



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ 4^{ΟΥ} ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΤΣΑΚΩΝΙΑΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

A.M.1700356

Γ'10



ΑΘΗΝΑ , ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

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

ΝΑΙ



ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

**Τίτλος/Θέμα:.....Παραμένω κινητικά ενεργός/ή στο σπίτι
(χορός , φυσική κατάσταση ,
γυμναστική).....**

Τάξη:....Α' ΛΥΚΕΙΟΥ
.....

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Οι μαθητές να αποκτήσουν νευρομυϊκό συντονισμό , να ενδυναμώσουν βασικές μυϊκές ομάδες και να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν τα επίπεδα της καρδιοαναπνευστικής τους αντοχής .
.....
.....

- **Γνωστικά**

Να μάθουν διατάσεις και γενικά ασκήσεις που θα μπορέσουν να τις χρησιμοποιήσουν αν κάνουν κάποιο άθλημα .Για παιδιά που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι μία ευκαιρία να ανακαλύψουν τι μπορεί να τους προσφέρει σωματικά , πνευματικά και ψυχολογικά η γυμναστική , μαθαίνουν καλύτερα το σώμα τους και τις δυνατότητές τους καθώς και διαφορετικές μορφές άσκησης πέρα από τον μαζικό αθλητισμό .
.....
.....

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Να νιώσουν ευεξία , ενέργεια , αυτοπεποίθηση .Να λειτουργήσει το πρόγραμμα ως ένα μέσο χαλάρωσης , αποφόρτισης από το διάβασμα και να διασκεδάσουν . Επίσης από την χρήση των μέσων

κοινωνικής δικτύωσης να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους
.....
.....

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

Θα περιέχει ασκήσεις που θα μπορέσουν να εκτελέσουν όλοι οι μαθητές και με την ένταξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης θα μπορούν να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους. Επιπλέον θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ασκήσεις δια βίου και να ανακαλύψουν μέσω αυτού του προγράμματος τον τρόπο εκγύμνασης του σώματος και του πνεύματος εντός του σπιτιού .

.....
.....
.....
.....
.....

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

.....Η 1^η και η 2^η φάση είναι με βάση την δασκαλοκεντρική μέθοδο ενώ η 3^η είναι σύμφωνα με την μαθητοκεντρική .

.....
.....
.....



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. Να αξιολογήσω τις δυνατότητες τους και αν έχουν ασχοληθεί με
κάποιο είδος γυμναστικής

.....

2. Να ενδυναμώσω τα άνω άκρα και τον κορμό

.....

3. Να ενδυναμώσω τα κάτω άκρα

.....

4. Να βελτιώσω την αερόβια ικανότητά τους

.....

5. Να βελτιώσω την αερόβια ικανότητα τους

.....

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1.....Στρώμα γυμναστικής και λάστιχο

.....

2.....Στρώμα γυμναστικής και λάστιχο

.....

3.....Στρώμα γυμναστικής και λάστιχο

.....

4.....Σχοινάκι

.....

5.....Σχοινάκι και στρώμα γυμναστικής

.....

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

1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1.....Ερωτηματολόγιο.....
.....

2.....

3.....Challenge.....
.....

4.....

5.....Challenge
.....

2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

5^η ΜΕΡΑ : challenge και ερωτηματολόγιο .



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 # (επαναλάβετε για κάθε φάση)

Χρονική Διάρκεια:

Χώρος Διεξαγωγής:

Συνοδευτικό υλικό:

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

**ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ (Δείτε
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνηση εργασίας
eclass)**

ΣΥΝΟΨΗ ΦΑΣΕΩΝ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

1^Η ΦΑΣΗ : ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

1^η Εβδομάδα

Χρονική Διάρκεια : 3 μέρες την 1^η εβδομάδα – 3 μέρες την 2^η εβδομάδα

Χώρος Διεξαγωγής : Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Στρώμα γυμναστικής , λάστιχο

Αριθμός φύλλων εργασίας : 25

Δομικά Διαδραστικά στοιχεία: ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - link ΠΗΓΗ : youtube

Τίτλοι Δραστηριοτήτων : Απαρίθμηση ασκήσεων

2^Η Εβδομάδα : Εκτελούν τις ίδιες ασκήσεις αυξάνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων κατά 2 .

2^Η ΦΑΣΗ : ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1^η Εβδομάδα

Χρονική Διάρκεια : 2 μέρες την 1^η εβδομάδα – 2 μέρες την 2^η εβδομάδα

Χώρος Διεξαγωγής : Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό:

Αριθμός φύλλων εργασίας : 6

Δομικά Διαδραστικά στοιχεία: ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ – link ΠΗΓΗ : youtube

Τίτλοι Δραστηριοτήτων : Απαρίθμηση ασκήσεων

2^Η Εβδομάδα : Μειώνεται ο χρόνος διαλείμματος σε 30 δευτερόλεπτα και εκτελούν 3 κυκλικές προπονήσεις .

