

Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής

Τάξεις: Ε – Στ

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 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.



- [Συνεχίζω το Ημερολόγιο Κίνησης που ξεκίνησα](#)

Σημειώνω τις κινητικές δραστηριότητες που έχουν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εισηγείται καθημερινή άσκηση συνολικά 60 λεπτών για παιδιά της ηλικίας μας!

- [CUP STACKING \(ελεύθ. μετάφραση: Ποτηροστοιβάδες\)](#)



Το **Cup Stacking** είναι ένα νέο σχετικά άθλημα στο οποίο οι αθλητές/τριες στοιβάζουν 9 ή 12 πλαστικά ποτήρια σε στοίβες πυραμίδας όσο πιο γρήγορα μπορούν. Μπορείτε να περιηγηθείτε σύντομα την ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Cup Stacking για να πάρετε μια εικόνα του αθλήματος:

<https://www.thewssa.com/>

Αν σας φάνηκε ενδιαφέρον επισκεφτείτε το <https://www.speedstacks.com/> και επιλέξτε το **STACKING@HOME**. Εκεί, ακολουθώντας τα πρώτα βιντεάκια LEARN TO STACK, θα μάθετε πως να στοιβάζετε και μετά μπορείτε να δοκιμάσετε τις διάφορες προκλήσεις/διαγωνισμούς που ακολουθούν.

Χρειάζεστε **9-12 σχετικά σκληρά πλαστικά ποτήρια** (μιας χρήσης) και μια πετσετούλα όχι πολύ χνουδωτή ή μια επιφάνεια που να μη γλιστρά για να στοιβάζετε πάνω.



- [Σχοινάκι](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=UTntXRW4wYk>

Ανοίγω τον πιο πάνω σύνδεσμο και ακολουθώ την Lauren που μας δείχνει διάφορους τρόπους/κόλπα να κάνουμε με το σχοινάκι. Μερικά τα κάναμε στο σχολείο και άλλα είναι καινούρια. Ποιο μου άρεσε πιο πολύ; Πόσα κόλπα κατάφερα να κάνω; Δείχνω τι κατάφερα στους γονείς μου!

- [Συνεχίζω το Ελεύθερο παιχνίδι](#)



Αν υπάρχει η δυνατότητα βγαίνω έξω στην αυλή, νοουμένου βέβαια ότι έχω την έγκριση των γονιών μου!! Κάνω ποδήλατο, πατίνια, παίζω παιχνίδια με μπάλα ή φρίσμπυ. Φτιάχνω ένα βασιλέα με κιμωλία ... Χρησιμοποιώ την φαντασία μου και ότι υλικό έχω διαθέσιμο στο σπίτι.

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!