



Προαιρετικές δραστηριότητες για το σπίτι!

Κινητικά παιχνίδια-δραστηριότητες, για να αυξήσετε την καθημερινή σας ΦΔ.

Δραστηριότητα 1: Ασκηθείτε μόνοι, με την ομάδα σας (ή/και με την οικογένειά σας)! Στη συνέχεια, να συμπληρώσετε στον πίνακα 5.1 τα **ονόματά** σας με **κεφαλαία γράμματα**. Σε **κάθε γράμμα** αντιστοιχεί και από **μία άσκηση**. **Συλλαβίστε** και κάντε όλες τις ασκήσεις που αντιστοιχούν στα γράμματα των ονομάτων των μελών της ομάδας σας ή επιλέξτε τις ασκήσεις μόνο από ένα όνομα ή μόνο τα γράμματα-ασκήσεις που θα επιθυμούσατε να κάνετε και στον ελεύθερο χρόνο σας! Όταν ένα γράμμα-άσκηση επαναλαμβάνεται, εκτελέστε την αντίστοιχη άσκηση μόνο την πρώτη φορά που θα το συναντήσετε. Τα μέλη κάθε ομάδας ασκούνται συγχρόνως.

Μπορείτε να σημειώσετε τα Ονόματα και τον συνολικό χρόνο άσκησης της Ομάδας σας;







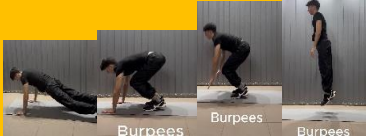


ΟΝΟΜΑΤΑ	ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Πίνακας 5.1

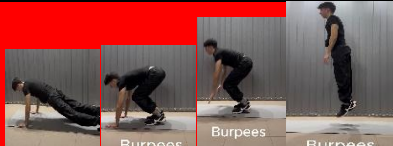
Κάνε την **ΑΣΚΗΣΗ** που αντιστοιχεί Στο **κάθε γράμμα** από το **ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΟΥ!**

Αντέξεις!!!

Συλλάβισε και ασκήσου με τα ονόματα της ομάδας, της οικογένειάς σου ή των φίλων σου

A  Jumping Jack, 20 φορές Εκτάσεις και ανατάσεις με αναπήδηση.	B  Σανίδα Άσκηση «Σανίδα» με λυγισμένους αγκώνες κάτω από το ύψος των ώμων, πόδια στις μύτες. Σαν την παραπάνω στάση ισορροπείς και όλο το σώμα σφιχτό κρατάς. Μένεις 20"	Γ  Αντίστροφη σανίδα Άσκηση αντίστροφη «Σανίδα» Ανάσκελα, στη στάση αυτή ισορροπείς κρατώντας όλο το σώμα σφιχτό και σπρώχνοντας προς τα επάνω τους γλουτούς. Μένεις 15"
Δ  Πλάγιες εκτάσεις χεριών στο ύψος των ώμων, κρατώντας αλτήρες. 12 φορές	Ε  Κάμψεις με λυγισμένα γόνατα Το σώμα σου σαν την εικόνα τοποθετείς και αρχίζεις αμέσως 10 κάμψεις να μετράς!	Ζ  Κοιλιακούς Κοιλιακούς Κάνεις 15 κοιλιακούς με λυγισμένα γόνατα, σηκώνοντας τους ώμους από το έδαφος και εκπνέοντας.
Η  Burpees Πάνω-κάτω, πηδάς πίσω, μαζεύεις εμπρός-εκτινάσσεσαι, για 7 επαναλήψεις	Θ  Κάμψεις δικεφάλων χεριών. Σε Όρθια θέση, κρατώντας αλτήρες, επαναλαμβάνεις 15 φορές.	Ι  Κάθισμα στον τοίχο Ακουμπάς την πλάτη σε τοίχο, λυγισμένα γόνατα, κάθετα από τον κορμό και στέκεσαι σταθερά 20"

Κ



Burpees

Πάνω-κάτω, πηδάς πίσω, μαζεύεσαι εμπρός-εκτινάσσεσαι, για 10 φορές!

