

Παραμένουμε σπίτι αλλά δε ξεχνάμε να γυμναζόμαστε!

Είναι πολύ σημαντικό τώρα που παραμένουμε σπίτι να συνεχίσουμε να γυμναζόμαστε καθημερινά. Τόσο εσείς τα παιδιά, αλλά και οι μεγάλοι καλό θα ήταν να αφιερώνουμε τουλάχιστον μια ώρα άσκηση την ημέρα. Ειδικά αυτή την περίοδο που είμαστε στο σπίτι, είναι ακόμα πιο σημαντικό να διατηρούμε τη φυσική μας κατάσταση, γιατί αυτό θα μας βοηθήσει όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική μας υγεία.

Πιο κάτω θα βρείτε ένα ημερολόγιο άσκησης, το οποίο θα σας βοηθήσει να είστε συνεπείς στην καθημερινή σας άσκηση. Μπορείτε να το εκτυπώσετε ή απλά να φτιάξετε το δικό σας και να σημειώνετε τις ασκήσεις που κάνετε κάθε μέρα. Βέβαια γυμναστική δεν είναι μόνο ένα πρόγραμμα γυμναστικής αλλά και ο χορός, τα παιχνίδια κίνησης, το τρέξιμο, η ποδηλασία κ.λ.π.

Μετά το ημερολόγιο άσκησης ακολουθούν κάποιες ιδέες για εκγύμναση και παιχνίδια στο σπίτι.

Καλά να περνάτε!





ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Γράφω τις ασκήσεις που θέλω να κάνω και βάζω ένα V την ημέρα που τις κάνω. Προσπαθώ να γυμνάζομαι κάθε μέρα!

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ							



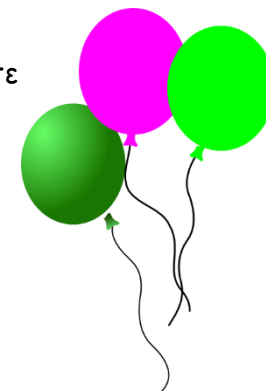
A) Μπαλόνια στον αέρα (για όλες τις τάξεις)

1) Πάρτε ένα μπαλόνι, βάλτε μουσική και προσπαθήστε να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω.

2) Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και με δύο μπαλόνια; 3) Αν έχετε ζευγάρι (ένα άτομο της οικογένειάς σας), προσπαθήστε να κρατήσετε μαζί ένα μπαλόνι στον αέρα και μετά 2 ή 3 μπαλόνια σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού.

*Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χέρια, δάκτυλα, πόδια, κεφάλι, γόνατα σε αυτήν τη δραστηριότητα. Δυσκολεύετε τον εαυτό σας όταν καθορίσετε ότι θα κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα μόνο π.χ. με το δάκτυλο σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Απομακρύνετε από το χώρο αντικείμενα που σπάζουν και ίσως είναι επικίνδυνα.



Πηγή: Ομάδα Φυσικής Αγωγής, ΥΠΠΤΑΝ

B) Σχοινάκι (Α΄-Γ΄ τάξη)

Κάνετε σχοινάκι: 1) με περπάτημα, 2) με αλογάκι και 3) με πηδηματάκι με τα δύο πόδια.

Προσπαθήστε να κάνετε περισσότερες επαναλήψεις κάθε φορά, με ρυθμό.

Σχοινάκι - 1ο επίπεδο (Δ΄-ΣΤ΄ τάξη)

Κάνετε σχοινάκι: 1) απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce 2) διπλή αναπήδηση με δύο πόδια - Double bounce 3) αλογάκι



Κάνετε εξάσκηση για να καταφέρετε όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι, με ρυθμό και προσπαθήστε να πετύχετε τις περισσότερες επαναλήψεις με ρυθμό για κάθε είδος αναπήδησης με σχοινάκι.

Συμβουλευτείτε το πιο κάτω βίντεο για να εκτελέσετε σωστά τις ασκήσεις!

http://photodentro.edu.gr/agg_regator/lo/photodentroeducationalvideo-8522-1064

Πηγή: Ομάδα Φυσικής Αγωγής, ΥΠΠΤΑΝ

Γ) Στους πιο κάτω συνδέσμους θα βρεις διασκεδαστικά βιντεάκια με ασκήσεις και χορό. Μπορείς να χορέψεις και να διασκεδάσεις με όλη την οικογένεια!

Zumba για παιδιά

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoYxG0avSfY>

Just Dance

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

https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance+kids

<https://www.youtube.com/watch?v=CEvxAV8MPyo>

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

