

An illustration of four children of various ethnicities jumping rope. On the left, a boy with brown hair and a white scarf jumps in an orange shirt and grey pants. Next to him, a girl with brown hair in pigtails jumps in a pink shirt and blue pants. Then, a boy with brown hair jumps in a blue shirt and brown shorts. On the right, a girl with brown hair jumps in a purple shirt and red pants. All children are smiling and holding jump ropes with orange handles. The background consists of light blue and white wavy shapes, and the ground is a light greyish-blue.

Ώρα για ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



Προτάσεις για ασκήσεις,
χορούς ή παιχνίδια που
μπορείτε να κάνετε στο σπίτι...

Με την επίβλεψη (ή και τη συμμετοχή)
των γονιών φυσικά!

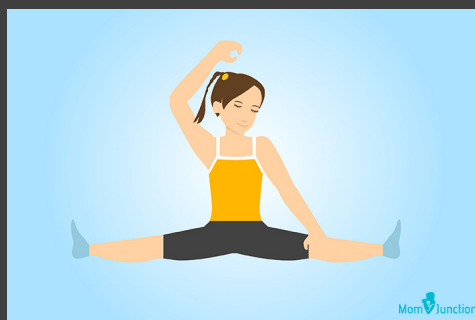
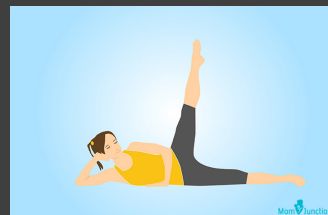
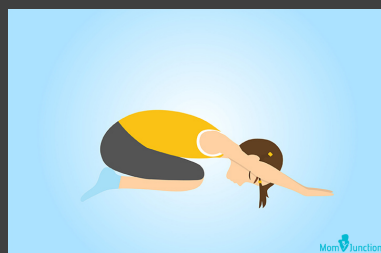
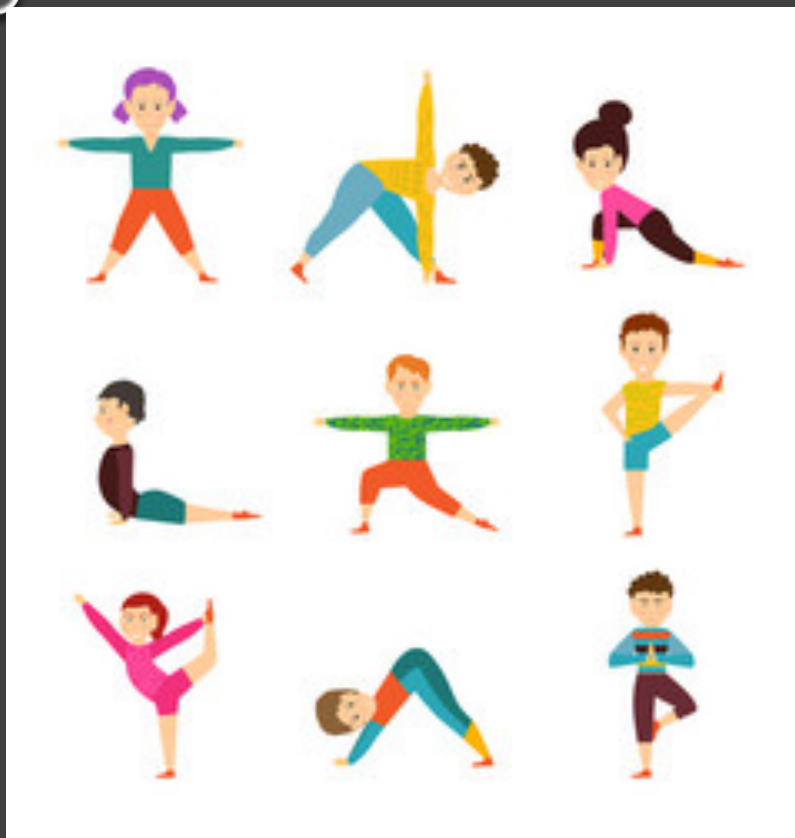




Ότι και να διαλέξετε, πριν αρχίσετε καλό είναι να κάνετε 1-2 λεπτά επί τόπου τροχαδάκι ή/και αλματάκια...

Σχοινάκι (αν έχετε) είναι επίσης μια τέλεια ιδέα...



