



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: ΤΣΑΠΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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”

Τάξη: Μαθητές Γυμνασίου / Λυκείου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων σε όλο το φάσμα των επιμέρους παραμέτρων που συνθέτουν τη φυσική κατάσταση (εκτέλεση ασκήσεων με το βάρος του σώματος με σωστή τεχνική, εξάσκηση ισορροπίας, ευκινησία, χειρισμός αντικειμένων, παιχνίδια, κ.α.), 2. Βελτίωση φυσικής κατάστασης

- **Γνωστικά**

Οι μαθητές θα γνωρίσουν τις επιμέρους παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, θα κατανοήσουν τις έννοιες είδος άσκησης, συχνότητα, διάρκεια και ένταση άσκησης, χρόνος αποκατάστασης μεταξύ των ασκήσεων/δραστηριοτήτων. Θα νιώσουν την επίδραση των διαφορετικών μορφών άσκησης στον οργανισμό. Στο τέλος της 1ης φάσης του σχεδίου δράσης θα μπορούν να συνθέσουν το δικό τους πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που θα περιλαμβάνει όλες τις παραμέτρους της ΦΚ. Η εφαρμογή των γνώσεών τους θα γίνει στη 2η φάση (και σε επόμενη φάση προοδευτικά θα τους δοθεί ακόμα μεγαλύτερο κομμάτι της ευθύνης οργάνωσης/διεξαγωγής του project).

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Οι μαθητές σε ζευγάρια θα δώσουν οδηγίες/ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο και θα γίνουν υπεύθυνοι. Οι μαθητές παρακινούν ο ένας τον άλλο και “συναγωνίζονται” μέσα σε μικρές ομάδες στο να τηρήσουν ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας μέσα στην εβδομάδα. Οι μαθητές συνεργάζονται για να δημιουργήσουν το δικό τους πρόγραμμα ΦΔ από τη 2η φάση και μετά. Οι μαθητές θα θέσουν προσωπικούς και ομαδικούς στόχους και θα αξιολογήσουν την επιτυχία τους ατομικά και στις ομάδες τους. Μέσα από αυτό θα αναπτύξουν το σεβασμό και την επικοινωνία, ενώ θα μάθουν να νοιάζονται για την πρόοδο των άλλων και να βοηθούν τους άλλους (ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα).

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

Δεδομένου πως ο σκοπός του project είναι η παροχή καθοδήγησης στους μαθητές κατά την περίοδο “μένουμε σπίτι”, σημαντικό στοιχείο της οργάνωσης της μαθησιακής εμπειρίας είναι α) ο τρόπος αλληλεπίδρασης των μαθητών με το περιεχόμενο του προγράμματος με στόχο να παραμείνουν κινητικά ενεργοί για όλο το διάστημα παραμονής στο σπίτι, β) η οργάνωση των μαθητών σε ζευγάρια και ομάδες ώστε να επιτυγχάνονται και κοινωνικοί/συναισθηματικοί στόχοι, γ) η εξατομίκευση (κάθε μαθητής επιλέγει βαθμό δυσκολίας / δραστηριότητα και αξιολογεί τον εαυτό του σε σχέση με το αποτέλεσμα).

Ως σημαντικότερα στοιχεία του σχεδίου δράσης, μπορούμε να αναφέρουμε τα εξής: αλληλεπίδραση με φίλους - συναγωνισμός, ανατροφοδότηση από φίλους και τον καθηγητή που έχει αναθέσει το project, στόχοι που ο μαθητής θέτει προς επίτευξη με την καθοδήγηση του καθηγητή, ο μαθητής δουλεύει με διαφορετικά άτομα (ζευγάρι με το οποίο εξασκείται, μέλη μικρής ομάδας, μέλη οικογένειας, καθηγητής), εξάσκηση σε διαφορετικά “περιβάλλοντα” (με βιντεοκλήση με συμμαθητή, στο σπίτι μόνος ή με μέλη οικογένειας, επικοινωνία στα κοινωνικά δίκτυα), ομαδική δουλειά και σύνδεση με άλλους.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη των στόχων του σχεδίου δράσης είναι οι εξής:

- Μέθοδος αμοιβαίας διδασκαλίας: οι μαθητές δουλεύουν σε ζευγάρια σε καθημερινή βάση πάνω στη βασική δραστηριότητα που έχει οριστεί για την ημέρα. Ο μαθητής που εξασκείται επιλέγει επίπεδο δυσκολίας και ο μαθητής που παρακολουθεί (με βιντεοκλήση) δίνει ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση. Η ανατροφοδότηση γίνεται με βάση τη σωστή εκτέλεση της άσκησης που δείχνεται στο βίντεο που έχει δοθεί. Η ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό δίνεται σε ορισμένη ώρα της 2ης εβδομάδας (οι μαθητές μπορούν να ρωτήσουν για θέματα τεχνικής εκτέλεσης, να τραβήξουν ο ένας τον άλλο βίντεο θέτοντας συγκεκριμένα ερωτήματα ή ζητώντας ανατροφοδότηση, κτλ).
- Μέθοδος διαφοροποίησης βαθμού δυσκολίας και μέθοδος αυτοελέγχου: ο μαθητής παρακινείται να κάνει και ατομική εξάσκηση σε δραστηριότητες (bonus δραστηριότητες, δίνονται ιδέες στο πρόγραμμα και ο μαθητής παρακινείται να αναζητήσει επιπλέον ιδέες για διασκεδαστικές δραστηριότητες και να τις μοιραστεί με τους φίλους του). Κατά και μετά την εκτέλεση, αξιολογεί τον εαυτό του με βάση το βίντεο. Τη 2η εβδομάδα (αφού έχει ολοκληρωθεί η εξοικείωση με τον τρόπο οργάνωσης της ΦΔ σε εβδομαδιαία βάση, κάθε ομάδα επιλέγει δικό της περιεχόμενο συνεργατικά και θέτει κοινούς στόχους με 2 επίπεδα δυσκολίας σε κάθε παράμετρο της ΦΚ).

- Μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής: από την 1η κιόλας εβδομάδα του σχεδίου δράσης, αλλά περισσότερο από τη 2η εβδομάδα κι έπειτα, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν το δικό τους πρόγραμμα (ατομικά και σε συνεργασία με τη μικρή ομάδα τους), το οποίο θα περιλαμβάνει τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης καθώς και άλλα παιχνίδια και δραστηριότητες που βρίσκουν διασκεδαστικά. Ο εκπαιδευτικός δίνει τον τρόπο οργάνωσης των δραστηριοτήτων της εβδομάδας, ιδέες, παρακολουθεί το ημερολόγιο ΦΔ (ηλεκτρονικά από τη 2η εβδομάδα κι έπειτα), φύλλα αναστοχασμού ημερησίως και εβδομαδιαίως και δίνει βοήθεια όπου χρειάζεται. Στόχος είναι οι μαθητές να γίνονται όλο και πιο αυτόνομοι στο να οργανώνουν τη δραστηριότητά τους, να θέτουν ημερήσιους και εβδομαδιαίους στόχους και να παρακολουθούν την εκπλήρωσή τους.

