|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Κάτω άκρα σε θέση 90 90 90. «Τεντώνω τα δάκτυλα του ποδιού μου προς τα πάνω». Σκύβω και με το Δεξί άνω άκρο (Δ.ά.ά.) πιάνω τα δάκτυλα. | ΧΑΣΑΠΗ ΕΛΕΝΗ  ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ  ΒΑΣΤΑΡΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ | Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Κάποιος από πίσω μου κλωτσάει μια μπάλα. Η μπάλα περνάει κάτω από την καρέκλα μου και εγώ με το δεξί μου κ.ά. την αποκρούω στέλνοντας τη προς τα πίσω, χτυπώντας τη με τη φτέρνα μου. | ΔΑΝΑΗ ΚΑΝΟΥ  ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΧΡΗΣΤΑΚΗ  ΑΝΤΩΝΙΑ ΠΑΝΑΓΩΠΟΥΛΟΥ  ΑΝΝΑ ΚΑΣΤΡΙΝΑΚΗ |
| Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Τα πόδια μου λυγισμένα 90-90 90. Τα τεντώνω μπροστά. | ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΕΛΕΝΑ  ΑΝΔΡΕΟΥ ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ | Βρίσκομαι σε καθιστή θέση στην άκρη της καρέκλας, οριακά πριν πέσω. Έχω τα πόδια μου σε έκταση. Θέλω να φέρω τα πόδια μου σε θέση όπου θα είναι λυγισμένα 90-90 90 και θα πατάω κάτω. | ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΕΛΕΣΙΔΗ  ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΚΑΤΣΑΜΑΚΗ  ΕΛΕΝΑ ΠΑΤΑΤΟΥΚΑΚΗ  ΘΩΜΑΣ ΒΛΑΔΙΚΑΣ |
| Είμαι σε όρθια θέση. Ισορροπώ στο ένα μου κ.ά. και το άλλο πόδι το τοποθετώ πάνω σε ένα σκαλί. | ΝΙΚΟΣ ΑΚΑΤΖΕΛΙΩΤΗΣ  ΦΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΩΠΟΥΛΟΣ  ΕΛΙΝΑ ΜΙΤΑ  ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΤΕΦΑΝΟΥ | Είμαι σε όρθια θέση με το ένα μου κ.ά. πάνω σε ένα σκαλί. Κατεβάζω το πόδι από το σκαλί και έρχομαι σε διποδική στήριξη. | ΔΩΡΟΘΕΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ  ΕΛΕΝΗ ΚΟΣΜΙΔΗ  ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΟΥΤΑΦΗΣ  ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΑΡΑΠΑΝΟΥ |
| Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Κάποιος από μπροστά μου κλωτσάει μια μπάλα και εγώ με το αριστερό μου κ.ά. την αποκρούω. Το πόδι μου κινείται διαγώνια προς τα έξω. | ΜΑΡΙΑ-ΕΙΡΗΝΗ ΤΣΙΑΝΤΕ  ΜΑΡΙΑ-ΑΝΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗ  ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΓΩΜΕΝΟΥ  ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΑΠΑΛΑΚΗ | Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Κάποιος από μπροστά μου κλωτσάει μια μπάλα και εγώ με το αριστερό μου κ.ά. την αποκρούω. Το πόδι μου κινείται διαγώνια προς τα έσω. | ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ  ΛΕΒΕΝΤΕΛΛΗ ΑΘΗΝΑ  ΚΑΡΑΔΗΜΑ ΕΥΗ  ΜΙΧΑΕΛΑ ΜΑΤΣΙΑ |
| Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Κάποιος από δεξιά μου κλωτσάει μια μπάλα προς τη μεριά μου, και εγώ με το δεξί μου κ.ά. την αποκρούω κάνοντάς τη να κινηθεί προς τα εμπρός. | ΚΑΤΣΙΡΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ  ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗ ΜΑΡΙΑ  ΤΟΥΤΟΥΝΤΖΑΚΗ ΜΕΛΙΝΑ | Βρίσκομαι σε όρθια θέση. Το ένα μου άκρο σταθερό κάτω στο έδαφος. Το άλλο πάνω σε ένα πατίνι και κάνω κίνηση προς τα εμπρός με το πατίνι. | ΜΑΝΔΑΜΙΩΤΗ ΝΑΥΣΙΚΑ  ΧΑΤΖΗΣΤΑΥΡΟΥ ΜΑΡΙΑ |