3^Η ΦΑΣΗ: ΧΟΡΟΣ

1^η Εβδομάδα

Χρονική Διάρκεια : Απογευματινή ώρα της 5^{ης} μέρας ή το σαββατοκύριακο (1^η και 2^η εβδομάδα)

Χώρος Διεξαγωγής : Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό : -

Αριθμός φύλλων εργασίας : 2

Δομικά Διαδραστικά στοιχεία: link ΠΗΓΗ : youtube

Τίτλοι Δραστηριοτήτων : Χορός

2^η Εβδομάδα : Δημιουργούν μία δική τους χορογραφία .

Αν είσαι μαθητής γυμνασίου ή λυκείου σε ενδιαφέρει το παρακάτω μήνυμα.

Σίγουρα σου φαίνεται περίεργο πως από μία τέτοια καθημερινότητα



Οδηγήθηκες



Σε αυτή τη νέα καθημερινότητα

Παρ' όλα αυτά μπορούμε να αξιοποιήσουμε δημιουργικά το χρόνο .

Το ξέρω ότι έχεις μαθήματα και εργασίες αλλά πίστεψε με αν συνεχίσεις μερικές από τις δραστηριότητές σου με λίγο διαφορετικό τρόπο ή εντάξεις καινούρια πράγματα στο πρόγραμμά σου θα νιώθεις περισσότερη ενέργεια και όρεξη !!!



Πριν ξεκινήσουμε το πρόγραμμά μας , επίλεξε όποιο είδος μουσικής θέλεις!

1^Η ΦΑΣΗ : ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

1^Η ΜΕΡΑ : ΔΟΚΙΜΑΣΤΙΚΟ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Περιφορές χεριών 10 μπροστά και 10 προς τα πίσω

10 προβολές μπροστά εναλλάξ

10 jumping jacks

10 αλματάκια μπρος – πίσω

Θα χρειαστούμε
ένα στρώμα
γυμναστικής και
ένα λάστιχο με
λαβές ή χωρίς .

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

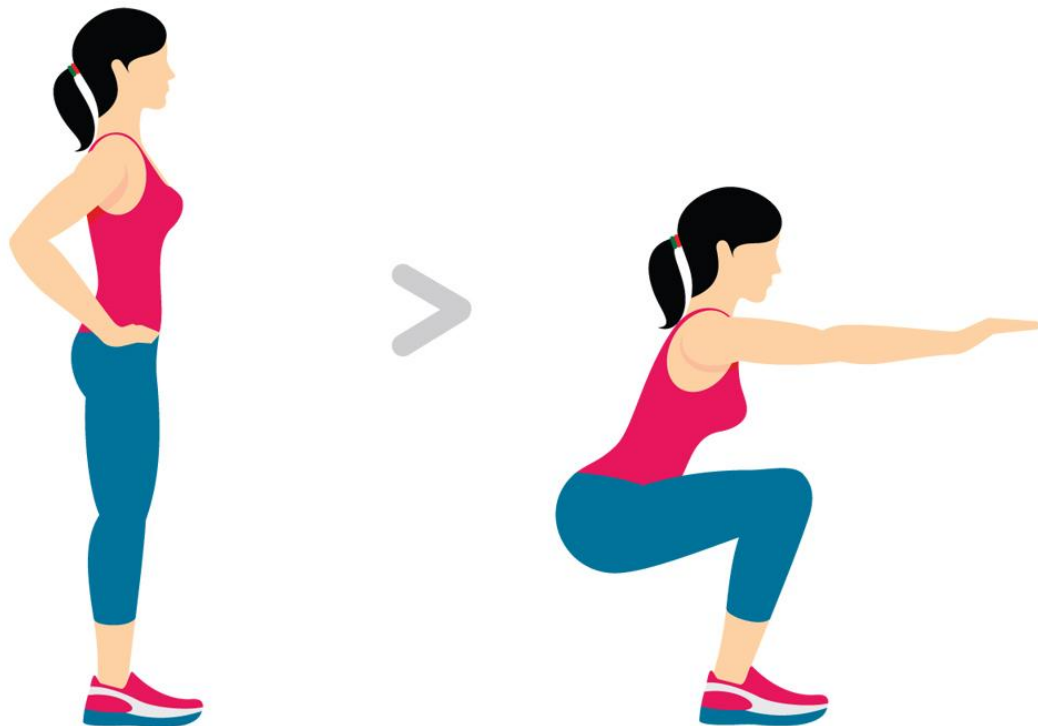
1. Στεκόμαστε όρθιοι έχοντας είτε το δεξί είτε το αριστερό πόδι μπροστά και το άλλο πίσω . Το πόδι που βρίσκεται μπροστά πατάει το λάστιχο ενώ τα χέρια κρατάνε τις δύο άκρες του λάστιχου . Οι αγκώνες είναι τεντωμένοι και λυγίζουμε τα χέρια προς τον θώρακα . Προσοχή να μην κινούνται οι ώμοι , ο κορμός να είναι σταθερός και να κινούνται μόνο οι αγκώνες . Κατεβάζουμε αργά . Κάνουμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων .