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

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

Οι στόχοι δε μπορούν να οριστούν ανά διδακτική ώρα όπως ζητείται στο αρχείο της εργασίας, ωστόσο αντιστοιχούνται παρακάτω ανά στοιχείο του σχεδίου δράσης (αν χρειάζεται βλ. Σχέδιο Δράσης - πίνακας με πρόγραμμα εβδομάδας):

Στοιχείο σχεδίου δράσης	Στόχοι Κ (κινητικός) Γ (γνωστικός) Κ-Σ (Κοινωνικός-συναισθηματικός)
Ορισμός βασικού στόχου ημέρας	Γ: Ο μαθητής θα έρθει σε επαφή με μια παράμετρο της ΦΚ κάθε ημέρα. Θα διαβάσει πληροφορίες για την παράμετρο αυτή και στη συνέχεια θα βιώσει μια εμπειρία που σχετίζεται μ'αυτή την παράμετρο εκτελώντας την προτεινόμενη δραστηριότητα
Επεξήγηση της σημασίας του στόχου	Γ: στη 2η φάση του προγράμματος δίνονται περισσότερες πληροφορίες για τις επιμέρους παραμέτρους της ΦΚ και πως αυτές είναι ωφέλιμες τόσο για την υγεία όσο και για την αθλητική απόδοση. Ο μαθητής θα μπορέσει να συνδέσει τους επιμέρους στόχους της ΦΔ με τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή Κ-Σ: αυξημένη εσωτερική παρακίνηση του μαθητή

Αναλυτική καρτέλα βασικής δραστηριότητας της ημέρας με οδηγίες για τη ΦΔ	Κ: ο μαθητής θα είναι κινητικά ενεργός για 20' το ελάχιστο για τις πρώτες 5 ημέρες της 1ης φάσης. Στη 2η φάση ο στόχος αυτός θα οριστεί στα 60' ημερησίως με πρόγραμμα που θα φτιάξει ο μαθητής σε συνεργασία με τα μέλη της ομάδας του Γ: ο μαθητής θα μάθει να οργανώνει τη σκέψη του σχετικά με τη δραστηριότητα της ημέρας (είδος ασκήσεων, ποια παράμετρο ΦΚ “εξυπηρετούν”, αριθμός, σετ, διαλείμματα) και στη συνέχεια θα μπορεί να προετοιμάσει μια σειρά ασκήσεων και τον τρόπο που θα εκτελεστούν. Στη 2η φάση (2η εβδομάδα), κάθε ζευγάρι κάθε ομάδας 6 παιδιών θα αναλάβει να προετοιμάσει δυο από τις καρτέλες της εβδομάδας με τον ίδιο τρόπο
Επιλογή επιπέδου δυσκολίας σε κάθε ενότητα ασκήσεων/ αναπροσαρμογή μετά από κάθε δραστηριότητα από το μαθητή/ αναπροσαρμογή περιεχομένου (καθοδήγηση από ΚΦΑ μετά την 1η φάση βάσει απαντήσεων για την καταλληλότητα περιεχομένου - από φόρμα αναστοχασμού 1ης εβδομάδας)	Κ: κάθε μαθητής εξασκείται με βάση το δικό του επίπεδο δυσκολίας Γ: ο μαθητής θα επιλέξει επίπεδο δυσκολίας και στη συνέχεια θα κρίνει αν εκτίμησε σωστά τις ικανότητές του Κ-Σ: Εξατομίκευση, δεξιότητα λήψης αποφάσεων, αυτοκαθορισμός, αίσθηση επάρκειας

Bonus δραστηριότητες ημέρας	Κ: κάθε μαθητής θα επιλέγει (εκτός από την προτεινόμενη δραστηριότητα) και άλλες δραστηριότητες που ο ίδιος/ια απολαμβάνει. Έτσι είναι πιο πιθανό να ασκηθεί περισσότερο Γ: ο μαθητής θα ανακαλύψει νέες ιδέες στο διαδίκτυο ή θα ρωτήσει τις ιδέες των συμμαθητών του, κι έτσι θα γνωρίσει νέους τρόπους να ασκείται διασκεδάζοντας Κ-Σ: λήψη πρωτοβουλίας, αυτοκαθορισμός, σύνδεση με συμμαθητές με τους οποίους θα μοιραστεί ιδέες. Ακόμα και τα παιδιά της ομάδας που συνήθως “έρχονται τελευταίοι” στη γυμναστική και τα παιχνίδια θα συνεισφέρουν ωραίες ιδέες για bonus δραστηριότητες
Εξάσκηση με ζευγάρι και σχηματισμός μικρής ομάδας ** με βάση ερευνητικά δεδομένα, η αξιολόγηση από τους συμμαθητές συμβάλει στη βελτίωση της επίδοσης περισσότερο από την ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό	Κ: ο μαθητής θα βελτιωθεί περισσότερο όταν δέχεται παρακίνηση/ανατροφοδότηση από συμμαθητή του/ης Γ: ο μαθητής θα μάθει να παρατηρεί το συμμαθητή του και να συγκρίνει τις κινήσεις του βίντεο/καρτέλας με αυτές που κάνει ο συμμαθητής. Θα δημιουργηθούν μέσα του ερωτήματα τα οποία θα συζητηθούν με την ολοκλήρωση της 1ης φάσης Κ-Σ: συνεργασία, εμπιστοσύνη, ομαδικό πνεύμα, πρόκληση
Αξιολόγηση ημερήσια και στο τέλος της εβδομάδας SMART goals στη 2η φάση	Γ: Ο μαθητής θα μάθει να θέτει συγκεκριμένους, ρεαλιστικούς, χρονικά ορισμένους στόχους και θα κατανοήσει πως χρειάζεται να αναστοχάζεται πάνω στη διαδικασία επίτευξής τους και το αποτέλεσμα πρώτα προς τον εαυτό του και στη συνέχεια με τη βοήθεια των άλλων Κ-Σ: αφοσίωση στην ατομική πρόοδο, παρακολούθηση της διαδικασίας επίτευξης στόχων, υποστήριξη άλλων ατόμων που προσπαθούν για τον ίδιο σκοπό

Συναγωνισμός με φίλους μαζεύοντας πόντους	Κ και Κ-Σ: η παιχνιδοποίηση των δραστηριοτήτων και η κλιμάκωσή τους (συναγωνισμός μέσα στην ομάδα την 1η εβδομάδα - βάσει χρόνου x δυσκολίας των δραστηριοτήτων, προσθήκη επιπλέον κατηγοριών συναγωνισμού τη 2η εβδομάδα (“καλύτερη ιδέα για bonus δραστηριότητα”, “ποιος έκανε πιο πολλές επαναλήψεις”, “ποιος βελτιώθηκε περισσότερο” κτλ), και μεταξύ ομάδων την 3η εβδομάδα θα δώσει επιπλέον κίνητρα για άσκηση στα παιδιά
Ημερολόγιο ΦΔ	Γ: ο μαθητής θα μάθει να καταγράφει τις ενέργειές του και να παρακολουθεί την πρόοδο των ατομικών του στόχων Κ-Σ: υπευθυνότητα
Αλληλεπίδραση με ΚΦΑ * 1η φάση: συμπλήρωση φόρμας ημερησίως και στο τέλος της εβδομάδας * 2η φάση: διαδικτυακή αλληλεπίδραση καθηγητή - μικρής ομάδας. Τήρηση online αρχείου (ημερολόγιο) ανά ομάδα	Κ: ο μαθητής, γνωρίζοντας πως θα πρέπει να αναστοχαστεί ημερησίως πάνω στους στόχους που έχουν τεθεί για την ημέρα, αναμένεται να ενεργοποιηθεί περισσότερο. Στη 2η φάση το ημερολόγιο θα ενημερώνεται ηλεκτρονικά και θα είναι προσβάσιμο στον ΚΦΑ και τα μέλη της ομάδας Γ: στις συναντήσεις με τον ΚΦΑ από τη 2η φάση και μετά, τα παιδιά θα μάθουν το σωστό τρόπο εκτέλεσης ασκήσεων και παραλλαγές τους (πχ. ορισμός κριτηρίων εξάσκησης για τις ασκήσεις που θα επιλεγούν) Κ-Σ: η τακτική ανατροφοδότηση από τον ΚΦΑ και το ότι παρέχει βοήθεια όπου χρειάζεται θα είναι υποστηρικτικό για το μαθητή στην προσπάθειά του να οργανώνει μόνος/η του/ης τη φυσική του/ης δραστηριότητα

