

**«ΤΡΙΑΘΛΟΝ»**  
**Εν ΕΡΓΩ ΜαΖί!**  
**Ατομική & Ομαδική Πρόκληση**

**ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

Ονοματεπώνυμο μαθητή/τριας:

.....

Όνομα ΤΡΙΑΘΛΟΝ-ομάδας:

.....

Η ομάδα μου αποτελείται από τους/τις (ονοματεπώνυμα συμμαθητών/τριών):

.....

.....

Ονοματεπώνυμο ΚΦΑ:

.....

Σχολείο:

.....

Τμήμα:

.....

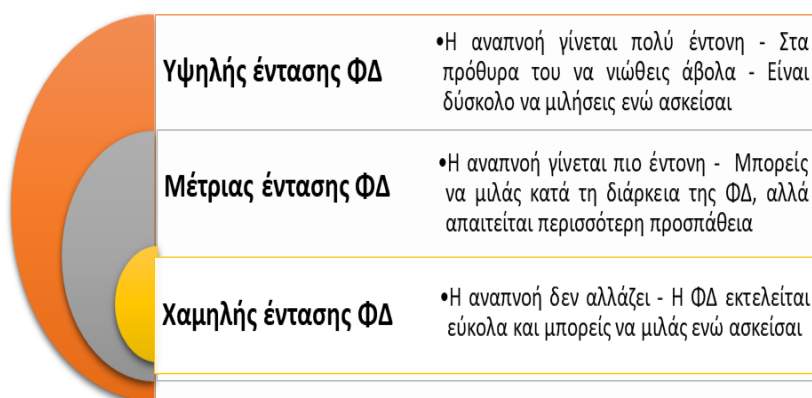
## ΤΡΙΑΘΛΟΝ

Είναι ένα πρόγραμμα που έχει διάρκεια 6-8 εβδομάδες με σκοπό να αυξήσεις τη συμμετοχή σου σε ΦΔ εκτός σχολείου, συμμετέχοντας σε ποικίλα αθλήματα/ΦΔ ατομικά και ομαδικά, για να υιοθετήσεις έναν ενεργό και υγιεινό τρόπο ζωής.

Σε προηγούμενα μαθήματα γνώρισες:

- ✓ πώς να υπολογίζεις τη ΜΚΣ για να επιλέξεις την κατάλληλη ζώνη άσκησης με βάση την ηλικία τη **ΦΚ**, τον προπονητικό σου στόχο και άλλους παράγοντες που μπορεί να την επηρεάσουν.

Να θυμάστε να ελέγχετε τους σφυγμούς σας!



Το 50% της ΜΚΣ ενός 14χρονου υπολογίζεται ως εξής:  
**206 (ΜΚΣ 14χρονου) X 50% = 103**  
κτύποι ανά λεπτό.

Ένταση ΚΣ	14 ετών
ΜΚΣ: 220- ηλικία	206
ΚΣ μέτριας έντασης (50%-70% της ΜΚΣ)	103-144
ΚΣ μέτριας έντασης προς υψηλής (70%-85% της ΜΚΣ)	144-175

- ✓ Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, χρειάζεται να συμμετέχεις για τουλάχιστον 60' σε Μέτρια προς Υψηλής ΦΔ καθημερινά ή αλλιώς (7X60=)420' την εβδομάδα.

### Παραδείγματα ΦΔ Χαμηλής, Μέτριας & Υψηλής Έντασης

Παραδείγματα ΦΔ Χαμηλής, Μέτριας και Υψηλής έντασης		
Χαμηλής έντασης ΦΔ	Μέτριας έντασης ΦΔ	Υψηλής έντασης ΦΔ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Βάδισμα</li><li>• Pilates</li><li>• Yoga</li><li>• Τοξοβολία</li><li>• Σκοποβολή</li><li>• Αργοί παραδοσιακοί χοροί (π.χ. Συρτός στα Τρία)</li><li>• Κηπουρική</li><li>• Βόλτα με τον σκύλο</li><li>• Οικιακά (σκούπισμα, σφουγγάρισμα, κ.α)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Γρήγορο περπάτημα</li><li>• Τρέξιμο σε αργό ρυθμό</li><li>• Ποδηλασία αργού ρυθμού σε επίπεδο έδαφος</li><li>• Αντισφαίριση</li><li>• Βόλτα και παιχνίδι με φίλους/ες, κ.α.</li><li>• Κηπουρική (τσάπισμα)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αθλοπαιδιές (καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, κ.α.)</li><li>• Τένις 2 ατόμων</li><li>• Ασκήσεις ενδυνάμωσης (βάρη, crossfit κ.ά.)</li><li>• Σχοινάκι</li><li>• Χορός με γρήγορο ρυθμό</li><li>• Κολύμβηση αγωνιστικού ρυθμού</li><li>• Πολεμικές τέχνες (πάλη, taekwondo, καράτε, κτλ)</li></ul>