2. Στεκόμαστε όρθιοι και τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά στην ευθεία των ώμων . Γέρνουμε τον κορμό μας ελαφρώς μπροστά και σηκώνουμε τεντωμένο το αριστερό πόδι προς τα πίσω και έπειτα επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση . Το δεξί πόδι είναι τεντωμένο . Προσπαθούμε να διατηρήσουμε σταθερό τον κορμό και την λεκάνη . Κάνουμε 2 σετ των 10 επαναλήψεων σε κάθε πόδι .



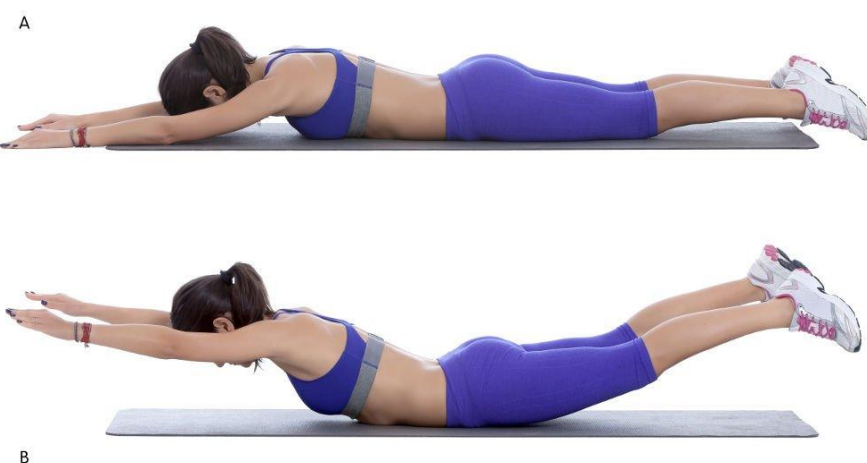
3. Στεκόμαστε όρθιοι , τα πόδια να είναι στο άνοιγμα των ώμων . Διατηρούμε σταθερό τον κορμό , λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι οι μηροί να είναι παράλληλοι με το έδαφος . Εισπνοή την ώρα που κατεβαίνουμε , εκπνοή στο ανέβασμα . Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων .



4. Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση(ανάσκελα), τα πόδια να είναι λυγισμένα , τα χέρια είναι στον αυχένα . Λυγίζω ελαφρώς τον κορμό μου και επανέρχομαι στην αρχική μου θέση . Εισπνέω στο κατέβασμα , εκπνέω στο ανέβασμα . Για να διατηρήσουμε το κεφάλι μας στη σωστή θέση μπορούμε να βάλουμε ένα μπαλάκι του τένις στο σαγόνι . Επίσης αν αισθανόμαστε πόνο στον αυχένα μπορούμε να βάλουμε μία πετσέτα .



5. Ξαπλώνουμε σε πρηνή θέση (μπρούμυτα) . Τα χέρια μας βρίσκονται τεντωμένα μπροστά . Σηκώνουμε τον κορμό και ταυτόχρονα τα πόδια και επανερχόμαστε στην αρχική μας θέση . Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων .

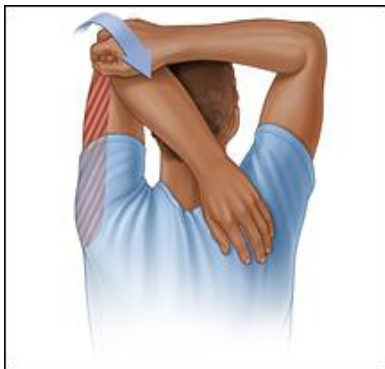


6. Σε πρηνή θέση στηριζόμαστε στα δάχτυλα των ποδιών και στους αγκώνες. Τα πόδια και ο κορμός θα πρέπει να βρίσκονται σε μία ευθεία , όπως και τα κεφάλι θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με την σπονδυλική στήλη . Εκτελούμε 2 σετ των 15 δευτερολέπτων .



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

1.Από όρθια θέση τεντώνουμε το χέρι πάνω από το κεφάλι , έπειτα το φέρνουμε πίσω από το κεφάλι και το πιέζουμε με τη βοήθεια του άλλου χεριού ώστε να φτάσει όσο το δυνατόν πιο χαμηλά στην πλάτη , για 15 δευτερόλεπτα .



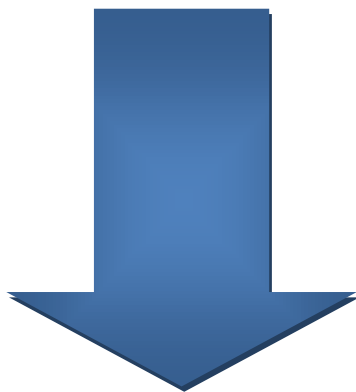
2.Από όρθια θέση έχουμε την φτέρνα μας όσο το δυνατόν πιο κοντά στους γλουτούς . Προσπαθούμε ο κορμός να είναι ίσιος . Αν χάνουμε την ισορροπία μα μπορούμε να στηριχτούμε σε μία καρέκλα ή στον τοίχο . Εκτελούμε για 15 δευτερόλεπτα σε κάθε πόδι .