Καθοδήγηση στην ανάπτυξη του προγράμματος (ατομική και ομαδική πρωτοβουλία) από τη 2η εβδομάδα	Κ-Σ: συνεργασία, ομαδικότητα, αλληλοϋποστήριξη, συνυπολογισμός δυνάμεων (βοηθάω τους άλλους εκεί που “υπερτερώ” και αφήνω να με βοηθήσουν εκεί που χρειάζομαι βοήθεια να εξελιχθώ, “είμαι ανοιχτός/ή σε νέες ιδέες”)
Αξιολόγηση από συμμαθητές της μικρής ομάδας στο τέλος της 2ης φάσης	Γ: ο μαθητής κατανοεί τη σημασία της αξιολόγησης, αναπτύσσει δεξιότητες αξιολόγησης Κ-Σ: ο μαθητής μαθαίνει να νοιάζεται για την πρόοδο των άλλων, γίνεται πιο υπεύθυνος, μαθαίνει να δέχεται εποικοδομητική κριτική σε ασφαλές περιβάλλον

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

Ο εξοπλισμός που χρειάζεται ο μαθητής οργανώνεται πριν την έναρξη κάθε δραστηριότητας. Αναλυτικές οδηγίες υπάρχουν σε κάθε καρτέλα του σχεδίου δράσης και ξεχωριστά για κάθε δραστηριότητα.

Για τις βασικές δραστηριότητες έχει ως εξής:

1. Καρδιοαναπνευστική αντοχή: κινητό τηλέφωνο ή άλλη συσκευή για βιντεοκλήση με το/η συμμαθητή/ρια με την οποία γίνεται η εξάσκηση
2. Μυϊκή δύναμη: κινητό τηλέφωνο/συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο, στρώμα γυμναστικής, 2 μπουκάλια νερό, 1 καρέκλα, 1 σεντόνι
3. Ευκινησία/επιδεξιότητα: κινητό τηλέφωνο/άλλη συσκευή, μετροταινία, κολλητική ταινία
4. Μυϊκή αντοχή: κινητό τηλέφωνο/άλλη συσκευή, καρέκλα, μαξιλάρι, τραπέζι
5. Ευκαμψία/ισορροπία/κορμός: κινητό τηλέφωνο/άλλη συσκευή, μπαλάκι τέννις ή παρεμφερές (να αναπηδά), στρώμα γυμναστικής

Για τις bonus δραστηριότητες:

- Τρίλιζα σε σανίδα: κολλητική ταινία, κάρτες ή αντικείμενα για την τρίλιζα
- Τέννις 1 ή 2: μπαλάκι τέννις, οριοθέτηση γηπέδου με κάλτσες ή άλλα αντικείμενα, 2 καπάκια από κατσαρόλες
- Βεντάλια: 1 χοντρό χαρτί A3 ή A4 ή περιοδικό, σακούλα ή άλλο ελαφρύ αντικείμενο που μετακινείται
- Ζογκλέρ με μαντήλια: 2 μαντήλια

- Bottle flip chaos: 1 μπουκάλι γεμάτο ή μισογεμάτο με νερό
- Ζογκλέρ με μπάλες: 3 μπαλάκια τένις ή 3 διπλωμένες κάλτσες
- Αξιολόγηση: 1) τετράδιο που χρησιμοποιείται ως ημερολόγιο ΦΔ, καταγράφονται ιδέες και απορίες που συζητώνται στη συνάντηση με τον εκπαιδευτικό και δουλεύεται το πρόγραμμα της επόμενης εβδομάδας σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της μικρής ομάδας, 2) πρόσβαση σε υπολογιστή ή κινητό για να συμπληρώνονται οι απαντήσεις στη φόρμα ημερήσιας αξιολόγησης και του αναστοχασμού εβδομάδας και να ενημερώνεται το ημερολόγιο της ΦΔ από τη 2η φάση κι έπειτα.

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

Η αξιολόγηση γίνεται ημερησίως και εβδομαδιαίως με τη συμπλήρωση online φόρμας αυτοαξιολόγησης (ημέρας) και αναστοχασμού (εβδομάδας).

Μέσα από τις φόρμες αξιολόγησης ο ΚΦΑ θα εξάγει συμπεράσματα σχετικά με την πρόοδο κάθε ομάδας και κάθε μαθητή ξεχωριστά πάνω στα εξής: 1. βαθμός κατανόησης από το μαθητή των παραμέτρων που συνθέτουν τη ΦΚ (1η φάση), 2. βαθμός κατανόησης από το μαθητή για τη σημασία που έχει η φυσική κατάσταση για την υγεία και την αθλητική απόδοση (2η φάση), 3. χρόνος και είδος ΦΔ την 1η εβδομάδα (από ημερολόγιο άσκησης που τηρείται χειρόγραφα) και βαθμός/τρόπος επίτευξης του στόχου των 60' λεπτών ημερησίως από τη 2η φάση και μετά (το ημερολόγιο τηρείται ηλεκτρονικά και παρακολουθείται από τον καθηγητή), 4. βαθμός ευχαρίστησης του μαθητή, πως αισθάνθηκε ο μαθητής κάνοντας άσκηση, πως του φάνηκε το περιεχόμενο, τι άλλο χρειάζεται, πως προχωράνε οι στόχοι του, κτλ.

Επιπλέον, από τη φόρμα αξιολόγησης (ημερησίως και εβδομαδιαίως) ο ΚΦΑ αξιολογεί την καταλληλότητα του περιεχομένου της 1ης φάσης, παρεμβαίνει/αναπροσαρμόζει το περιεχόμενο βοηθώντας τους μαθητές (σε ομάδες) να αναζητήσουν καταλληλότερο περιεχόμενο και να θέσουν SMART στόχους για τη 2η φάση. Υπάρχει εξατομίκευση περιεχομένου και προσαρμογή σε ατομικές και ομαδικές ανάγκες. Ο ΚΦΑ δίνει ανατροφοδότηση πάνω στους ατομικούς και ομαδικούς στόχους που θα τεθούν στη 2η φάση (χρησιμοποιούνται ημερολόγια άσκησης και καθορισμού στόχων).

Η αξιολόγηση από τους συμμαθητές στα πλαίσια της μικρής ομάδας (τέλος 2ης φάσης) είναι πάνω στα εξής στοιχεία: συνεργασία, συνέπεια, εμπιστοσύνη, σεβασμός, διάθεση για προσπάθεια και βελτίωση, δυνατά και αδύνατα σημεία. Οι μαθητές θα δώσουν τις απαντήσεις τους γραπτώς και στη συνέχεια θα γίνει ομαδική συζήτηση που καθοδηγείται από τον ΚΦΑ με

σκοπό ο κάθε μαθητής να αποκομίσει κάτι από αυτά που είδαν οι άλλοι στα πλαίσια του project (κοινωνικοί - συναισθηματικοί στόχοι).

