

«ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ»

Ατομική & Ομαδική

Πρόκληση

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Όνοματεπώνυμο μαθητή/τριας:

Όνομα ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ-ομάδας:

Η ομάδα μου αποτελείται από τους/τις (ονοματεπώνυμα

συμμαθητών/τριών):

.....

Όνοματεπώνυμο ΚΦΑ:

Σχολείο:

Τμήμα:

Φυσικές Δραστηριότητες και Αθλήματα και που μπορείτε να συμπεριλάβετε στο δικό σας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ

Από τις παρακάτω **κατηγορίες κινητικών δραστηριοτήτων** μπορείς να συμφωνήσεις με την ομάδα σου και να επιλέξετε **μία δραστηριότητα από την κάθε κατηγορία**, δηλαδή συνολικά **5 ΦΔ/αθλήματα** που θα συμπεριλάβετε στο **εβδομαδιαίο πρόγραμμα του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ** που θα υλοποιήσετε για τις επόμενες **6 εβδομάδες** (εκτός των ωρών του σχολείου). Σε κάθε κατηγορία, είναι δυνατόν να συμπεριλάβετε και δραστηριότητες που δεν αναφέρονται στον πίνακα, αλλά σας είναι προσιτές ή επιθυμείτε να τις δοκιμάσετε. Κατά την επιλογή σας, αλλά και κατά την άσκηση, μην ξεχνάτε το θέμα της έντασης! Μερικές ΦΔ μπορούν να γίνουν ατομικά, το ιδανικό όμως είναι να ασκείστε παρέα, με όλη την ομάδα ή έστω με κάποια μέλη της, εφόσον δεν βολεύουν οι καθημερινές συνθήκες όλων (απόσταση, κοινές ώρες ελεύθερου χρόνου κ.ά.). Παρακάτω μπορείς να σημειώσεις τις δραστηριότητες που συμφωνήσατε ως ομάδα ή/και να προσθέσεις κάποιες επιπλέον.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ				
Κατηγορία 1	Κατηγορία 2	Κατηγορία 3	Κατηγορία 4	Κατηγορία 5
Ομαδικές	Ατομικές	Καλλιτεχνικές	Εναλλακτικές/Μη διαδεδομένες	Άλλες ΦΔ
Καλαθοσφαίριση Πετοσφαίριση Ποδόσφαιρο Υδατοσφαίριση Χειροσφαίριση Αντιπτερίση (badminton) Αντισφαίριση (tennis) Επιτραπέζια αντισφαίριση (ping pong) Άλλο:.....	Αθλήματα στίβου (π.χ. ρίψεις, μήκος, ύψος κ.ά.) Ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. βάρη, kettle bell κ.ά.) Κολύμβηση Κωπηλασία Περπάτημα Ποδήλατο Πολεμικές τέχνες (π.χ. taekwondo, judo κ.ά.) Σκι/ Snowboard Τρέξιμο Pilates Yoga Άλλο:.....	Παραδοσιακοί χοροί Μοντέρνοι χοροί Χοροί Latin Ενόργανη Ρυθμική Καλλισθενική Ακροβατική Άλλο:.....	Κανό/καγιάκ Πατινάζ στον πάγο ή πατίνια Σκοποβολή Τοξοβολία Boccia Skateboard Street hockey Tegball Άλλο:.....	Κινητικά παιχνίδια (π.χ. μήλα, λάστιχο, σχοινάκι, τζαμί κ.ά.) Κηπουρική Ανεβοκατέβασμα στις σκάλες με τα πόδια Εργασίες σπιτιού που έχουν κίνηση (π.χ. καθάρισμα τζαμιών, σκούπισμα κ.ά.) Άλλο:.....

ΑΤΟΜΙΚΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

1. Είμαι ενεργός/η; Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε ημέρα;

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον **60' σε Μέτρια προς Υψηλή ΦΔ καθημερινά ή αλλιώς 420' την εβδομάδα**. Ωστόσο, ακόμη και οι χαμηλής έντασης ΦΔ, όπως για παράδειγμα το περπάτημα, είναι σημαντικές και απαραίτητες. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας σε ένταση ΦΔ, τότε (για παράδειγμα) αν κάθε εβδομάδα κάνεις 300' Μέτρια ΦΔ και 240' απλό περπάτημα, βρίσκεσαι σε αρκετά ικανοποιητικό επίπεδο $[300'] + [(240'/2) = 120] = 420'$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300' σε Μέτριας σε ένταση ΦΔ κάθε εβδομάδα!

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτό το ημερολόγιο...

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε Χαμηλής έντασης ΦΔ; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτρια προς Υψηλή ΦΔ κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σου, εκτός σχολείου;

Κάθε ένα από τα κελιά του πίνακα/ημερολογίου για την πρώτη εβδομάδα του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10' Χαμηλής έντασης ΦΔ. Στο δεύτερο μέρος του πίνακα καταγράφεται η Μέτρια προς Υψηλή ΦΔ. Βάλε ένα Χ στο/στα κελιά, ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετέχεις σε κάθε τύπο έντασης δραστηριότητας κάθε ημέρα. Στο τέλος, μπορείς να αθροίσεις και να καταγράψεις το χρόνο που προκύπτει από τα κελιά που σημείωσες για κάθε ημέρα, να δεις το συνολικό χρόνο της εβδομάδας και να καθορίσεις τους στόχους σου για την επόμενη εβδομάδα!

1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλή φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και υψηλή φυσική δραστηριότητα ή άσκηση												
	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:												

3. 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
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

4. Γίνε αρχηγός!

