

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Όνοματεπώνυμο:.....

Σχολείο:.....

Τάξη:.....

Συνοδευτικό υλικό



Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Παρακαλούμε διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις που ακολουθούν και να κύκλωσε όποια απάντηση νομίζεις ότι είναι σωστή. Οι απαντήσεις σου θα μας βοηθήσουν να κάνουμε καλύτερο το εκπαιδευτικό υλικό. Σε καμιά περίπτωση δεν θα χρησιμοποιηθούν για τη βαθμολόγησή σου. Θυμήσου ότι για κάθε ερώτηση υπάρχει μόνο μια σωστή απάντηση.

Ερωτήσεις

1. Η άσκηση κάνει καλό όταν:
Α. Γίνεται επτά μέρες την εβδομάδα
Β. Γίνεται μερικές φορές
Γ. Γίνεται μόνο για πρωταθλητισμό
Δ. Γίνεται μόνο με μεγάλη ένταση
2. Σωματική δραστηριότητα είναι να:
Α. Κάνεις μόνο οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες (στίβο, ποδόσφαιρο κτλ.)
Β. Σηκώνεις μόνο βάρη
Γ. Κάνεις οποιαδήποτε δραστηριότητα η οποία χρειάζεται σωματική προσπάθεια
Δ. Κανένα από τα παραπάνω
3. Ποιο μέρος του σώματός σου θα επωφεληθεί από την άσκηση:
Α. Τα οστά σου
Β. Οι μύες σου
Γ. Η καρδιά σου
Δ. Όλα τα παραπάνω
4. Δραστηριότητα για τη βελτίωση της δύναμης των χεριών σου είναι:
Α. Οι κάμψεις
Β. Το τρέξιμο για μεγάλη απόσταση με αργό ρυθμό
Γ. Οι διατάσεις
Δ. Τα άλματα
5. Ποιος είναι ο καλύτερος λόγος για να βάλεις ένα στόχο;
Α. Για να ξεπεράσεις όλους τους συμμαθητές και φίλους σου στο συγκεκριμένο στόχο
Β. Για να βελτιώσεις μια ικανότητα, ένα ενδιαφέρον ή ταλέντο σου
Γ. Επειδή στο ζητά ο καθηγητής φυσικής αγωγής
Δ. Επειδή έβαλε τον ίδιο στόχο ο καλύτερος σου φίλος
6. Είναι καλό να βάζεις πρόγραμμα και να γράφεις ποιες δραστηριότητες θα κάνεις γιατί:
Α. Έτσι μπορούν οι γονείς σου να ελέγχουν αν προσπαθείς να πετύχεις το στόχο σου
Β. Ξέρεις τι πρέπει να κάνεις και τότε πρέπει να το κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου
Γ. Μόνο έτσι μπορείς να ξεπεράσεις τους συμμαθητές σου
Δ. Στο ζήτησε ο καθηγητής σου
7. Η άσκηση βοηθά να:
Α. Μην αρρωσταίνεις εύκολα
Β. Έχεις μεγαλύτερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα στους μύες
Γ. Αποφεύγεις την εμφάνιση προβλημάτων στους μύες και τα οστά
Δ. Όλα τα παραπάνω

8. Ποιο από τα παρακάτω πρέπει να κάνεις όταν βάλεις στόχο να βελτιώσεις τη δύναμη των χεριών σου;

A. Δοκιμάζεις να κάνεις κάμψεις και ανάλογα με την επίδοση σου βάζεις στόχο μετά από ένα μήνα να κάνεις 3-4 περισσότερες κάμψεις

B. Δοκιμάζεις να κάνεις κάμψεις και ανάλογα με την επίδοση σου βάζεις στόχο μετά από ένα μήνα να κάνεις 9-10 περισσότερες κάμψεις

Γ. Δοκιμάζεις να κάνεις κάμψεις και βάζεις στόχο να κάνεις περισσότερες κάμψεις από όλους τους συμμαθητές σου

Δ. Προσπαθείς να γυμνάζεσαι όποτε το θυμάσαι

9. Τι συμβαίνει με την καρδιά σου όταν ασκείσαι;

A. Χτυπά με τον ίδιο ρυθμό που χτυπούσε πριν την άσκηση

B. Χτυπά με πιο γρήγορο ρυθμό από ότι χτυπούσε πριν την άσκηση

Γ. Πολλές φορές χτυπά πάρα πολύ γρήγορα και αυτό δεν είναι καλό για την υγεία σου

Δ. Κανένα από τα παραπάνω

10. Γράψε τρεις δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις για να είσαι υγιής:

A. _____

B. _____

Γ. _____

Μάθημα 1^ο

Πίνακας 1.