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου

Φάση #1

Χρονική Διάρκεια: 1 εβδομάδα

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Σχέδιο δράσης (πρόγραμμα εβδομάδας)

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. ο μαθητής διαβάζει τα στοιχεία του σχεδίου δράσης
2. κάθε ημέρα της εβδομάδας περιλαμβάνει μια βασική εξάσκηση που αναφέρεται σε μια από τις πέντε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης
3. ο μαθητής βρίσκει ζευγάρι για εξάσκηση
4. ο μαθητής βρίσκει τα μέλη της ομάδας του (6 άτομα) και φτιάχνει ομαδικό τρόπο επικοινωνίας (εφαρμογή στο κινητό)
5. ο μαθητής με βάση το πρόγραμμα της εβδομάδας που έχει οριστεί από τον ΚΦΑ προετοιμάζεται για τη ΦΔ της ημέρας: διαβάζει το υλικό, κάνει βιντεοκλήση με το ζευγάρι του, κάνει προθέρμανση, δέχεται ανατροφοδότηση στη διάρκεια της δραστηριότητας από το ζευγάρι και στη συνέχεια αντιστρέφονται οι ρόλοι
6. ο μαθητής επιλέγει κάποια από τις επιπλέον δραστηριότητες (bonus) για να συμπληρώσει περισσότερες ώρες ΦΔ μέσα στην ημέρα ή αναζητά δραστηριότητες που προτιμά περισσότερο και τις καταγράφει στο ημερολόγιο ΦΔ
7. Ο μαθητής “συναγωνίζεται” με τα μέλη της ομάδας του (επίπεδο ΦΔ - διάρκεια x ένταση/δυσκολία)
8. ο μαθητής καταγράφει στο ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας τι είδους δραστηριότητα έκανε, σε τι ένταση και για πόση διάρκεια και υπολογίζει τους πόντους κάθε ημέρας
9. ο μαθητής συμπληρώνει φόρμα αξιολόγησης στο τέλος κάθε ημέρας και κάθε εβδομάδας

Τα βίντεο/καρτέλες της 1ης εβδομάδας έχουν προταθεί από τον ΚΦΑ με στόχο να γίνεται με μεγαλύτερη ασφάλεια η άσκηση με τη βοήθεια ανατροφοδότησης από το ζευγάρι, στο βαθμό που επιτρέπει η ποιότητα της βιντεοκλήσης.

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

Προθέρμανση “The Extra Mile”, βασική δραστηριότητα καρδιοαναπνευστική αντοχή, Ghostbuster, Ζογκλέρ με μαντήλια, φόρμα αυτοαξιολόγησης

Προθέρμανση “Rookie”, βασική δραστηριότητα μυϊκή δύναμη, τρέξιμο σε σανίδα, κινητικότητα, φόρμα αυτοαξιολόγησης

Προθέρμανση “Burn Off”, βασική δραστηριότητα ευκινησία/επιδεξιότητα, Χορός, Bottle flip chaos, φόρμα αυτοαξιολόγησης

Προθέρμανση “Lockdown”, βασική δραστηριότητα μυϊκή αντοχή, Tennis, Ζογκλέρ με μπάλες, φόρμα αυτοαξιολόγησης

Προθέρμανση “Keeper”, βασική δραστηριότητα ευκαμψία/ισορροπία/κορμός, βεντάλια, Tai chi, Αναστοχασμός εβδομάδας 1

Φάση #2

Χρονική Διάρκεια: 1 εβδομάδα

Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: Σχέδιο δράσης (ο ΚΦΑ ορίζει το στόχο της επίτευξης 60’ φυσικής δραστηριότητας ημερησίως και οι μαθητές στις μικρές ομάδες ορίζουν τον τρόπο επίτευξης ζητώντας βοήθεια όπου χρειάζεται).

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Συστάσεις Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας και ορισμός στόχου 60’ ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας (το ελάχιστο)
2. Επεξήγηση έννοιας FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) για την αύξηση του επιπέδου ΦΔ και για το πώς μπορεί να τροποποιείται η ΦΔ για να επιτευχθεί ο στόχος των 60’ ημερησίως
3. Πρόσθετο υλικό για μελέτη σχετικά με τη τη σημασία της φυσικής κατάστασης για την υγεία και των παραμέτρων που συνθέτουν τη φυσική κατάσταση
4. Στις μικρές ομάδες, κάθε ζευγάρι αναλαμβάνει να φτιάξει 2 από τις δραστηριότητες της εβδομάδας. Όλοι μαζί αποφασίζουν τις bonus δραστηριότητες και συζητούν πάνω στο περιεχόμενο. Η ομάδα θέτει κοινούς στόχους ΦΔ
5. Ο μαθητής συναγωνίζεται στα πλαίσια της μικρής ομάδας (προστίθενται από την ομάδα επιπλέον “κατηγορίες πρόκλησης” - ποιος βρήκε το πιο διασκεδαστικό παιχνίδι, ποιος βελτιώθηκε περισσότερο στη x bonus δραστηριότητα που ορίστηκε, κτλ)
6. Τήρηση online ημερολογίου ΦΔ από κάθε ομάδα

7. Google meet με ΚΦΑ (SMART στόχοι, περιεχόμενο ασκήσεων, παροχή διευκρινίσεων για εκτέλεση ασκήσεων/σημεία προσοχής/κριτήρια ανατροφοδότησης που χρησιμοποιούνται στην εξάσκηση)
8. Αυτοαξιολόγηση με φόρμες - ημερησίως και στο τέλος 2ης φάσης
9. Ετεροαξιολόγηση στα πλαίσια κάθε μικρής ομάδας (κοινωνικοί - συναισθηματικοί στόχοι)

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

Οι τίτλοι δραστηριοτήτων δεν υπάρχουν σε αυτή τη φάση, καθορίζονται από κάθε ομάδα παιδιών ξεχωριστά (συνεργατικά: κάθε ζευγάρι της ομάδας οργανώνει από 2 ή 3 στοιχεία για τη 2η φάση - ορίζονται από τα παιδιά κάθε ομάδας σε συνεργασία τα στοιχεία: ασκήσεις προθέρμανσης για τις 5 ή 6 από τις 7 ημέρες της εβδομάδας, ασκήσεις για καθεμιά από τις παραμέτρους της ΦΚ που θα περιλαμβάνουν οι δραστηριότητες, bonus δραστηριότητες, χορός, παιχνίδι, κτλ). Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής. Ο εκπαιδευτικός έχει ορίσει το πλαίσιο και βοηθάει εκεί που ζητείται, στοχεύοντας να μεταβιβάσει όλο και μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης στους μαθητές. Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση σε παιχνίδια και διασκεδαστικές δραστηριότητες και γίνεται συζήτηση πάνω στο τι παιχνίδια θα επιλεγούν μέσα στην εβδομάδα ώστε όλες οι παράμετροι της ΦΚ να λαμβάνονται υπόψη.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ

(παρακάτω ακολουθεί το σχέδιο δράσης το οποίο αποστέλλεται ως ξεχωριστό αρχείο στους μαθητές)

Παραμένω κινητικά ενεργός/ή στο σπίτι στη διάρκεια του περιορισμού μετακινήσεων



#Μένουμεσπίτι και #μένουμεδραστήριοι !





