

«Φύση και άσκηση»**ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ****ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ-WINDSURFING (ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑ)**

Στα πλαίσια της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας θα ανατεθούν σε ομάδες εργασίας η διερεύνηση των βασικών τρόπων άθλησης και ψυχαγωγίας με τα συγκεκριμένα σπορ.

- ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ.
- ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ -ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.
- ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΣΠΟΡ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ.
- ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ,ΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ,ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ,ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ,ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ.
- ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στα πλαίσια της ΦΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα επιλέξετε μπορεί να ανατεθεί π.χ. ΡΑΦΤΙΝΓΚ, ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ, ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ, ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ, ΙΠΠΑΣΙΑ, ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ κτλ

