

ΟΔΗΓΟΣ ΔΡΑΣΗΣ
για περισσότερη ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ!!!
ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ - ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Για να υιοθετήσετε δια βίου την άσκηση είναι σημαντικό οι δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχετε να είναι ευχάριστες για εσάς και να σας δίνουν ικανοποίηση. Μπορείτε λοιπόν να σχεδιάσετε μόνοι σας ένα πρόγραμμα άσκησης με ασκήσεις που προτιμάτε. Μπορείτε να επιλέξετε από τις προτεινόμενες ασκήσεις ή και να προσθέσετε στα κενά άλλες που γνωρίζετε και προτιμάτε.

Κυκλώστε τις ασκήσεις που επιλέγετε και σημειώστε ή ζωγραφίστε στα κενά.

I. Προθέρμανση

A ΜΕΡΟΣ – 5 λεπτά

Τρέξιμο σε σταθερό ρυθμό μέτριας έντασης (Προσπαθείς να βρεις έναν ρυθμό που σου ταιριάζει, ώστε να μην σταματήσεις).



B ΜΕΡΟΣ – Διατάσεις – 10΄ περίπου η κάθε άσκηση/διάταση.

Να επιλέγετε ασκήσεις για διάφορες μυϊκές ομάδες. Ενδεικτικά:

1



2



3



4



5



6

II. Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας

Επιλέγετε 3 έως 5 ασκήσεις - 1΄ η κάθε άσκηση x 3 σετ

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



III. Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Επιλέγετε 3 έως 5 ασκήσεις - 1΄ η κάθε άσκηση x 3 σετ

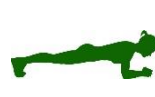
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



IV. Αποθεραπεία - Μην παραλείπετε ποτέ τις διατάξεις στο τέλος της άσκησης!



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Μπορείτε να εντάξετε στο πρόγραμμά σας ασκήσεις με όργανα

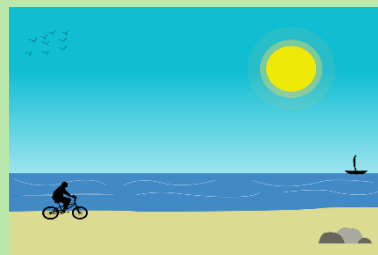


Μπορείτε να ασκηθείτε ή να ασχοληθείτε με το αγαπημένο σας άθλημα...

Στην εξοχή ή
στο **πάρκο** της γειτονιάς σας!



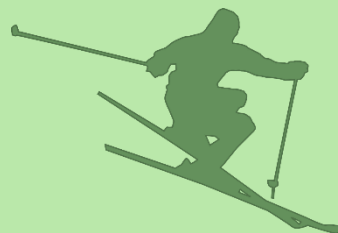
Στην **παραλία**!



Στη **θάλασσα**



Στο **βουνό**



Σε **στάδιο**



Σε **γυμναστήριο**



*Μόνοι σας ή
ακόμη καλύτερα
με τους φίλους σας!*

Το διάγραμμα της άσκησής μου!

Συνέχισε την προσπάθειά σου να σχεδιάζεις ένα πρόγραμμα άσκησης για κάθε ημέρα. Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείς να σημειώνεις τον χρόνο της καθημερινής σου άσκησης (μπορείς να συμβουλευτείς το παράδειγμα που ακολουθεί). Στη συνέχεια να ενώσεις τις κουκίδες. Με τον τρόπο αυτό θα δημιουργήσεις το διάγραμμα της άσκησής σου!

Παράδειγμα:

ΧΡΟΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1:30 h						•
1:15 h					•	
1 h		•		•		
45' min	•					
30' min			•			

ΧΡΟΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
2:00 h							
1:45 h							
1:30 h							
1:15 h							
1 h							
45' min							
30' min							

Ωρα για αναστοχασμό!

Τι παρατηρείς στο διάγραμμά σου;

Είσαι ικανοποιημένος/η από την αθλητική σου δραστηριότητα;

Μπορείς να αναπροσαρμόσεις το πρόγραμμά σου ανάλογα με τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά σου!

Να θυμάσαι ότι η ευχαρίστηση είναι ένα από τα πιο σημαντικά κίνητρα για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης/αθλητισμού.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

Για κάθε δεξιότητα στην οποία θέλεις να βελτιωθείς, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την **καρτέλα καθορισμού στόχων** που ακολουθεί.

Μπορείς να εξασκείσαι μόνος/η, με τους φίλους σου ή με την οικογένειά σου!

ΚΑΡΤΕΛΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ		
Αθλημα: _____		
Δεξιότητα: _____		
	Ατομικά	Ομαδικά/ σε ζευγάρι (κοινός στόχος)
Αρχική επίδοση		
Στόχος για σήμερα		
Επίδοση μετά την εξάσκηση		
Στόχος για μετά από μία εβδομάδα		
Επίδοση μετά από μία εβδομάδα		



ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Οδηγίες:

Ρόλοι μαθητών:

Μαθητής που εκτελεί:

Εκτελεί τη δεξιότητα (5 επαναλήψεις).

Μαθητής που παρατηρεί:

α) Δίνει πληροφορίες για την εκτέλεση σύμφωνα με τα κριτήρια.

β) Παρατηρεί την εκτέλεση και τη συγκρίνει με τα κριτήρια.

γ) Δίνει ανατροφοδότηση, συγκεκριμένη και διορθωτική – σύμφωνα με τα κριτήρια – και ενισχύει τον συμμαθητή/φίλο κ.λπ.

δ) Σημειώνει το αποτέλεσμα και παρατηρήσεις, αν χρειάζεται.

Μαθητής/Βοηθός:

Αν χρειάζεται (π.χ. για να δίνει πάσα, να κρατά χρόνο κ.λπ.).

Στην καρτέλα που ακολουθεί να σημειώσετε τα κριτήρια που σας έχει υπαγορεύσει ο ΚΦΑ για τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας. Στη συνέχεια εξασκηθείτε με τους φίλους σας ή την οικογένειά σας!

Άθλημα: _____

Δεξιότητα: _____

ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ						
1.						
	Προσπάθεια					Παρατηρήσεις:
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	
Σωστό						
Θέλει						
Βελτίωση						
2.						
	Προσπάθεια					Παρατηρήσεις:
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	
Σωστό						
Θέλει						
Βελτίωση						
3.						
	Προσπάθεια					Παρατηρήσεις:
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	
Σωστό						
Θέλει						
Βελτίωση						
4.						
	Προσπάθεια					Παρατηρήσεις:
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	
Σωστό						
Θέλει						
Βελτίωση						
5.						
	Προσπάθεια					Παρατηρήσεις:
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	
Σωστό						
Θέλει						
Βελτίωση						

Καλή διασκέδαση!!!