

Προαιρετικές εναλλακτικές δραστηριότητες!

Κινητικά παιχνίδια-δραστηριότητες, για να αυξήσετε τον χρόνο της καθημερινής σας άσκησης.

Ασκηθείτε μόνοι, με την ομάδα σας ή με την οικογένειά σας!

























Εναλλακτική Δραστηριότητα 1: Ρίξτε τη ζαριά της άσκησης!

Χρησιμοποιήστε δύο ζάρια διαφορετικού χρώματος, π.χ. ένα κόκκινο και ένα ασπρόμαυρο.

(Μπορείτε να κατεβάσετε στο κινητό σας δωρεάν εφαρμογές με ηλεκτρονικά ζάρια.)

Χρησιμοποιήστε το μαύρο ζάρι για **ασκήσεις δύναμης** και το κόκκινο για **αερόβια άσκηση**. **Αντιστοιχίστε** κάθε αριθμό με μια διαφορετική άσκηση. Αφιερώστε 5 λεπτά για προθέρμανση πριν ξεκινήσετε.

Σας δίνεται ένα παράδειγμα ασκησιολογίου (ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δικές σας αγαπημένες ασκήσεις). Μπορείτε να κάνετε όσες αλλαγές επιθυμείτε, τροποποιώντας τις ασκήσεις, τις επαναλήψεις ή και τη συνολική διάρκεια της δραστηριότητας, ανάλογα με τους στόχους που έχετε θέσει.

Ρίξτε τη Ζαριά της Άσκησης!			
	15 δευτερόλεπτα plank/σανίδα 		20 δευτερόλεπτα mountain climbers/ ορειβασίες 
	15 δευτερόλεπτα wall sit/ βαθύ κάθισμα στον τοίχο 		20 δευτερόλεπτα σχοινάκι 
	10 κοιλιακούς/ροκανίσματα 		20 δευτερόλεπτα επιτόπιο τρέξιμο 
	10 προβολές ποδιών μπροστά εναλλάξ 		8 frog jumps/κάθισμα βατράχου και άλμα 
	10 squats/καθίσματα 		8 burpees 
	8 push ups/κάμψεις 		20 jumping jacks 
Χρονική διάρκεια:			

Εναλλακτική Δραστηριότητα 2: Παιχνίδια Προσανατολισμού & Πεζοπορία

Τι είναι το orienteering;

Το **orienteering** (προσανατολισμός) είναι ένα άθλημα που συνδυάζει **σκέψη και κίνηση**. Με τη βοήθεια **πυξίδας και χάρτη**, καλείστε να εντοπίσετε **σημεία ελέγχου**, ακολουθώντας συγκεκριμένη σειρά. Μπορεί να εφαρμοστεί σε **πάρκο, σχολική αυλή, δάσος ή ακόμη και σε εσωτερικό χώρο** και είναι ιδανικό για δραστηριότητες με την ομάδα σας ή με φίλους!

Βήματα για να οργανώσετε ένα μάθημα προσανατολισμού:

1) Διερευνήστε και ενημερωθείτε

- Αναζητήστε πληροφορίες για το άθλημα του **προσανατολισμού (orienteering)**. Διερευνήστε σε ιστοσελίδες αθλητικών ομοσπονδιών, ελληνικών ή διεθνών, για να δείτε παραδείγματα, χάρτες, τεχνικές και δραστηριότητες. Εξερευνήστε πώς λειτουργούν τα **σημεία ελέγχου**, τα **σύμβολα** και οι **κανόνες συμμετοχής**.

2) Προετοιμαστείτε σωστά

- Φροντίστε να φοράτε άνετα ρούχα και παπούτσια, έχετε μαζί σας νερό και πρώτες βοήθειες, και μετακινηθείτε με ασφάλεια. **Συνεργαστείτε** με την ομάδα σας και **σεβαστείτε** το περιβάλλον.

3) Μάθετε πώς λειτουργεί η πυξίδα

- Εξασκηθείτε στη χρήση πυξίδας και μάθετε πώς να εντοπίζετε κατευθύνσεις και να διαβάζετε μοίρες. Αν δεν έχετε πυξίδα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή πυξίδας στο κινητό σας.