Λ



Άρση-πτώση ποδιών

Όπως στην εικόνα ανάσκελα στο έδαφος ξαπλώνεις, κάνεις άρσεις-πτώσεις των ποδιών σου, τεντωμένα για 8 επαναλήψεις

Μ



Προβολές ποδιών

Προβολές ποδιών, προχωρώντας 16 βήματα εμπρός, λυγίζοντας και τα δύο σου γόνατα σε γωνίες 90 μοιρών.

Ν



Επιτόπιο τρέξιμο με ψηλά τα γόνατα, κρατώντας σφιχτή την κοιλιά, για 30"

Ξ



Μισή γέφυρα

Άρσεις λεκάνης (μισή γέφυρα) Ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα. Άρση- πτώση της λεκάνης, 15 φορές

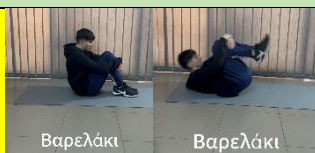
Ο



Πίσω φτέρνες

Στάσου όρθιος/α με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων. Ξεκινήστε να κλοτσάτε τα πόδια σας προς τα πάνω, μέχρι οι φτέρνες να ακουμπήσουν τους γλουτούς, για 30".

Π



Βαρελάκι Βαρελάκι

Εκτελείς 8 βαρελάκια.

Εναλλακτική άσκηση:

Πρηνή θέση, ανασηκώνεις δεξί χέρι-αριστερό πόδι συγχρόνως και αλλάζεις μετά αριστερό χέρι-δεξί πόδι. Εναλλάξ, 10 ραχιαίους



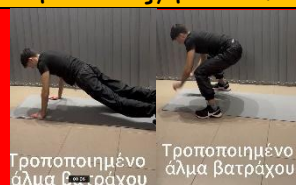
Ρ



Βυθίσεις τρικεφάλων

Βυθίσεις τρικεφάλων. Αντίστροφα την άκρη μιας σταθερής καρέκλας κρατάς, λυγίζεις και τεντώνεις τους αγκώνες σου, όπως στην εικόνα, εκτελείς 12 φορές.

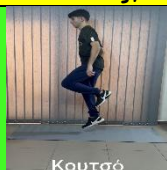
Σ



Τροποποιημένο άλμα βελόνας Τροποποιημένο άλμα βατράχου

Η άσκηση «βάτραχος». Θέση σανίδας, τα χέρια σου τεντωμένα στην ευθεία των ώμων, λυγίζεις τα πόδια σου, φέρνοντάς τα με άλμα προς τους ώμους. Κάνεις 8 επαναλήψεις

Τ



Κουτσό

Δυναμική ισορροπία Κάνεις κουτσό στο δεξί πόδι για 10 βήματα και άλλα 10 με το αριστερό.

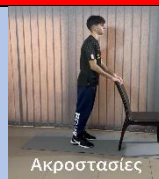
Υ



Στάση Λάμδα

Άσκηση-στάση Λάμδα. Στη θέση αυτή θα ισορροπείς και θα μείνεις για 8".

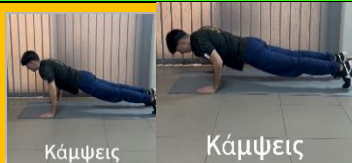
Φ



Ακροστασίες

Ακροστασίες! Άρση φτέρνας και πάτημα στις μύτες των ποδιών. Πάτησε το πέλμα κάτω. 12 επαναλήψεις

Χ



Κάμψεις

Κάμψεις

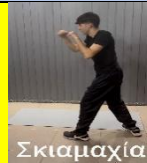
Κάμψεις Το σώμα σου σαν την εικόνα τοποθετείς και αρχίζεις αμέσως 8 κάμψεις να μετράς!