Φυσική Αγωγή

Σχέδιο Δράσης



Το σχέδιο δράσης που έχεις στα χέρια σου είναι ο οδηγός διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για εφαρμογή στο σπίτι στη διάρκεια των επόμενων 2 εβδομάδων. Σχεδιάστηκε για να σε βοηθήσει να εργαστείς προς την επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων του μαθήματος της φυσικής αγωγής στη Β'βάθμια εκπαίδευση στους τομείς της γνώσης για τη φυσική δραστηριότητα και της ατομικής και κοινωνικής ευθύνης.

Για να ολοκληρώσεις το σχέδιο δράσης, ακολούθησε τις οδηγίες σε κάθε σελίδα, πραγματοποιήσε τις δραστηριότητες που προτείνονται (ή αντίστοιχες δραστηριότητες που προτιμάς περισσότερο) και συμπλήρωσε τις φόρμες αυτο-αξιολόγησης στο τέλος κάθε ημέρας και κάθε εβδομάδας.

Στο επίκεντρο αυτού του σχεδίου δράσης είναι:

1. Να κάνεις μέτρια ή έντονη σωματική άσκηση καθημερινά, διάρκειας το ελάχιστο 60 λεπτών, για όλη τη διάρκεια του περιορισμού στο σπίτι
2. Να γνωρίσεις τις επιμέρους παραμέτρους που συνθέτουν τη φυσική κατάσταση
3. Να θέσεις στόχους ατομικής βελτίωσης της φυσικής σου κατάστασης και να εργαστείς για την ατομική σου πρόοδο
4. Να οργανώσεις δικές σου δραστηριότητες και παιχνίδια και να βοηθήσεις και τους συμμαθητές/φίλους σου να παραμείνουν κινητικά ενεργοί. Θα εργαστείτε σε ζευγάρια και μικρές ομάδες
5. Να βοηθήσεις τα μέλη της οικογένειάς σου να είναι δραστήριοι στο σπίτι

Τα στοιχεία του σχεδίου δράσης είναι:

- Οι μέρες 1 έως 5 της εβδομάδας έχουν μια βασική δραστηριότητα καθεμιά. Η βασική δραστηριότητα κάθε ημέρας αντιστοιχεί σε μια παράμετρο της φυσικής κατάστασης.
- Η 1η εβδομάδα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε ο βασικός στόχος κάθε ημέρας να περιλαμβάνει 2 επίπεδα δυσκολίας (“δύσκολο” και “εύκολο”). Δες τις ασκήσεις και διάλεξε πως θα ασκηθείς. Με βάση το πως νιώθεις θα αναπροσαρμόσεις τη δυσκολία στην επόμενη προπόνηση.
- Πριν ξεκινήσεις: βρες 1 **συμμαθητή που θα εξασκείστε μαζί** μέσω βιντεοκλήσης. Ενώ εσύ ασκείσαι, αυτός/ή θα κρατάει το χρόνο της δραστηριότητάς σου, τα διαλείμματα και θα σου δίνει ανατροφοδότηση για τις ασκήσεις. Ζήτησέ του να σου κάνει θετικά σχόλια και παρατηρήσεις. Εσύ θα κάνεις το ίδιο γι'αυτόν αφού ολοκληρώσεις τη δραστηριότητα και μετά από μερικές μέρες μπορείτε να εξασκείστε ταυτόχρονα.
- **Φτιάξε μια ομάδα 6 ατόμων** με τους/ις συμμαθητές/ριες σου στο Messenger, Whatsapp, Viber, Skype, ή όποια άλλη εφαρμογή θέλεις. Εκεί θα συζητάτε τους στόχους και την πρόοδό σας, θα αναδεικνύετε το “νικητή” της ημέρας και της εβδομάδας (με βάση τους πόντους που συγκεντρώνει ο καθένας) και θα μοιράζεστε τις φωτογραφίες και το ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητάς σας.
- **Πως μαζεύεις πόντους:** ολοκληρώνοντας τη βασική δραστηριότητα της ημέρας, παίρνεις 15 πόντους. Από κάτω θα βρεις bonus δραστηριότητες τις οποίες μπορείς να κάνεις την ίδια μέρα. Για κάθε επιπλέον δραστηριότητα που κάνεις, υπολογίζεις τους πόντους με βάση τη διάρκεια της δραστηριότητας και το επίπεδο της έντασης στην οποία ασκήθηκες (χαμηλή ένταση: 1, μέτρια ένταση: 2, υψηλή ένταση: 3). πχ. μέτρια ένταση x 15 λεπτά = 2 x 15 = 30 πόντοι.
- Πάρε την πρωτοβουλία να σερφάρεις στο διαδίκτυο για να βρεις **επιπλέον διασκεδαστικές δραστηριότητες**, ή να εφεύρεις δραστηριότητες με τους φίλους σου. Εξασκηθείτε μαζί και μετά συναγωνιστείτε στο ποιος θα βελτιωθεί περισσότερο ή γρηγορότερα! Θα δεις πως ο καθένας είναι καλύτερος σε μια διαφορετική δραστηριότητα!
- Την 5η ημέρα της 1ης εβδομάδας, δες τη διαφάνεια “Επόμενα Βήματα”

Λίστα ελέγχου ενεργειών 1ης εβδομάδας

- ✓ Διαβάζω τα **στοιχεία** του σχεδίου δράσης
- ✓ Βρίσκω συμμαθητή/ρια - **ζευγάρι** για εξάσκηση
- ✓ Βρίσκω τα **μέλη της ομάδας μου (6 άτομα)** και φτιάχνουμε ομαδικό τρόπο επικοινωνίας σε κάποια εφαρμογή
- ✓ Βλέπω τη **βασική δραστηριότητα της ημέρας** και προετοιμάζω το χώρο (και τυχόν εξοπλισμό που θα χρειαστώ) πριν ξεκινήσω
- ✓ Κάνω **βιντεοκλήση** με το ζευγάρι μου που θα με **βοηθήσει** να ασκηθώ
- ✓ Ξεκινάω με την **προθέρμανση** που αντιστοιχεί στη δραστηριότητα της ημέρας
- ✓ Κάνω τις ασκήσεις της δραστηριότητας και ζητάω από το ζευγάρι μου **ανατροφοδότηση** κατά τη διάρκεια και μετά
- ✓ Κάνω το ίδιο για το ζευγάρι μου παρακολουθώντας τον/την ενώ ασκείται
- ✓ Κάνουμε μαζί **αποθεραπεία**
- ✓ Κάνω κάποια από τις **bonus δραστηριότητες** που προτείνονται για την ημέρα (ή άλλες που θα βρω εγώ) και παρακινώ φίλους και τα μέλη της οικογένειάς μου να διασκεδάσουν μαζί μου
- ✓ Καταγράφω στο **ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας** τι είδους δραστηριότητα έκανα, σε τι ένταση και για πόση διάρκεια.
- ✓ Συμπληρώνω το **ερωτηματολόγιο** στο τέλος της ημέρας
- ✓ Συμπληρώνω το **ερωτηματολόγιο** στο τέλος της εβδομάδας



