

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.

### Παιχνίδια με μπάλα



Πάρα πολλά αθλήματα παίζονται με μπάλα (μικρή ή μεγάλη και κάποτε αυτή δεν έχει σφαιρικό σχήμα). Μπορούμε να ρίξουμε την μπάλα στον εαυτό μας, σε άλλους σε στόχο, να την πιάσουμε, να την κάνουμε να αναπηδήσει, να την κλωτσήσουμε, να την κτυπήσουμε. Με ότι μπάλα έχουμε δοκιμάζουμε τα πιο κάτω:

- [https://www.youtube.com/watch?v=WVcugE\\_QRG8&feature=youtu.be&t=9](https://www.youtube.com/watch?v=WVcugE_QRG8&feature=youtu.be&t=9)

Εδώ βρίσκουμε ασκησούλες σχετικές με την καλαθόσφαιρα

- [https://www.youtube.com/playlist?list=PL2hDszH4XLgWEkzqchx9K\\_D4oO\\_n-i5hx](https://www.youtube.com/playlist?list=PL2hDszH4XLgWEkzqchx9K_D4oO_n-i5hx)

Εδώ βρίσκουμε πάνω από 25 βιντεάκια με ασκησούλες και παιχνίδια ποδοσφαίρου.

- <https://www.youtube.com/watch?v=FYS9o-MwI> (μέρος πρώτο) και <https://www.youtube.com/watch?v=T3kvqbiohC8> (μέρος δεύτερο)

Ρίχνω και πιάνω την μπάλα με διάφορους τρόπους.

**Διαλέγω ότι μου αρέσει από τα πιο πάνω και παίζω με όποια μπάλα έχω!**

### Χορεύω και γυμνάζομαι

<https://watch.lesmillsondemand.com/born-to-move-free>

Σε αυτό το σύνδεσμο θα βρω βιντεάκια με χορευτικές γυμναστικές κινήσεις. Ακολουθώ τους πρωταγωνιστές και μιμούμαι τις κινήσεις τους. Αρχικά, διαλέγω τα βιντεάκια με σήμανση (6-7) δίπλα από τον τίτλο. Αν θέλω κάτι πιο δύσκολο πάω στα βιντεάκια (8-12).

### Συνεχίζω το Ελεύθερο παιχνίδι



Αν υπάρχει η δυνατότητα βγαίνω έξω στην αυλή ή σε χώρο που δεν έχει κόσμο, νοουμένου βέβαια ότι έχω την έγκριση των γονιών μου!! Κάνω ποδήλατο, πατίνια, παίζω ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, φρίσπυ. Φτιάχνω ένα βασιλέα με κιμωλία ... Χρησιμοποιώ την φαντασία μου και ότι υλικό έχω διαθέσιμο στο σπίτι.

**ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!**