Ψ



Πρηνή θέση, ανασηκώνεις δεξί χέρι-αριστερό πόδι συγχρόνως και αλλάζεις μετά αριστερό χέρι-δεξί πόδι. Εναλλάξ, 10 ραχιαίους

Ω

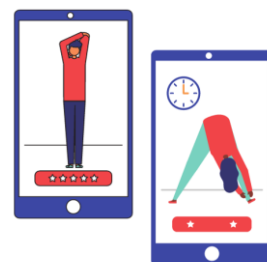


Σκιαμαχία

Σκιαμαχία! Κάνεις τα χέρια σου γροθιά και σφίγγεις την κοιλιά, δίνεις 20 κροσέ (γροθιές) στον αέρα

Δραστηριότητα 2: Η Έξυπνη τεχνολογία στη Φυσική Αγωγή! Μπορείτε να κατεβάσετε από το [Play Store](#) ή το [App Store](#) κάποια/ες από τις παρακάτω δωρεάν εφαρμογές (ανάλογα με τα ενδιαφέροντά σας) και να πραγματοποιήσετε διάφορα προγράμματα ΦΔ ατομικά ή με την ομάδα σας.

- ✓ FitOn Workouts & Fitness Plans
- ✓ Pilates Exercises at Home
- ✓ Endomondo Sports Tracker
- ✓ Fitivity Basketball training
- ✓ Karate Katas - Form Routines


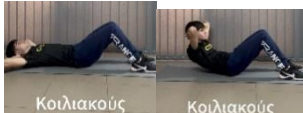






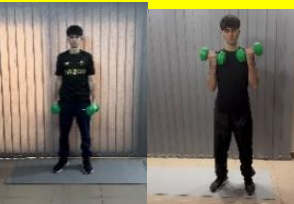


Δραστηριότητα 3: Μπορείτε να ασκηθείτε παίζοντας με την ομάδα, τους φίλους ή την οικογένειά σας το παιχνίδι «Φιδάκι». Χρειάζεστε ένα παλιό παιχνίδι «Φιδάκι», πιόνια (όσα και οι ομάδες σας), ζάρια και κάρτες που αναγράφουν τις ασκήσεις ανά αριθμό. Μπορείτε να δημιουργήσετε το δικό σας ασκησιολόγιο! **Ο στόχος σας είναι να πραγματοποιήσετε την άσκηση που αντιστοιχεί στον αριθμό που βρίσκεται το πιόνι σας, παίζοντας το παιχνίδι.** Συνεχίζετε μόνο όταν εκτελέσετε σωστά, και όλη η ομάδα μαζί (αν παίζετε σε ομάδες), την άσκηση που αντιστοιχεί στις ζαριές σας!



Κάνετε την **ΑΣΚΗΣΗ** που αντιστοιχεί στο **κάθε ΝΟΥΜΕΡΟ** που ΠΗΓΑΙΝΕΙ το **ΠΙΟΝΙ ΣΑΣ** παίζοντας **ΦΙΔΑΚΙ!**

Συνεχίζετε μόνο όταν εκτελέσετε την άσκηση.

<p>1-27-33-48-73-87</p>  <p>Επιτόπιο τρέξιμο με ψηλά τα γόνατα, κρατώ σφιχτή την κοιλιά, μετρώ μέχρι το 20!</p>	<p>2-16-31-40-46-60-67</p>  <p>Κοιλιακούς με λυγισμένα γόνατα, σηκώνοντας τους ώμους από το έδαφος</p>	<p>3-44-55-56-84-97</p>  <p>Αντίστροφη σανίδα. Ανάσκελα, στη στάση αυτή ισορροπώ κρατώντας όλο το σώμα σφιχτό. Μένω 10"</p>	<p>4-64-90-96</p>  <p>Σε στάση Λάμδα τα πόδια μου κοιτώ και μετρώ όσο μπορώ (10)</p>
<p>5-22-65-82</p>  <p>Κάμψεις ή</p>  <p>Κάμψεις με λυγισμένα γόνατα</p> <p>Το σώμα μου σαν την εικόνα τοποθετώ και αρχίζω αμέσως 8 κάμψεις να μετρώ</p>	<p>6-29-39-54-66-89</p>  <p>Σκιαμαχία! Κάνω τα χέρια μου γροθιά και σφίγγω την κοιλιά, δίνω 20 κροσέ (γροθιές) στον αέρα</p>	<p>7-13-59-93</p>  <p>Πίσω φτέρνες</p> <p>Όρθιος με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων. Ξεκινώ να κλοτσάω τα πόδια μου προς τα πάνω, μέχρι οι φτέρνες να ακουμπήσουν τους γλουτούς, για 30".</p>	<p>8-21-36-51-68-81</p>  <p>Σε Όρθια θέση, κρατώ αλτήρες, κάνω κάμψεις δικεφάλων 12 επαναλήψεις</p>

