

Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής

Τάξεις: Ε' – Στ'

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.

Ημερολόγιο κίνησης

Στο τετράδιο μου **ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ** αφιερώνω μια σελίδα και φτιάχνω ένα πίνακα όπως πιο κάτω:



Ημερομηνία	Δραστηριότητα	Χρόνος	Δ/Ε/Α
19/3/20	Σχοινάκι	20λεπτά	A

Στη στήλη Δραστηριότητα γράφω το κινητικό παιχνίδι που έπαιξα (π.χ. ποδόσφαιρο, ποδήλατο, σχοινάκι ...). Στη στήλη Χρόνος γράφω περίπου για πόσο χρόνο έπαιξα. Στη στήλη Δ/Ε/Α γράφω Δ=Δύναμη, Ε=Ευλυγισία, Α=Αντοχή, αν το παιχνίδι που έπαιξα χρειαζόταν ένα ή περισσότερα από αυτά τα στοιχεία φυσικής κατάστασης. Δες παράδειγμα στον πίνακα πιο πάνω.



- **Μαθαίνω juggling με 3 μπάλες**

Ακολουθώ τον πιο κάτω σύνδεσμο Tutorial - Learn How To Juggle 3 Balls με τον Niels Duinker, πρωταθλητή του juggling: https://www.youtube.com/watch?v=x2_j6kMg1co

Στο video μας εξηγεί στα αγγλικά βήμα-βήμα πώς να τα καταφέρουμε αλλά μας το δείχνει κιόλας. Ευκαιρία να εξασκήσω τα χέρια μου και τα αγγλικά μου! Παγώνω το video, δοκιμάζω, και αν τα καταφέρω συνεχίζω στο επόμενο στάδιο. Αν δεν έχω μπαλίτσες, φτιάχνω με ασημόχαρτο ή χρησιμοποιώ 2 κάλτσες την μια μέσα στην άλλη (Αν δυσκολευτώ ζητώ τη βοήθεια της μαμάς ή του μπαμπά μου)!



- **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 με μπάλα, φρίσμπυ ή ό, τι άλλο. Φτιάχνω ένα βασιλέα με κιμωλία ... Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου και ότι υλικό έχω διαθέσιμο στο σπίτι.

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!