ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΑΡΚΑΤΖΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΑΕΜ : 0711126

ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ:7ο

Η ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει ένα δημιουργικό τρόπο αεροβικής άσκησης στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολειό, δίνοντας έμφαση στην πραγματική συμμετοχή των παιδιών ανεξάρτητα της ώρας που εφαρμόζεται, ακόμα και στο ολοήμερο σχολείο. Πιο συγκεκριμένα η αεροβική γυμναστική με μουσική, πετυχαίνει: α) όλα τα οφέλη της αερόβιας άσκησης όσον αφορά την φυσική κατάσταση των παιδιών, β) χαρίζει εμφανή ψυχική ευεξία και χαρά, γ) ανυπομονησία για το μάθημα (μέγιστος σκοπός του γυμναστή), ανεξάρτητα από τον σωματότυπο και τις ικανότητες του κάθε παιδιού, δ) εκπληκτική ομαδοποίηση και συνεργασία, αποκτώντας ταυτόχρονα, θετική στάση για την υγιεινή διατροφή και την δια βίου άσκηση.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η άσκηση είναι σημαντική διότι κρατεί το σώμα και το νου υγιή .χωρίς άσκηση δεν θα μπορούσαμε να αισθανόμαστε πολύ καλά .στην πραγματικότητα υπάρχουν τόσοι πολλοί λόγοι , γιατί η άσκηση είναι τόσο σημαντική, που είναι ώρα να συνειδητοποιήσουμε αι να δούμε γιατί είναι τόσο << cool >> , να είναι κανείς γυμνασμένος και μάλιστα όταν πρόκειται για παιδιά. Ο Piaget αναφέρει χαρακτηριστικά ότι στην αισθητηριακή περίοδο << το παιδί σκέπτεται με τα μάτια ή με το σώμα του >>. Υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον στους εκπαιδευτικούς ,ιατρικούς και κρατικούς κύκλους ως αναφορά το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών σε σχέση με πιθανές καρδιόπαθειες στη μετέπειτα ζωή τους. Η τρέχουσα τάση για τα παιδιά και τους εφήβους μας λέει ότι όλοι μπορούν να γυμνάζονται κάθε μέρα η σχεδόν κάθε μέρα σαν μέρος παιχνιδιού ,αθλήματος ,εργασίας ,μεταφοράς , δημιουργίας ,φυσικής εκπαίδευσης ή σχεδιασμένης άσκησης ,στο πλαίσιο της οικογενείας ,του σχολειού και των κοινωνικών δραστηριοτήτων. Έτσι είναι κατανοητό ότι ένα σχολικό πρόγραμμα φυσικής εκπαίδευσης δεν μπορεί να παίξει μόνο ένα σημαντικό ρόλο αλλά και να τους ενισχύσει γνωστικά παίρνοντας υγιεινές αποφάσεις δια βίου. (Όπως φαίνεται και από το άρθρο του Jefferson R. , 2003).

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΤΟΥ.

Σύμφωνα με τα παραπάνω η αξία της αεροβικής γυμναστικής στην ευαίσθητη ηλικία του δημοτικού σχολείου είναι μεγάλη , σημαντική και πολυδιάστατη. Γενικότερα ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολειού είναι αδιαμφισβήτητος. Ο χορός συμπληρώνει τη γενικότερη διαδικασία της διδασκαλίας και μάθησης στο αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου. Ειδικότερα στους χορογραφημένους χορούς οι μαθητές μαθαίνουν πώς να μεταφράζουν ιδέες, σκέψεις, συναισθήματα, και διαθέσεις. Επίσης μαθαίνουν να ανταποκρίνονται και να εξερευνούν ερεθίσματα τα οποία διευρύνουν την φαντασία τους. Μέσω της παράστασης τα παιδιά μαθαίνουν να αντιγράφουν τις ικανότητες και έτσι αυξάνουν την αυτό-εκτίμησή τους. Στην εκτίμηση των χορευτικών καθηκόντων τα παιδιά μαθαίνουν πώς να περιγράφουν, μεταφράζουν και αξιολογούν τη δουλειά. Σαν μια διακριτή σωματική-μορφή τέχνης ο χορός παίζει επίσης έναν ρόλο αντίθεσης. Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να βελτιώσουν τη σωματική τεχνική και συμβολικά να εκφράσουν ιδέες, συναισθήματα και διαθέσεις με την κίνηση. Επιπλέον αποκτούν σχετικές – χορευτικές σωματικές ικανότητες όπως αρμονία , ισορροπία και έλεγχο. ( Jefferson R., 2004)