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	Μέρα 1	Μέρα 2	Μέρα 3	Μέρα 4	Μέρα 5
Βασική δραστηριότητα ημέρας	<u>Καρδιοαναπνευστική Αντοχή</u>	<u>Μυϊκή Δύναμη</u>	<u>Ευκινησία / Επιδεξιότητα</u>	<u>Μυϊκή Αντοχή</u>	<u>Ευκαμψία / Ισορροπία / Κορμός</u>
Τι είναι + σε τι μου χρησιμεύει	Η ικανότητα της καρδιάς, των πνευμόνων και των αγγείων να μεταφέρουν οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στους μύες σε περιόδους παρατεταμένης άσκησης	Η ικανότητα των μυών να εφαρμόζουν μεγάλη δύναμη σε μια προσπάθεια. Βελτιώνεται όταν οι μύες υπερνικούν εξωτερικές αντιστάσεις	Η ικανότητα να εκτελείς γρήγορα και με ακρίβεια σύνθετες κινήσεις όπως αλλαγή θέσης σώματος και κατεύθυνση	Η ικανότητα ενός μυ να συνεχίσει να δουλεύει χωρίς να κουράζεται. Σε βοηθάει να καθυστερήσεις την κόπωση στις καθημερινές σου δραστηριότητες αλλά και όταν αθλείσαι	Ευκαμψία είναι η ικανότητα των αρθρώσεων να κινούνται σε πλήρες εύρος. Ισορροπία είναι η ικανότητα να διατηρώ τη θέση του σώματός μου
Προθέρμανση: κάνε 2 σέτ από κάθε άσκηση της καρτέλας	<u>The Extra Mile</u>	<u>Rookie</u>	<u>Burn Off</u>	<u>Lockdown</u>	<u>Keeper</u>
Bonus δραστηριότητα 1	<u>Ghostbuster</u>	<u>Τρίλιζα σε σανίδα</u>	<u>Χορός</u>	<u>Tennis 1</u>	<u>Βεντάλια</u>
				<u>Tennis 2</u>	
Bonus δραστηριότητα 2	<u>Ζογκλέρ με μαντήλια</u>	<u>Κινητικότητα</u>	<u>Bottle Flip Chaos</u>	<u>Ζογκλέρ με μπάλες</u>	<u>Tai Chi</u> εκτέλεσε τη ρουτίνα του video 4x
Αξιολόγηση	<u>Φόρμα αυτοαξιολόγησης</u>	<u>Φόρμα αυτοαξιολόγησης</u>	<u>Φόρμα αυτοαξιολόγησης</u>	<u>Φόρμα αυτοαξιολόγησης</u>	<u>Αναστοχασμός Εβδομάδας 1</u>



Ο σημερινός μου στόχος: Καρδιοαναπνευστική αντοχή!

Αν η αντοχή είναι το δυνατό σου σημείο, επέλεξε το δύσκολο από την πρώτη κιόλας εβδομάδα για να ανεβάσεις παλμούς! Διαφορετικά, επέλεξε το εύκολο και δοκίμασε το δύσκολο μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης!

Πριν ξεκινήσεις, μη ξεχάσεις τη βιντεοκλήση με το/η συμμαθητή/ρια σου που θα κρατάει τους χρόνους, θα σε εμπνέει και θα σου δίνει ανατροφοδότηση.

Η διάρκεια της προπόνησης είναι 10 λεπτά.

Δοκίμασε να εκτελέσεις και τους 5 γύρους συνεχόμενα χωρίς διάλειμμα, ή κάνε διάλειμμα ανάμεσα σε κάθε γύρο. Αν κάποια άσκηση σε κουράσει ιδιαίτερα, πάρε μια ανάσα πριν ξεκινήσεις την επόμενη.

Μετά την ολοκλήρωση των ασκήσεων κάνε αποθεραπεία!

CARDIO workout	Δύσκολο		Εύκολο	
> Γύρος #1: κάθε άσκηση 50" > Γύρος #2: κάθε άσκηση 40" > Γύρος #3: κάθε άσκηση 30" > Γύρος #4: κάθε άσκηση 20" > Γύρος #5: κάθε άσκηση 10"	Άσκηση 1	<u>Skater Jumps</u>	Άσκηση 1	<u>Side Hops</u>
	Άσκηση 2	<u>Jumping Jacks</u>	Άσκηση 2	<u>Half Jacks</u>
	Άσκηση 3	<u>Punches (γρήγορα)</u>	Άσκηση 3	<u>Punches (αργά)</u>
	Άσκηση 4	<u>High Knees</u>	Άσκηση 4	<u>March Jacks</u>



Ο σημερινός μου στόχος: Μυϊκή Δύναμη!

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις τόσο για το πάνω όσο και για το κάτω μέρος του σώματος. Η προπόνηση δύναμης περιλαμβάνει την προοδευτική χρήση αντίστασης με στόχο την αύξηση της ικανότητας σου να παράγεις δύναμη ή να αντιστέκεσαι σε μια εξωτερική δύναμη. Θα δεις πως προοδευτικά οι ασκήσεις με το βάρος του σώματος θα σου φαίνονται πιο εύκολες και πως θα μπορείς να εκτελείς πιο σύνθετες ασκήσεις χωρίς να κουράζεσαι!

Θα χρειαστείς: στρώμα γυμναστικής, 2 μπουκάλια νερό, 1 σεντόνι.

Πριν ξεκινήσεις, δες τα βίντεο από τις ασκήσεις ώστε να οργανώσεις το χώρο που χρειάζεσαι και τα σύνεργα της προπόνησης. Μετά ξεκίνα βιντεοκλήση με το/η συμμαθητή/ρια σου και πάμε!

Εκτελείς 2 σετ των 10 επαναλήψεων σε κάθε άσκηση πριν προχωρήσεις στην επόμενη. Μην ξεχνάς την αποθεραπεία στο τέλος!

STRENGTH workout	Δύσκολο		Εύκολο	
> Σετ: 2 > Επαναλήψεις: 10 > Χρόνος ανάμεσα σε κάθε άσκηση: 30" > Χρόνος ανάμεσα στα σετ: 1-2'	Άσκηση 1	<u>1 + 1/2 squat</u>	Άσκηση 1	<u>Squat</u>
	Άσκηση 2	<u>Γέφυρες με πετσέτα</u>	Άσκηση 2	<u>Γέφυρες</u>
	Άσκηση 3	<u>Κωπηλατική</u>	Άσκηση 3	<u>Κωπηλατική 1 χέρι με μπουκάλι</u>
	Άσκηση 4	<u>Push - Ups</u>	Άσκηση 4	<u>Push-ups στα γόνατα</u>
	Άσκηση 5	<u>Πιέσεις ώμων με μπουκάλι 1.5lt</u>	Άσκηση 5	<u>Πιέσεις ώμων με μπουκάλι 0.5lt</u>
	Άσκηση 6	<u>Σανίδα</u>	Άσκηση 6	<u>Σανίδα σε καρέκλα</u>
	Άσκηση 7	<u>Ακροστασίες στο ένα πόδι</u>	Άσκηση 7	<u>Ακροστασίες</u>



Ο σημερινός μου στόχος: Ευκινησία / Επιδεξιότητα!

Τι θα χρειαστείς: βρες ένα κενό διάδρομο στο σπίτι με μήκος ανάλογο με το πόσα τετραγωνάκια θέλεις να φτιάξεις για την εξάσκησή σου (δες πίνακα). Χρησιμοποίησε μετροταινία και κολλητική ταινία για να σχηματίσεις στο πάτωμα τετράγωνα μήκους 40cm και πλάτους 50cm όπως στην εικόνα.