3. Από πρηνή θέση(μπρούμυτα) σηκώνουμε ελαφρά τον κορμό από το έδαφος . Παραμένουμε σε αυτή τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα .



4. Είμαστε σε γονατιστή θέση και οι γλουτοί ακουμπάνε τις φτέρνες Κι σιγά σιγά προσπαθούμε να αγγίξουμε το μέτωπό μας στο πάτωμα και να τεντώσουμε τα χέρια μας μπροστά . Μένουμε σε αυτή τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα.



Εργασία για το σπίτι : Θα ήθελα σας παρακαλώ μέχρι αύριο το μεσημέρι στις 16:00 να συμπληρώσετε όλοι το παρακάτω ερωτηματολόγιο και να το στείλετε στο email μου .

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποια άσκηση σε δυσκόλεψε περισσότερο;

.....
.....
.....

2. Ποια άσκηση σου άρεσε περισσότερο ;

.....
.....
.....

3. Ποια από τις ασκήσεις έχεις ξανά κάνει ;

.....
.....
.....

4. Ποια από τις ασκήσεις έκανες για πρώτη φορά ;

.....
.....
.....

5. Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα ; Και αν ναι, ποιο ;

.....
.....
.....

2^Η ΜΕΡΑ : ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΜΟΥ

*Θα χρειαστούμε ένα
λάστιχο με λαβές ή
χωρίς και στρώμα
γυμναστικής*

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

1.Στεκόμαστε όρθιοι με ίσια πλάτη και κατεβάζουμε το πηγούνι προς τον θώρακα και μετά προς τα πίσω . Επαναλαμβάνουμε 2 φορές .



2. Τεντώνουμε το χέρι μπροστά στο ύψος του ώμου με τον καρπό να δείχνει προς τα πάνω . Με το άλλο χέρι πιέζουμε τα δάχτυλα προς τα κάτω .



3. Τεντώνουμε το χέρι πάνω από το κεφάλι , έπειτα το φέρνουμε πίσω από το κεφάλι και το πιέζουμε με τη βοήθεια του άλλου χεριού ώστε να φτάσει όσο το δυνατόν πιο χαμηλά στην πλάτη , για 15 δευτερόλεπτα .



4.Περιφορές χεριών 10 μπροστά και 10 πίσω .

5. Στεκόμαστε όρθιοι , ίσια η πλάτη , πόδια στο άνοιγμα των ώμων . Στρίβουμε τον κορμό εναλλάξ δεξιά και αριστερά . Επαναλαμβάνουμε 10 φορές .

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Στεκόμαστε όρθιοι έχοντας είτε το δεξί είτε το αριστερό πόδι μπροστά και το άλλο πίσω . Το πόδι που βρίσκεται μπροστά πατάει το λάστιχο ενώ τα χέρια κρατάνε τις δύο άκρες του λάστιχου . Οι αγκώνες είναι τεντωμένοι και λυγίζουμε τα χέρια προς τον θώρακα . Προσοχή να μην κινούνται οι ώμοι , ο κορμός να είναι σταθερός και να κινούνται μόνο οι αγκώνες . Κατεβάζουμε αργά . Κάνουμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων . (Βλέπε την 1^η άσκηση στην 1^η μέρα).
2. Στεκόμαστε όρθιοι λυγίζουμε ελαφρώς τα γόνατα και φέρνουμε τον κορμό ελαφρώς μπροστά . Το κεφάλι να είναι στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης . Τοποθετούμε το λάστιχο από τα δύο πέλματα και κρατάμε τις άκρες του λάστιχου ώστε οι παλάμες να βλέπουν στο έδαφος και να είναι κολλημένα τα χέρια στα πλευρά (πρηνή λαβή). Από αυτή τη θέση τεντώνουμε τα χέρια προς τα πίσω . Επαναφέρουμε σιγά σιγά τα χέρια στην αρχική θέση .



3. Στεκόμαστε όρθιοι με ίσια την πλάτη , το κεφάλι να βρίσκεται στην ευθεία της σπονδυλικής στήλης . Το ένα πόδι είναι λίγο πιο μπροστά . Τοποθετούμε ένα λάστιχο κάτω από το πέλμα του ποδιού που βρίσκεται πίσω . Πιάνουμε τις δύο άκρες του λάστιχου . Από τη θέση αυτή τεντώνουμε κάθετα προς τα πάνω , μέχρι να τεντώσουν οι αγκώνες . Επαναφέρουμε στην αρχική θέση τα χέρια σιγά σιγά . Προσπαθούμε τα χέρια σε όλη τη διάρκεια της κίνησης να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα . Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων .



4. Βρισκόμαστε σε όρθια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων , το κεφάλι στην ίδια ευθεία με την σπονδυλική στήλη και ο κορμός παραμένει σταθερός. Τοποθετούμε το λάστιχο κάτω από το πέλματα . Τα χέρια είναι παράλληλα με το σώμα , έπειτα εκτελούμε έκταση των χεριών μέχρι να φτάσουν στο ύψος του ώμου με ελαφρώς λυγισμένους τους αγκώνες . Επαναφέρουμε σιγά σιγά τα χέρια στην αρχική θέση . Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων .



5. Καθόμαστε στο στρώμα , κρατάμε ίσια την πλάτη . Περνάμε το λάστιχο από τα πέλματα και κρατάμε τις άκρες του λάστιχου με τα δύο μας χέρια . Τα χέρια μας είναι τεντωμένα μπροστά και όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα μας . Λυγίζουμε τους αγκώνες μέχρι να σχηματιστεί μια ορθή γωνία . Επαναφέρουμε στην αρχική θέση σιγά σιγά . Εκτελούμε την άσκηση για 1 λεπτό.



6. Βρισκόμαστε σε ύπτια θέση , τα γόνατα είναι λυγισμένα και τα πόδια ακουμπούν στο έδαφος . Τα χέρια βρίσκονται πίσω από το κεφάλι στον αυχένα . Εκτελούμε μικρή κάμψη του κορμού και προσπαθούμε ο αγκώνας το δεξιού χεριού να ακουμπήσει το αριστερό γόνατο , το οποίο σηκώνεται ελαφρά από το έδαφος . Εκτελούμε εναλλάξ 3 σετ των 15 επαναλήψεων.



7. Είμαστε σε τετραποδική στήριξη και διατηρούμε σταθερό τον κορμό και το κεφάλι στην ευθεία της σπονδυλικής στήλης . Τεντώνουμε αριστερό πόδι πίσω και δεξί χέρι μπροστά . Εκτελούμε εναλλάξ 3 σετ των 15 επαναλήψεων .



8. Είμαστε σε πρηνή θέση ,στηριζόμαστε στις παλάμες των χεριών και στις μύτες των ποδιών ή τα γόνατα . Διατηρούμε σταθερό τον κορμό , το κεφάλι στην ευθεία της σπονδυλικής στήλης και τα χέρια τεντωμένα . Λυγίζουμε τα χέρια και κατεβαίνουμε προς το έδαφος όσο πιο πολύ μπορούμε . Μόλις κατεβούμε επιστρέφουμε στην αρχική μας θέση . Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων .



9. Είμαστε σε ύπτια θέση και έχουμε λυγισμένο το αριστερό πόδι και το δεξί χέρι πίσω από το κεφάλι στον αυχένα . Το δεξί πόδι είναι τεντωμένο όπως και το αριστερό χέρι είναι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι . Σηκώνουμε λίγο τον κορμό από το έδαφος , ταυτόχρονα σηκώνουμε και το τεντωμένο πόδι με σκοπό να ακουμπήσει το δεξί χέρι . Εκτελούμε την άσκηση για 1 λεπτό σε κάθε μεριά .

10. Βρισκόμαστε σε πρηνή θέση (μπρούμυτα) , οι μύτες των ποδιών ακουμπάνε στο έδαφος . Τα χέρια είναι παράλληλα με το σώμα . Έπειτα σηκώνουμε τον κορμό λίγο από το έδαφος . Εκτελούμε 3 σετ των 12 επαναλήψεων .



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

1. Είμαστε σε όρθια θέση τεντώνουμε το δεξί χέρι προς το αριστερό τεντωμένο . Προσπαθούμε να τραβήξουμε όσο το δυνατόν περισσότερο το δεξί χέρι προς το αριστερό . Μένουμε σε αυτή τη θέση 15 δευτερόλεπτα για κάθε χέρι .



2. Τεντώνουμε το χέρι πάνω από το κεφάλι , έπειτα το φέρνουμε πίσω από το κεφάλι και το πιέζουμε με τη βοήθεια του άλλου χεριού ώστε να φτάσει όσο το δυνατόν πιο χαμηλά στην πλάτη , για 15 δευτερόλεπτα σε κάθε χέρι .



3. Από όρθια θέση και με το δεξί χέρι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι λυγίζουμε τον κορμό προς την αριστερή πλευρά .
Μένουμε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε το ίδιο και για την άλλη πλευρά .



4. Είμαστε σε όρθια θέση τεντώνουμε τα χέρια μας εναλλάξ σαν να προσπαθούμε να φτάσουμε κάτι /σαν να σκαφαλώνουμε .
Εκτελούμε για 10 δευτερόλεπτα .
5. Στηριζόμαστε στα γόνατα και με τα χέρια πιάνουμε τις φτέρνες μας . Προσπαθούμε να τεντώνουμε τον κορμό μας όσο περισσότερο μπορούμε . Μένουμε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα .



6. Είμαστε σε γονατιστή θέση και οι γλουτοί ακουμπάνε τις φτέρνες. Κι σιγά σιγά προσπαθούμε να αγγίξουμε το μέτωπό μας στο πάτωμα και να τεντώσουμε τα χέρια μας μπροστά. Μένουμε σε αυτή τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα.



3^Η ΜΕΡΑ : ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Εξοπλισμός :

Ένα στρώμα
γυμναστικής και
λάστιχο με λαβές ή
χωρίς .

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

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

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

1. Είμαστε όρθιοι , τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων και διατηρούμε τον κορμό μας σταθερό . Τα χέρια μπορούν να είναι στη μέση ή παράλληλα με το σώμα ή τεντωμένα μπροστά . Λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι οι μηροί να είναι παράλληλοι με το έδαφος . Εισπνοή την ώρα που κατεβαίνουμε , εκπνοή στο ανέβασμα . Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων . Αν θέλουμε μπορούμε να κρατάμε ένα βιβλίο με τα δύο μας χέρια , μπροστά στο θώρακα ή δύο μπουκάλια νερό (ένα στο κάθε χέρι) για επιπλέον βάρος .



2. Είμαστε όρθιοι και στηριζόμαστε στο ένα πόδι ελαφρώς λυγισμένο. Το άλλο πόδι ακουμπάει λυγισμένο στο γόνατο , παραμένουμε σε αυτή τη θέση για 1 λεπτό σε κάθε πόδι .



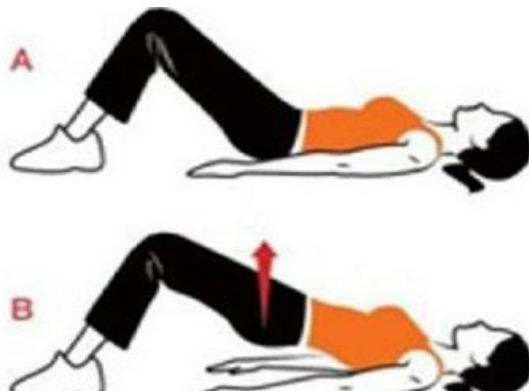
3. Στεκόμαστε όρθιοι με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα , τα χέρια παράλληλα με το σώμα ή στη μέση . Ο κορμός σταθερός , το κεφάλι στην ίδια ευθεία και το βλέμμα μπροστά . Ερχόμαστε στις μύτες των ποδιών έτσι ώστε όλο το βάρος να είναι στα δάχτυλα . Αν χάνουμε την ισορροπία μας μπορούμε να στηριχτούμε σε ένα σταθερό σημείο . Π.χ. σε έναν τοίχο .



4. Καθόμαστε και έχουμε το αριστερό πόδι λυγισμένο και το δεξί πόδι τεντωμένο . Κάτω από το πέλμα του τεντωμένου ποδιού έχουμε περάσει ένα λάστιχο και κρατάμε τις άκρες του με τα δύο μας χέρια μπροστά από την κοιλιά . Τραβάμε το λάστιχο ώστε να το πόδι μας να έρθει σε θέση flex. Έπειτα προσπαθούμε να έρθει το πόδι σε πελματιαία κάμψη . Σε όλη τη διάρκεια της άσκησης ο κορμός και το κεφάλι παραμένουν σταθερά στην ίδια ευθεία και η άρθρωση του αγκώνα παραμένει σταθερή . Εκτελούμε 1 λεπτό σε κάθε πόδι .



5. Βρισκόμαστε σε ύπτια θέση (ανάσκελα) λυγίζουμε τα πόδια και τα χέρια βρίσκονται δίπλα στο σώμα ακουμπώντας το έδαφος . Λυγίζουμε τα γόνατα έτσι ώστε τα πέλματα να ακουμπούν στο έδαφος . Από αυτή τη θέση ανασηκώνεται ο κορμός και η μέση από το έδαφος . Μετά επανερχόμαστε στην αρχική μας θέση . Εκτελούμε για ένα λεπτό .



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Βασικές ασκήσεις διατάσεων

Διάταση
Ράχης



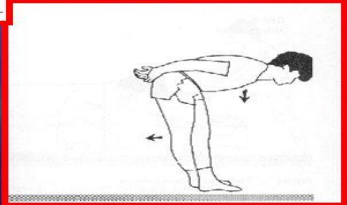
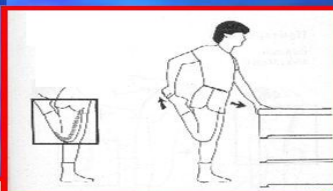
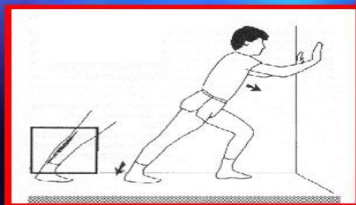
Διάταση τετρακεφάλου
(με ή χωρίς πιάσιμο του
ποδιού)



Διάταση Κάτω
τμήματος ράχης και
γλουτιαίων

Φωτο από: http://www.objectif-forme.com/exercices_stretching.htm

διατάσεις κάτω άκρων



Κάνουμε την κάθε διάταση για 15 δευτερόλεπτα .

