

Πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ονοματεπώνυμο Εκπαιδευτικού ΦΑ:

Σχολείο:

Τάξη:

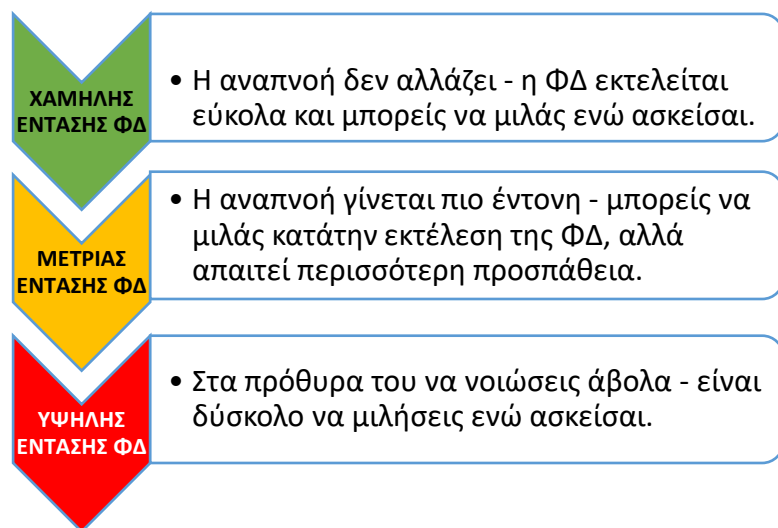
Τμήμα:

Ως **Φυσική Δραστηριότητα** ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας.

Σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις του ΠΟΥ:

- Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών χρειάζεται να αφιερώνουν **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ τουλάχιστον 60 λεπτά σε Φυσικές Δραστηριότητες (ΦΔ) Μέτριας προς Υψηλής έντασης**. Καθημερινή ΦΔ που υπερβαίνει τα 60 λεπτά παρέχει πρόσθετα οφέλη για την υγεία. Συστήνεται το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ να είναι αερόβιο.
- Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά και ΦΔ υψηλής έντασης συστήνεται να συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Οι δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τα οστά μπορούν να εκτελεστούν ως μέρος ενός παιχνιδιού ή μπορεί να είναι ξεχωριστές ασκήσεις όπως τρέξιμο ταχύτητας, άλματα και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.
- Επίσης σημαντική είναι και η χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, χαλαρό ποδήλατο κτλ).

Σημείωση: Η ένταση της άσκησης αναφέρεται στον ρυθμό με τον οποίο εκτελείται η δραστηριότητα ή στο μέγεθος της προσπάθειας που απαιτείται για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας ή άσκησης. **Υπάρχουν 3 διαφορετικά επίπεδα ΦΔ: Χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης** (βλέπε παρακάτω σχήματα).



ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΔ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ*
ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΔ	40-55% ΜΚΣ
ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΔ	55-75% ΜΚΣ
ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΔ	75-90% ΜΚΣ

*ΜΚΣ= 220-ηλικία

Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Χαμηλής, Μέτριας & Υψηλής Έντασης παρουσιάζονται παρακάτω στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Χαμηλής, Μέτριας & Υψηλής Έντασης.

Χαμηλής έντασης ΦΔ - Ενεργή Μετακίνηση	Μέτριας ή/και Υψηλής Έντασης ΦΔ
<ul style="list-style-type: none">• Αργό Βάδισμα• Yoga• Pilates• Ρίψεις (Ακόντιο, δίσκος)• Κηπουρική <p>Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποδήλατο• Παραδοσιακός Χορός• Σκεϊτμπορντ	<ul style="list-style-type: none">• Αντοχή (τρέξιμο)• Κολύμβηση• Τένις (μονό, διπλό)• Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπωλ, Βόλεϊ έντονο κτλ)• Πολεμικές τέχνες (Καράτε, πάλη, Ταε Κβο Ντο κτλ)• Ασκήσεις ενδυνάμωσης – Γυμναστήριο (βάρη, Cross fit, Αεροβική Γυμναστική - Χορός)• Σχοινάκι• Ενόργανη - Ρυθμική γυμναστική• Γρήγορο/Έντονο Βάδισμα, Ποδήλατο, Χορός (που κάπως λαχανιάζει)

ΑΤΟΜΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΦΔ ΓΙΑ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

1. Πόσο δραστήριοι/ες χρειάζεται να είστε κάθε μέρα; Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν καθημερινά για τουλάχιστον 60' σε μέτριας προς υψηλής έντασης ΦΔ ή για 420' την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και χαμηλής έντασης ΦΔ, όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, η διπλάσια διάρκεια ΦΔ χαμηλής έντασης προσεγγίζει το ισοδύναμο της μέτριας έντασης ΦΔ, τότε, εάν κάνετε 300' μέτριας προς υψηλής έντασης ΦΔ την εβδομάδα και 240' απλό περπάτημα, είναι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΣΑΣ: ΑΤΟΜΙΚΑ 60' ΦΔ /ημέρα ή 420' ΦΔ /εβδομάδα. **ΟΜΑΔΙΚΑ** (για ομάδα 5 ατόμων): 300' ΦΔ/ημέρα ή 2100' ΦΔ /εβδομάδα.

2. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το ημερολόγιο; Πριν την έναρξη του προγράμματος ΑΘΛΟΣ, είναι χρήσιμο να συνεννοηθείτε με την ομάδα σας και να καταγράψετε ατομικά, το σύνολο των ΦΔ που κάνετε κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός του μαθήματος της ΦΑ) τις τελευταίες 7 ημέρες, καθώς και τη διάρκειά τους. Καταγράψτε για κάθε ημέρα της προηγούμενης εβδομάδας πόσο χρόνο αφιερώσατε σε ΦΔ χαμηλής έντασης και πόσο σε ΦΔ μέτριας έως υψηλής έντασης. Με βάση τα δεδομένα που καταγράψατε μπορείτε πλέον να προγραμματίσετε τις ΦΔ σας για την 1η εβδομάδα του προγράμματος, σύμφωνα με τις αρχές καθορισμού στόχων SMARTER. Χρησιμοποιήστε το ατομικό ημερολόγιο καταγραφής της 1^{ης} εβδομάδας και συμπληρώστε με μολύβι τις ΦΔ και το χρόνο που σκοπεύετε να αφιερώσετε σε αυτές, για κάθε ημέρα της 1^{ης} εβδομάδας του προγράμματος. Όποιες από τις δραστηριότητες αυτές ολοκληρώνετε, μπορείτε πλέον να τις οριστικοποιείτε με στυλό στο ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ της εβδομάδας.

3. Αξιολογήστε την πρόοδό σας στο τέλος κάθε εβδομάδας και θέστε τους επόμενους στόχους σας. Για να αξιολογήσετε το χρόνο της εβδομαδιαίας συμμετοχής σας σε ΦΔ χρησιμοποιήστε την παρακάτω ρουμπρίκα.

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα
Πραγματικά; Δεν ασκείστε πολύ. Χρειάζεται να αυξήσετε την καθημερινή σας ΦΔ. Ξεκινήστε να περπατάτε περισσότερο και προσπαθήστε να μειώσετε την καθιστική ζωή. Διαλέξτε ένα άθλημα ή ΦΔ που σας αρέσει και σχεδιάστε να το εξασκείτε συχνά με την παρέα σας. Δείτε πάλι τους στόχους σας.	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ σας για να έχετε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία σας.	Μέχρι εδώ καλά! Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για τη ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε κι άλλο τη ΦΔ σας για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.	Άριστα! Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ, σε αυτό το επίπεδο που είστε, σας κάνει να αισθάνεστε κάθε μέρα καλύτερα. Μπορείτε κρατήσετε το επίπεδο αυτό για όσο είστε μαθητές/τριες και για όλη σας τη ζωή;

ΑΘΛΟΣ - Καταγραφή ΦΔ την εβδομάδα πριν την έναρξη του προγράμματος.				ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20				μέχρι ____/____/20		
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ *Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Για την 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:

Οδηγίες συμπλήρωσης ατομικού ημερολογίου

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΦΔ

Θυμηθείτε και καταγράψτε:

- A)** τις δραστηριότητες χαμηλής και μέτριας έως υψηλής έντασης, για κάθε ημέρα της προηγούμενης εβδομάδας ξεχωριστά, στις επιμέρους **στήλες «ΕΙΔΟΣ ΦΔ»**
- B)** τη διάρκειά κάθε δραστηριότητας σε λεπτά στις επιμέρους **στήλες «ΧΡ»**.

