

Φυσική Αγωγή για τα παιδιά των Α΄ - Β΄ - Γ΄

Αγαπημένα μου παιδιά,

Σας σκέφτομαι καθημερινά! Μου λείπετε! Δεν μπορείτε να φανταστείτε πόσο ανυπομονώ να τελειώσει όλο αυτό και να βρεθούμε επιτέλους ξανά, όλοι μαζί, πρώτα για μια μεγάλη αγκαλιά και μετά για το μάθημά μας!

Θυμάστε που μιλούσαμε για μαγικές θέσεις; Η μαγική μας θέση τώρα λοιπόν είναι στο σπίτι και για να νικήσουμε τον ιό, η μαγική μας υπερδύναμη είναι η θετική μας σκέψη! Για αυτό επιλέξτε να σκέφτεστε θετικά και προσπαθήστε εκτός από το ημερολόγιο καθημερινής άσκησης που αναφέρω πιο κάτω, να γράφετε κάθε μέρα 3 ευχάριστα πράγματα που σας συμβαίνουν (π.χ. δε βιάζεστε κάθε πρωί να ξυπνήσετε, μπορεί να μαγειρεύετε ή να παίζετε με την οικογένεια, έχετε χρόνο για περισσότερες ταινίες, παιχνίδι και κατασκευές...είμαι σίγουρη θα βρείτε πολλά!). Όταν ανοίξουν και πάλι τα σχολεία, θα θέλω να ακούσω όλα αυτά που θα κρατήσετε στη μνήμη σας από αυτό τον εγκλεισμό στο σπίτι και που θα δηλώνουν ότι αυτές οι μέρες ήταν τελικά ένα όμορφο κομμάτι της παιδικής σας ηλικίας.

Καλή αντάμωση!!!

Σας φιλώ και σας αγαπώ,
η δασκάλας σας,
Κατερίνα Τσιαλίδου

Ακολουθούν ιδέες για φυσική δραστηριότητα! Παρόλο που είμαστε στο σπίτι, φροντίζουμε καθημερινά για την εκγύμναση του σώματός μας! Η άσκηση, είναι η ασπίδα της υγείας μας...

1. Παίζω λάστιχο!

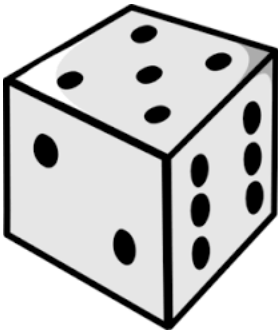
(Αγαπημένη άσκηση από τον καιρό που ήμασταν εμείς στην ηλικία σας 😊)



Θα χρειαστείτε ένα λάστιχο ρούχων. Δένετε με κόμπο τις δύο άκρες (επιλέξτε εσείς το μέγεθος που επιθυμείτε), έτσι ώστε να έχετε το αποτέλεσμα της εικόνας. Το λάστιχο «φοριέται» περασμένο στο κάτω μέρος των ποδιών δύο ατόμων (ποδοκνημική άρθρωση) και ένα παιδί παίζει στη μέση πηδώντας και τραγουδώντας. Μυστική παραλλαγή: Στερέωσε το λάστιχο στα πόδια δύο καρεκλών και παίξε μόνος/η σου για περισσότερη εξάσκηση! Το τραγουδάκι έχει ως

εξής: «Τσαφ, τσουφ, το τρένο, περνά, μπαίνει, βγαίνει, μπαίνει και πατά». Η θέση εκκίνησης είναι όπως στην εικόνα 2 (το λάστιχο ανάμεσα στα πόδια) και στη συνέχεια πηδάς στην απέναντι πλευρά του λαστιχίου φροντίζοντας να προσγειωθείς με τέτοιο τρόπο ώστε το λάστιχο της απέναντι πλευράς να βρίσκεται τώρα ανάμεσα στο πόδια σου. Συνεχίζεις να πηδάς δεξιά αριστερά μέχρι να χάσεις. Προσοχή όμως. Όταν το τραγουδάκι λέει «μπαίνει», πηδάς και προσγειώνεσαι με τα δύο πόδια μέσα στο λάστιχο και στο «πατά» θα πρέπει να πηδήξεις και να προσγειωθείς πατώντας και τις δύο πλευρές του λαστιχίου. Το λάστιχο ανεβαίνει σιγά σιγά (όχι πάνω από το ύψος του γονάτου και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.