Καταγράφω για μια εβδομάδα πώς οργανώνω και αξιοποιώ κινητικά το χρόνο μου στο σπίτι. Χρησιμοποιώ και το διάλειμμα των διαφημίσεων!						
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....	•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....	•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....	•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....	•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....	•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....	•..... •..... •.....  Επαναλήψεις .....
<b>Εντοπίζω δυνατότητες αύξησης της ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο μου με καλύτερη οργάνωση!</b> Βάζω στόχο για περιορισμό δραστηριοτήτων με αρνητική συνεισφορά στην υγεία (π.χ., videogames, τηλεόραση). Σχεδιάζω και καταγράφω στο πινακάκι τα μικρά προγράμματα ΦΔ για τα διαλείμματα της μελέτης, των videogames και της τηλεόρασης. Χρησιμοποιώ όργανα γυμναστικής που υπάρχουν στο σπίτι μου (μπουκαλάκια νερού, καρέκλες, μαξιλάρια, αλτήρες, λάστιχα, step, μπάλα pilates, κτλ).						
<b>Για κάθε διαφήμιση...</b>				<b>Θα κάνω.....</b>		
• Τροφίμων				→ Αερόβια άσκηση, όπως επιτόπιο τρέξιμο, jumping jacks, σχοινάκι..... .....λεπτά		
• Ποτών-αναψυκτικών				→ Κοιλιακούς .....αριθμός		
• Απορρυπαντικών-καθαριστικών				→ Ραχιαίους .....αριθμός		
• Ηλεκτρονικών συσκευών				→ Burpees .....αριθμός		
• Παιδικών παιχνιδιών/Σχολικών ειδών				→ Προβολές .....επαναλήψεις		
• Τηλεοπτικών εκπομπών				→ Βαθιά καθίσματα .....επαναλήψεις		
• Αυτοκινήτων				→ Βυθίσεις .....επαναλήψεις		
• Προσωπικών ειδών				→ Κάμψεις .....επαναλήψεις		
• Τηλεοπτικών πωλήσεων				→ Σανίδα .....χρόνος		
• .....				☺ Την αγαπημένη μου άσκηση .....επαναλήψεις		
<b>Αξιολογώ τον εαυτό μου στην κινητική εφαρμογή της αξιοποίησης του χρόνου μου!</b>						
<b>Αριστα</b>	<b>Πολύ καλά</b>	<b>Καλά</b>	<b>Σχεδόν καλά</b>	<b>Δεν τήρησα αυτά για τα οποία δεσμεύτηκα</b>		

**Τα αθλήματα και οι ΦΔ που μπορείτε να επιλέξετε και να δημιουργήσετε το ΤΡΙΑΘΛΟΝ σας**

1. Διερεύνησε τις **κατηγορίες κινητικών δραστηριοτήτων** στον παρακάτω **πίνακα**.
2. Αποφασίστε από κοινού με την ομάδα σας και επιλέξτε μία δραστηριότητα από την κάθε κατηγορία. Αυτό θα οδηγήσει σε συνολικά 3 δραστηριότητες που θα εντάξετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του ΤΡΙΑΘΛΟΝ για τις επόμενες 6-8 εβδομάδες, εκτός από τις ώρες του σχολείου (μπορείτε ανά εβδομάδα να αλλάζετε τις ΦΔ).
3. Μπορείτε να επιλέξετε και να εφαρμόσετε σε κάθε κατηγορία, δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν και δεν αναγράφονται στον πίνακα.
4. Να θυμάσαι να **υπολογίζεις** τη Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ), για να επιλέξεις τις ζώνες προπόνησης και να μετράς τους σφυγμούς σου **κατά την εκτέλεση των ΦΔ**.
5. Τόσο Ατομικά, όπως και Ομαδικά, μπορείτε να επιλέξετε από τις 3 κατηγορίες, ενώ σας προτείνετε να επιλέξετε και κάποιο μη διαδεδομένο άθλημα (κι αν είναι εφικτό, να ασχοληθείτε με τα αθλήματα νερού).
6. Μπορείτε να ασκηθείτε ατομικά ή σε ζεύγη (αν δεν είναι δυνατόν, να συναντηθείτε όλοι, λόγω διαφορετικών υποχρεώσεων, κοινών διαθέσιμων ωρών, κ.α.), όμως **η πρόκληση είναι να ασκείσαι με τα μέλη της ομάδας σου**.

