/activities/empire-state>

<https://family.gonoodle.com/activities/get-up>

<https://family.gonoodle.com/activities/milkshake>

<https://family.gonoodle.com/activities/electricity>