2. Το ζάρι λέει ισορροπώ!

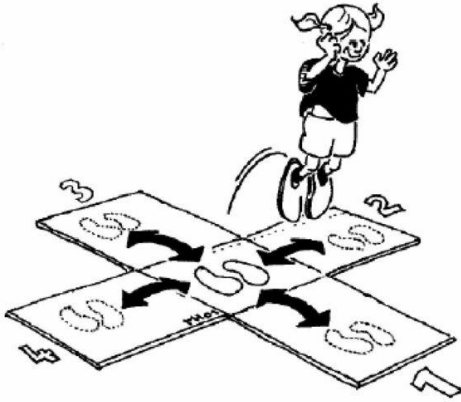


Ρίξτε το ζάρι, δείτε τον αριθμό και κάντε μια ισορροπία. Ισορροπήστε σε τόσα σημεία στήριξης όσα σας λέει ο αριθμός του ζαριού. Μετρήστε μέχρι το 10 και ρίξτε ξανά.

3. Σκάλα Ευκινησίας

Δημιουργείτε 8 γραμμές στο έδαφος (7 μεσοδιαστήματα) με κολλητική ταινία ή με μικρά σχοινάκια ή με κομματάκια από κορδέλες. Ξεκινήστε με απλό βηματισμό για ζέσταμα. Αλματάκια με κλειστά πόδια. Κουτσό, με το ένα πόδι και μετά με το άλλο. Αλματάκια ανοικτά πόδια στο 1, κλειστά στο 2 και ούτω καθεξής...Πλάγια αλματάκια. Δημιουργήστε και τα δικά σας κινητικά μοτίβα (διάφορα αλματάκια στη σειρά). Βάλτε και τα χέρια στο παιχνίδι, χωρίς όμως να ακουμπούν στις γραμμές, π.χ. πηδώ και προσγειώνομαι στα δύο πόδια, στο επόμενο μεσοδιάστημα ακουμπώ στο πάτωμα μόνο χέρι, μετά δύο πόδια ξανά, στη συνέχεια δύο πόδια και ένα χέρι και πάλι από την αρχή.

4. Σταυρωτά άλματα



Από το κέντρο ενός σταυρού αλμάτων (δείτε την εικόνα), πηδήξτε μπροστά, πίσω και προς τα πλάγια. Το σημείο έναρξης είναι το κέντρο. Πηδήξτε αρχικά προς τα εμπρός και πάλι πίσω προς το κέντρο, στη συνέχεια προς τα δεξιά και πάλι προς το κέντρο, μετά προς τα αριστερά και πάλι προς το κέντρο και στο τέλος προς τα πίσω και πάλι στο κέντρο.

Μπορείτε να χρονομετράτε τον εαυτό σας μετά από πολλή προπόνηση για να δείτε πόσο βελτιώνεται η ταχύτητα και η αντοχή σας κάθε μέρα!

5. Ας γυμναστούμε χορεύοντας!

<https://youtu.be/M0UUXpYXEpE>

Μπορείτε να διαλέξετε κι άλλα τραγούδια που σας αρέσουν από το Just Dance!

6. Ασκήσεις σε μικρό χώρο.

(Εννοείται μακριά από οποιαδήποτε έπιπλα και αντικείμενα – θυμηθείτε «Μαγικές Θέσεις» - και πάντα με την επίβλεψη ενός ενήλικα)

https://youtu.be/OoG005_yvQg

Οι επαναλήψεις των ασκήσεων είναι πολλές. Δεν είναι ανάγκη να τις κάνετε όλες. Σεβαστείτε το σώμα σας και τα όριά του. «Όταν κουραστώ ή νιώσω ότι χάνω την ισορροπία μου, ΣΤΑΜΑΤΩ! Δεν είναι μαγκιά να χτυπήσω, αλλά να σταματήσω!».

Μπορείτε να διαλέξετε κι άλλα βίντεο από το κανάλι Little Sports. Προσοχή έχει και δύσκολες ασκήσεις με πολλές επαναλήψεις! Πρέπει πάντα να σας επιβλέπει ένας ενήλικας!

Κρυπτόλεξο

Βρείτε κάθετα και οριζόντια
16 λέξεις που έχουν σχέση με τη Φυσική Αγωγή
καθώς και το όνομα της δασκάλας σας !

