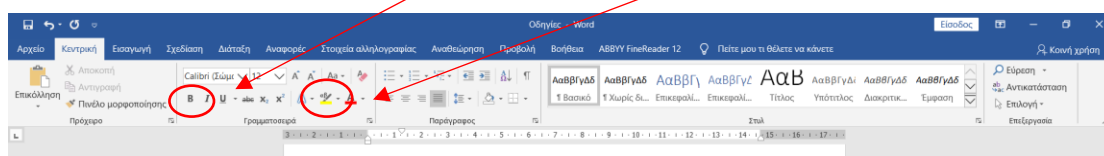


Αγαπητοί μας μαθητές και μαθήτριες σας χαιρετούμε. Ελπίζουμε να ασχοληθήκατε λίγο τη βδομάδα που πέρασε με γυμναστική, εκτελώντας το προγραμματάκι που σας στείλαμε γιατί όχι να ασκηθήκατε με κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής από το youtube ή από κάποιον virtual γυμναστή. Τελευταία εβδομάδα μαθημάτων πριν το Πάσχα και σας στέλνουμε ένα δεύτερο πακέτο δραστηριοτήτων. Ασχοληθείτε μαζί τους! Είναι σίγουρα πιο εποικοδομητικές από την αποχαύνωση μπροστά στην τηλεόραση ή σε μια κονσόλα. Εδώ και μέρες ανεβαίνει υλικό στην e-class... εκμεταλλευτείτε το. Το υλικό στην e-class θα αρχίσει να γίνεται πιο διαδραστικό, που σημαίνει ότι οι ασκήσεις δε θα είναι σε χαρτί ή σε ένα word αλλά θα «λύνονται» σε περιβάλλον υπολογιστή. Γι' αυτό το λόγο δε σας στείλαμε και τις απαντήσεις της προηγούμενης εβδομάδας....ετοιμάζουμε ηλεκτρονικά quiz όπου θα βλέπετε απευθείας τις απαντήσεις. Στις παρακάτω οδηγίες είναι υπογραμμισμένα τα στοιχεία που σχετίζονται με τις υποδείξεις στις εικόνες.

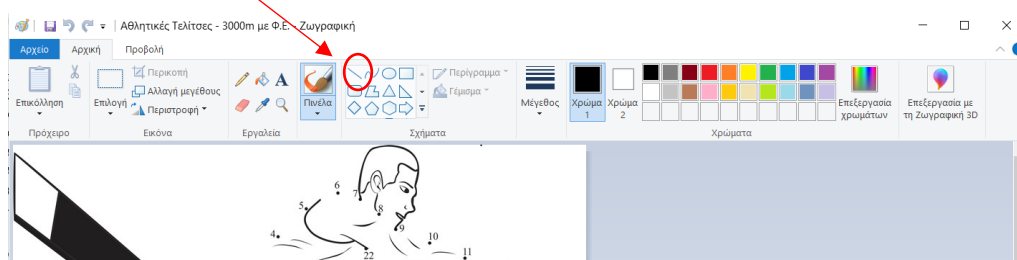
ΟΔΗΓΙΕΣ

A) Παρακολουθείστε την παρουσίαση «Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες - 2» με προσοχή. Σε αυτό το επεισόδιο θα μάθετε για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα αγωνίσματα που διεξάγονταν σε αυτή τη διοργάνωση.

B) Για να ελέγξετε τις γνώσεις σας, κατεβάστε στον υπολογιστή σας και μετά συμπληρώστε τις «Κάρτες Αρχαίας Ολυμπιακής Γνώσης - 2». Τις κάρτες μπορείτε να τις εκτυπώσετε και να κυκλώσετε σε κάθε ερώτηση με μολύβι τη σωστή απάντηση ή να τις ανοίξετε σε ένα WORD και να κάνετε Bold ή να μαρκάρετε με χρώμα τη σωστή απάντηση. Μην κλέβετε!!!!

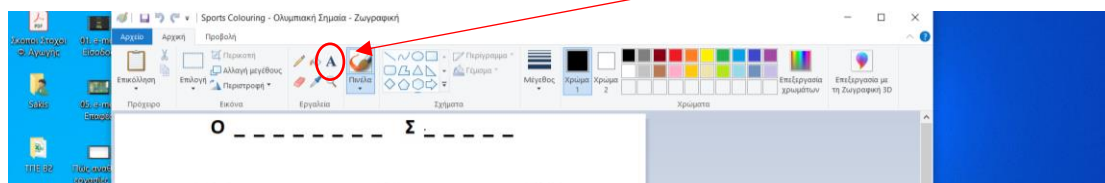


Γ) Στη δραστηριότητα Αθλητικές Τελίτσες α) εκτυπώνετε, ενώνετε τις τελίτσες και μετά χρωματίζετε ή β) ανοίγετε με ζωγραφική, χρησιμοποιείτε από την καρτέλα Σχήματα τη «Γραμμή», ενώνετε τις τελείες και στη συνέχεια χρωματίζετε ηλεκτρονικά τη αθλήτρια.