- ✓ Στις επιμέρους **στήλες «ΣΥΝ.ΧΡ.»** αθροίστε το χρόνο (σε λεπτά) που αφιερώσατε συνολικά σε ΦΔ διαφορετικής έντασης για την ίδια ημέρα.
- ✓ Στη στήλη **«ΣΥΝ.ΧΡ.»** ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ θα διαιρέσετε το συνολικό χρόνο με το 2*.

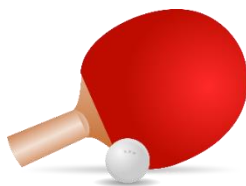
***Προσοχή: Οι ΦΔ χαμηλής έντασης 40-55% ΜΚΣ θα συνυπολογιστούν στο συνολικό χρόνο ημερήσιας άσκησης κατά το ήμισυ.
Για παράδειγμα, τα 30 λεπτά συνολικά ΦΔ χαμηλής έντασης θα καταγραφούν ως 15 λεπτά άσκησης.**

- ✓ Υπολογίστε το συνολικό χρόνο ΦΔ για κάθε ημέρα, αθροίζοντας οριζόντια, τον επιμέρους χρόνο ΦΔ που αφιερώσατε σε δραστηριότητες χαμηλής, μέτριας έως υψηλής έντασης τη συγκεκριμένη ημέρα και καταγράψτε το άθροισμα στη **στήλη «ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ»**
- ✓ Υπολογίστε στο τέλος κάθε εβδομάδας στη στήλη **«ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ»** το γενικό συνολικό χρόνο ΦΔ για ολόκληρη την εβδομάδα, αθροίζοντας κάθετα τους συνολικούς ημερήσιους χρόνους ΦΔ.
- ✓ Υπολογίστε στο τέλος κάθε εβδομάδας το συνολικό εβδομαδιαίο χρόνο που αφιερώσατε για ΦΔ χαμηλής, μέτριας έως υψηλής έντασης και καταγράψτε το αποτέλεσμα στο τέλος των επιμέρους **στηλών «ΣΥΝ.ΧΡ.»**.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΔ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ

Με βάση τα δεδομένα της εβδομάδας που προηγήθηκε, θα προγραμματίσετε τη συχνότητα των ΦΔ, την ένταση και τη διάρκειά τους (**FITT**) για την επόμενη εβδομάδα σύμφωνα με τις αρχές καθορισμού στόχων **SMARTER**.

- ✓ Καταγράψτε με κόκκινο στυλό στις επιμέρους στήλες **ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ»** το συνολικό χρόνο που σκοπεύετε να αφιερώσετε σε ΦΔ χαμηλής και μέτριας έως υψηλής έντασης για κάθε ημέρα της ερχόμενης εβδομάδας.
- ✓ Υπολογίστε το συνολικό χρόνο-στόχο ΦΔ για κάθε ημέρα της επόμενης εβδομάδας, αθροίζοντας οριζόντια, τους επιμέρους χρόνους-στόχους για ΦΔ χαμηλής, μέτριας έως υψηλής έντασης τη συγκεκριμένη ημέρα. Καταγράψτε το άθροισμα στη **στήλη «ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ.»**
- ✓ Καταγράψτε στο τέλος της **στήλης «ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:»** το συνολικό χρόνο-στόχο ΦΔ για ολόκληρη την εβδομάδα αθροίζοντας κάθετα τους συνολικούς χρόνους-στόχους ΦΔ κάθε ημέρας.
- ✓ Καταγράψτε το συνολικό εβδομαδιαίο χρόνο-στόχο για ΦΔ χαμηλής και μέτριας έως υψηλής έντασης, στο τέλος των επιμέρους **στηλών «ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ»**.
- ✓ Γράψτε με μολύβι στο ημερολόγιο της 1^{ης} εβδομάδας τις δραστηριότητες που σκοπεύετε να κάνετε και το χρόνο που θα αφιερώσετε σε αυτές. Όταν ολοκληρώσετε κάποια δραστηριότητα μπορείτε να την καταγράψετε πλέον με στυλό.