4) Παίξτε και εξασκηθείτε

- Επισκεφθείτε εκπαιδευτικές πλατφόρμες, όπως το **Φωτόδεντρο**, και δοκιμάστε διαδραστικά παιχνίδια, όπως: **«Εξάσκηση στον Προσανατολισμό»** και **«Κυνήγι του Χαμένου Θησαυρού»**.

5) Πειραματιστείτε στην πράξη

- Δοκιμάστε δραστηριότητες σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο: Εντοπίστε σημεία του ορίζοντα (Βορράς, Νότος, Ανατολή, Δύση), Κρύψτε αντικείμενα και οργανώστε ένα παιχνίδι **"κρυμμένου θησαυρού"** με χρήση πυξίδας

6) Συνδυάστε πυξίδα και χάρτη

- Δημιουργήστε έναν απλό χάρτη και σημειώστε διάφορα σημεία. Εφαρμόστε συνδυαστικά τη χρήση χάρτη και πυξίδας. Δοκιμάστε τις γνώσεις σας σε ένα κοντινό πάρκο ή ανοιχτό χώρο και οργανώστε **προσομοιωμένο μάθημα προσανατολισμού**.

7) Ζήστε τη φύση

- Περπατήστε σε **σηματοδοτημένα μονοπάτια** και ανακαλύψτε την ομορφιά των ελληνικών τοπίων. Συζητήστε για **πρακτικές αειφόρου διαχείρισης των δασών**, όπως η προστασία της φύσης με βάση τις **αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης**, δηλαδή της φροντίδας για το περιβάλλον με τρόπο που το διατηρεί και για τις μελλοντικές γενιές. Δράστε ως **ενεργοί και υπεύθυνοι πολίτες**, συλλέγοντας απορρίμματα και προστατεύοντας τη φύση.

8) Ζήστε τη δική σας μικρή περιπέτεια!

- Στήστε σκηνή ή οργανώστε μια υπαίθρια δραστηριότητα με την ομάδα σας. Χαλαρώστε, παρατηρήστε και βιώστε τη φύση με έναν διαφορετικό τρόπο.
- Καταγράψτε συνοπτικά τις εντυπώσεις σας από τη δραστηριότητα:**
 - Τι σας εντυπωσίασε περισσότερο;
.....
 - Τι δυσκολίες αντιμετωπίσατε και πώς τις ξεπεράσατε;
.....
 - Ποιες δεξιότητες πιστεύετε ότι αναπτύξατε;
.....

Εν Δράσει Μαζί σε Υπαίθριες Φυσικές Δραστηριότητες

Περίπατος αναψυχής
Τρέξιμο (jogging)
Παιχνίδια (κυνηγητό, μήλα, κρυφτό,
διελκυστίνδα, κ.ά.)
Ασκήσεις Φυσικής Κατάστασης
Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
Τοξοβολία ή παιχνίδια στόχου
(βελάκια)
Προσανατολισμός (orienteeering)
Ορεινή ποδηλασία
Ορεινή πεζοπορία
Ορειβασία
Αναρρίχηση
Ιππασία στο δάσος
Δεντροφύτευση- καθαρισμός
περιβάλλοντος χώρου



❖ Ακόντισε τη μνήμη σου

Παίξε το [ψηφιακό παιχνίδι αντιστοίχισης εικόνων](#) και δες πόσο καλά θυμάσαι!



Εναλλακτική Δραστηριότητα 3: Άσκηση Pilates

Η μέθοδος Pilates αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα στη Γερμανία από τον Joseph Pilates. Αρχικά σχεδιάστηκε για την αποκατάσταση τραυματισμένων ατόμων στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Σήμερα αποτελεί μία ιδιαίτερα δημοφιλή μορφή άσκησης.

Τι είναι το Pilates;

Το Pilates (ή «Contrology», όπως αρχικά ονομάστηκε) είναι ένα είδος άσκησης μυαλού και σώματος που εστιάζει στη δύναμη του κορμού (πυρήνας), στην ευλυγισία, στον μυϊκό έλεγχο, στη σωστή στάση σώματος και στην ελεγχόμενη αναπνοή.