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ο χορός είναι αναγκαίο κομμάτι της εκπαίδευσης. Συνδυάζοντας σωματική και νοητική δραστηριότητα, ο χορός παρακινεί και εμπνέει τα παιδιά να ψάξουν για απαντήσεις σε καθημερινά ερωτήματα. Το μάθημα χορού δεν απαιτεί από τους μικρούς μαθητές να ακολουθούν τυφλά κανόνες που έχουν θέσει κάποιοι άλλοι, μεγαλύτεροί τους .Ο χορός μπορεί να απαιτεί πειθαρχία, αλλά ταυτόχρονα ενθαρρύνει τον αυτοσχεδιασμό και την ατομική έρευνα .Επιπλέον, οι χορευτικές φιγούρες είναι σημάδια καλής υγείας: θέτουν σε κίνηση σώμα και μυαλό, απομακρύνουν τις δυσάρεστες σκέψεις. Γι’ αυτό άλλωστε και όταν οι άνθρωποι είναι αγχωμένοι, θέλουν να κινηθούν! Ο χορός διώχνει την ένταση που δημιουργείται από την πολύωρη ακινησία των παιδιών μέσα στην τάξη, διαλύει το θυμό και χαλαρώνει τους μύες. Τέλος, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να δημιουργήσουν τον κόσμο που τους αρέσει και τους εκφράζει και να αποκαλύψουν μέσα από την κίνηση, πράγματα που ίσως φοβούνται να δείξουν ή να παραδεχτούν δημοσίως. Με αυτή τη έννοια ο χορός έχει θεραπευτική σημασία. Οι τρεις αλληλένδετες διαδικασίες δλδ χορογραφία ,παράσταση και αξιολόγηση παρέχουν ένα ικανό σκελετό – περίγραμμα στον δάσκαλο να σχεδιάσει σωστές μαθησιακές δραστηριότητες και πιθανόν περισσότερο από άλλες δραστηριότητες της φυσικής αγωγής .με αυτή την έννοια ο χορός συμπληρώνει την γενικότερη διαδικασία της διδασκαλίας και μάθησης στο αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου . Ειδικότερα στους χορογραφημένους χορούς οι μαθητές μαθαίνουν πώς να μεταφράζουν ιδέες , σκέψεις ,συναισθήματα και διαθέσεις . Επίσης μαθαίνουν να ανταποκρίνονται και να εξερευνούν ερεθίσματα τα όποια διευρύνουν την φαντασίας τους. Μέσω της παράστασης τα παιδιά μαθαίνουν να αντιγράφουν τις ικανότητες και έτσι αυξάνουν την αυτό-εκτίμηση τους .στην εκτίμηση των χορευτικών καθηκόντων τα παιδιά μαθαίνουν πως περιγράφουν μεταφράζουν και να αξιολογούν την δουλειά. Σαν μια διακριτή σωματική – μορφή τέχνης ο χορός παίζει επίσης έναν ρόλο αντίθεσης . τα παιδιά μαθαίνουν πώς να βελτιώσουν τη σωματική τεχνική και συμβολικά να εκφράσουν ιδέες συναισθήματα και διαθέσεις με την κίνηση. Επιπλέον , αποκτούν σχετικές – χορευτικές ικανότητες όπως αρμονία , ισορροπία και έλεγχο όπως προαναφέρθηκε. (Jefferson R., 2004) .

Ένας ενήλικας γνωρίζει ότι είναι πιο διασκεδαστικό να κινείται στο ρυθμό της μουσικής ενός τραγουδιού που του αρέσει. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά. Είναι ένας πετυχημένος τρόπος να διώχνουν τα παιδιά την ανία τους για άσκηση .Το παιδί γυμνάζεται χωρίς να περιμένει την σειρά του. Συνεχόμενη δραστηριότητα είναι απαραίτητη για την καρδιακή υγεία. Ακόμα και όταν κουράζεται η μουσική έχει την δύναμη να το κάνει να συνεχίζει.