Απάντησε βάζοντας ✓ αν γνωρίζεις ή όχι για τα παρακάτω οφέλη της άσκησης στη υγεία:		
	Ναι το γνωρίζω	Όχι δεν το γνωρίζω
Δεν αρρωσταίνουμε εύκολα		
Προλαμβάνουμε τα καρδιακά προβλήματα		
Αποφεύγουμε τα αναπνευστικά προβλήματα		
Αποφεύγουμε την εμφάνιση προβλημάτων στους μύες και τα οστά		
Ελέγχουμε το βάρος του σώματος		
Προλαμβάνουμε ή ελέγχουμε ασθένειες όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση		
Έχουμε καλύτερη απόδοση στα μαθήματα		
Αισθανόμαστε λιγότερη κούραση		
Έχουμε μεγαλύτερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα στους μύες		
Αποφεύγουμε ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ		

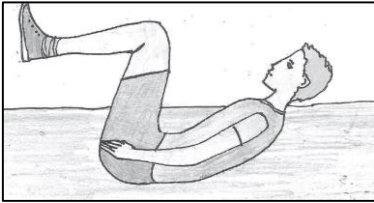
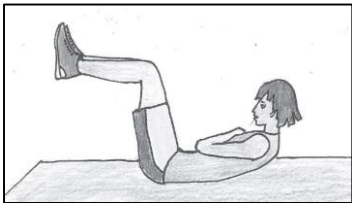
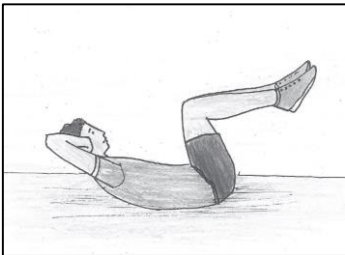
Μάθημα 2^ο

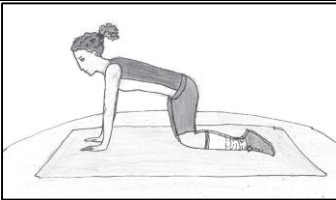
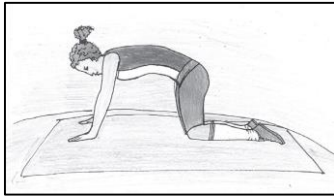
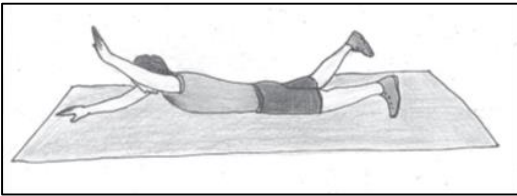
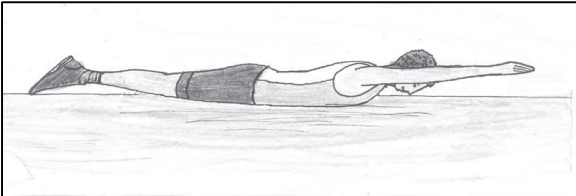
Πίνακας 2.

Γράψε σε ποια ή ποιες σωματικές δραστηριότητες ή αθλήματα συμμετέχεις συνήθως, πόσες φορές και για πόσο χρόνο την κάθε φορά μέσα σε μια εβδομάδα. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι και το περπάτημα για να πας στο σχολείο ή ένα άθλημα π.χ. ποδόσφαιρο. Για παράδειγμα: παίζω ποδόσφαιρο 3 φορές την εβδομάδα για 30' λεπτά ή κάνω ποδήλατο 2 φορές την εβδομάδα για 10' λεπτά πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το φροντιστήριο. Αν πάλι δεν κάνεις κάποια σωματική δραστηριότητα ή άθλημα, απλά άφησε κενό αυτό τον πίνακα

Μάθημα 5^ο

Πίνακας 3. Στον παρακάτω πίνακα συμπλήρωσε στο αντίστοιχο κουτάκι τον αριθμό των επαναλήψεων που έκανες και το στόχο που θέλεις να πετύχεις μετά από 2 μήνες.

