

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X



4^ο εργαστήριο
Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε
τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις

Η αποστολή:

Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Στην γωνιά του διαστήματος που έχει δημιουργηθεί στην τάξη βρίσκουμε τον Ραχί (mascot Esa) να κρατά ένα QR code το οποίο σκανάρουμε και βλέπουμε βίντεο με την Λάικα και το ρομποτάκι να συλλέγουν υλικό από το διάστημα

<https://youtu.be/s7TF9rgytUM>

Πως το καταφέρνουν?

Στη Γη, οι άνθρωποι βιώνουν τα αποτελέσματα της έλξης της βαρύτητας στο ανθρώπινο σώμα που ασκεί μια σταθερή δύναμη ή αποτέλεσμα φόρτωσης. Αυτή η σταθερή δύναμη είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση των υγιών, δυνατών οστών που χρειαζόμαστε στη Γη.

Η δύναμη μπορεί να αυξηθεί και τα οστά μπορούν να γίνουν πιο δυνατά κάνοντας τακτικές σωματικές δραστηριότητες με βάρος, όπως άλματα, περπάτημα, τρέξιμο ή χορό.



Ζω καλύτερα- Ευ Ζην- mission X



4^ο εργαστήριο
Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές
ρίψης

Η δύναμη μπορεί να αυξηθεί και τα οστά μπορούν να γίνουν πιο δυνατά κάνοντας τακτικές σωματικές δραστηριότητες με βάρους, όπως άλματα, περπάτημα, τρέξιμο ή χορό.



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X



4^ο εργαστήριο
Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές
ρίψης



Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν οι άνθρωποι είναι νέοι γιατί τότε ο σκελετός ανταποκρίνεται περισσότερο στη φόρτιση της άσκησης.

Η τακτική άσκηση που γίνεται κατά τη διάρκεια της νεότητας θα αντισταθμίσει την αναμενόμενη απώλεια οστικής μάζας που συμβαίνει καθώς μεγαλώνουμε).

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X



4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις

Η αποστολή:

Εκτελούμε τεχνικές ρίψης

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις-Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Εμείς προπονηθήκαμε
με τον υπέροχο μπαμπά
του δικού μας Βαγγέλη
Κο Πόλυ,
τον καθ' ύλην αρμόδιο για
να μας προπονήσει στις
ρίψεις!





Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψεις



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψεις



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X



4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις :Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψεις



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις
Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψεις



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

4^ο εργαστήριο

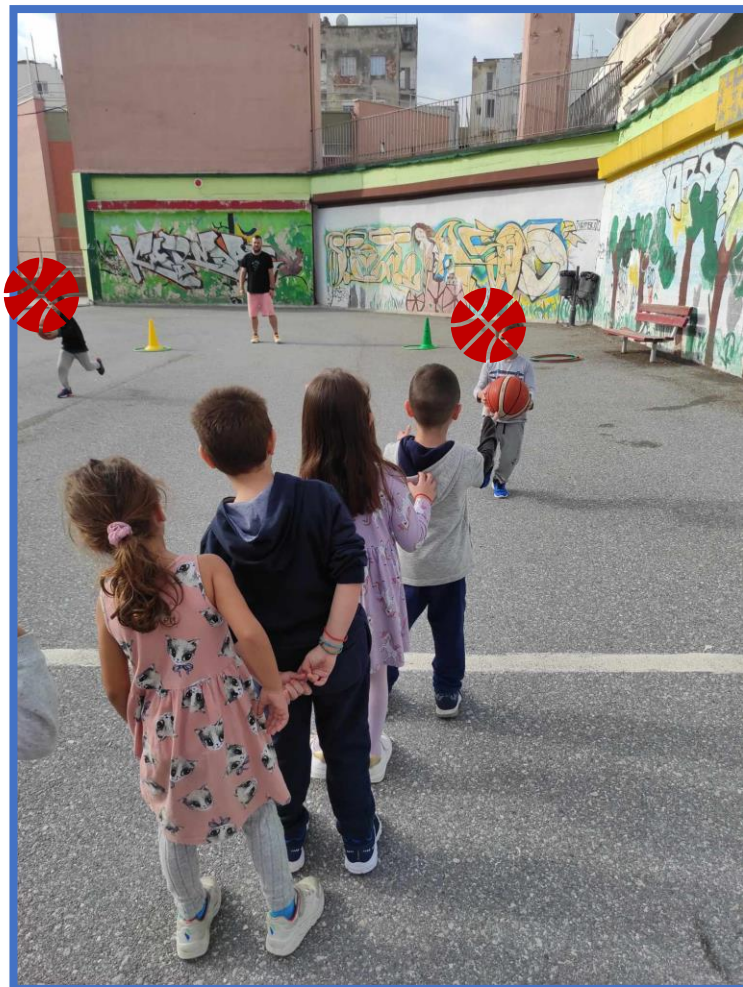
Πρόκληση ρίψεις: Η
αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψης



Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X

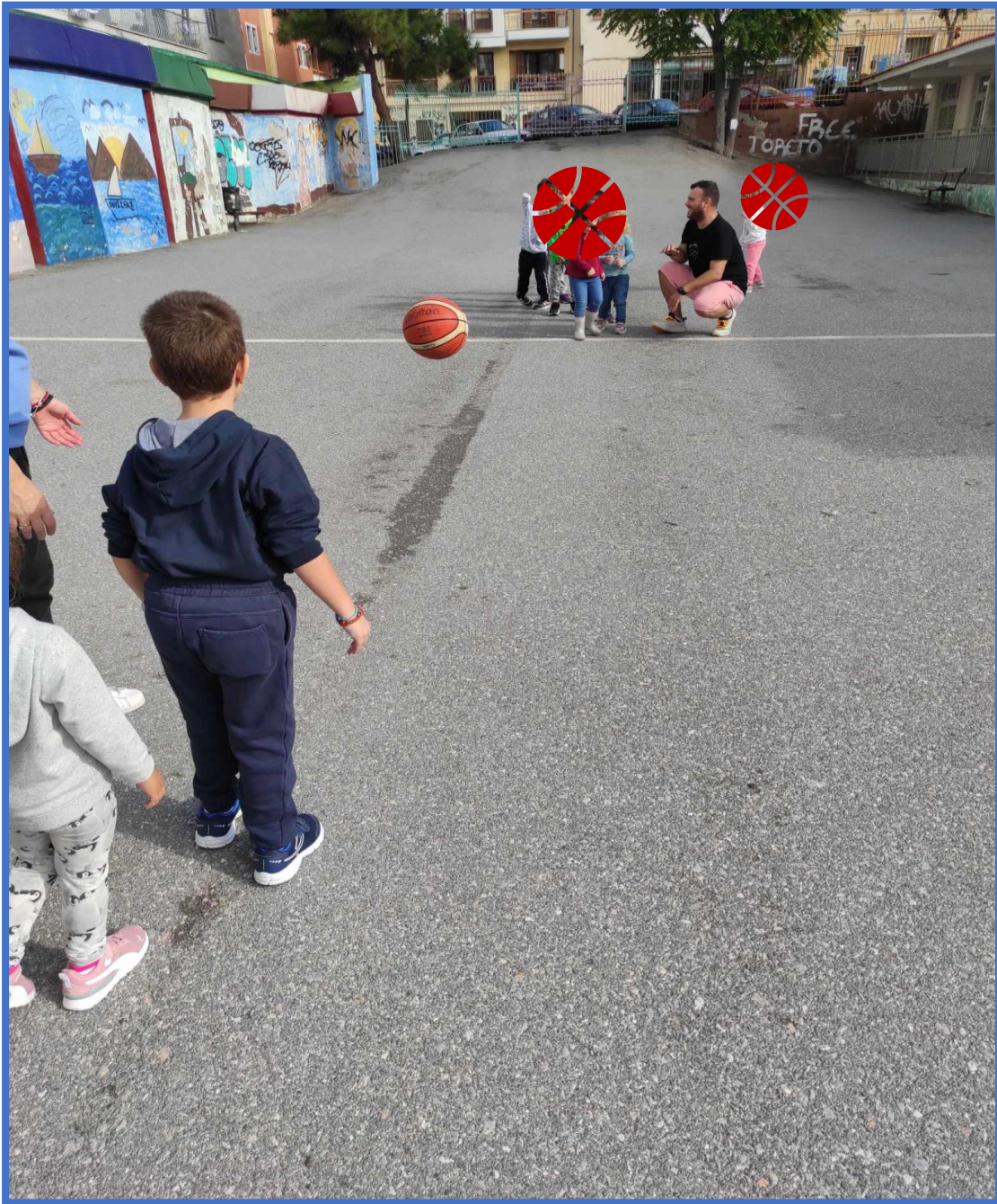
4^ο εργαστήριο

Πρόκληση ρίψεις: Η αποστολή:
Εκτελούμε τεχνικές ρίψεις











Ζω καλύτερα-Ευ Ζην,
Υγεία-Αυτομέριμνα
Τίτλος προγράμματος:
«Mission X-train like an astronaut»



4ο εργαστήριο
Πρόκληση «ρίψεις»
Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΑΛΕΞ



ναι	όχι
+	

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην,
Υγεία-Αυτομέριμνα
Τίτλος προγράμματος:
«Mission X-train like an astronaut»



4ο εργαστήριο
Πρόκληση «ρίψεις»
Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΝΙΚΟΣ



ναι	όχι
+	

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην,
Υγεία-Αυτομέριμνα
Τίτλος προγράμματος:
«Mission X-train like an astronaut»



4ο εργαστήριο
Πρόκληση «ρίψεις»
Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΜΑΡΙΑ



ναι	όχι
+	

Ζω καλύτερα-Ευ Ζην,
Υγεία-Αυτομέριμνα
Τίτλος προγράμματος:
«Mission X-train like an astronaut»



4ο εργαστήριο
Πρόκληση «ρίψεις»
Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΧΡΗΣΤΟΣ



ναι	όχι
+	

Ζω καλύτερα-Ευ ζην,

Υγεία-Αυτομέριμα

Τίτλος προγράμματος:

«Mission X-train like an astronaut»



4ο εργαστήριο

Πρόκληση «ρίψεις»

Σου άρεσε αυτή η δραστηριότητα?

Όνομα:

ΒΑΓΓΕΛΗΣ



ναι	όχι



Ευχαριστούμε!