CHALLENGE

Σήμερα το απόγευμα την ώρα που θα κάνεις ένα διάλειμμα για να ξεκουραστείς από το διάβασμα σου ή από το διαδικτυακό σου μάθημα θα ήθελα να προσκαλέσεις σε αυτό το challenge από 2 έως 8 φίλους σου . Στόχος σας είναι ο καθένας σας να καταγράψει το χρόνο που κάνει σανίδα ή αλλιώς plank , να διατηρήσει την ισορροπία του στο ένα πόδι και να κάνει σχοινάκι . Την ώρα που θα κάνετε αυτές τις ασκήσεις θα ήθελα να τις βιντεοσκοπήσετε και να μου τις στείλετε στο email . Επίσης θα ήθελα να μου πείτε ποιά άσκηση σας άρεσε και ποιά σας δυσκόλεψε περισσότερο . Καλή επιτυχία !!!

2^Η ΦΑΣΗ : ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Θα χρειαστείς ένα σχοινάκι

4η ΜΕΡΑ : ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΣΗΜΕΡΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΣ ΕΧΕΙ ΣΤΟΧΟ ΝΑ

ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΜΑΣ

1. Jumping jacks

Στεκόμαστε όρθιοι με την πλάτη μας ίσια και προσπαθούμε να ανοιγοκλείνουμε ταυτόχρονα τα χέρια και τα πόδια εκτελώντας ένα μικρό αλματάκι. Κάνουμε 20 επαναλήψεις.

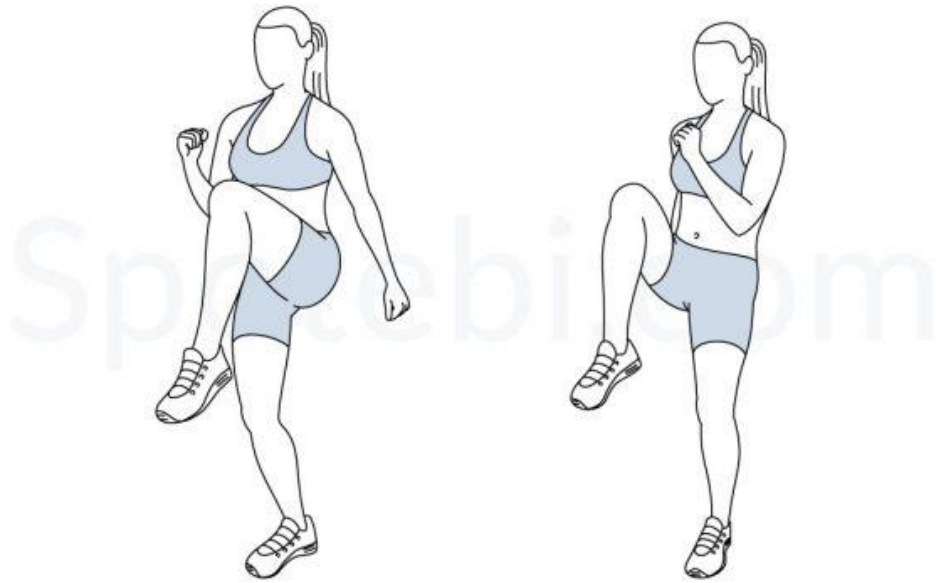


2. Από όρθια θέση , κρατάμε ίσιο τον κορμό και κάνουμε βαθύ κάθισμα ώστε τα πόδια μας είναι παράλληλα με το έδαφος . Για να έρθουμε στην αρχική μας θέση εκτελούμε ένα άλμα . Επαναλαμβάνουμε 15 φορές .



Ξεκουραζόμαστε για 1 ' .

3. Είμαστε σε όρθια θέση , τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων , η πλάτη μας είναι ίσια και το βλέμμα μας είναι μπροστά . Σηκώνουμε εναλλάξ τα γόνατα προς το στήθος. Κάνουμε 2 σετ των 10 επαναλήψεων . Ανάμεσα στα δύο σετ κάνουμε διάλειμμα ενός λεπτού.



4. Αν έχουμε τη δυνατότητα μπορούμε να ανέβουμε και να κατέβουμε τις σκάλες της πολυκατοικίας μας 2- 3 φορές .



Ξεκουραζόμαστε για 1' .

5. Σχοινάκι . Κάνουμε 2 σετ του ενός λεπτού .