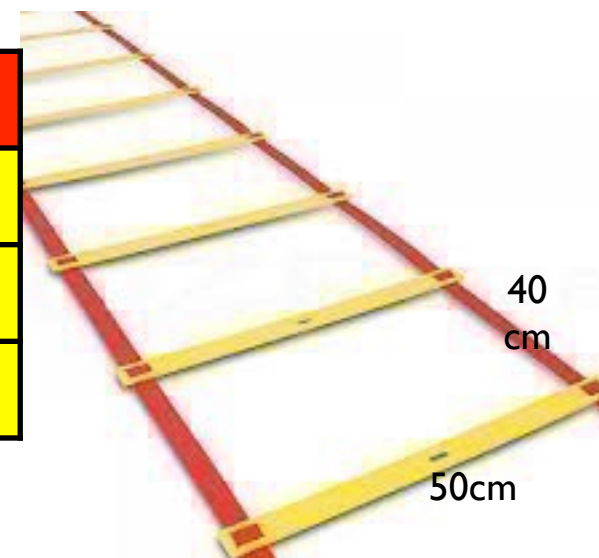
Δες το βίντεο, διάλεξε ασκήσεις και ξεκίνα βιντεοκλήση με το/η συμμαθητή/ρια σου να του δείξεις πόσο γρήγορος/η είσαι!

AGILITY Workout	Δύσκολο	Εύκολο
Διάλεξε 10 ασκήσεις από το βίντεο και κάνε την καθεμιά 4 φορές. Θα δεις πως όσο εξασκείσαι σε κάθε άσκηση, προοδευτικά θα μπορείς να αυξήσεις την ταχύτητα κίνησης!	<u>Agility 1</u>	<u>Agility 2</u>

Όταν τελειώσεις την εξάσκηση, διάλεξε την άσκηση την οποία πιστεύεις ότι κατάφερες να βελτιώσεις περισσότερο, ζήτησε από το συμμαθητή που σε παρακολουθεί ή από ένα μέλος της οικογένειάς σου να σε τραβήξει βίντεο, και μοιράσου τη στην ομάδα των φίλων σου!

Ζήτησέ τους να κάνουν το ίδιο, ανταλλάξτε σχόλια και ορίστε την επόμενη πρόκληση επιδεξιότητας για τα χέρια ή τα πόδια!

Μήκος διαδρόμου	Σκαλιά
3m	6
5m	10
6m	12





Ο σημερινός μου στόχος: Μυϊκή αντοχή!

Έρθε η ώρα για τη διάσημη προπόνηση Tabata! Η προπόνηση αυτή συνδυάζει 20" άσκηση με 10" ανάπαυση πριν την επανάληψη της άσκησης. Η έρευνα έχει δείξει πως ακόμα και 4 λεπτά εξάσκηση με αυτήν την αναλογία έχει θετικά αποτελέσματα στη φυσική κατάσταση.

Σου έχω 2 Tabata, 1 για το κάτω μέρος του σώματος και 1 για το πάνω μέρος του σώματος.

Η προπόνηση έχει ως εξής: Ξεκινάς με την άσκηση για κάτω μέρος σώματος (squat) κάνοντας όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείς με **σωστή τεχνική** για 20" και μετά 10" διάλειμμα. Επαναλαμβάνεις την ακολουθία 20" - 10" για 8 φορές (4 λεπτά σύνολο)! Όταν ολοκληρώσεις τα πόδια, κάνεις το ίδιο με push-ups για το πάνω μέρος του σώματος. Συνολικά θα ασκηθείς για 8 λεπτά.

*μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το χρονόμετρο για να κρατάτε σωστά τους χρόνους της άσκησης. Σιγουρέψου πως το ζευγάρι σου δίνει ανατροφοδότηση για **σωστή τεχνική**.

Αν μετά τα 8 λεπτά έχετε επιπλέον ενέργεια, διαλέξτε δυο αγαπημένες σας ασκήσεις και κάντε τις χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο!

Μην ξεχνάτε την αποθεραπεία μετά τις ασκήσεις.

TABATA workout	Δύσκολο		Εύκολο	
	Κάτω μέρος σώματος	<u>Squat σε καρέκλα</u>	Κάτω μέρος σώματος	<u>Squat σε καρέκλα με μαξιλάρι</u> (βάλε μαξιλάρι πάνω στην καρέκλα για μικρότερο εύρος κίνησης στο κάθισμα)
WORK: 20" REST: 10" 8 x για squat 8 x για push-ups	Πάνω μέρος σώματος	<u>Push-ups σε τραπέζι</u>	Πάνω μέρος σώματος	<u>Push-ups στην πόρτα ή τον τοίχο</u>



Ο σημερινός μου στόχος: Ευκαμψία / Ισορροπία / Κορμός!

> Οι **ασκήσεις ισορροπίας** μπορούν να γίνονται κάθε μέρα και όσο συχνά θέλεις! Παρακάτω σου έχω μερικές ιδέες για να ξεκινήσεις.

> Οι **ασκήσεις κορμού** σε βοηθούν να διατηρείς σωστή στάση σώματος και προφυλάσσουν τη σπονδυλική σου στήλη.

> Για να βελτιώσεις την **ευλυγισία** σου, οι ασκήσεις χρειάζεται να γίνονται το λιγότερο 3 φορές την εβδομάδα για 5-10 λεπτά τη φορά. Για να δεις ακόμα γρηγορότερη βελτίωση, προσπάθησε να τις κάνεις 5-7 μέρες την εβδομάδα, με έμφαση στα σημεία που αισθάνεσαι πιο σφιχτά.

> Ξεκίνα βιντεοκλήση με το ζευγάρι σου και ξεκινήστε. Τι πρόκληση θα θέσετε για την ισορροπία και τις ασκήσεις κορμού? Τις ασκήσεις ευκαμψίας μπορείτε να τις δοκιμάσετε ταυτόχρονα, δίνοντας ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο.

FLEXIBILITY BALANCE CORE Workout	Δύσκολο		Εύκολο	
	Ισορροπία	Ασκήσεις κορμού	Ισορροπία	Ασκήσεις κορμού
Κάνε 2 σετ επί 10 επαναλήψεις από κάθε άσκηση	Ισορροπία	<u>Ισορροπία στο 1 πόδι</u> ενώ πετάς ένα μπαλάκι στον τοίχο σε διάφορα σημεία	Ισορροπία	<u>Ισορροπία στο 1 πόδι</u> ενώ πετάς ένα μπαλάκι στον τοίχο σε 1 σημείο
		<u>Κάμψη ισχίου</u> από όρθια θέση σε 3 σημεία		<u>Κάμψη ισχίου</u> από όρθια θέση σε 1 σημείο
Μέτρα πόσες επαναλήψεις θα κάνεις ή πόσο χρόνο θα αντέξεις σε κάθε άσκηση και προσπάθησε να το βελτιώσεις την επόμενη εβδομάδα	Ασκήσεις κορμού	<u>Πλάγια σανίδα</u>	Ασκήσεις κορμού	<u>Πλάγια σανίδα στα γόνατα</u>
		<u>Sit - Ups</u>		<u>Ροκανίσματα</u> (Crunches)
		<u>Superman</u> (αντίθετο χέρι πόδι - στήριξη 4 σημειων)		<u>Superman</u> (αντίθετο χέρι πόδι - ξαπλωμένος)
	Ασκήσεις ευκαμψίας	<u>Ευκαμψία για όλο το σώμα</u>	Ασκήσεις ευκαμψίας	<u>Ευκαμψία για όλο το σώμα</u>

Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας

Δες την παρακάτω φόρμα και συμπλήρωνέ την τις ημέρες που κάνεις φυσική δραστηριότητα. Κράτησε ημερολόγιο σε τετράδιο για την πρώτη εβδομάδα με αυτή τη μορφή. Μοιράσου το με τους φίλους σου στην ομάδα και χρησιμοποίησε τις πληροφορίες για να συμπληρώνεις το ερωτηματολόγιο στο τέλος της ημέρας και τον αναστοχασμό στο τέλος της εβδομάδας. Καταγράφοντας το τι κάνεις, μπορείς να παρακολουθείς την πρόοδο των στόχων που έχεις θέσει και να τους αναπροσαρμόζεις ανάλογα.