Δ)Αφού ο καιρός παίζει μαζί μας είπαμε να σας στείλουμε μια ζωγραφική στο πνεύμα των ημερών. Το Sports Colouring - Σκι μπορεί να γίνει με δύο τρόπους: 1) αν

διαθέτετε εκτυπωτή εκτυπώνετε και χρωματίζετε, β) αν όχι ανοίγετε με το πρόγραμμα Ζωγραφική σε υπολογιστή ή tablet και χρωματίζετε ηλεκτρονικά (ο δείκτης του ποντικιού πάνω από το αρχείο, κάνετε δεξί κλικ / επιλέγετε «Άνοιγμα με» / επιλέγετε «Ζωγραφική» και μπορείτε να ξεκινήσετε. Αν προσέξετε υπάρχουν γραμμένες κάποιες λέξεις στις οποίες φαίνεται μόνο το πρώτο γράμμα ενώ στη θέση των υπολοίπων υπάρχουν παύλες. Και στις δύο περιπτώσεις εσείς ψάχνετε στις γνωστές πηγές (βιβλία, google, μαντείο των Δελφών) για να αποκαλύψετε το κρυπτόλεξο και συμπληρώνετε με μολύβι ή ηλεκτρονικά (με προσθήκη κειμένου) τις λέξεις που λείπουν στα ελληνικά και στα αγγλικά.



Δεν μας πειράζει αν θα χρησιμοποιήσετε χαρτί και μολύβι ή ηλεκτρονική επεξεργασία. Επιλέξτε όποιον τρόπο σας εξυπηρετεί. Το ιδανικό θα ήταν και τα δύο: πιάστε κανένα μολύβι και εξασκήστε και τα skill σας στον υπολογιστή. Αν δεν έχετε δυνατότητα εκτύπωσης ούτε ηλεκτρονικής επεξεργασίας επικοινωνήστε με το σχολείο. Κάποια λύση θα σκεφτούμε. Μπορείτε φυσικά να μας στείλετε τα αποτελέσματα της δουλειάς σας μέσω του e-class. Πάτε στα μηνύματα Νέο Μήνυμα / Αναζήτηση και επισυνάψτε το αρχιείακι που δουλέψατε.

Ε) Τελευταίο και καλύτερο ένα πρόγραμμα γυμναστικής σε βίντεο από τους συναδέλφους Μπατρακούλη Α. και Φατούρο Ι. του ΤΕΦΑΑ – ΠΘ. [Άσκηση στο Σπίτι](#) Προσοχή αυτές τις ασκήσεις τις εκτελείτε χωρίς την επίβλεψη κάποιου επαγγελματία της Φυσικής Αγωγής. Θα πρέπει να επιλέξετε έναν ασφαλή χώρο και να είστε προσεκτικοί κατά την εκτέλεσή τους για να αποφύγετε τραυματισμούς. Αν νοιώσετε δυσφορία ή πόνο σταματήστε άμεσα την άσκηση κι αν χρειαστεί συμβουλευθείτε γιατρό. Τόσο οι δημιουργοί του βίντεο όσο και εμείς που σας το προτείνουμε δε φέρουμε ευθύνη για τις όποιες επιπλοκές. Επιπλέον δώστε λίγη προσοχή στα παρακάτω: αν επιδίδεστε σε γυμναστική μέσω youtube ή κοινωνικών δικτύων φροντίστε αυτός που σας κάνει το virtual μάθημα να είναι απόφοιτος τμημάτων Φυσικής Αγωγής και όχι κάποιος αυτοδίδακτος ή κατά δήλωσή του personal trainer. Θα πηγαίνατε σε κάποιον που δηλώνει γιατρός χωρίς να είναι;

Ολοκληρώνοντας να πούμε ότι τις Ζωγραφιές και τις Τελίτσες τις ανασύραμε από το διαδίκτυο πριν πολλά χρόνια και δεν είναι δυνατό να εντοπίσουμε τις πηγές αυτές για να αναφερθούμε στους δημιουργούς τους. Τους ευχαριστούμε όλους. Οι πηγές για την παρουσίαση αναφέρονται στην τελευταία διαφάνεια. Τις κάρτες Ολυμπιακής Γνώσης τις κατασκευάσαμε μόνοι μας, με βάση το υλικό της παρουσίασης.

Οι γυμναστές σας