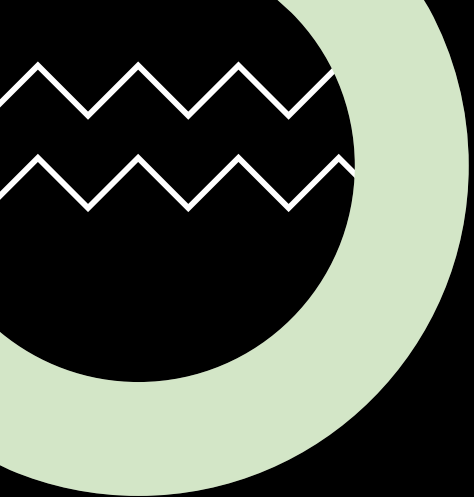


Και μη
ξεχνάτε..

... ασκήσεις
ισορροπίας
και διατάσεις,
πριν και μετά
την άσκησή
σας.

Ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση





Μπορείτε να διαλέξετε ασκήσεις
ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της
κάρδιο-αναπνευστικής σας αντοχής.

Κάθε άσκηση εγώ προσπαθώ να την
κρατώ για περίπου 2 λεπτά!

Ας βάλετε στόχο για αρχή να κάνετε
τουλάχιστον 5 ασκήσεις! Μόνο 10
λεπτά!!



Προβολές

Βάζω μπροστά το κάθε πόδι εναλλάξ, και ρίχνω το βάρος μου στο μπροστινό λυγισμένο πόδι. ΕΧΩ ΚΑΙ ΤΑ 2 ΜΟΥ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΚΛΙΣΗ 90°



Πλάγια πηδηματάκια

Ανοίγω ταυτόχρονα πόδια και χέρια με μικρό άλμα

(Jumping Jacks)



Σανίδα

Διατηρώ ολόισο το σώμα μου!!!!

(Αν κάνετε δύο λεπτά συνεχόμενα, με έχετε σίγουρα κερδίσει!!!)



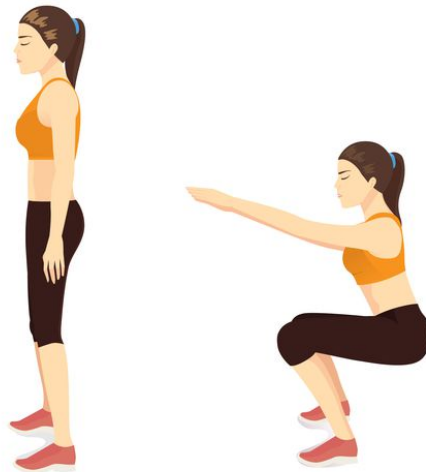
Προβολές

Αυτή τη φορά κρατώ ένα
μπουκαλάκι νερό σε κάθε χέρι.
Τεντώνω κάθε φορά, το αντίθετο
χέρι από το πόδι που έχω
μπροστά.



Καθίσματα.

Κρατήστε την πλάτη σας ίσια!!!!



Το περπάτημα της αρκούδας.

Έχω τα πόδια και χέρια μου στο
πάτωμα και δεν λυγίζω ούτε
πόδια, ούτε χέρια. Περπατώ και
προσπαθώ να έχω και τα 4 άκρα
μου τεντωμένα!!!



Κάμψεις

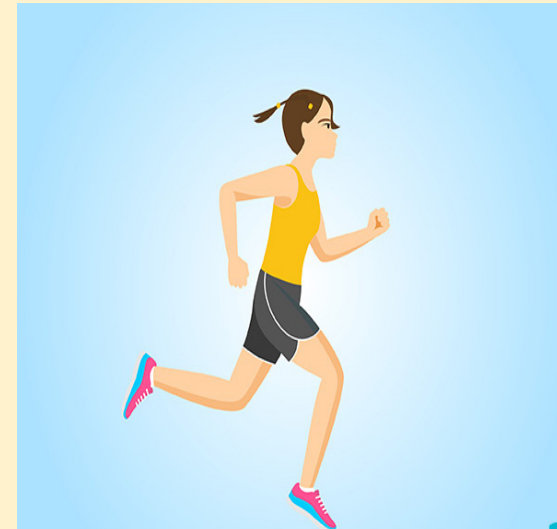


Περπάτημα κάβουρα

Κίνηση προς τα πίσω



**Επί τόπου τροχάδην με
γόνατα ψηλά! Όσο πιο ψηλά
κάνω τα γόνατά μου, τόσο
πιο δύσκολη η άσκηση!**



Χορός



- Αναζήτηση στο διαδίκτυο για το χορό της επιλογής σας (παραδοσιακός, χιπ-χοπ κτλ), είναι ένας τρόπος για να βρείτε βίντεο μέσα από τα οποία διδάσκονται τα βασικά βήματα του κάθε χορού.

