

Σημαντική σημείωση: Τα πιο κάτω είναι εισηγήσεις και πρέπει να γίνονται μέσα στα πλαίσια των μέτρων προστασίας της υγείας μας και μετά από έγκριση από τους γονείς (π.χ. αν θα βρούμε 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.

- Ρίξιμο μπάλας με ένα χέρι από χαμηλό επίπεδο (underhand throw)

Στον πιο κάτω σύνδεσμο δείτε πώς ρίχνουμε μια μικρή μπάλα ή αντικείμενο από χαμηλό επίπεδο. Για να τα καταφέρετε προσέξτε:

1. Το χέρι που θα ρίξει την μπάλα κάνει την κίνηση της κούνιας: πίσω-μπρός ή **τικ-τακ**.
2. Κάνω **βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι**.
3. Αφήνω την μπάλα να φύγει προς τον στόχο και **το χέρι συνεχίζει την κίνηση του**.



<https://www.youtube.com/watch?v=BhSKbZXG8QE>

Βρείτε μια ή μερικές μικρές μπάλες του τένις, μπάλες από κάλτσες ή μπάλες από χαρτί. Τώρα δοκιμάστε με τον τρόπο που μάθατε:

- Ρίχνω στον τοίχο και πιάνω.
- Βάζω στόχο χαρτάκια stick-it στον τοίχο και ρίχνω για να τα βρω.
- Βάζω σαν στόχο ένα καλάθι και ρίχνω για να μπει μέσα. Το καλάθι μπορεί να είναι στο πάτωμα αλλά και πάνω σε έπιπλα. Επίσης, αλλάζω και την απόσταση μου από το καλάθι.
- Βάζω αυτό το ρίξιμο σε στόχο να είναι το τέλος ή μέρος μιας σκυταλοδρομίας/διαδρομής με εμπόδια που σχεδιάσα.

- Γυμνάζομαι σαν Super-Ήρωας



Στον πιο κάτω σύνδεσμο θα μάθετε πώς γυμνάζονται οι super-ήρωες! Διαλέξτε τον ήρωα που σας αρέσει και ακολουθείστε το πρόγραμμα του.

Αυτή την εβδομάδα θα γίνουμε super-δυνατοί/ές!!!

<https://www.youtube.com/user/Glennhigginsfitness>