

**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.

### • Τρελές προκλήσεις

21 τρελά, απλά, αυτοσχέδια παιχνίδια που σκέφτηκαν δάσκαλοι Φυσικής Αγωγής στις ΗΠΑ (OPEN Online Physical Education Network) ειδικά για την περίοδο αυτή του κατοίκων περιορισμού. Δείτε βιντεάκι για το καθένα και αν σας αρέσει δοκιμάστε το (Το σχόλιο είναι σε απλά αγγλικά, αλλά κοιτάζοντας την επίδειξη του παιχνιδιού είναι εύκολο να καταλάβουμε πώς παίζεται).

<https://openphysed.org/fielddayvideos>

Παρόμοια τρελά παιχνίδια από τον κ. Ben – δάσκαλος ΦΑ στις ΗΠΑ (για να βρείτε τα βιντεάκια του με τα παιχνίδια κάντε λίγο scroll κάτω)

<https://www.thepespecialist.com/virtual-field-day/>



Καθώς βλέπετε και δοκιμάζετε τα παιχνίδια μπορεί να σας έρθει η έμπνευση να φτιάξετε το δικό σας πρωτότυπο παιχνίδι με υλικά που βρίσκουμε στο σπίτι. Σκεφτείτε το, παίξτε το και, αν θέλετε, κάντε ένα βιντεάκι για να μας το δείξετε όταν βρεθούμε πίσω στο σχολείο!

### • «Καθιστική» Γυμναστική και Χορός (ΟΧΙ καθιστική ζωή)!

Στον πιο κάτω σύνδεσμο δείτε αυτές τις ομάδες ανθρώπων (που δεν είναι χορευτές και κάποιοι δεν έχουν τις δικές μας κινητικές δυνατότητες) που μας δείχνουν ένα χορό πάνω στις καρέκλες τους. Δοκιμάστε να τους ακολουθήσετε!



<https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0>

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



Τελικά, ΜΠΟΡΟΥΜΕ να βρίσκουμε τρόπους να γυμναζόμαστε σε οποιοσδήποτε συνθήκες!!!

Πιο κάτω δοκιμάστε και ένα πρόγραμμα γυμναστικής 16 λεπτών με ασκήσεις σε καρέκλα. Ακολουθείστε την άσκηση που δείχνει ο πρωταγωνιστής και κάντε την για όλη την διάρκεια που την δείχνει.

<https://www.youtube.com/watch?v=31i2NmG4Wxc>