9-25-49-69-85-94



Wall sit. Ακουμπάω την πλάτη σε τοίχο, λυγισμένα γόνατα, κάθετα από τον κορμό, στέκομαι σταθερά 10"

10-26-70-86



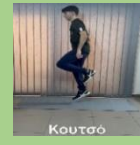
Burpees. Πάνω-κάτω, πηδώ πίσω, μαζεύομαι εμπρός-εκτινάσσομαι, για 5 επαναλήψεις

11-17-41-71-77



Βυθίσεις τρικεφάλων. Αντίστροφα στην άκρη μιας σταθερής καρέκλας, κάμψη και έκταση των αγκώνων, για 8 επαναλήψεις

12-19-72-79



Δυναμική ισορροπία Κουτσό στο δεξί πόδι για 8 βήματα και άλλα 8 με το αριστερό

14-23-83



Μισή γέφυρα Άρσεις λεκάνης (μισή γέφυρα). Ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα. Άρση- πτώση της λεκάνης, 10 επαναλήψεις

15-28-42-57-75-88



Προβολές ποδιών, κάνοντας 10 βήματα εμπρός, με κάμψη των γονάτων σε γωνία 90 μοιρών

18-34-61-78-98



Jumping Jack, 10 φορές. Εκτάσεις και ανατάσεις με αναπήδηση

20-35-50-62-80



Άσκηση «Σανίδα» με λυγισμένους αγκώνες κάτω από το ύψος των ώμων, τα πόδια στις μύτες. Μπρούμυτα, στη στάση αυτή ισορροπώ και όλο το σώμα σφιχτό κρατώ. Μένω 12"

24-45-58-99



Ακροστασίες! Άρση φτέρνας και πάτημα στις μύτες των ποδιών. Πατάω το πέλμα κάτω και επαναλαμβάνω την. 12 επαναλήψεις

30-64-90



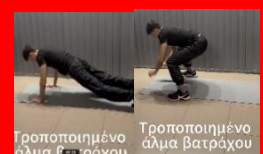
Σε στάση Λάμδα τα πόδια μου κοιτώ και μετρώ όσο μπορώ (10)

32-47-74-92



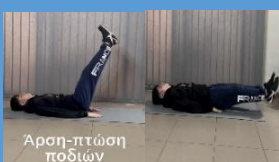
Από Πρηνή θέση, ανασηκώνω δεξί χέρι-αριστερό πόδι συγχρόνως και αλλάζω μετά αριστερό χέρι-δεξί πόδι, κάνοντας εναλλάξ 10 ραχιαίους

37-52-95



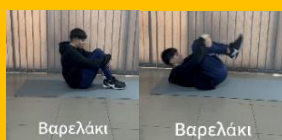
Η άσκηση «βάτραχος» Στέκομαι σε θέση σανίδας έχω τα χέρια μου τεντωμένα στην ευθεία των ώμων και απλά λυγίζω τα πόδια μου, φέρνοντάς τα με άλμα προς τους ώμους, 8 επαναλήψεις

38-53-76-79



Όπως στην εικόνα ανάσκελα στο έδαφος ξαπλώνω, κάνω άρσεις-πτώσεις των ποδιών μου τεντωμένα για 8 επαναλήψεις

43-56-63-91



8 βαρελάκια εκτελώ και ξεκουράζομαι στο λεπτό

100



Δραστηριότητα 4: Μαζί για Φυσική Δραστηριότητα: Χαρτογραφώντας τα Σημεία Άσκησης, Εξερευνώντας και συμβάλλοντας στην αειφόρο ανάπτυξη με τη βελτίωση και την προστασία του τοπικού μας περιβάλλοντος.