Στον παρακάτω πίνακα μπορείς με την ομάδα σου να επιλέξεις και να υπογραμμίσεις τις δραστηριότητες που θα υλοποιήσετε. Μπορείτε να προσθέσετε στον πίνακα ΦΔ/άθλημα που σας ενδιαφέρει και δεν αναγράφεται. **Η πρόκληση είναι να τροποποιήσετε και να επιλέξετε κάποια μη διαδεδομένη ΦΔ ή/και να ετοιμάσετε ομαδικά μια χορογραφία, για να την παρουσιάσετε στην ολομέλεια του τμήματος! *Να θυμάσαι ότι το κάθε «βήμα» μετράει θετικά για την υγεία σου!***

Κατηγορία 1	Κατηγορία 2	Κατηγορία 3
Ομαδικά Αθλήματα	Ατομικά Αθλήματα & Καλλιτεχνικές δραστηριότητες	Άλλες ΦΔ (καθημερινές δραστηριότητες)
Καλαθοσφαίριση Ποδόσφαιρο Πετοσφαίριση Χειροσφαίριση (χάντμπολ) Παραδοσιακοί Χοροί Παιδαγωγικά παιχνίδια (π.χ. διελκυστίνδα κυνηγητό, μήλα, σκυταλοδρομίες, λάστιχο, κ.ά.) Υδατοσφαίριση (πόλο) Κωπηλασία Κανό-καγιάκ Συγχρ. Κολύμβηση aqua aerobic (άσκηση στο	Έντονο περπάτημα Τρέξιμο Ενόργανη/ Ρυθμική/ Ακροβατική Καλλισθενική Σχοινάκι Ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. βάρη, κ.ά.) Pilates/ Yoga Aerobic Crossfit Ποδηλασία Ορεινή πεζοπορία Free skating Μοντέρνοι χοροί	Ασκήσεις στο σπίτι με τη χρήση υλικών, όπως σκουπόξυλο, μαξιλάρια, μπουκάλια νερού, λάστιχα κ.α.) Χορός Παραδοσιακά κινητικά παιχνίδια (κυνηγητό, μήλα, διελκυστίνδα κ.α) Οικιακή εργασία π.χ. σκούπισμα, σφουγγάρισμα, ξεσκόνισμα, καθάρισμα τζαμιών, σκούπισμα κ.ά.)

νερό) Καταδύσεις <b>Μη διαδεδομένα</b> Χόκεϊ επί χόρτου Ποδοβόλεϊ Εδαφoσφαίριση/ Petanque/Πετάνγκ Molkky Bossaball (συνδυασμός ποδοσφαίρου, βόλεϊ και γυμναστική με μουσική) Korfball Boccia Goalball Street hockey Baseball/Softball Άλλο:.....	Χοροί Latin Τοίχος Αναρρίχησης Γκολφ Skateboard Κολύμβηση <b>Μη διαδεδομένα</b> Bootcamp Τοξοβολία Σκοποβολή Πατινάζ Χιονοδρομία <b>Αθλήματα 2 Ατόμων</b> Αντισφαίριση (tennis) Επιτραπέζια αντισφαίριση (ping pong) Αντιπτήριση (badminton) Πολεμικές τέχνες (π.χ. karate, taekwondo, judo, kung fu, κ.ά.) Kick boxing/ Πυγμαχία <b>Μη διαδεδομένα</b> Teqball Padel (συνδυασμός τένις, σκουός και ρακέτας Άλλο:.....	Κηπουρική Ανεβοκατέβασμα στις σκάλες με τα πόδια Βόλτα τον σκύλο Ψώνια Παιχνίδια στο πάρκο  Άλλο:.....
--	---	---

