

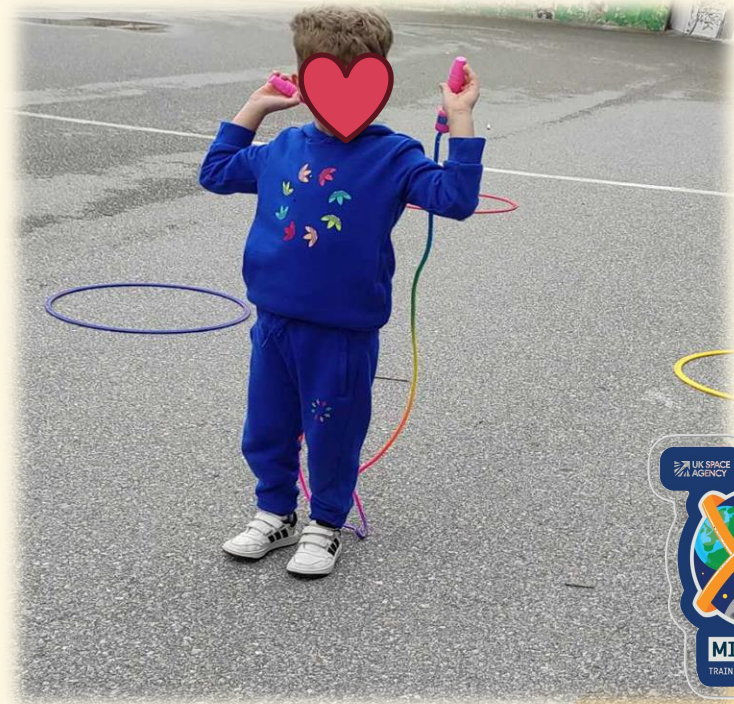
**Ζω καλύτερα-Ευ ζην, Υγεία-
Αυτομέριμνα**

**Τίτλος προγράμματος: «Mission X-
train like an astronaut»**

5ο εργαστήριο Πρόκληση “σκοινάκι”

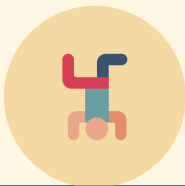
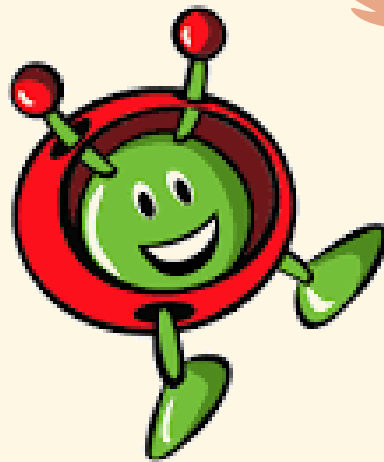


Εκτελούμε προπόνηση άλματος με σχοινί για να βελτιώσουμε τη δύναμη και την αντοχή.





Στην γωνιά του διαστήματος
που έχει δημιουργηθεί στην
τάξη βρίσκουμε τον **Paxi**
(mascot Esa) να κρατά ένα
QR code το οποίο
σκανάρουν και βλέπουν
βίντεο με αστροναύτες να
εκτελούν εργασίες στον
διαστημικό σταθμό
<https://youtu.be/jzPsm915>
T04





Πως το καταφέρνουν?

(Στη Γη, χρησιμοποιούμε μια ποικιλία ενδείξεων για να αντιληφθούμε τη θέση του σώματός μας, ενώ είμαστε ακίνητοι ή κινούμαστε.

Χρησιμοποιούμε ενδείξεις αφής και πίεσης (όπως το βάρος στα πόδια μας) και οπτικές ενδείξεις (όπως η θέση της οροφής και του πατώματος) για Στη Γη, η αίσθηση της όρθιας θέσης καθορίζεται από την έλξη της βαρύτητας όπως γίνεται αισθητή από τα όργανα ισορροπίας του εσωτερικού αυτιού. Ο εγκέφαλός μας ενσωματώνει όλες αυτές τις αισθητηριακές πληροφορίες για να μας επιτρέψει να ανιχνεύσουμε τον προσανατολισμό του σώματός μας και να μας επιτρέψει να κινούμαστε μέσα μας περιβάλλον).



Στόχοι:

Να βελτιώσουν τις κινητικές δεξιότητες και τη δύναμη και την αντοχή της καρδιάς και άλλους μύες

Να κάνουν και να καταγράψουν παρατηρήσεις σχετικά με βελτιώσεις στην προπόνηση άλματος.

Δεξιότητες

Ισορροπία, Συντονισμός, Σταθερότητα, Χρόνος Αντίδρασης, Ομαδική εργασία



Το ζέσταμα...





Τα άλματά μας...





Τα άλματά
μας...

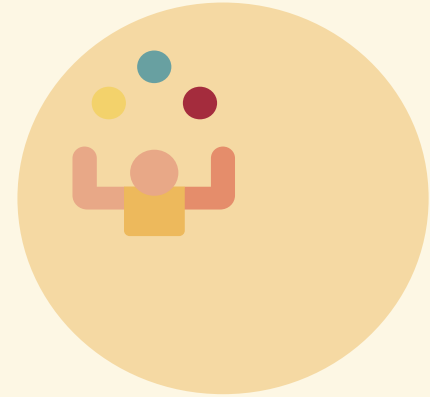
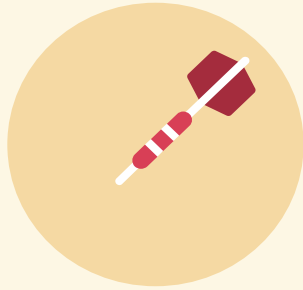




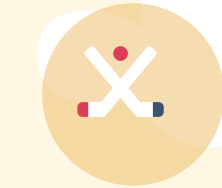
Τα άλματά μας...



Η ενυδάτωση...



Το παιχνίδι...



Φύλλο εργασίας-αξιολόγησης

Καλύτερα-Ευ ζην,
Αυτομέριμνα
Πρόγραμματος:
Mission X-train like an astronaut



5ο εργαστήριο
Πρόκληση «σκοινάκι»
Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΝΟΥΚΑ

ναι	όχι
+	



Καλύτερα-Ευ ζην,
Αυτομέριμνα
Πρόγραμματος:
«Mission X-train like an astronaut»



5ο εργαστήριο
Πρόκληση «σκοινάκι»
Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΑΥΚΗ



ναι	όχι
+	

ναι	όχι
+	



ναι	όχι



ναι	όχι

+

Καλύτερα-Ευ ζην,
Αυτομέριμνα
Πρόγραμματος:
«Mission X-train like an astronaut»



5ο εργαστήριο

Πρόκληση «σκοινάκι»
Ένωσε με μια γραμμή κάθε παιδί με ένα σκοινάκι. Έχουν όλα τα παιδιά? Πόσα δεν έχουν? Κύκλωσε, μέτρησε και γράψε τον αριθμό.



γράψε τον αριθμό

1

Όνομα:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Καλύτερα-Ευ ζην,
Αυτομέριμνα
Πρόγραμματος:
Mission X-train like an astronaut



5ο εργαστήριο

Πρόκληση «σκοινάκι»
Ένωσε με μια γραμμή κάθε παιδί με ένα σκοινάκι. Έχουν όλα τα παιδιά? Πόσα δεν έχουν? Κύκλωσε, μέτρησε και γράψε τον αριθμό.



γράψε τον αριθμό

1

Όνομα:

ΑΥΚΗ



Mission

X