«Βοηθώ τους/ις άλλους/ες να αυξήσουν τη ΦΔ τους»;

Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα και να προσκαλέσεις τα μέλη της ομάδας σου, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες και να καταγράφεις καθημερινά αν κατάφερες (ή τουλάχιστον προσπάθησες) να είσαι ο/η ηγέτης ή η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Με τον ίδιο τρόπο, μπορείς να συμπληρώσεις τα παρακάτω Ατομικά Ημερολόγια, ένα για κάθε εβδομάδα...

Προτείνεται να εγκαταστήσεις στο κινητό σου και να αξιοποιήσεις την [«Ηλεκτρονική \(mobile\) Εφαρμογή Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών»](#), έτσι ώστε να έχεις καλύτερη εικόνα της επίτευξης των στόχων που έθεσες!



2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλή φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και υψηλή φυσική δραστηριότητα ή άσκηση														
	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:														

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
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Γίνε αρχηγός!


«Βοηθώ τους/ις άλλους/ες να αυξήσουν τη ΦΔ τους»;

Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα και να προσκαλέσεις τα μέλη της ομάδας σου, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες και να καταγράφεις καθημερινά αν κατάφερες (ή τουλάχιστον προσπάθησες) να είσαι ο/η ηγέτης ή η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

3^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλή φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και υψηλή φυσική δραστηριότητα ή άσκηση														
	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:														

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
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Γίνε αρχηγός!



«Βοηθώ τους/ις άλλους/ες να αυξήσουν τη ΦΔ τους»;

Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα και να προσκαλέσεις τα μέλη της ομάδας σου, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες και να καταγράφεις καθημερινά αν κατάφερες (ή τουλάχιστον προσπάθησες) να είσαι ο/η ηγέτης ή η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλή φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και υψηλή φυσική δραστηριότητα ή άσκηση												
	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:												

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
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Γίνε αρχηγός!

«Βοηθώ τους/ις άλλους/ες να αυξήσουν τη ΦΔ τους»;

Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα και να προσκαλέσεις τα μέλη της ομάδας σου, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες και να καταγράφεις καθημερινά αν κατάφερες (ή τουλάχιστον προσπάθησες) να είσαι ο/η ηγέτης ή η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

5^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλή φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και υψηλή φυσική δραστηριότητα ή άσκηση														
	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:														

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
Πραγματικά; Δεν ασκείται πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Γίνε αρχηγός!

«Βοηθώ τους/ις άλλους/ες να αυξήσουν τη ΦΔ τους»;


Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα και να προσκαλέσεις τα μέλη της ομάδας σου, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες και να καταγράφεις καθημερινά αν κατάφερες (ή τουλάχιστον προσπάθησες) να είσαι ο/η ηγέτης ή η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



6^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____

Προηγούμενες 7 ημέρες	Χαμηλή φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και υψηλή φυσική δραστηριότητα ή άσκηση												
	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:												

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
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σου σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Γίνε αρχηγός!

«Βοηθώ τους/ις άλλους/ες να αυξήσουν τη ΦΔ τους»;

Μπορείς να κάνεις το πρώτο βήμα και να προσκαλέσεις τα μέλη της ομάδας σου, ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες και να καταγράφεις καθημερινά αν κατάφερες (ή τουλάχιστον προσπάθησες) να είσαι ο/η ηγέτης ή η έμπνευσή τους για άσκηση και ΦΔ!

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τί πετύχατε ατομικά και ως ομάδα;

Μπορείς να συμπληρώνεις τα παρακάτω ημερολόγια κάθε εβδομάδα, σε συνεργασία με όλα τα μέλη της ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ-ομάδας σου, ως εξής: Γράψτε το ονοματεπώνυμό σας και δίπλα (στην ίδια γραμμή) συμπληρώστε τα λεπτά συμμετοχής σας σε ΦΔ και τους στόχους σας, ανάλογα με την εβδομάδα στο ημερολόγιο. Αθροίστε και συμπληρώστε το ΣΥΝΟΛΟ λεπτών/πόντων που συγκέντρωσε η ομάδα σας για κάθε εβδομάδα που υλοποιήθηκε.

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				
3.				

4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				
6 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / ____ μέχρι ____ / ____ / ____				
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (λεπτά/πόντοι/ένταση)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (λεπτά/πόντοι/ένταση)	
	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ ή ΥΨΗΛΗ
1.				
2.				

3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ:				

Αξιολογήστε την ομάδα σας ανά εβδομάδα! Πόσο καλά τα πάτε;

Για 5//μελη ομάδα...			
0' -700' ανά εβδομάδα	701' -1400' ανά εβδομάδα	1401' -2100' ανά εβδομάδα	Πάνω από 2101' ανά εβδομάδα
Καθόλου ενεργοί/ες. Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Ελάχιστα ενεργοί/ες. Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Ενεργοί/ες. Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις και άλλο για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Πολύ ενεργοί/ες. Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;
Για 4//μελη ομάδα...			
0' -560' ανά εβδομάδα	561' -1120' ανά εβδομάδα	1121' -1680' ανά εβδομάδα	Πάνω από 1680' ανά εβδομάδα
Καθόλου ενεργοί/ες. Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη ΦΔ σου. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Ελάχιστα ενεργοί/ες. Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να το αυξήσεις για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Ενεργοί/ες. Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του ΠΟΥ για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να την αυξήσεις και άλλο για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Πολύ ενεργοί/ες. Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε ημέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

«ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ»

Ατομική & Ομαδική Πρόκληση

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