Περιγραφή	Σχήμα	Σημερινή επίδοση	Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες	Επίδοση στο 14 ^ο μάθημα
Ξαπλώνεις με τα πόδια σηκωμένα και λυγισμένα. Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια δίπλα στο σώμα σου. Μένεις σε αυτή τη θέση 1-2 δευτερόλεπτα και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση		Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:
Ξαπλώνεις με τα πόδια σηκωμένα και λυγισμένα. Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου. Μένεις σε αυτή τη θέση 1-2 δευτερόλεπτα και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση		Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:
Ξαπλώνεις με τα πόδια σηκωμένα και λυγισμένα. Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου. Μένεις σε αυτή τη θέση 1-2 δευτερόλεπτα και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση		Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:

Περιγραφή	Σχήμα	Σημερινή επίδοση	Ο στόχος μου μετά από 2 μήνες	Επίδοση στο 14 ^ο μάθημα
<p>Στηρίζεσαι στα γόνατα και τις παλάμες σου. Τα γόνατά σου είναι στη ίδια ευθεία με τους μηρούς και τα χέρια σε ευθεία με τους αγκώνες. Εισπνέεις κάμπτοντας την πλάτη σου και σφίγγοντας προς τα πάνω τους κοιλιακούς. Στη συνέχεια φέρνεις το σαγόνι προς το στήθος. Εκπνέεις, και ισιώνεις την πλάτη και μετά κοιτάς προς τα πάνω, ενώ αφήνεις την κοιλιά σου να «πέσει» προς τα κάτω</p>	 	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:
<p>Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες να βρίσκονται στο πάτωμα. Σηκώνεις το αριστερό χέρι και δεξί πόδι από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 1-2-δευτερόλεπτα. Επανέρχεσαι με αργό ρυθμό στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι</p>		Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:
<p>Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά τα πόδια και τα χέρια από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 3-5 δευτερόλεπτα και μετά ξαπλώνεις στο έδαφος</p>		Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:	Αριθμός Επαναλήψεων:

Μάθημα 7ο

Πίνακας 4.1. Παράδειγμα συμπλήρωσης πίνακα του αναφέρεται στο πως θα πετύχεις το στόχο σου να βελτιώσεις τη δύναμη των κοιλιακών-ραχιαίων και των χεριών σου την επόμενη εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Στο μεγάλο διάλειμμα στο σχολείο να κάνω 10 επαναλήψεις την άσκηση κάμψεων που στηρίζομαι στον τοίχο	Στο διάλειμμα από το διάβασμα να κάνω 2 σετ από 10 επαναλήψεις κάμψεις.	Να κάνω 3 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακούς και 3 σετ από 7 ραχιαίους βλέποντας την αγαπημένη μου εκπομπή.	Να κάνω 2 σετ από 10 επαναλήψεις κάμψεις το απόγευμα όταν γυρίσω από το φροντιστήριο.	Να κάνω 3 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακούς και 3 σετ από 7 ραχιαίους το απόγευμα ακούγοντας μουσική.	Να κάνω 2 σετ από 10 επαναλήψεις κάμψεις το πρωί πριν βγω να παίξω με τους φίλους μου.	Να κάνω 4 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακούς και 4 σετ από 7 ραχιαίους μαζί με τους φίλους μου

Πίνακας 4.2. Γράψε στον παρακάτω πίνακα ποια μέρα, πόσο χρόνο και ποιες δραστηριότητες θα κάνεις την επόμενη εβδομάδα για να βελτιώσεις τη δύναμη των κοιλιακών των ραχιαίων και των χεριών σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Μάθημα 12°

Πίνακας 5.1 Γράψε στους παρακάτω δύο πίνακες τι θα κάνεις τις επόμενες δύο εβδομάδες για να βελτιώσεις την αερόβια ικανότητα. Μπορείς να γράψεις ασκήσεις και για τη δύναμη των κοιλιακών, των ραχιαίων και των χεριών.