| Βρίσκομαι σε όρθια θέση. Το ένα μου άκρο σταθερό κάτω στο έδαφος. Το άλλο πάνω σε ένα πατίνι και κάνω κίνηση προς τα πίσω με το πατίνι. | ΒΑΪΑ ΛΟΥΡΑΚΗ  ΘΕΟΔΟΣΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ  ΜΑΡΙΑ-ΕΥΣΤΑΘΙΑ ΖΑΡΜΑΚΟΥΠΗ | Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Το ένα άκρο σταθερό στο έδαφος. Με το άλλο πατάω πάνω σε μια μπάλα και διαγράφω μια κυκλική τροχιά προς τα έξω πατώντας πάνω της, ρολάροντάς τη. | ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ  ΕΦΗ ΦΡΑΝΤΖΗ |
| Βρίσκομαι σε καθιστή θέση. Το ένα άκρο σταθερό στο έδαφος. Με το άλλο πατάω πάνω σε μια μπάλα και διαγράφω μια κυκλική τροχιά προς τα έσω πατώντας πάνω της, ρολάροντάς τη. | ΑΝΤΩΝΙΑ ΧΡΗΣΙΔΗ  ΙΟΛΗ ΓΑΡΟΥΦΑΛΙΔΟΥ  ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΓΑΪΤΑΝΑΚΗ | Είμαι σε ύπτια θέση. Φέρνω τα γόνατα προς το στήθος. Κάνω απαγωγή και μετά προσαγωγή εγκλωβίζοντας μια μεγάλη μπάλα/ μπαλόνι μεταξύ των ισχίων. | ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ  ΒΑΡΒΑΡΕΣΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ |
| Είμαι σε ύπτια θέση. Από πάνω μου κρέμεται ένα μπαλόνι. Σηκώνω και τα δύο μου πόδια ταυτόχρονα για να το ακουμπήσω με τα δάκτυλα του ποδιού μου. | ΛΑΜΠΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ  ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓIΑ | Είμαι σε ύπτια θέση με τα ισχία λυγισμένα 90 και τα γόνατα σε έκταση. Παραμένω σε αυτή τη θέση. Ποιοι μυς συμμετέχουν | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΟΚΚΑΛΗ  ΡΑΦΑΕΛΑ ΜΗΤΣΗ  ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΠΑΥΛΙΔΟΥ |
| Βρίσκομαι σε όρθια θέση. Κάνω ένα βαθύ κάθισμα. | ΡΟΜΠΑΛΑ ΟΛΓΑ  ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΠΡΙΝΚ  ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ | (Ήμουν σε όρθια θέση, και έχω μεταβεί σε βαθύ κάθισμα) . Από αυτή τη θέση σηκώνομαι. | ΚΑΠΑΓΕΡΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ-ΜΑΡΙΑ  ΒΡΕΤΤΑΚΟΥ ΣΟΦΙΑ |
| Είμαι σε όρθια θέση και κάθομαι σε καρέκλα. | ΜΙΝΤΖΑ ΜΕΛΙΝΑ  ΜΑΡΑ ΠΕΤΡΑΚΗ | Περπατάω πάνω σε μια γραμμή εκτελώντας 2 βήματα. | ΦΑΣΚΙΩΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΟΥ ΕΙΡΗΗ  ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ  ΣΤΑΤΣΙΝΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ-ΕΙΡΗΝΗ |
| Βρίσκομαι σε όρθια θέση και με το δ.κ.ά. κάνω κίνηση “twist”. Το άλλο άκρο παραμένει σταθερό στο έδαφος. | ΕΥΦΗΜΙΑ-ΕΙΡΗΝΗ ΔΟΥΜΠΗ  ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | Βρίσκομαι στην παραλία σε όρθια θέση. Ξεκινώ να βαδίζω κάνοντας δυο βήματα. Κάτω έχει ψιλή άμμο –λάβετε υπόψη ότι βουλιάζει. | Νεφέλη Πετρόγιαννη, 20680154  Ευστράτιος Παππάς, 20680090  Νεφέλη Κοραχάη, 20680048 |