1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΟΣ Καταγραφή ΦΔ (σε λεπτά) και στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.							ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20 μέχρι ____ / ____ / 20			
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ <i>*Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ</i>			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΟΣ Καταγραφή ΦΔ (σε λεπτά) και στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.							ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20 μέχρι ____ / ____ / 20			
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ <i>*Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ</i>			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΟΣ Καταγραφή ΦΔ (σε λεπτά) και στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.							ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20 μέχρι ____ / ____ / 20			
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ <i>*Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ</i>			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΟΣ Καταγραφή ΦΔ (σε λεπτά) και στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.							ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20 μέχρι ____ / ____ / 20			
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ <i>*Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ</i>			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:			ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:	

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΟΣ Καταγραφή ΦΔ (σε λεπτά) και στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.							ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20 μέχρι ____ / ____ / 20			
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ <i>*Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ</i>			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:

6 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΟΣ Καταγραφή ΦΔ (σε λεπτά) και στόχοι για την επόμενη εβδομάδα.						ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / 20 μέχρι ____ / ____ / 20				
	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 40-55% ΜΚΣ <i>*Ο χρόνος προσμετράται κατά το ήμισυ</i>			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ έως ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 55-90% ΜΚΣ			ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΔ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
	ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ. ΧΡ.*		ΕΙΔΟΣ ΦΔ	ΧΡ	ΣΥΝ.ΧΡ.			
ΔΕΥΤΕΡΑ								ΔΕΥΤΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ								ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ								ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ								ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ								ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ								ΣΑΒΒΑΤΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ								ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
Σύνολα	ΦΔ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΦΔ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ σύνολο εβδομάδας:				ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜ:	ΓΕΝ. ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΟΧΟΣ:

ΟΜΑΔΙΚΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αξιολογήστε την πρόοδο της ομάδας σας στο τέλος κάθε εβδομάδας και θέστε τους επόμενους στόχους σας.

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ			ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ		
	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:						

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ			ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ		
	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:						



3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ			ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ		
	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:						

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από___/___/___ μέχρι ___/___/___			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ			ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ		
	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:						

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από___/___/___ μέχρι ___/___/___			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ			ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ		
	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:						

6 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ			ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____			
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ			ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ		
	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ	ΗΠΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΕΝΤΟΝΗ	ΣΥΝΟΛΟ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:						

Για να αξιολογήσετε το χρόνο της εβδομαδιαίας συμμετοχής της ομάδας σας σε ΦΔ χρησιμοποιήστε την παρακάτω ρουμπρίκα

ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΦΔ.				
Ομαδική αξιολόγηση για 4 άτομα	0-560' / εβδομάδα	561-1120' / εβδομάδα	1121-1680' / εβδομάδα	Πάνω από 1680' / εβδομάδα
Ομαδική αξιολόγηση για 5 άτομα	0-700' / εβδομάδα	701-1400' / εβδομάδα	1401-2100' / εβδομάδα	Πάνω από 2100' / εβδομάδα
Ατομική & ομαδική αξιολόγηση κάθε εβδομάδα.  	Πραγματικά; Δεν ασκείστε πολύ. Χρειάζεται να αυξήσετε την καθημερινή σας ΦΔ. Προσπαθήστε να κινείστε περισσότερο και να μειώστε την καθιστική ζωή. Διαλέξτε μια ΦΔ που σας αρέσει και σχεδιάστε να την εξασκείτε συχνά με την παρέα σας. Δείτε ξανά τους στόχους σας.	Αυτό κάτι σημαίνει! Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ σας για να έχετε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία σας.	Μέχρι εδώ καλά! Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για τη ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε κι άλλο τη ΦΔ σας για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη.	Άριστα! Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ, σε αυτό το επίπεδο που είστε, σας κάνει να αισθάνεστε κάθε μέρα καλύτερα. Μπορείτε να κρατήσετε το επίπεδο αυτό για όσο είστε μαθητές και για όλη σας τη ζωή;