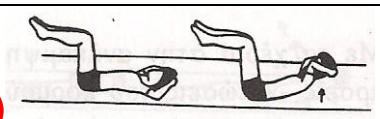
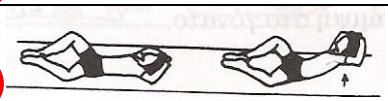
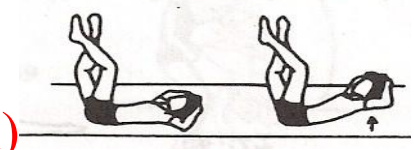
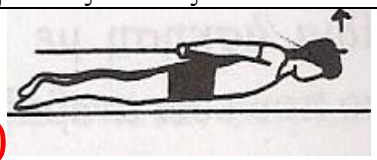
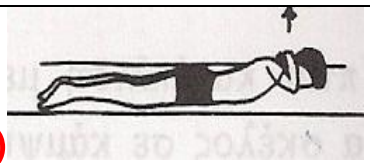
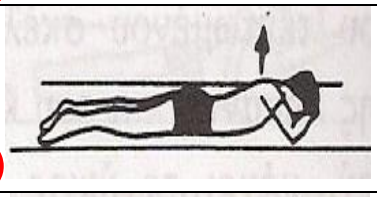
# ΚΑΡΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

**ΘΕΜΑ:** Η ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ
**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ:** Διάβασε καλά τις παρακάτω ασκήσεις και δοκίμασε να τις εκτελέσεις.

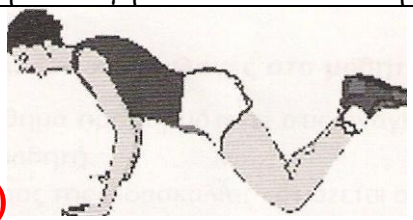
**ΑΣΚΗΣΗ 1:** ΆΡΣΕΙΣ – ΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΤΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.

| | |
|---|---|
| Α)  | Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τους κοιλιακούς.<br><br>Α Β Γ Δ |
| Β)  | |
| Γ) | Πόσους κοιλιακούς θα κάνεις;<br><br>10 15 20 |
| Δ)  | |

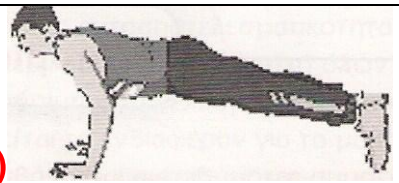
**ΑΣΚΗΣΗ 2:** ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΒΛΕΠΕΙ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ (ΔΗΛΑΔΗ ΕΙΝΑΙ ΜΠΡΟΥΜΥΤΑ) ΚΑΙ ΚΑΝΕΙ ΜΙΚΡΗ ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.

| | |
|---|---|
| Α)  | Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τους ραχιαίους.<br><br>Α Β Γ Δ |
| Β)  | |
| Γ)  | Πόσους ραχιαίους θα κάνεις;<br><br>10 15 20 |
| Δ) | |

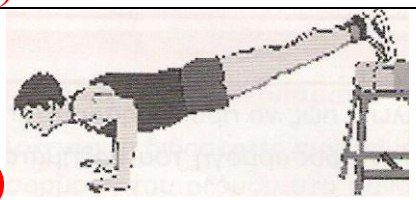
**ΑΣΚΗΣΗ 3:** ΚΑΜΨΕΙΣ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)



Γ)

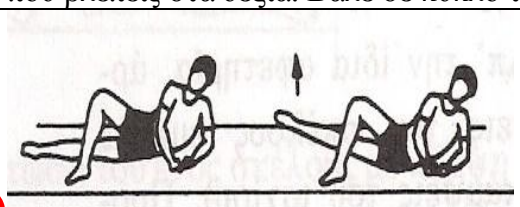
- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις κάμψεις.

Α Β Γ

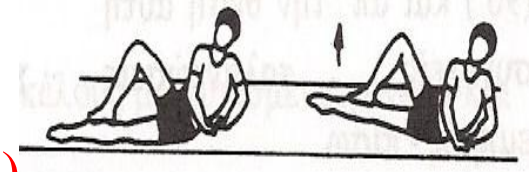
- Πόσες κάμψεις θα κάνεις;

10 15 20

**ΑΣΚΗΣΗ 4:** ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ ΚΑΙ ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΡΣΕΙΣ-ΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΣΚΕΛΟΥΣ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις άρσεις-πτώσεις του κάτω σκέλους .

Α Β

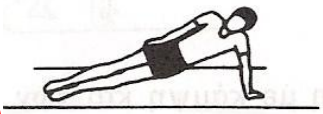
- Οι άρσεις-πτώσεις του κάτω σκέλους σου από ποια μεριά θα γίνουν;

Δεξιά Αριστερά δεξιά και αριστερά

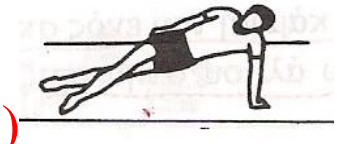
- Πόσες άρσεις-πτώσεις του κάτω σκέλους θα κάνεις;

10 15 20

**ΑΣΚΗΣΗ 5:** ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΚΑΜΨΕΙΣ-ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)

Γ)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις κάμψεις του αγκώνα.

Α Β Γ

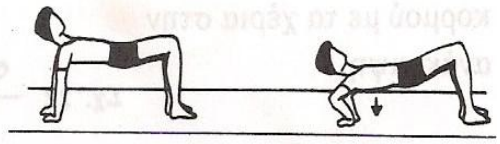
- Οι κάμψεις του αγκώνα σου από ποια μεριά θα γίνουν;

Δεξιά Αριστερά δεξιά και αριστερά

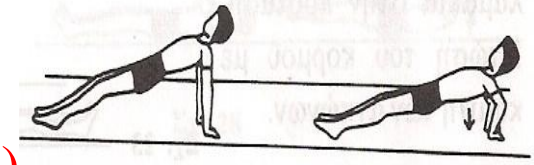
- Πόσες κάμψεις του αγκώνα θα κάνεις;

10 15 20

**ΑΣΚΗΣΗ 6:** ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΤΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΚΑΜΨΕΙΣ-ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ. Διάβασε τις επιλογές σου που βλέπεις στα δεξιά. Βάλε σε κύκλο την επιλογή σου και εκτέλεσε την άσκηση.



Α)



Β)

- Επέλεξε με ποιόν τρόπο θα κάνεις τις κάμψεις του αγκώνα.

Α Β

- Πόσες κάμψεις του αγκώνα θα κάνεις;

10 15 20

ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΟΠΟΙΑ ΣΕΙΡΑ ΘΕΛΕΤΕ.
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

**ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ:** Σε μια από τις παραπάνω ασκήσεις, όποια σας αρέσει περισσότερο, κάνετε 20 επαναλήψεις.