- Να χαρτογραφήσετε στην περιοχή σας σημεία (γήπεδα μπάσκετ, πίστες παρκούρ, δωρεάν υπαίθρια γυμναστήρια, πάρκα, ποδηλατόδρομους κ.α.) στα οποία μπορείτε να κάνετε ΦΔ.
- Οργανώστε ομάδες 3-4 φίλων (ή και μελών της οικογένειά σας) και εξερευνήστε την περιοχή. Ως ενεργοί και υπεύθυνοι πολίτες καταγράψτε αν παρατηρήσατε φθορές και προβλήματα που μπορούν να προκαλέσουν ατύχημα, να επηρεάσουν τη λειτουργικότητα και την αισθητική του χώρου. Μπορείτε να ευαισθητοποιήσετε και άλλους, καθώς και το σχολείο, να αναλάβετε δράσεις καθαρισμού και προστασίας των ελεύθερων χώρων για παιχνίδι, άθληση και ψυχαγωγία, και να καταθέσετε αίτημα στον Δήμο για την επισκευή τους;
- Προτείνετε τα είδη ΦΔ που μπορούν να γίνουν σε κάθε μέρος, που καταγράψατε.
- Σκιτσάρετε έναν χάρτη χρησιμοποιώντας χρώματα ή σύμβολα για να σημειώσετε τα σημεία άσκησης και τις διαδρομές που τα συνδέουν.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το google maps για να δημιουργήσετε ένα ψηφιακό χάρτη που θα διαμοιράσετε διαδικτυακά, έτσι ώστε να έχουν τη δυνατότητα να τον αξιοποιήσουν και άλλοι.
- Επιλέξτε και πραγματοποιήστε την πρώτη σας ΦΔ. Στο τέλος συμπληρώστε την καρτέλα:

Ασκούμαστε μαζί με φίλους και συγγενείς

Τοποθεσία:

Επιλεγμένη ΦΔ/άσκηση:

Διάρκεια άσκησης:

Πώς νιώσατε από όλη τη δραστηριότητα (χαρτογράφηση, σχεδιασμός και εκτέλεση ΦΔ/άσκησης μαζί με φίλους και συγγενείς, προστασία τοπικού περιβάλλοντος);

- ❖ Αυτός ο τρόπος μπορεί να σας βοηθήσει να απολαύσετε την άσκηση, να δημιουργήσετε έναν υγιή τρόπο ζωής και να ενισχύσετε τις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις σας!

Δραστηριότητα 5: Να καταγράψετε στο Εβδομαδιαίο Ημερολόγιο Άσκησης την καθημερινή σας ΦΔ και να αξιολογήσετε την πρόοδο σας. *Να συμπεριλάβετε το Ημερολόγιο Άσκησης στον Ατομικό σας Φάκελο (portfolio).*

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ που έχω σχεδιάσει!

ΕΠΙΛΕΓΩ & ΚΑΤΑΓΡΑΦΩ ΤΙΣ ΦΔ καθημερινά. **ΚΥΚΛΩΝΩ** ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΜΟΥ: **ΑΣΚΗΘΗΚΑ;** (ΝΑΙ; ΌΧΙ)

ΘΥΜΑΜΑΙ ΝΑ ΜΕΤΡΩ ΤΗΝ Καρδιακή Συχνότητα (ΚΣ) ΠΡΙΝ & ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ!!!

