

Ας συνεχίσουμε να γυμναζόμαστε

Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής

Τάξεις: Α – Β

Σημαντική σημείωση: Τα πιο κάτω είναι εισηγήσεις και γίνονται μέσα στα πλαίσια των μέτρων προστασίας της υγείας μας και μετά από έγκριση από τους γονείς (π.χ. αν θα βγούμε έξω για παιχνίδι). Επίσης, έγινε προσπάθεια να συμπεριλάβουμε παιχνίδια που δεν έχουν ειδικές απαιτήσεις σε υλικά. Αν κάποιο υλικό δεν το έχουμε, δοκιμάζουμε κάποια άλλη δραστηριότητα ή χρησιμοποιούμε άλλο παρόμοιο υλικό. Η φιλοσοφία είναι να βρούμε τρόπους άσκησης μέσα σε αυτές τις συνθήκες.

- Αν έχω σχοινάκι, προσπαθώ να μάθω.
- Βρίσκω ένα μπαλόνι και το κτυπώ με χέρι, με πόδι, με ρακέτα
- Παίζω μπόουλινγκ με άδειες συσκευασίες ή εσωτερικά ρολών χαρτιού και ότι μπάλα έχω
- Φτιάχνω μια διαδρομή με εμπόδια (καρέκλες, βιβλία-νησάκια, σχοινιά, τραπέζια, καναπέδες ...), βάζω κανόνες και προσπαθώ να την περάσω
- Φτιάχνω ένα βασιλέα με τέλλα, αν είμαι μέσα, ή με κιμωλία, αν είμαι έξω και παίζω
- Κολλώ stick-it χαρτάκια σε μια πόρτα με ένα γράμμα γραμμένο πάνω στο καθένα. Ρίχνοντας μια μαλακή μικρή μπαλίτσα ή ένα κουβάρι κάλτσες προσπαθώ να πετύχω με τη σειρά τα γράμματα του ονόματός μου.
- Κρατώ ένα μεγάλο πλαστικό ποτήρι, ρίχνω και πιάνω με αυτό μια μικρή μπαλίτσα (αν δεν έχω φτιάχνω με ασημόχαρτο).
- Πατώ σε 2 κόλλες χαρτί ή σε 2 πανάκια αποχρωματισμού πλυντηρίου ρούχων και τώρα είμαι αθλητής/τρια του πατινάζ!
- Κάνω ποδήλατο (αν δεν ξέρω, ευκαιρία να μάθω!)
- Παίζω ποδόσφαιρο
- Παίζω καλαθόσφαιρα. Αν δεν έχω καλάθι και μπάλα καλαθόσφαιρας ρίχνω μπαλίτσα σε ένα κουβά.
- ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ.

Στο τετράδιο «ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ» κάνω ένα **σχέδιο** του παιχνιδιού που έπαιξα πιο συχνά ή που μου άρεσε καλύτερα! Αν θέλω το **φωτογραφίζω**.

