

## Α΄ & Β΄ ΤΑΞΕΙΣ

1. Οι μαθητές αρχικά βλέπουν μια φορά τα πιο κάτω βίντεο από το YouTube για να μάθουν τις διάφορες ασκήσεις:

Yoga για παιδιά ( τα παιδιά θα πρέπει να έχουν ένα χαλάκι για να κάνουν τις συγκεκριμένες ασκήσεις ): <https://youtu.be/CXs40iaW5U4>

Zumba για παιδιά: <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

Zumba Kids - Electronic Song – Minions: <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

9 Λεπτά άσκηση για τα παιδιά - Αρχική προπόνηση: <https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

<https://youtu.be/h3Xrtm0IVnY>

<https://www.youtube.com/watch?v=h3Xrtm0IVnY>

<https://www.youtube.com/watch?v=8qRAublplXQ>

2. Έπειτα σε χώρο που θα μπορούν να κινούνται άνετα δοκιμάζουν ταυτόχρονα να κάνουν τις ασκήσεις μαζί με τις φιγούρες καθώς παρακολουθούν ΕΝΑ από τα πιο πάνω βίντεο.

- Προσπαθούν να μιμηθούν όσο πιο τέλεια γίνεται τις φιγούρες από το βίντεο.
- Καλό είναι εάν θέλουν να συμμετάσχει και ένας από τους δύο γονείς είτε κάποιος μεγαλύτερος αδελφός/ή.
- Εάν οι επαναλήψεις είναι πολλές σε κάποιες ασκήσεις, μπορούν να κάνουν λιγότερες επαναλήψεις.
- Εάν νιώσουν πόνο ή δυσφορία ή έντονη κούραση τότε σταματούν αμέσως.

3. Τα παιδιά σε διαφορετική μέρα κάνουν τις ασκήσεις από το άλλο βιντεάκι.

4. Τα παιδιά μπορούν να επαναλάβουν το πρόγραμμα όσες φορές θέλουν μέσα στη βδομάδα.

## Γ΄ & Δ΄ ΤΑΞΕΙΣ

1. Οι μαθητές αρχικά βλέπουν μια φορά τα πιο κάτω βίντεο από το YouTube για να μάθουν τις διάφορες ασκήσεις:

<https://www.youtube.com/watch?v=h3Xrtm0IVnY>

<https://www.youtube.com/watch?v=8qRAublplXQ>

2. Έπειτα σε χώρο που θα μπορούν να κινούνται άνετα δοκιμάζουν ταυτόχρονα να κάνουν τις ασκήσεις μαζί με τις φιγούρες καθώς παρακολουθούν ΕΝΑ από τα πιο πάνω βίντεο.

- Προσπαθούμε να μιμηθούμε όσο πιο τέλεια γίνεται τις φιγούρες από το βίντεο.
- Καλό είναι εάν θέλουν να συμμετάσχει και ένας από τους δύο γονείς είτε κάποιος μεγαλύτερος αδελφός/ή.
- Εάν οι επαναλήψεις είναι πολλές σε κάποιες ασκήσεις, μπορούν να κάνουν λιγότερες επαναλήψεις.
- Εάν νιώσουν πόνο ή δυσφορία ή έντονη κούραση τότε σταματούν αμέσως.

3. Τα παιδιά σε διαφορετική μέρα ή ώρα (ένα πρόγραμμα το πρωί και άλλο το απόγευμα) κάνουν τις ασκήσεις από το άλλο βιντεάκι.

4. Τα παιδιά μπορούν να επαναλάβουν το πρόγραμμα όσες φορές θέλουν μέσα στη βδομάδα.

## Ε΄ & ΣΤ΄ ΤΑΞΕΙΣ

1. Οι μαθητές αρχικά βλέπουν μια φορά τα πιο κάτω βίντεο από το YouTube για να μάθουν τις διάφορες ασκήσεις:

<https://www.youtube.com/watch?v=skSbg1IGup8>

[https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn\\_zkok](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok)

2. Έπειτα σε χώρο που θα μπορούν να κινούνται άνετα δοκιμάζουν ταυτόχρονα να κάνουν τις ασκήσεις μαζί με τις φιγούρες καθώς παρακολουθούν ΕΝΑ από τα πιο πάνω βίντεο.

- Προσπαθούμε να μιμηθούμε όσο πιο τέλεια γίνεται τις φιγούρες από το βίντεο.
- Καλό είναι εάν θέλουν να συμμετάσχει και ένας από τους δύο γονείς είτε κάποιος μεγαλύτερος αδελφός/ή.
- Εάν οι επαναλήψεις είναι πολλές σε κάποιες ασκήσεις, μπορούν να κάνουν λιγότερες επαναλήψεις.
- Εάν νιώσουν πόνο ή δυσφορία ή έντονη κούραση τότε σταματούν αμέσως.

3. Τα παιδιά σε διαφορετική μέρα ή ώρα (ένα πρόγραμμα το πρωί και άλλο το απόγευμα) κάνουν τις ασκήσεις από το άλλο βιντεάκι.

4. Τα παιδιά μπορούν να επαναλάβουν το πρόγραμμα όσες φορές θέλουν μέσα στη βδομάδα

### **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΙΑ Γ΄ – ΣΤ ΤΑΞΕΙΣ: όσα παιδιά θέλουν και μπορούν!**

Τα παιδιά καλούνται να κάνουν παρουσίαση για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκυο είτε στη Word είτε στην Power Point (εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα τότε στο χαρτί).

Στην παρουσίαση να περιλάβουν τα εξής σημεία:

- γενικές πληροφορίες, εγκαταστάσεις αγωνισμάτων, χώρες κ.λπ.
- καινούργια αγωνίσματα
- επιλέγουν ένα από τα αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων του Τόκυο (εκτός από ποδόσφαιρο και καλαθόσφαιρα) και το παρουσιάζουν με περισσότερη λεπτομέρεια – ιστορία του αγωνίσματος, πώς παίζεται, ολυμπιακά ρεκόρ κ.λπ.