ΕΛΕΓΧΩ & ΑΞΙΟΛΟΓΩ ΤΟΝ ΒΑΘΜΟ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΟΥ (Δεσμεύομαι να τον πετύχω; Τον πέτυχα; Ασκούμαι κάθε μέρα; Εμπόδια; Τι μπορώ να κάνω για να πετύχω τον στόχο μου για καθημερινή άσκηση για υγεία; Πώς νιώθω από την καθημερινή ενασχόληση με τη ΦΔ;

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	Συνολική ΦΔ σε ΛΕΠΤΑ
1. Προθέρμανση 2. Διατατικές Ασκήσεις	NAI: OXI:	NAI:OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	
3. Αερόβιες Δραστηριότητες ●3-5 φορές την εβδομάδα, μέτριας έως υψηλής έντασης για τουλάχιστον 20-30 λεπτά/μέρα. ●20-30 λεπτά συνεχόμενα ή 2-3 σετ των 10 λεπτών (ακόμη και σε διαφορετικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας)	NAI: OXI:	NAI:OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	
4. Κινητικότητα (ευλυγισία/ ευκαμψία) ●2-3 φορές/ εβδομάδα ●Στατικές διατάσεις: 10-15 δευτ./σειρά. ●Δυναμικές διατάσεις: 10-30 επαναλήψεις/σειρά. Ποσότητα 2-4 σειρές ανά άσκηση, Συνολική διάρκεια προπόνησης: τουλάχιστον 10 min. Πυκνότητα 10-30 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των σειρών (ανάλογα με τη διάταση). 15-60 δευτ. διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων	NAI: OXI:	NAI:OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	
5. Ταχύτητα ●1-3 φορές/εβδομάδα ● <u>Ταχύτητα αντίδρασης</u> (εκκινήσεις από διάφορες θέσεις)- <u>Ταχύτητα</u> (Αποστάσεις 5μ-30μ), - <u>Ρίψεις</u> (διάφορες πάσες/ρίψεις), Ένταση 100%, Επαναλήψεις 6-4, Σετ 3-2. Διάλειμμα στις επαναλήψεις πλήρες	NAI: OXI:	NAI:OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	NAI: OXI:	

6. Μυική Δύναμη ● 2-3 φορές/εβδομάδα ● 2-4 σετ/άσκηση, 8-15 επαναλήψεις (μυική δύναμη) ή 3-8 επαναλήψεις (ισχύς)	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ:ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	
7. Ικανότητες Συναρμογής ● 2-3 φορές/εβδομάδα ● Συνολικός χρόνος ≥10-30 λεπτά ανά προπονητική μονάδα.	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ:ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	
8. Χορός ή Ομαδικό Άθλημα	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ:ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	ΝΑΙ: ΟΧΙ:	
	Συνολική εβδομαδιαία ΦΔ σε Λεπτά							
Δεσμεύομαι να τηρήσω το πρόγραμμά μου; ΝΑΙ ΟΧΙ Πέτυχα τον στόχο μου να ασκώμαι κάθε μέρα; ΝΑΙ ΟΧΙ								
Τι με βοήθησε να πετύχω τον στόχο μου;								
Τι με εμπόδισε να πετύχω τον στόχο μου;								
Τι θα κάνω για να πιάσω ή/και να ξεπεράσω τον στόχο μου την επόμενη εβδομάδα; 1. Να αυξήσω 5-10 λεπτά τον χρόνο στις φυσικές δραστηριότητες που ήδη συμμετέχω κάθε μέρα 2. Να προσθέσω 15-20 λεπτά φυσικής κατάστασης κάνοντας διάλειμμα από το διάβασμα για 2-4 απογεύματα 3. Να κάνω για 15-20 λεπτά δραστηριότητες φυσικής κατάστασης, ενώ παρακολουθώ ένα αγαπημένο πρόγραμμα ή ταινία στην τηλεόραση (π.χ., κάμψεις δικεφάλων, κλπ) 4. Να προσθέσω μια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 30 λεπτά σε 1-2 ημέρες που έχω χρόνο το απόγευμα (π.χ., να βγάλω τον σκύλο βόλτα, να ανέβω και να κατέβω τα σκαλάκια όλων των ορόφων της πολυκατοικίας μου 2-3 φορές, να παίξω ποδόσφαιρο ή μπάσκετ με φίλους) 5. ...κάτι άλλο που μπορείς να προτείνεις;.....								
Το να συμμετέχω στις παραπάνω ΦΔ ήταν για μένα: Πολύ ευχάριστο Ευχάριστο Λίγο ευχάριστο Καθόλου ευχάριστο								