Οι **8 βασικές αρχές του Pilates** είναι: 1) Προσοχή, 2) Έλεγχος, 3) Ενεργοποίηση του πυρήνα, 4) Αναπνοή, 5) Ροή κίνησης, 6) Ακρίβεια, 7) Ρουτίνα (επανάληψη) και 8) Απομόνωση (διόρθωση των λανθασμένων κινήσεων).

Ο πυρήνας είναι η ομάδα των μυών του κορμού και του ισχίου που περιβάλλουν τη σπονδυλική στήλη, τα κοιλιακά σπλάχνα και το ισχίο.

Οδηγίες για την άσκηση:

- Συγκεντρωθείτε στην τεχνική κάθε άσκησης για να αποφεύγετε τραυματισμούς.
- Συνδυάστε την αναπνοή με τη ροή των κινήσεων.
- Μην κρατάτε την αναπνοή σας.
- Εισπνέετε πριν από την προσπάθεια και εκπνέετε δυνατά κατά τη διάρκεια της άσκησης, σαν να φυσάτε μέσα από ένα καλαμάκι – αυτό ενεργοποιεί τον πυρήνα σας.

Πώς να ξεκινήσετε:

- Ξεκινήστε με 20-30 λεπτά άσκησης, 3 φορές την εβδομάδα.
- Εκτελέστε κάθε άσκηση 8 έως 12 φορές, και από τις δύο πλευρές του σώματος.
- Δώστε έμφαση στην ποιότητα της κίνησης και όχι στην ποσότητα των επαναλήψεων.
- Αφού ολοκληρώσετε μία φορά την ακολουθία, μπορείτε να την επαναλάβετε 2-3 φορές ακόμη.
- Οι ασκήσεις Pilates περιλαμβάνουν: α) ασκήσεις εδάφους (χωρίς εξοπλισμό), β) ασκήσεις με βοηθητικά όργανα (π.χ μαλακές μπάλες, λάστιχα), και γ) ασκήσεις με σταθερά όργανα Pilates (όπως reformer ή cadillac, όπου υπάρχει η δυνατότητα).

Επιπλέον υποστήριξη:

- Μπορείτε να ασκηθείτε με οδηγίες από ψηφιακές πλατφόρμες (π.χ. Darebee, NHS, PilatesLive, FitnessProject).
- Δοκιμάστε το **ενδεικτικό πρόγραμμα Pilates για ορθοσωμία με αυτοέλεγχο, με ασκήσεις για τον κορμό, τα άνω και κάτω άκρα**, χρησιμοποιώντας απλά βοηθήματα όπως σκουπόξυλο.

Πώς να ασκηθείτε:

- Εκτελέστε κάθε άσκηση για 8–12 επαναλήψεις και από τις δύο πλευρές.
- Επιλέξτε 1, 2 ή 3 σετ, με περίπου 1 λεπτό διάλειμμα ανάμεσα.
- Προσαρμόστε τις ασκήσεις, τον αριθμό επαναλήψεων, σετ, χρόνο ή συχνότητα ανάλογα με τις δυνατότητες και τους στόχους σας.

- ✓ **Θυμηθείτε:** Η σταδιακή εξάσκηση με συνέπεια και προσοχή θα σας βοηθήσει να βελτιωθείτε και να αισθάνεστε καλύτερα σωματικά και ψυχικά!