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ω | Π | Δ | Ζ | Τ | Ν | Μ | Α | Ν | Τ | Η | Λ | Α | Κ | Ι | Δ | Γ | Μ |
| Τ | Ο | Α | Α | Σ | Ω | Ω | Ο | Σ | Σ | Γ | Ρ | Λ | Σ | Κ | Α | Α | Π |
| Ρ | Δ | Ν | Λ | Υ | Λ | Σ | Χ | Κ | Φ | Ε | Γ | Ε | Θ | Ω | Ξ | Α | Ο |
| Ε | Ο | Τ | Μ | Ν | Υ | Γ | Κ | Υ | Φ | Ρ | Σ | Ξ | Υ | Φ | Ε | Κ | Ο |
| Ξ | Σ | Ι | Α | Ε | Ζ | Η | Η | Τ | Ψ | Μ | Ε | Ι | Ξ | Ν | Γ | Ο | Υ |
| Ι | Φ | Σ | Τ | Ρ | Λ | Β | Ρ | Α | Γ | Α | Σ | Π | Σ | Ρ | Σ | Ν | Λ |
| Μ | Α | Φ | Α | Γ | Σ | Τ | Χ | Λ | Ι | Ν | Λ | Τ | Χ | Σ | Β | Τ | Ι |
| Ο | Ι | Α | Χ | Α | Ι | Ξ | Γ | Ο | Ζ | Ι | Τ | Ω | Σ | Α | Ψ | Ι | Ν |
| Ι | Ρ | Ι | Λ | Σ | Ο | Μ | Α | Δ | Ι | Κ | Ο | Τ | Η | Τ | Α | Σ | Γ |
| Ξ | Ο | Ρ | Ξ | Ι | Δ | Ψ | Δ | Ρ | Β | Ο | Χ | Ο | Η | Ν | Θ | Μ | Κ |
| Σ | Ξ | Ι | Γ | Α | Φ | Α | Ψ | Ο | Ν | Β | Ε | Ζ | Δ | Β | Γ | Ο | Μ |
| Σ | Μ | Σ | Γ | Φ | Υ | Ψ | Ε | Μ | Π | Ο | Δ | Ι | Α | Δ | Ι | Σ | Α |
| Η | Α | Η | Α | Τ | Λ | Α | Χ | Ι | Ω | Γ | Ρ | Α | Μ | Γ | Ι | Ν | Β |
| Κ | Α | Λ | Α | Θ | Ο | Σ | Φ | Α | Ι | Ρ | Α | Π | Φ | Β | Ψ | Θ | Η |
| Τ | Π | Η | Ρ | Γ | Υ | Θ | Δ | Α | Σ | Β | Η | Ι | Υ | Τ | Π | Α | Ν |
| Κ | Σ | Χ | Λ | Π | Ρ | Ο | Θ | Ε | Ρ | Μ | Α | Ν | Σ | Η | Ο | Υ | Χ |
| Ο | Κ | Α | Τ | Ε | Ρ | Ι | Ν | Α | Ν | Ψ | Η | Ξ | Υ | Β | Δ | Ω | Ν |
| Τ | Φ | Ν | Δ | Β | Υ | Κ | Α | Ν | Ο | Ν | Ι | Σ | Μ | Ο | Ι | Ι | Υ |

ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ
ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ
ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ
ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ
ΤΡΕΞΙΜΟ
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ
ΕΜΠΟΔΙΑ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ

ΑΛΜΑΤΑ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ

✓ Μπορείτε να φτιάξετε κι εσείς το δικό σας κρυπτόλεξο Φυσικής Αγωγής!

Στο **ημερολόγιο καθημερινής άσκησης** μπορείτε να σημειώσετε τα παιχνίδια που σας αρέσουν, από αυτά που σας περιγράψαμε ή και άλλα δικά σας και να σημειώνετε καθημερινά ποια παίξατε!

Δεν έχετε εκτυπωτή στο σπίτι; Ακόμα καλύτερα!

Στο τετράδιο Ειδικών Μαθημάτων ζωγραφίστε και φτιάξτε το δικό σας μοναδικό ημερολόγιο με τα δικά σας χρώματα και τον δικό σας καταπληκτικό τρόπο!

Καλή δουλειά!!!