

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ DAREBEE

Η εφαρμογή (ιστότοπος) DAREBEE είναι μια βάση δεδομένων με εκατοντάδες προτεινόμενα προγράμματα άσκησης ή/και με μεμονωμένες ασκήσεις, ταξινομημένα κατά κατηγορία (με εισαγωγή φίλτρου ή χωρίς).

1^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ:

ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Κάνουμε ΕΙΣΟΔΟ πληκτρολογώντας τη διεύθυνση <https://darebee.com>
- Επιλέγοντας **WORKOUTS** από το οριζόντιο μενού, μεταφερόμαστε στη σελίδα με εκατοντάδες προτεινόμενα προγράμματα άσκησης. Κάθε πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά εικονιζόμενων ασκήσεων (λίγων ή πολλών), με ενδεικτικά στοιχεία επιβάρυνσης (αριθμό επαναλήψεων, sets, ενδιάμεσα διαλείμματα). Αυτά καθορίζουν ή καθορίζονται από το επίπεδο του ασκούμενου.
- Με την επιλογή **LOAD FILTER** δίνεται δυνατότητα να επιλέξουμε πρόγραμμα/τα, ανάλογα με τις προτιμήσεις μας (μέρος του σώματος, τύπο άσκησης, βαθμό δυσκολίας, απαραίτητο εξοπλισμό, φύλο, μορφή προγράμματος)
- Στο κάτω μέρος του προγράμματος, κάτω από τις εικονιζόμενες ασκήσεις, με τις επιλογές **+TIMER** και **+SETS** μπορούμε να προγραμματίσουμε τον χρόνο εκτέλεσης (με αντίστροφη χρονομέτρηση) και τα sets για μια «on line» εκτέλεση.
- Επίσης, στο ίδιο σημείο βλέπουμε συνοπτικές πληροφορίες για το πρόγραμμα (σε ποιες μυϊκές ομάδες απευθύνεται, ποια φυσική ικανότητα προάγει, τον τύπο του και το βαθμό δυσκολίας).
- Τέλος, από το εικονίδιο **PDF DOWNLOAD** δίνεται η δυνατότητα λήψης σε μορφή pdf, αποθήκευσης ή και εκτύπωσης του προγράμματος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει ένα πρόγραμμα επιλογής του (ή συνδυασμό προγραμμάτων) και αφού τα προσαρμόσει σύμφωνα με τη δική του κρίση στις ανάγκες ή δυνατότητες των μαθητών του, το κοινοποιεί σε αυτούς με τη μορφή pdf, συνοδευόμενο πάντα με τις κατάλληλες οδηγίες.

2^{ος} ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ:
ΜΕ ΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

- Κάνουμε ΕΙΣΟΔΟ πληκτρολογώντας τη διεύθυνση <https://darebee.com>
 - Επιλέγοντας την εφαρμογή **Video Exercise Library (από το μενού GET STARTED)** ή επιλέγοντας <https://darebee.com/exercises> οδηγούμαστε στη Βιβλιοθήκη Ασκήσεων, μια συλλογή δεκάδων ασκήσεων οι οποίες παρουσιάζονται με video εκτέλεσης και με τις σχετικές για κάθε άσκηση χρήσιμες πληροφορίες (μουϊκές ομάδες που απευθύνεται κλπ).

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει σύμφωνα με τη δική του κρίση μια σειρά κατάλληλων ασκήσεων από τη **Video Exercise Library**. Συγκεντρώνει τα link των ασκήσεων σε ένα φύλο εργασίας και διαμορφώνει ένα πρόγραμμα δικής τους επιλογής, προσαρμοσμένο στις ανάγκες ή δυνατότητες των μαθητών του. Στη συνέχεια, με τις κατάλληλες οδηγίες, το κοινοποιεί στους μαθητές/τριες. Το παραπάνω φύλλο εργασίας, δύναται να παρουσιαστεί στους μαθητές καλύτερα, μέσω μιας διαδραστικής αφίσσας ή οποία έχει τη δυνατότητα ανάρτησης video (πχ εφαρμογή padlet).