**7. Ήρθε η ώρα να συμπληρώσεις το ατομικό σου ημερολόγιο ΦΔ,** για να προσδιορίσεις το αρχικό σου επίπεδο ΦΔ.



#### ΑΤΟΜΙΚΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

##### Οδηγίες:

- \* Κάθε ένα από τα κουτάκια/κελιά του παρακάτω ημερολογίου/πίνακα αποτελεί ένα διαδοχικό διάστημα 10' ΦΔ.
- Στο πρώτο μέρος καταγράφεται η χαμηλής έντασης ΦΔ.
- Στο δεύτερο μέρος του πίνακα καταγράφεται η μέτρια ή/και υψηλή ΦΔ.
- Βάλε ένα **Χ** στο/στα κουτάκια, ανάλογα με το χρονικό διάστημα που αφιέρωσες σε ΦΔ χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης κάθε ημέρα.  
**Επισήμανση:** Ο χρόνος άσκησης για τις χαμηλής έντασης δραστηριότητας να υπολογίζεται κατά το ήμισυ πχ τα 30' αργό περπάτημα ή οι δουλειές στο σπίτι υπολογίζονται 15' (μέτριας έντασης) άσκησης.
- Στο τέλος, να αθροίσεις και να καταγράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια που σημείωσες για την κάθε ημέρα.
- Έτσι, θα έχεις μια εικόνα για το συνολικό χρόνο που ασκήθηκες την τρέχουσα εβδομάδα και θα μπορέσεις να ορίσεις τους στόχους σου για την επόμενη εβδομάδα

Ο ατομικός στόχος την 1<sup>η</sup> εβδομάδα θα είναι η προσπάθεια να αυξήσεις τον χρόνο άσκησης με βάση τις αρχές SMARTER

- Το πρόγραμμα αυτό προάγει την υγεία και την ενσωμάτωση της ΦΔ στην καθημερινή σου ζωή. Είναι σημαντικό να θέσεις ρεαλιστικούς στόχους για τη βελτίωση της ΦΚ σου

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																												
1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ														ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____														
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) <small>*κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών</small>													ΣΥΝ	Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση <small>*κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών</small>													ΣΥΝ
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	10		20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120			
ΔΕΥΤΕΡΑ																												
ΤΡΙΤΗ																												
ΤΕΤΑΡΤΗ																												
ΠΕΜΠΤΗ																												
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																												
ΣΑΒΒΑΤΟ																												
ΚΥΡΙΑΚΗ																												
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:														Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:														Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;

Πώς μπορείτε να παρακινήσετε τα μέλη της ομάδας σας, τους φίλους σας να αυξήσουν τη ΦΔ, να βελτιώσουν την υγεία τους και τη ΦΚ τους;



Εδώ σας προτείνονται κάποιες ιδέες:

1. Δημιουργία κοινού στόχου: Καθορίστε κοινούς στόχους για την ΦΔ που μπορείτε να επιτύχετε μαζί. Παράδειγμα, μπορείτε να αποφασίσετε να ασκηθείτε για τη συμμετοχή σας σε έναν λαϊκό αγώνα δρόμου ή να αυξήσετε τον

αριθμό των βημάτων που κάνετε καθημερινά, ή να δοκιμάσετε μη διαδεδομένη ΦΔ.

2. Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες: Οργανώστε να συμμετάσχετε σε ομαδικές δραστηριότητες όπως ποδηλασία, πεζοπορία, τένις ή μπάσκετ. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες με τα μέλη της ομάδας σας καθιστά την άσκηση πιο διασκεδαστική και ενθαρρύνει τη συνεχή ενεργή συμμετοχή.
3. Δημιουργία από κοινού προγράμματος άσκησης/ΦΔ: Μπορείτε να συνεργαστείτε, για να δημιουργήσετε κοινά προγράμματα άσκησης. Κάθε μέλος μπορεί να επιλέξει από μια μέρα τη δραστηριότητα που το ενδιαφέρει.
4. Υποστήριξη και ενθάρρυνση: Είναι σημαντικό να υποστηρίζετε και να ενθαρρύνετε κάθε μέλος σας να συμμετέχει στο χρόνο, στη ΦΔ, στην ένταση και στην ποσότητα που μπορεί. Η άσκηση οφείλει να είναι διασκεδαστική και θετική εμπειρία. Επιδείξτε ο καθένας σας ανοχή σε κάθε επίπεδο δραστηριότητας και σεβασμό προς τους στόχους και τις προκλήσεις των άλλων.
5. Ραντεβού: Μπορείτε να δίνετε ραντεβού, για να ασκηθείτε παρέα. Αυτή η υποχρέωση μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για την τήρηση του προγράμματός σας. Μπορεί να γίνει και με την βοήθεια της τεχνολογίας, όταν μπαίνουν εμπόδια λόγω καιρικών συνθηκών ή δυσκολία συνάντησης, με τις ομαδικές σύγχρονες τηλεσυναντήσεις για άσκηση στο σπίτι με προγράμματα που ήδη γνωρίζετε να σχεδιάζετε ή ακολουθώντας βάσεις δεδομένων ΦΔ.