1^η εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Πίνακας 5.2

2^η εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Μάθημα 15^ο

Πίνακας 6.1. Προσπάθησε να θυμηθείς και να γράψεις στον παρακάτω πίνακα ποια μέρα, πόσο χρόνο και τι σωματικές δραστηριότητες έκανες την προηγούμενη εβδομάδα.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Πίνακας 6.2. Παράδειγμα συμπλήρωσης πίνακα του αναφέρεται στο στόχο σου να συμμετέχεις σε σωματικές δραστηριότητες την επόμενη εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Να κάνω ποδήλατο για 10' λεπτά (πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το σχολείο). Να τρέξω για 15' λεπτά το απόγευμα	Να κάνω 4 σετ από 15 επαναλήψεις κοιλιακούς και 4 σετ από 13 ραχιαίους βλέποντας τηλεόραση	Να περπατήσω για 20' λεπτά (πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το σχολείο). Να τρέξω 2 χιλιόμετρα σε 25 λεπτά το απόγευμα	Να κάνω 3 σετ κάμψεις από 8 επαναλήψεις το βράδυ βλέποντας τηλεόραση	Να κάνω 2 σετ από 15 επαναλήψεις κοιλιακούς και 2 σετ από 12 επαναλήψεις ραχιαίους βλέποντας τηλεόραση	Να τρέξω ή και να περπατήσω το απόγευμα σε 20' λεπτά 3 χιλιόμετρα	Να κάνω ποδήλατο για 20 λεπτά το πρωί. Να κάνω κάμψεις 2 σετ από 10 επαναλήψεις το βράδυ βλέποντας τηλεόραση

Πίνακες 6.3. Γράψε στους παρακάτω πίνακες ποια μέρα, πόσο χρόνο και σε ποιες δραστηριότητες θα συμμετέχεις τις επόμενες δύο (2) εβδομάδες για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση.

1^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

2^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Μάθημα 16°

Πίνακας 7.1. Προσπάθησε να θυμηθείς και να γράψεις στον παρακάτω πίνακα ποια μέρα, πόσο χρόνο και ποιες δραστηριότητες έκανες την προηγούμενη εβδομάδα για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση.

1^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Παρακάτω στους δύο πίνακες περιγράφονται ορισμένες καταστάσεις, σχετικές με αυτά που έμαθες στο πρόγραμμα. Παρακαλούμε αξιολόγησε στον αριστερό πίνακα κατά πόσο μπορούσες να εφαρμόσεις ή αν ήξερες πως να εφαρμόσεις αυτές τις καταστάσεις πριν από τη συμμετοχή σου στο πρόγραμμα. Επίσης αξιολόγησε στο δεξιό πίνακα αν μπορείς τώρα να εφαρμόσεις ή αν ξέρεις πως να εφαρμόσεις αυτές τις καταστάσεις μετά το τέλος του προγράμματος.

Πριν το πρόγραμμα

Μετά το πρόγραμμα

1. Μπορούσα να σχεδιάσω ένα πρόγραμμα άσκησης και να το εφαρμόσω στον ελεύθερο χρόνο μου					• Μπορώ να σχεδιάσω ένα πρόγραμμα άσκησης και να το εφαρμόσω στον ελεύθερο χρόνο μου				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα
1. Κρατούσα ένα ημερολόγιο για το πόσο ασκούμεν					• Σκέφτομαι να κρατώ ημερολόγιο και για το πόσο ασκούμεν				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα
3. Ήξερα πως να βάζω στόχους για να ασκούμεν					3. Ξέρω πως να βάζω στόχους για να ασκούμεν				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα
4. Γνώριζα με ποιον τρόπο πρέπει να ασκούμεν					4. Γνωρίζω με ποιον τρόπο πρέπει να ασκούμεν				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα
5. Ήξερα να φτιάχνω ένα πλάνο για να πετύχω τους στόχους μου					5. Ξέρω να φτιάχνω ένα πλάνο για να πετύχω τους στόχους μου				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ απόλυτα		Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ		Συμφωνώ απόλυτα

Παρακαλούμε διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις που ακολουθούν και να κύκλωσε όποια απάντηση νομίζεις ότι είναι σωστή. Οι απαντήσεις σου θα μας βοηθήσουν να κάνουμε καλύτερο το εκπαιδευτικό υλικό. Σε καμιά περίπτωση δεν θα χρησιμοποιηθούν για τη βαθμολόγησή σου. Θυμήσου ότι για κάθε ερώτηση υπάρχει μόνο μια σωστή απάντηση.

