

Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής

Σημαντική σημείωση: Όλες οι παρακάτω δραστηριότητες είναι ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ που γίνονται μέσα στα πλαίσια των μέτρων προστασίας της υγείας όλων μας και ΜΟΝΟ 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 δύσκολες συνθήκες.

Παιχνίδια με μπαλόνι



- Κτυπώ το μπαλόνι με χέρι, πόδι, κεφάλι για να μην πέσει κάτω. Πόσα κτυπήματα έκανα?
- Κρεμώ το μπαλόνι από την πόρτα ψηλά με μια τέλλα. Πηδώ να το αγγίξω. Πόσα συνεχόμενα πηδήματα μπορώ να κάνω χωρίς να χάσω άγγιγμα?
- Ισορροπώ το μπαλόνι στο πίσω μέρος του χεριού μου, στο πόδι μου και σε όποιο άλλο μέρος τους σώματος μου μπορώ.
- Μεταξύ 2 καρεκλών στερεώνω ένα σχοινί/κορδέλα/τέλλα. Παίζω βόλει με αδελφάκι ή μαμά/μπαμπά.
- Κτυπώ το μπαλόνι με ρίγα/μακρύ εσωτερικό ρολού χαρτιού/ρακέτα. Πόσα κτυπήματα μπορώ να κάνω χωρίς να πέσει κάτω?
- Βάζω το μπαλόνι μεταξύ των γονάτων μου. Περπατώ. Πόσο μακριά μπορώ να φτάσω χωρίς να μου πέσει? Προσθέτω και εμπόδια!



Σχοινάκι

- Χρησιμοποιώ τους 2 βασικούς τρόπους που μάθαμε στο σχολείο (καλπασμός και πηδηματάκια με 2 πόδια) για να κάνω σχοινάκι όσο πιο πολλή ώρα μπορώ χωρίς να χάσω. Αν έχω χρονόμετρο, χρονομετρώ πόση ώρα έκανα μέχρι το λάθος. Γράφω στο τετράδιο μου το ρεκόρ μου (καλύτερος χρόνος) για κάθε μέρα που το δοκίμασα.

Ελεύθερο παιχνίδι



Αν μπορώ βγαίνω έξω! Κάνω ποδήλατο, πατίνια, παίζω ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, φρίσπυ. Φτιάχνω ένα βασιλέα με κιμωλία ...

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!