

Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας

Ένα πρόγραμμα
για το ελεύθερο χρόνο σου

2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Δύναμη/Ευλυγισία

Δύναμη & Ευλυγισία

Ατομικά

ΚΑΘΜΕΡΙΝΑ
60 ΛΕΠΤΑ

Μόνος/-η ή με φίλους.

Μαζί με τους γονείς

ΔΙΑΛΕΞΤΕ
ΜΙΑ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
από κοινού
για κάθε ημέρα

Καθιστική
Συμπεριφορά

- Λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα παρακολούθηση τηλεόρασης, η/υ, video games, παρακολούθηση dvd ή ταινιών.

- Διατάσεις
- Κάμψεις – Καθίσματα
- Κυκλική προπόνηση
- Yoga/Pilates
- Tai' Chi

- Τρέξιμο- Τζόκινγκ
- Skateboard
- Rollers
- Αναρρίχηση
- Χούλα-χουπ
- Σχοινάκι

- Καλαθοσφαίριση
- Πετοσφαίριση
- Ποδόσφαιρο
- Κολύμβηση
- Μοντέρνος Χορός
- Παραδοσιακός Χορός
- Χειροσφαίριση
- Παραδοσιακά Παιχνίδια
- Ενασχόληση με μουσικά όργανα

- Δουλειές στον κήπο
- Βόλτες (με στον σκύλο)
- Ποδηλασία με την οικογένεια
- Πεζοπορία με την οικογένεια
- Βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού.

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΦΥΣΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;

- Για να παραμείνεις υγιής χρειάζεσαι καθημερινά το λιγότερο 60 λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας. Στο σχολείο δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να καλύψεις της Φυσική Δραστηριότητα που χρειάζεσαι.
- Η Φυσική Δραστηριότητα μπορεί να διδάξει δεξιότητες ζωής όπως συνεργασία, υπομονή και εσωτερική παρακίνηση που θα σε βοηθήσει να πετύχεις υψηλότερους στόχους.
- Το να είσαι φυσικά δραστήριος /-α βοηθά στο να έχεις αυτοεκτίμηση, μειωμένο άγχος, πίεση και στρες.

Ομαδικές Δραστηριότητες

Αθλήματα,
Δραστηριότητες Αναψυχής
Παιχνίδια