➤ Ένα παράδειγμα απλής χορογραφίας:

<https://www.youtube.com/watch?v=lwy6nXkMxEQ&feature=youtu.be>

- Μια άλλη πρακτική, είναι η αναζήτηση στο κανάλι youtube, χορών που διατίθενται από το παιχνίδι just dance. Για παράδειγμα

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



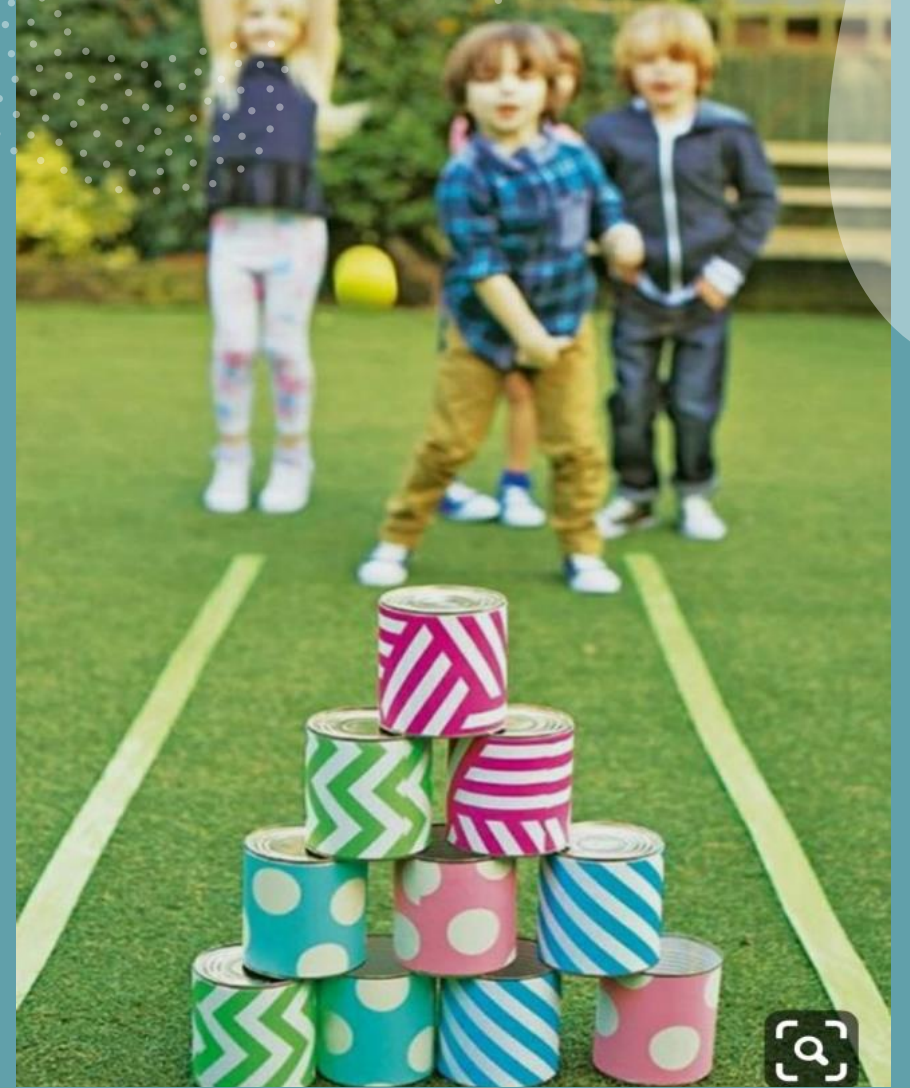
Παιχνίδια που
μπορούμε να
παίζουμε με
ασφάλεια στο σπίτι.

