

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

α) Παιχνίδι

Ας παίξουμε όλοι μαζί (μικροί-μεγάλοι)

- Σχοινάκι

- Ομαδικά

Παίρνουμε ένα σχοινί μήκους περίπου 5 μέτρων. Δύο άτομα γυρνάνε το σχοινί ώστε να σχηματισθεί “κοιλιά”. Οι υπόλοιποι προσπαθούν να αναπηδήσουν χωρίς να το ακουμπήσουν. Όποιος ακουμπήσει το σχοινί, αλλάζει θέση με έναν από αυτούς που το γυρνάνε.

- Ατομικά

Πριν ξεκινήσουμε, σιγουρευόμαστε ότι έχουμε ένα σχοινάκι με το σωστό μέγεθος για το ύψος μας. Στεκόμαστε στο μέσον του σχοινού και βεβαιωνόμαστε ότι τα άκρα φτάνουν περίπου στις μασχάλες μας. Κρατάμε χαλαρά τις λαβές (αν τις κρατάμε πολύ σφιχτά, θα κουραστούν οι βραχίονές μας) και επικεντρωνόμαστε στο να γυρίζουμε γρήγορα τους καρπούς μας με τους αγκώνες μας κοντά στο πλάι του σώματος.

ΦΟΡΑΜΕ ΑΘΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΓΕΙΩΝΟΜΑΣΤΕ ΑΠΑΛΑ ΣΤΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΜΑΣ.

Στο παρακάτω βίντεο υπάρχουν και άλλες ιδέες για παιχνίδι με σχοινάκι:

<https://www.youtube.com/watch?v=vZck09txEkc>

β) Χορός

- Πατάμε στον παρακάτω σύνδεσμο για να χορέψουμε με άλλα παιδιά. Δοκιμάζουμε ξανά, για να μάθουμε την χορογραφία.

<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>

γ) Γυμναστική

Παρακάτω, θα βρείτε τρεις συνδέσμους με προγράμματα γυμναστικής, που μπορείτε να ακολουθήσετε εναλλακτικά.

Προσέχουμε:

- να ακολουθούμε τις οδηγίες και να ελέγχουμε το σώμα μας για να αποφύγουμε λάθος κινήσεις.
- κάνουμε όσες επαναλήψεις μπορούμε
- αν κάτι μας δυσκολεύει πολύ ή είναι επώδυνο, το αφήνουμε.

<https://www.youtube.com/watch?v=4dq0Lb-CA0c>

<https://www.youtube.com/watch?v=d61a2YvASMo>

<https://www.youtube.com/watch?v=wxBiaXeWiBI&t=8s>

**ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΟΤΙ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΕΥΚΟΛΗ, ΠΟΛΥ ΩΦΕΛΙΜΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΣΚΗΣΗ!!!**

2.ΔΙΑΤΡΟΦΗ

4. «Τσιμπήματα στην τηλεόραση» T.V. σνακς

Το να βλέπεις τηλεόραση είναι ευχάριστο. Σκέψου, όμως, και ότι σου κλέβει χρόνο από το παιχνίδι και τους φίλους σου και σε κάνει να τσιμπολογής χωρίς λόγο με αποτέλεσμα να παίρνεις βάρος.

Αν πεινάσεις τότε μπορείς να «τσιμπήσεις»:

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Φρούτα		Φρουτοποτό	
Δημητριακά προγεύματος χωρίς ζάχαρη		Καραμέλες/Γλειφιτζούρια	
Σπιτικό ποπ-κορν		Αναψυκτικά	
1 μικρό τوست που θα σου έχει φτιάξει η μαμά		Αρτοποιήματα με σφοδιάτα	
Γιαούρτι φρούτου		Σοκολάτες	
Παστά φρούτα		Πατατάκια	
Λαχανικά		Γαριδάκια	
Παγωτό γάλακτος			
Ρυζόγαλλο			
Παγωτό γιαουρτιού			
Μαχαλεπί			