Ένταση: Χ (χαμηλή), Μ (μέτρια), Υ (υψηλή)

Τύπος: ΚΑ (καρδιοαναπνευστική αντοχή), ΜΔ (μυϊκή δύναμη), ΕΠ (ευκινησία/επιδεξιότητα), ΜΑ (μυϊκή αντοχή), ΕΥ (ευλυγισία), ΠΑΙ (παιχνίδι), ΧΟ (χορός)

* φτιάξε ό,τι άλλη κατηγορία θέλεις (πχ yoga, pilates, ή άλλο)



Εβδομάδα 1	Δραστηριότητα	Ένταση	Διάρκεια	Τύπος
Ημέρα 1	1. Αντοχή	Μ	30'	ΚΑ
	2. Ζογκλέρ με μαντήλια	Χ	20'	ΕΠ
Ημέρα 2				
Ημέρα 3				
Ημέρα 4				
Ημέρα 5				





ΣΚΕΨΟΥ

Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου για τυχόν ώρες που εργάζονται ή μελετούν και μπορεί να τους ενοχλήσεις. Οργάνωσε αυτά που χρειάζεσαι πριν ξεκινήσεις	Σιγουρέψου πως πίνεις αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας	Φρόντισε να έχεις φάει 2-3 ώρες πριν τη δραστηριότητα. Μην κάνεις άσκηση αμέσως μετά από βαρύ γεύμα
Οργάνωσε τη μουσική σου για να έχεις έξτρα παρακίνηση! Βάλε τα αγαπημένα σου τραγούδια σε μια λίστα	Φόρεσε ρούχα που σου επιτρέπουν ελευθερία κινήσεων	Για τις ασκήσεις που έχουν αναπηδήσεις, φόρα αθλητικά παπούτσια. Τις υπόλοιπες μπορείς να τις κάνεις και με τις κάλτσες ή ξυπόλητος/η
Μην ξεχνάς την προθέρμανση και την αποθεραπεία	Βάλε στόχους που είναι ταυτόχρονα ρεαλιστικοί και προκλητικοί	Οργάνωσε ομαδικές προκλήσεις με τους φίλους σου για να τους δείξεις πόσο έχεις βελτιωθεί
Βοήθησε τα μέλη της οικογένειάς σου να παραμείνουν δραστήριοι δείχνοντας τους ασκήσεις και παιχνίδια και παρακινώντας τους να ασκηθούν μαζί σου	Βρες κάποια/ες μέρες της εβδομάδας με καλό καιρό να βγεις σε ανοιχτό χώρο με το ζευγάρι σου. Φροντίστε να τηρήσετε τις αποστάσεις που προτείνουν οι ειδικοί	Μην περνάς άσκοπα το χρόνο σου μπροστά σε οθόνες. Προτίμησε να τηλεφωνήσεις σε ένα φίλο/η σου αντί να γράφεις μηνύματα

2η εβδομάδα σχεδίου δράσης

Πάρε πρωτοβουλία ατομικά και μέσα στην ομάδα σου

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι νέοι σχολικής ηλικίας πρέπει να συμμετέχουν σε μέτρια ή εντονη καθημερινή σωματική άσκηση 60 λεπτών ή μεγαλύτερης διάρκειας. Φυσική δραστηριότητα επιπλέον των 60 λεπτών επιφέρει πρόσθετα οφέλη για την υγεία και την ευεξία. Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να γίνεται για **60' χωρίς διακοπή ή σε επιμέρους χρονικά διαστήματα τουλάχιστον 10' το καθένα**. Στις δραστηριότητες που επιλέγονται θα πρέπει να περιλαμβάνονται ασκήσεις που ενισχύουν τους μύες και τα οστά, 3 φορές την εβδομάδα το ελάχιστο.
- Πάμε λοιπόν αυτήν την εβδομάδα **να πιάσουμε το στόχο των 60' ημερησίως!** Με βάση την εμπειρία που απέκτησες την 1η εβδομάδα, θα προγραμματίσεις μόνος σου τη φυσική σου δραστηριότητα. Το πρόγραμμα που θα φτιάξεις χρειάζεται να περιλαμβάνει το ελάχιστο μια δραστηριότητα για κάθε παράμετρο της φυσικής κατάστασης. Θα οργανώσεις επίσης μαζί με την ομάδα σου τον τρόπο που δίνονται οι πόντοι, ώστε και πάλι να βγει ο νικητής της εβδομάδας! Μπορείτε να σκεφτείτε και δικές σας κατηγορίες νικητών, όπως: αριθμός πόντων ανά ημέρα, αριθμός πόντων ανά εβδομάδα, καλύτερος συνδυασμός δραστηριοτήτων ανά ημέρα (και γιατί είναι ο καλύτερος), ποιος έφτασε γρηγορότερα στο να μπορεί να κάνει 20 squat με σωστή τεχνική, ποιος χορεύει καλύτερα, ποιος βρήκε δραστηριότητα που αρέσει σε όλους, ποιος έθεσε τους πιο ρεαλιστικούς στόχους, ποιος βελτιώθηκε περισσότερο και που, κτλ.
- Συζητήστε για το πως μπορείτε να θέσετε έναν κοινό στόχο για όλους και στη μικρή ομάδα σας **αποφασίστε ποιος θα φτιάξει** τις ασκήσεις της προθέρμανσης, ποιος τις ασκήσεις της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, μυϊκής δύναμης, ευκινησίας/επιδεξιότητας, μυϊκής αντοχής και ευκαμψίας/ισορροπίας/κορμού. Βρείτε επίσης ποιος θα βρει νέες διασκεδαστικές δραστηριότητες να δοκιμάσετε για bonus points! Την 3η εβδομάδα θα υπάρχει και συναγωνισμός μεταξύ των μικρών ομάδων για πόντους, οπότε φροντίστε να οργανωθείτε καλά αυτή την εβδομάδα!
- **Κοινοί στόχοι** με τα μέλη της ομάδας σου θα μπορούσαν να είναι: να αυξήσετε τη διάρκεια της βασικής προπόνησης σε κάποιες από τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (πχ μυϊκή δύναμη και αντοχή) κάνοντας περισσότερες επαναλήψεις ή περισσότερα σετ σε κάθε άσκηση. Να αυξήσετε τη συχνότητα της εξάσκησης, πχ αντί για 1 φορά την εβδομάδα ασκήσεις ευκινησίας να κάνετε κάθε 2 μέρες. Άλλοι στόχοι που μπορείτε να θέσετε είναι να κάνετε κάθε μέρα ασκήσεις ευλυγισίας, ή να βγαίνετε σε ζευγάρια έξω για άσκηση.
- Αφού ψάξεις δραστηριότητες και ασκήσεις με τα μέλη της ομάδας σου, θα κάνουμε όλοι μαζί **Google meet** για να δούμε τους στόχους της 2ης εβδομάδας και να σας βοηθήσω όπου χρειάζεται! Βρείτε 2 ώρες την εβδομάδα που είναι ελεύθερες για όλους και μαζέψτε ό,τι απορίες έχετε. Από τη 2η εβδομάδα θα μοιραζόμαστε το ημερολόγιο προπόνησης ηλεκτρονικά για να βλέπουμε ο ένας τι κάνει ο άλλος και να συζητάμε πάνω σ'αυτό.