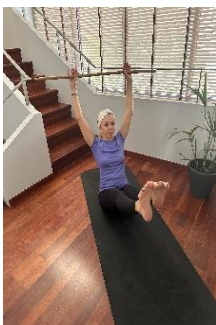
«Εξάσκηση Pilates με αυτοέλεγχο για τον κορμό, τα άνω και τα κάτω άκρα»

Ασκησιολόγιο κορμού



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

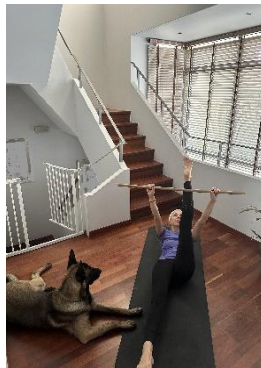


Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

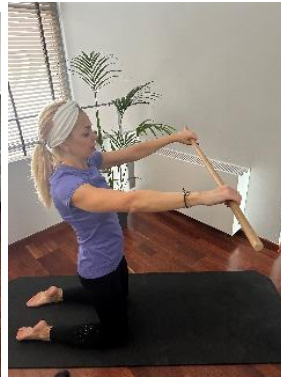


Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
επαναλήψεις Xσετ
 Εκτέλεσα:.....

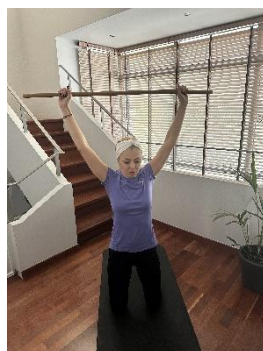
Ασκησιολόγιο άνω άκρων



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
επαναλήψεις Xσετ
 Εκτέλεσα:.....



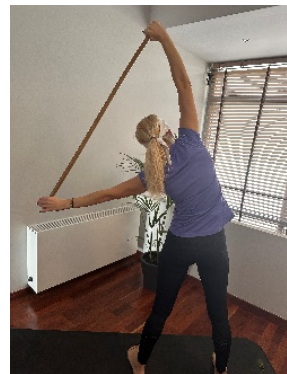
Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Χσετ
Εκτέλεσα:.....



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Χσετ
Εκτέλεσα:.....



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
επαναλήψεις Xσετ
 Εκτέλεσα:.....



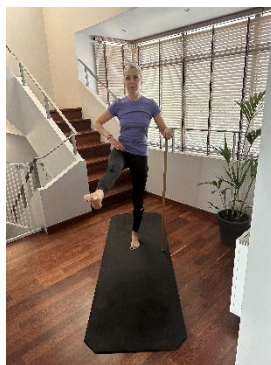
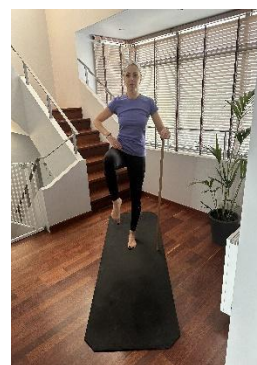
Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
επαναλήψεις Xσετ
 Εκτέλεσα:.....

Ασκησιολόγιο ποδιών



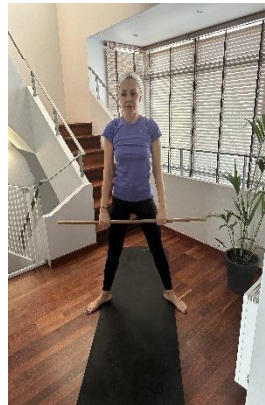
Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

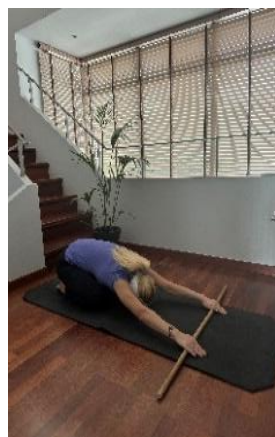
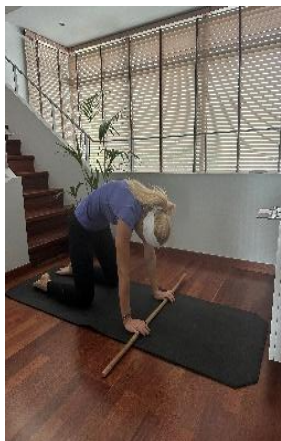
Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Xσετ
Εκτέλεσα:.....

Ασκήσεις αποθεραπείας



Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Χσετ
Εκτέλεσα:.....

Στόχος: Μπορώ να εκτελέσω σωστά
.....επαναλήψεις Χσετ
Εκτέλεσα:.....