

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

1.ΠΑΙΧΝΙΔΙ, ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

α) Παιχνίδι

Ας παίξουμε όλοι μαζί (μικροί-μεγάλοι)

➤ Κεραμιδάκια

Χαράζουμε ένα κύκλο και στο κέντρο στήνουμε το ένα πάνω στο άλλο, πέντε κεραμιδάκια (ή πλακουτσές πέτρες). Ύστερα σε απόσταση 5-6 μέτρων, χαράζουμε μια γραμμή και χωριζόμαστε σε δύο ομάδες. Οι παίκτες της πρώτης ομάδας, ένας, ένας, πατώντας στη γραμμή, σημαδεύουν με ένα μικρό τοπάκι τα κεραμιδάκια για να τα γκρεμίσουν. Αν αποτύχουν, έρχεται η σειρά της δεύτερης ομάδας. Όταν κάποιος παίκτης τα γκρεμίσει, η ομάδα του τα διασκορπίζει μέσα στον κύκλο για να δυσκολέψει την άλλη ομάδα που, για να κερδίσει, πρέπει να τα ξαναστήσει. Κι ενώ οι παίκτες της δεύτερης ομάδας αγωνίζονται να ξαναστήσουν τα κεραμιδάκια, οι παίκτες της πρώτης ομάδας τους χτυπούν με το τοπάκι για να τους «κάψουν», δηλαδή να τους βγάλουν έξω από το παιχνίδι. Τότε, συχνά, κάποιοι στέκονται επίτηδες να χτυπηθούν για να παρασύρουν το τόπι μακριά και να δώσουν στους δικούς τους καιρό να τελειώσουν το στήσιμο.

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=7hGtE3mG_g

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=cMNFD0PNQW0&t=28s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cxmbKfwuBL8>

<https://www.youtube.com/watch?v=wYVHL8nkeml&list=PLsvluL-PKDIRG46AkrLGoUNVG4LwPTfIb&index=13>

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

2.ΔΙΑΤΡΟΦΗ

6. Νερό – Απαραίτητο στοιχείο του οργανισμού

Κανονική λήψη υγρών: Η απόλαυση της δροσιάς

Οι ενήλικες πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1,5 λίτρο υγρών την ημέρα ή ακόμα περισσότερο αν κάνει ζέστη ή αθλούνται. Το νερό είναι φυσικά η καλύτερη επιλογή, αλλά μια ποικιλία υγρών μπορεί να είναι το ίδιο υγιεινή και ευχάριστη.

ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΥΓΡΑ

6-8 φλιτζάνια νερό την ημέρα ή υπολογίστε:







Έφηβοι: 60ml ανά κιλό βάρους

Παιδιά: 90ml ανά κιλό βάρους

*1φλ. = 240ml



Σε ποια ποτά λέμε ΝΑΙ και σε ποια ΌΧΙ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ		ΑΠΟΦΥΓΕ	
Νερό (ή με 3 σταγόνες λεμόνι)		Φρουτοποτά	
Χυμό φρούτων		Αναψυκτικά	
Χυμό λαχανικών		Καφέ	
Χυμό ντομάτας		Ποτά ενέργειας	
Γάλα, ξινόγαλα		Διεγερτικά ποτά	
Τσάι από βότανα			