**Καλό είναι, οι δραστηριότητες να προσαρμοστούν στις ανάγκες και στις προτιμήσεις όλων των μελών της ομάδας. Το κλειδί είναι να κάνετε τη ΦΔ ευχάριστη και με δυνατότητα ποικιλίας επιλογών, ώστε να μπορέσετε να τη διατηρήσετε ως μέρος της καθημερινής σας ζωής.**

❖ **Θυμηθείτε ότι το *ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΡΙΑΘΛΟΝ* δεν είναι ανταγωνιστικός αθλητισμός. Ο στόχος είναι η βελτίωση της προσωπικής και ομαδικής σας ΦΚ για υγεία. Μην συγκρίνετε τις επιδόσεις της ομάδας σας με τις επιδόσεις των άλλων ομάδων!**





**Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα. Η ίδια διαδικασία θα ακολουθείται μέχρι τη λήξη του προγράμματος ΤΡΙΑΘΛΟΝ για 6-8 εβδομάδες.**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

❖ Θα συμπληρώσεις με τον ίδιο τρόπο το **Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ** για τις επόμενες 6-8 εβδομάδες του ΤΡΙΑΘΛΟΝ.

- Συνιστάται, να ακολουθήσετε τις οδηγίες του ΚΦΑ, να εγκαταστήσετε στο κινητό σας μια ψηφιακή εφαρμογή με δυνατότητα καταγραφής της ΦΔ ή να κάνετε χρήση κινητών συσκευών ή/και έξυπνων ρολογιών, ή να αξιοποιήσετε την «**Ηλεκτρονική (mobile) Εφαρμογή Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών**», για να παρακολουθείτε την πρόοδο σας, <https://www.impactpe.eu/app/>



Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
2 <sup>Η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) <small>*κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών</small>												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση <small>*κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών</small>													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												

- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!



Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;



Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
3 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												



- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!				Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα	
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;	



Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
4 <sup>Η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												



- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;



Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
5 <sup>Η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												



- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;



Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
6 <sup>Η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												



- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;



**Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
7 <sup>Η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση *κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												



- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;



**Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Ατομικό Ημερολόγιο ΦΔ																										
8 <sup>Η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____																								
Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλής έντασης ΦΔ (π.χ. περπάτημα) <small>*κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών</small>												Μέτριας ή/και υψηλής έντασης ΦΔ ή άσκηση <small>*κάθε κελί αποτελεί διάστημα 10 λεπτών</small>													
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												

- Μπορείς να αυτοαξιολογήσεις την προσπάθειά σου!

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!			Πόσο καλά τα πάω;
0'-140' ανά εβδομάδα	141'-280' ανά εβδομάδα	281'-420' ανά εβδομάδα	Πάνω από 420' ανά εβδομάδα
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Χρειάζεται να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να κρατήσεις αυτό το επίπεδο για όσο είσαι μαθητής και για όλη σου τη ζωή;



**Αν κατάφερες να παρακινήσεις και να ασκηθείς με, τουλάχιστον, 3 μέλη της ομάδας σου, τσέκαρε την/τις ημέρα/ες για κάθε εβδομάδα**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

## ΟΜΑΔΙΚΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



### Ποιες είναι οι ατομικές και ομαδικές σας επιτυχίες;

Κάθε εβδομάδα να συμπληρώσετε τα παρακάτω ημερολόγια της ΦΔ μαζί με τα μέλη της ομάδας σου, καταχωρώντας επακριβώς τα δεδομένα που υπάρχουν στα Ατομικά Ημερολόγια ΦΔ. Γράψτε το ονοματεπώνυμό σας, και στην ίδια σειρά/γραμμή να συμπληρώσετε τα λεπτά συμμετοχής σας στο ανάλογο επίπεδο της έντασης της ΦΔ που εκτελέσατε και, να **ορίσετε** τον στόχο σας για την επόμενη εβδομάδα. Αυτή η διαδικασία θα επαναλαμβάνεται κάθε εβδομάδα. **Αθροίστε** και συμπληρώστε στο Ομαδικό Ημερολόγιο του ΤΡΙΑΘΛΟΝ που έχετε, το ΣΥΝΟΛΟ ΛΕΠΤΩΝ που συγκέντρωσε η ομάδα σας για την 1<sup>η</sup> εβδομάδα για το πρόγραμμα ΦΔ που ήδη εφαρμόστηκε. Με τον ίδιο τρόπο συμπληρώνετε τη 2<sup>η</sup> εβδομάδα και όλες τις υπόλοιπες που ακολουθούν.

Ομαδικό Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας				
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:				
1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ    ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ (πχ περπάτημα)	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ (πχ τρέξιμο, αγωνίσματα ρακέτας)	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ    ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
3 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ    ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				



3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
<b>4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ</b> ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
<b>5<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ</b> ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
<b>6<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ</b> ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
<b>7<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ</b> ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				

8 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____		
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά) προηγούμενης εβδομάδας		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά)	
	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή/και ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				

➤ Σύμφωνα με τις αρχές του προγράμματος μπορείτε να αξιολογήσετε τις επιδόσεις σας στο ΤΡΙΑΘΛΟΝ στο τέλος της κάθε εβδομάδας από τις φόρμες καταγραφής των εβδομαδιαίων ΦΔ σας, υπολογίζοντας το άθροισμα του χρόνου ΦΔ και να διαπιστώσετε την πρόοδο σας τόσο ατομικά όσο και ομαδικά.

Αξιολογείστε την ομάδα σας!		Πόσο καλά τα πάμε; (4μελής ομάδα)	
0΄-560΄ ανά εβδομάδα	561΄-1120΄ ανά εβδομάδα	1121΄-1680΄ ανά εβδομάδα	Πάνω από 1680΄ ανά εβδομάδα
<b>Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Πραγματικά;</b>  Δεν ασκείστε πολύ. Χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ σας. Να επιλέξετε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και να σχεδιάσετε να την εξασκήσετε. Πηγαίνετε έξω και παίξτε!	<b>Ελάχιστοι ενεργοί. Αυτό σημαίνει κάτι!</b>  Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ, για να έχετε υψηλότερα οφέλη για την υγεία σας.	<b>Ενεργοί. Μέχρι εδώ καλά!</b>  Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε και άλλο τη ΦΔ, για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.	<b>Πολύ ενεργοί. Άριστα!</b>  Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο που είστε, σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείτε να κρατήσετε αυτό το επίπεδο για όσο είστε μαθητές και για όλη σας τη ζωή;
Αξιολογείστε την ομάδα σας!		Πόσο καλά τα πάμε; (5μελής ομάδα)	
0΄-700΄ ανά εβδομάδα	701΄-1400΄ ανά εβδομάδα	1401΄-2100΄ ανά εβδομάδα	Πάνω από 2101΄ ανά εβδομάδα
<b>Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Πραγματικά;</b>  Δεν ασκείστε πολύ. Χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ σας. Να επιλέξετε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και να σχεδιάσετε να την εξασκήσετε. Πηγαίνετε έξω και παίξτε!	<b>Ελάχιστοι ενεργοί. Αυτό σημαίνει κάτι!</b>  Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ, για να έχετε υψηλότερα οφέλη για την υγεία σας.	<b>Ενεργοί. Μέχρι εδώ καλά!</b>  Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε και άλλο τη ΦΔ, για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.	<b>Πολύ ενεργοί. Άριστα!</b>  Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο που είστε, σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείτε να κρατήσετε αυτό το επίπεδο για όσο είστε μαθητές και για όλη σας τη ζωή;

### Ατομική & Ομαδική Πρόκληση «ΤΡΙΑΘΛΟΝ: Εν ΕΡΓΩ Μαζί»

Σύνολο ατομικών πόντων (6/8 εβδομάδες):	
Σύνολο ομαδικών πόντων (6/8 εβδομάδες):	