Μια <<μπιτάτη>> μουσική είναι ένα ισχυρό κίνητρο για την συνέχιση και ολοκληρώσει του προγράμματος . επίσης τα παιδιά μαθαίνουν με ένα διασκεδαστικό τρόπο για την καρδιά , τους πνεύμονες , τα οστά , τους μυς ,τα δόντια , τα αυτιά ,τα μάτια, τον εγκέφαλο. Μ’ αυτά τα δεδομένα αρχίζουν να σχηματίζουν θετική στάση για την υγιεινή διατροφή και την δια βίου άσκηση.

Από κει και πέρα οι σκοποί του προγράμματος έχουν να κάνουν με τα οφέλη της αερόβιας άσκησης που πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά και οι γονείς ,την βελτίωση του κυκλοφορικού ,την αίσθηση του σώματος στο χώρο, το συντονισμό του σώματος κατά την κίνηση , τη βελτίωση της ισορροπίας

Αλλά και τα κοινωνικά και ηθικά χαρακτηριστικά που καλλιεργεί το πρόγραμμα όπως ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών όπως συνεργασία αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα , αυτοπειθαρχία , υπευθυνότητα ,θέληση, υπομονή , επιμονή ,θάρρος, ανάπτυξη της αυτό-εκτίμησης , της αυτό-εμπιστοσύνης του μαθητή με τη γνώση των ικανοτήτων του και των ορίων του σε σύγκριση με τους άλλους. Όλα τα παραπάνω έχουν να κάνουν με το γενικό σκοπό της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολειό που μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια , καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΤΟΣ

Το πρόγραμμα περιέχει 6 βασικές ώρες μαθημάτων .Για τη εκτέλεση του προγράμματος θα χρησιμοποιηθεί η ώρα της Φυσική Αγωγής.

Στο πρώτο μάθημα θα πρέπει ακλουθώντας της βασικές αρχές της μεθοδολογίας οι οποίες είναι : ( Προχωράμε από το ευκολότερο στο δυσκολότερο και από το γνωστό στο άγνωστο, ξεκινάμε με χαμηλή ένταση και προχωράμε σε υψηλή, δίνουμε έμφαση στην επεξήγηση των άγνωστων και δύσκολων ασκήσεων, εναλλάσσουμε ψηλή-χαμηλή ένταση σε βήματα και κινήσεις, εναλλάσσουμε ψηλή-χαμηλή ένταση σε βήματα και κινήσεις.) να γνωστοποιήσουμε στα παιδιά τις κινήσεις που θα χρησιμοποιήσουμε στα προγράμματα μας.

Για να το καταφέρουμε αυτό πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας πως στην εκτέλεση των εύκολων ασκήσεων ο γυμναστής θα πρέπει να έχει μέτωπο προς τους μαθητές, ενώ δύσκολων πλάτη. Θα πρέπει να γίνεται επιλογή κατάλληλων ασκήσεων, τοποθετημένων με μια λογική συνέχεια, έτσι ώστε να υπάρχει περισσότερη ασφάλεια και αποδοτικότητα. Να γίνονται αλλαγές κατεύθυνσης στο χώρο, μπροστά – πίσω – δεξιά – αριστερά –διαγώνια, έτσι ώστε να μην υπάρχει μονοτονία στο μάθημα. . Να γίνεται ανάλυση του τονισμού μιας κίνησης, προτού διδάξουμε ένα συνδυασμό βημάτων (όπως για τα χέρια, σπρώχνω ή τραβώ). Κατά τη διδασκαλία μιας δύσκολης κίνησης, κρατάμε τους ασκούμενους σε συνεχή κίνηση κάνοντας marching ή traveling. Διδάσκουμε τις επαναλήψεις των διαφόρων συνδυασμών-βημάτων για όλη την τάξη και όχι μόνο για την πρώτη σειρά. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι είναι σημαντικό κάθε μαθητής να κατανοεί και να νιώθει το ρυθμό, για να εκτελεί σωστά την άσκηση .Μερικές φόρες συμβαίνει να ακολουθούν τον γυμναστή μονό αυτοί που βρίσκονται στη πρώτη σειρά , ενώ οι άλλοι που είναι πιο πίσω δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν , απογοητεύονται και εγκαταλείπουν.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ορολογία ανάλυση βασικών βημάτων

Σημαντικό είναι το μάθημα να γίνεται ευχάριστο και για τους μαθητές και για τον γυμναστή .Όταν όμως για να γίνει επεξήγηση μιας άσκησης χρειάζεται ένας καθορισμένος χρόνος , τότε ο πολύτιμος χρόνος του μαθήματος καταναλώνεται γρήγορα μονό με τις επεξηγήσεις . Για αυτό , καλό είναι ο γυμναστής να χρησιμοποιεί κάποιους όρους ( λέξεις κλειδιά ) για τις ασκήσεις έτσι ώστε το μάθημα να γίνεται πιο εύκολο και κατανοητό για όλους.