Ερωτήσεις

1. Η άσκηση κάνει καλό όταν:

- A. Γίνεται επτά μέρες την εβδομάδα
- B. Γίνεται μερικές φορές
- Γ. Γίνεται μόνο για πρωταθλητισμό
- Δ. Γίνεται μόνο με μεγάλη ένταση

2. Σωματική δραστηριότητα είναι να:

- A. Κάνεις μόνο οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες (στίβο, ποδόσφαιρο κτλ.)
- B. Σηκώνεις μόνο βάρη
- Γ. Κάνεις οποιαδήποτε δραστηριότητα η οποία χρειάζεται σωματική προσπάθεια
- Δ. Κανένα από τα παραπάνω

3. Ποιο μέρος του σώματός σου θα επωφεληθεί από την άσκηση:

- A. Τα οστά σου
- B. Οι μύες σου
- Γ. Η καρδιά σου
- Δ. Όλα τα παραπάνω

4. Δραστηριότητα για τη βελτίωση της δύναμης των χεριών σου είναι:

- A. Οι κάμψεις
- B. Το τρέξιμο για μεγάλη απόσταση με αργό ρυθμό
- Γ. Οι διατάσεις
- Δ. Τα άλματα

5. Ποιος είναι ο καλύτερος λόγος για να βάλεις ένα στόχο;

- A. Για να ξεπεράσεις όλους τους συμμαθητές και φίλους σου στο συγκεκριμένο στόχο
- B. Για να βελτιώσεις μια ικανότητα, ένα ενδιαφέρον ή ταλέντο σου
- Γ. Επειδή στο ζητά ο καθηγητής φυσικής αγωγής
- Δ. Επειδή έβαλε τον ίδιο στόχο ο καλύτερος σου φίλος

6. Είναι καλό να βάζεις πρόγραμμα και να γράφεις ποιες δραστηριότητες θα κάνεις γιατί:

- A. Έτσι μπορούν οι γονείς σου να ελέγχουν αν προσπαθείς να πετύχεις το στόχο σου
- B. Ξέρεις τι πρέπει να κάνεις και πότε πρέπει να το κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου
- Γ. Μόνο έτσι μπορείς να ξεπεράσεις τους συμμαθητές σου
- Δ. Στο ζήτησε ο καθηγητής σου

7. Η άσκηση βοηθά να:

- A. Μην αρρωσταίνεις εύκολα
- B. Έχεις μεγαλύτερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα στους μύες
- Γ. Αποφεύγεις την εμφάνιση προβλημάτων στους μύες και τα οστά
- Δ. Όλα τα παραπάνω

8. Ποιο από τα παρακάτω πρέπει να κάνεις όταν βάλεις στόχο να βελτιώσεις τη δύναμη των χεριών σου;

- A. Δοκιμάζεις να κάνεις κάμψεις και ανάλογα με την επίδοση σου βάζεις στόχο μετά από ένα μήνα να κάνεις 3-4 περισσότερες κάμψεις
- B. Δοκιμάζεις να κάνεις κάμψεις και ανάλογα με την επίδοση σου βάζεις στόχο μετά από ένα μήνα να κάνεις 9-10 περισσότερες κάμψεις
- Γ. Δοκιμάζεις να κάνεις κάμψεις και βάζεις στόχο να κάνεις περισσότερες κάμψεις από όλους τους συμμαθητές σου
- Δ. Προσπαθείς να γυμνάξεις όποτε το θυμάσαι

9. Τι συμβαίνει με την καρδιά σου όταν ασκείσαι;

- A. Χτυπά με τον ίδιο ρυθμό που χτυπούσε πριν την άσκηση
- B. Χτυπά με πιο γρήγορο ρυθμό από ότι χτυπούσε πριν την άσκηση
- Γ. Πολλές φορές χτυπά πάρα πολύ γρήγορα και αυτό δεν είναι καλό για την υγεία σου
- Δ. Κανένα από τα παραπάνω

10. Γράψε τρεις δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις για να είσαι υγιής:

- A. _____
- B. _____
- Γ. _____