| Βρίσκομαι σε όρθια θέση. Ξεκινάω να κάνω ένα πλάγιο βήμα προς τα δεξιά. | ΒΟΥΣΚΟΥΔΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ  ΓΑΛΑΝΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ  ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ  ΛΕΛΟΥ ΑΝΝΑ  ΜΥΡΙΣΗ ΕΛΙΝΑ | Είμαι σε πρηνή θέση και φέρνω τα γόνατα προς την κοιλιά μου , πρώτα το ένα και μετά το άλλο. | ΜΑΡΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΚΜΟΥΤΣΟΥ  ΔΗΜΗΤΡΑ ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ ΔΡΑΚΟΥ |

Όσοι ζήτησαν ατομική εργασία, παρακαλούνται να συνασπιστούν με άλλους δύο και να δημιουργήσουν ομάδα αν είναι εφικτό. Αν όχι , τότε θα επιλέξουν μια από τις παρακάτω εργασίες.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Είμαι σε πρηνή θέση. Φέρνω το δεξί γόνατο σε 90 γωνία και απαγωγή, στρέφω και τον κορμό αριστερά. | Είμαι σε πρηνή θέση. Από τη διπλανή θέση, φέρνω το γόνατο κάτω από την κοιλιά μου(εννοείται και τα χέρια προσαρμοζονται). | Είμαι σε πρηνή θέση και έχω στήριξη στα αντιβράχια και στα γόνατα. (τετραποδική θέση). Τεντώνω προς τα πίσω το πόδι ώστε να αποχωριστεί το έδαφος οριακά. | Μπουσουλάω και κάνω ένα βήμα και ένα ακόμη. |
| Είμαι σε πρηνή θέση και έχω στήριξη στα αντιβράχια και στα γόνατα. Κάνω πρόσθια και οπίσθια κλίση στη λεκάνη. | Είμαι ύπτια. Πατάω με τις πατούσες και έχω τα ισχία- γόνατα σε κάμψη. Σέρνω τη λεκάνη δεξιά πάνω στο κρεβάτι. |  |  |

|  |
| --- |
| 1. ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ |
| 1. ΜΠΟΥΚΗ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑ |
| 1. ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ ΑΝΝΑ |
| 1. ΒΟΥΡΔΟΥΜΠΑΚΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ |
| 1. ΚΟΥΝΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| 1. ΤΣΑΜΗ ΕΡΣΗ |
| 1. ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΑΝΝΑ |
| 1. ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ |
| 1. ΠΑΠΑΣΗΦΑΚΗΣ ΙΕΡΟΘΕΟΣ |
| 1. ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ |
| 1. ΜΟΝΟΚΡΟΥΣΟΥ ΕΙΡΗΝΗ-ΑΝΝΑ |

**ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ**

|  |
| --- |
| 1. Να σκεφτείτε ακριβώς ποια κίνηση σας ζητείται |
| 1. Να την αποτυπώσετε σε βίντεο ή καλύτερα σε 1-5 φωτό (αν απαιτεί ανάλυση διαφορετική σε κάθε καρέ) |
| 1. Να αναλύσετε σε αρθρώσεις (ποδοκνημική, φάλλαγες δακτύλων, γόνατο, ισχίο ,…..)κάθε κίνηση και να την προσδιορίσετε: πχ. Σε επίπεδο άρθρωσης ισχίου, παρατηρείται κάμψη 90 |
| 1. ΝΑ προσδιορίσετε άξονα: πχ. «Σε επίπεδο άρθρωσης ισχίου, παρατηρείται κάμψη 90, η κίνηση αυτή καταγράφεται σε προσθιοπίσθιο επίπεδο. |
| 1. Να προσπαθήσετε να εντοπίσετε ποιοι μύες δουλεύουν για να επιτευχθεί η κίνηση αυτή. |
| 1. Να το κάνετε pptx |
| 1. Να είστε έτοιμοι In vivo να το παρουσιάσετε και να αξιολογηθείτε. |