Ας δούμε κάποιες από τις βασικότερες λέξεις κλειδιά , που χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν το μάθημα και είναι διεθνώς γνώστες σε όλους όσους ασχολούνται με το αερόμπικ.

Βήματα – Περιγραφή

* Hop Πηδώ στο ένα πόδι
* Step είναι η τοποθέτηση και η μετατόπιση του βάρους του ενός ποδιού (βήμα πλάγια, μπροστά , πίσω η διαγώνια).
* Touch ελαφρό χτύπημα του ποδιού ,χωρίς μεταφορά του βάρους
* March μαρς
* Walk περπάτημα
* Step touch βήμα άγγιγμα
* Step knee lift βήμα ψηλά γόνατο
* Step heel lift βήμα φτέρνα πίσω
* Grapevine 1ο βήμα πλάγια δεξί πόδι 2ο βήμα από πίσω 3ο βήμα πλάγια 4ο βήμα άγγιγμα (το ίδιο και από την άλλη πλευρά με το άλλο πόδι )
* Box step 1ο βήμα δεξί πόδι πάνω από το αριστερό πόδι πίσω πλάγια αριστερά 3ο βήμα δεξί πόδι πλάγια δεξιά αριστερό πόδι δίπλα στο δεξί
* Heel touches άγγιγμα φτέρνας
* Kicks κλωτσιές
* Lunges προβολές ποδιών
* Squat βαθύ κάθισμα
* V – step 1ο βήμα δεξί πόδι βγαίνει μπροστά και ανασηκώνεται λίγο από το αριστερό πόδι 2ο βήμα πατεί ξανά το αριστερό πόδι στη θέση του 3ο βήμα πατεί το δεξί πόδι δίπλα στο αριστερό πόδι ( το οποίο ανασηκώνεται ξανά ) 4ο βήμα πατεί ξανά το αριστερό πόδι . το ίδιο και με το άλλο πόδι.
* Rock step στροφή με το δεξί πόδι
* Pivot στροφή με το δεξί πόδι και με το αριστερό πόδι
* Turn step βήμα διπλό αριστερά η δεξιά και το δεύτερο με στροφή (4 χρόνους)

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διάρκεια προπόνησης 40 λεπτά

Ζέσταμα 4-5 λεπτά

* 2x8 mars χέρια στο πλάι
* 2x8 mars χέρια έκταση - ανάταση
* 2x8 mars χέρια έκταση - πρόταση
* 2x8 mars χέρια στη μέση
* 2x8 step-touch το ένα χέρι στη νέσει , το άλλο στη λοξή ανάταση
* 2x8 step-touch χέρια στη μέση
* 2x8 περιφορές των ώμων πίσω
* 2x8 περιφορές των ώμων μπροστά
* 1x8 κάμψη κεφαλιού δεξιά- αριστερά
* 1x8 κάμψη κεφαλιού μπρος –πίσω

Βασικό Προγραμμα 25 λεπτα

* 2x8 γρήγορο μαρς
* 2 grapevine 1 αριστερό 1 δεξί
* 1x8 εκτάσεις-διαστάσεις
* 1x8 φτέρνες πίσω
* 2x8 σύνθετο βήμα ( σασε ) αριστερά, rock step ( το ίδιο με το δεξί πόδι)
* 2 squats
* 4 lunges
* 2 V step μπροστά αριστερό-δεξί
* 2 V step πίσω αριστερό-δεξί
* 2 grapevine τετράγωνο , αρχίζουμε με το αριστερό πόδι
* 2 cross over αριστερό-πόδι, προσγείωση στα δυο ποδιά σε διάσταση
* 4 step touch back (το πόδι πίσω από το άλλο ) κατεύθυνση πίσω με κίνηση των χεριών σαν σχοινάκι σε 8 χρόνους
* 1x8 σταυρωτά Βέντα πίσω αρχίζουμε με το αριστερό πόδι τα χέρια τραβούν πίσω
* 2x4βημα ΤΣΑ- ΤΣΑ (αριστερό – δεξί)

Η χορογραφία διαρκεί 3 λεπτά . επαναλαμβάνουμε την χορογραφία 2 φόρες , 30 δευτέρα μαρς αργό για μια μικρή ξεκούραση. Συνολικά επαναλαμβάνουμε το πρόγραμμα 3 φόρες με το μαρς ανάμεσα σε κάθε διπλή φορά.