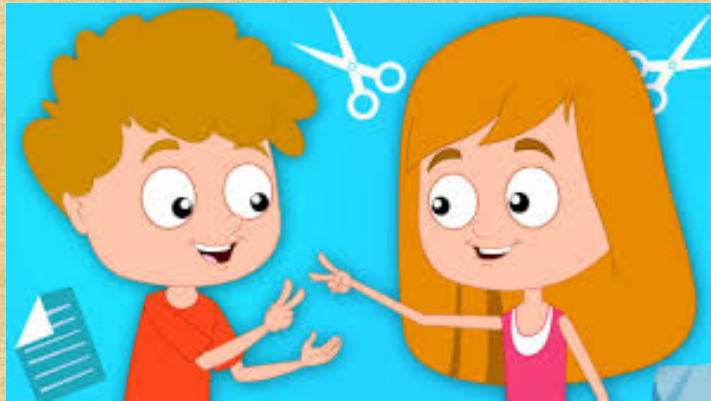


Ρίψεις σε στόχο



Τενεκεδάκια



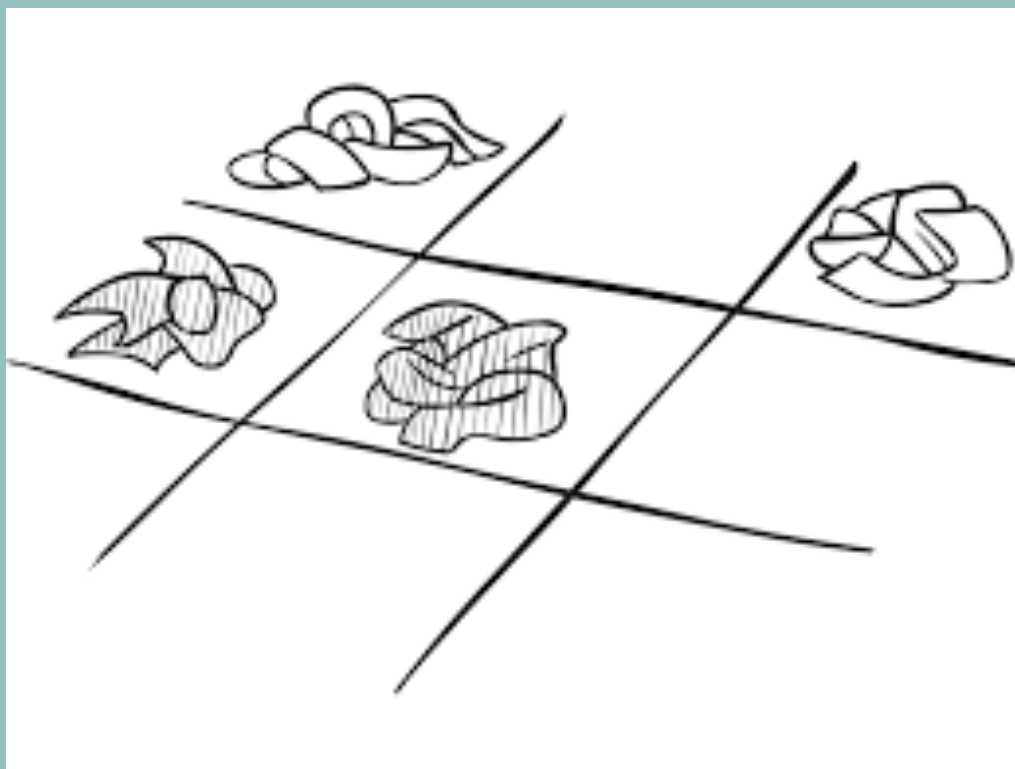


Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί

(Χρειάζονται τουλάχιστον 2 παίκτες. Όσοι περισσότεροι τόσο το καλύτερο).

2 ομάδες τοποθετούνται απέναντι η μια από την άλλη, σε κάποια απόσταση. Καλό είναι να τοποθετηθεί σημείο αφετηρίας της κάθε ομάδας. Με την έναρξη του παιχνιδιού ο πρώτος από κάθε ομάδα, με πηδηματάκια, κατευθύνεται προς την πρώτη παίκτρια της άλλης ομάδας. Όταν συναντηθούν παίζουν πέτρα, ψαλίδι, χαρτί. Η νικήτρια συνεχίζει τα πηδηματάκια και κατευθύνεται προς το σημείο αφετηρίας της αντίπαλης ομάδας, ενώ ο 'χαμένος' επιστρέφει τελευταίος στη σειρά της ομάδας του. Τον διαδέχεται ο δεύτερος παίκτης ο οποίος προσπαθεί να ανακόψει την πορεία της αντίπαλου του και να την συναντήσει πριν αυτή φτάσει στο σημείο αφετηρίας.

Όποια ομάδα περάσει το σημείο αφετηρίας της αντίπαλης ομάδας, κερδίζει.



Τρίλιζα.

Σχηματίζουμε στο πάτωμα ένα τετράγωνο που περιέχει 3x3 κουτάκια.

Ορίζουμε σημείο αφετηρίας μια γραμμή σε κάποια απόσταση από το τετράγωνο. Κάθε ομάδα κρατά 3 αντικείμενα ιδίου χρώματος. Π.χ. η μια ομάδα κρατά τρία κόκκινα ρουχαλάκια, και η άλλη ομάδα 3 κίτρινα. Κάθε παίκτης τρέχει και τοποθετεί ή μετακινεί ένα από τα αντικείμενα του (ρουχαλάκια) κάθε φορά. Σκοπός είναι να σχηματίσουμε οριζόντια, κάθετη ή διαγώνια γραμμή με αντικείμενα του δικού μας χρώματος.

Υλικό φυσικής αγωγής μπορείτε να βρείτε και από την ιστοσελίδα του υπουργείου παιδείας στον πιο κάτω σύνδεσμο:

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/>



Καλή
διασκέδαση