

Αγαπητά μου παιδιά, σας χαιρετώ!!! Οι διακοπές του Πάσχα τελειώνουν σιγά σιγά και κανονικά θα επιστρέψουμε στο όμορφο σχολείο μας. Παρόλα αυτά **παραμένουμε στο σπίτι**, σύμφωνα με τις οδηγίες της κυβέρνησης και **μένουμε υγιείς και ασφαλισμένοι!!!**

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΜΩΣ ΟΤΙ...**

### **ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ!**

(60 λεπτά άσκηση κάθε μέρα - επίβλεψη ενήλικα)

- ✓ Γρήγορο περπάτημα
- ✓ Τρέξιμο
- ✓ Ποδηλασία
- ✓ Παιχνίδια
- ✓ Χορός
- ✓ Προγράμματα άσκησης



Ένα Ημερολόγιο Άσκησης μας βοηθά να οργανωθούμε ώστε να κάνουμε καθημερινή άσκηση με συνέπεια. Πιο κάτω θα βρείτε ένα ενδεικτικό Ημερολόγιο Άσκησης το οποίο μπορείτε να εκτυπώσετε. Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας ημερολόγιο άσκησης σε ένα φύλλο χαρτί!



## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όνοματεπώνυμο: .....

Τάξη: .....

**Γράφω τα παιχνίδια/ασκήσεις που θέλω να κάνω και βάζω ένα ✓ την ημέρα που τα κάνω. Προσπαθώ να παίξω πολλά παιχνίδια και να γυμνάζομαι καθημερινά!**

<b>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>

Για αυτή την εβδομάδα κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες για εκγύμναση είναι:

### A) Μπαλόνια στον αέρα (για όλες τις τάξεις)

- 1) Πάρτε ένα μπαλόνι, βάλτε μουσική και προσπαθήστε να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω.
- 2) Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και με δύο μπαλόνια;
- 3) Αν έχετε ζευγάρι (ένα άτομο της οικογένειάς σας), προσπαθήστε να κρατήσετε μαζί ένα μπαλόνι στον αέρα και μετά 2 ή 3 μπαλόνια σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού.



\*Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χέρια, δάκτυλα, πόδια, κεφάλι, γόνατα σε αυτήν τη δραστηριότητα. Δυσκολεύετε τον εαυτό σας όταν καθορίσετε ότι θα κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα μόνο π.χ. με το δάκτυλο σας.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Απομακρύνετε από το χώρο αντικείμενα που σπάζουν και ίσως είναι επικίνδυνα.

Πηγή: Ομάδα Φυσικής Αγωγής, ΥΠΠΑΝ

Το βίντεο που ακολουθεί δείχνει διάφορους τρόπους για να κρατήσετε το μπαλόνι σας στον αέρα καθώς και κάποιες ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε με ένα μπαλόνι. Δοκιμάστε τις!

<https://www.youtube.com/watch?v=EFoedkTqYAk>

Πηγή: Creative PHED/ Δρ. Ελισάβετ Κωνσταντινίδου

### B) Χορός (για όλες τις τάξεις)



Βάλτε την αγαπημένη σας μουσική και χορέψτε για τουλάχιστον 30 λεπτά.

## Γ) Σχοινάκι (Α΄-Γ΄ τάξη)

Κάνετε σχοινάκι:

- 1) με περπάτημα,
- 2) με αλογάκι και
- 3) με πηδηματάκι με τα δύο πόδια.

Προσπαθήστε να κάνετε περισσότερες επαναλήψεις κάθε φορά, με ρυθμό.

### Σχοινάκι – 1<sup>ο</sup> επίπεδο (Δ΄-Στ΄ τάξη)

Κάνετε σχοινάκι:

- 1) απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce
- 2) διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
- 3) αλογάκι

Κάνετε εξάσκηση για να καταφέρετε όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι, με ρυθμό και προσπαθήστε να πετύχετε τις περισσότερες επαναλήψεις με ρυθμό για κάθε είδος αναπήδησης με σχοινάκι.

Συμβουλευτείτε το πιο κάτω βίντεο για να εκτελέσετε σωστά τις ασκήσεις!

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1064>



Πηγή: Ομάδα Φυσικής Αγωγής, ΥΠΠΑΝ

## Δ) Ρυθμικό πρόγραμμα άσκησης για παιδιά

Παρακολουθήστε το πιο κάτω βίντεο και ακολουθήστε το πρόγραμμα άσκησης!

### Οδηγίες:

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος.
2. Αν κουραστείτε πολύ μπορείτε να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του προγράμματος. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσετε το πρόγραμμα προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο που ασκήσετε.

Α΄ - Β΄ τάξη <https://www.youtube.com/watch?v=GHCqRsrQwNU>

Γ΄ - Στ΄ τάξη <https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI>

Πηγή: Les Mills BORN TO MOVE TO MOVE CLASSES classes (Colchester)