Αφιερώνουμε 5 λεπτά για δυνάμωμα των κοιλιακών και ραχιαίων μυών δίνοντας βαρύτητα στη σωστή θέση του σώματος .Αποφεύγουμε στους κοιλιακούς τα τεντωμένα ποδιά , προστατεύουμε τον αυχένα από τις επιβαρύνσεις .Καλυτέρα είναι η εκτέλεση να γίνεται σε αργό ρυθμό , έτσι ώστε να ελέγχεται η θέση του σώματος.

Αποθεραπεία- Χαλάρωμα

Διάρκεια 5 λεπτά

* 2x8 αργό μαρς
* 4 φορές εισπνοή από μύτη και στόμα εκπνοή από στόμα με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών και ποδιών (περιφορά – πλιε)
* Διατάσεις μυών του κάθε ποδιού και των χεριών.
* Επαναλαμβάνουμε την άσκηση με την εισπνοή και την εκπνοή

Το αερόμπικ στο δημοτικό σχολειό είναι ένας ευχάριστος τρόπος να εμφυσήσει κανείς στους μικρούς μαθητές την ιδέα της δια βίου άσκησης .Τους παρέχει ευεξία, χαρά και σωστά ερεθίσματα για υγιεινή ζημία από τις μεγαλύτερες μάστιγες της εποχής μας είναι η παιδική παχυσαρκία . Μεγάλη ευθύνη φέρουν ως αναφορά την έλλειψη ερεθισμάτων για κίνηση και υγιεινή διατροφή. Συμφώνα με μια Αμερικανική ερεύνα τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση 24 ώρες την εβδομάδα . Κατά την διάρκεια της παρακολούθησης είναι πολύ πιθανό να φανέ 8 φόρες περισσότερο. υπάρχει μια άμεση σχέση μεταξύ τηλεόρασης ,αδρανείας και παχυσαρκίας. Οι γονείς και οι γυμναστές πρέπει να δίνουν έμφαση στην διασκέδαση και στη γύμναση αποφεύγοντας τα βραβεία και τη σκληρή δουλεύατε παιδιά αγάπανθε το αερόμπικ , την υγιεινή διατροφή κα να γυμνάζονται με τους συμμαθητές τους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ – ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ

Για να γίνει η αξιολόγηση συντάχτηκε το παρακάτω ερωτηματολόγιο που θα απαντηθεί από τους μαθητές. Με βάση τις απαντήσεις του θα κρίνουμε αν το πρόγραμμα είχε θετικά αποτελέσματα η αρνητικά .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 1.Πιστευεις ότι το αερόμπικ είναι διασκεδαστικό; |  |  |
| 2. Θα συνέχιζες μαθήματα αερόμπικ εκτός σχολειού; |  |  |
| 3. Σε βοήθησε να ελέγχεις το σώμα σου καλυτέρα; |  |  |
| 4. Απέκτησες καλύτερη αίσθηση του χώρου; |  |  |
| 5. Ξέρεις τι είναι το κυκλοφοριακό σύστημα και πως βελτιώνεται; |  |  |
| 6. Θα πρόσεχες την διατροφή σου από δω και περά εκτός σχολειού και σπιτιού; |  |  |
| 7. Πιστεύεις πως ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης πρέπει ναι γίνεται καθημερινή πράξη ; Θα το έκανες; |  |  |
| 8.Θα προτιμούσες να ήσουν παχύσαρκος και να έτρωγες ότι σ αρέσει; |  |  |
| 9. Να είχες καλό σώμα και να πρόσεχες την διατροφή σου ; |  |  |
| 10.Θα πρότεινες σε άλλους φίλους το αερόμπικ; |  |  |



ΤΕΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