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΗΓΗ : https://www.youtube.com/watch?v=Ufmhww_7XNo

5^Η ΜΕΡΑ : ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

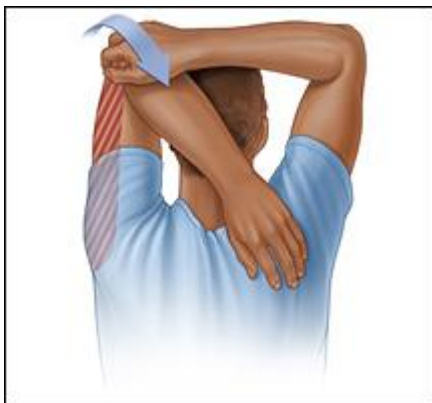
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

ΠΗΓΗ: <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

1. Ξεκινάμε κάνοντας 1 λεπτό σχοινάκι .
2. Έπειτα είμαστε σε θέση σανίδας (ίσιος κορμός , κεφάλι στην ίδια ευθεία με τη σπονδυλική στήλη , σφίγγουμε την κοιλιά) , στηριζόμαστε στις παλάμες και προσπαθούμε να ακουμπήσουμε τον ώμο της άλλης πλευράς . Εκτελούμε για ένα λεπτό.
3. Είμαστε όρθιοι με λυγισμένα πόδια (όπως όταν κάνουμε βαθιά καθίσματα) κάνουμε δύο πλάγια βήματα και άλμα , το ίδιο από την άλλη πλευρά . Εκτελούμε για ένα λεπτό .

Εκτελούμε 2 κύκλους .

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ





Βασικές ασκήσεις διατάσεων

Διάταση
Ράχης



Διάταση τετρακεφάλου
(με ή χωρίς πιάσιμο του
ποδιού)



Διάταση Κάτω
τμήματος ράχης και
γλουτιαίων

Φωτο από: http://www.objectif-forme.com/exercices_stretching.htm

Κάνουμε την κάθε διάταση για 15 δευτερόλεπτα .

3^Η ΦΑΣΗ : ΧΟΡΟΣ

Το απόγευμα ή το Σαββατοκύριακο που θα θες να χαλαρώσεις κάνε accept σε αυτό το challenge .



Το σημερινό μας challenge έχει σχέση με το χορό. Σκοπός σου είναι να επιλέξεις μία από τις δυο χορογραφίες που θα βρεις πατώντας αυτά τα δύο link



ΠΗΓΗ : <https://www.youtube.com/watch?v=daqKzfDV7Jo>

ΠΗΓΗ : <https://www.youtube.com/watch?v=5vXqZXLK3Ik>

Έχεις 2 προσπάθειες . Έπειτα διαλέγεις την καλύτερη και την στέλνεις στην ομαδική συνομιλία της τάξης σου και να συζητήσετε τι σας δυσκόλεψε αλλά και τις σας άρεσε περισσότερο σε αυτό το challenge .

2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Εδώ μπορείς να
βρεις τις
ασκήσεις της 2^{ης}
εβδομάδας
περιληπτικά .

ΦΑΣΕΙΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ
1 ^Η	Εκτελούμε τις ίδιες ασκήσεις αυξάνοντας κατά 2 τον αριθμό των επαναλήψεων
2 ^Η	Μειώνουμε το διάλειμμα στα 30 δευτερόλεπτα και εκτελούμε 3 φορές την κυκλική προπόνηση
3 ^Η	Δημιουργείτε μια δική σας χορογραφία .

ΟΔΗΓΙΕΣ

Στην 3^η φάση της δεύτερης εβδομάδας θέλω να δημιουργήσεις μία δική σου χορογραφία με όποιο είδος μουσικής θέλεις. Μπορείς να συνεργαστείς με 2 φίλους σου μέσω βιντεοκλήσης . Αφού ολοκληρώσεις την χορογραφία θα ήθελα την δική σου προσπάθεια να την στείλεις στην ομαδική συνομιλία της τάξης μας .

Tip : Αν θέλεις να κάνεις λίγο πιο κωμικό το βίντεο ή θέλεις να δημιουργήσεις ένα ανατρεπτικό βίντεο χορογραφίας μπορείς να χρησιμοποιήσεις την εφαρμογή tik tok .

HOMEWORK

Φτάσαμε στο τέλος του προγράμματος μας . Γι 'αυτό θα ήθελα να απαντήσεις σε κάποιες ερωτήσεις .

1. Ποια μέρα σου άρεσε περισσότερο ;

2. Έμαθες καινούρια πράγματα για τη γυμναστική;

3. Θα ήθελες να ξανά κάνεις κάποιο παρόμοιο πρόγραμμα ;

4. Πόσο σου άρεσε το πρόγραμμα ; Βάλε x στο κουτάκι που θες .

Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πάρα πολύ

ΉΡΘΕ Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ ! ΜΠΡΑΒΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ !!

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΥΤΟ ΌΠΟΤΕ ΘΕΛΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΌΠΟΙΑ ΣΕΙΡΑ ΘΕΛΕΙΣ !! ΜΑΖΙ ΜΕ ΣΕΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ !! ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΑΣ!!