

Γ' – Δ' – Ε' – ΣΤ' ΤΑΞΗ



Ώρα για Άσκηση... για Υγεία!

Ετοιμαστείτε να ασκηθείτε για να έχετε γερή καρδιά, δυνατούς μύες και ευλυγισία!

Στόχος:

1. Δοκιμάζουμε το πρόγραμμα 2 με 3 φορές τη βδομάδα
2. Σταματούμε στο σημείο που κουραζόμαστε και επιδιώκουμε την επόμενη φορά να κάνουμε περισσότερα λεπτά το πρόγραμμα.

Επιλέξτε ένα από τα δύο προγράμματα εκγύμνασης που βρίσκονται στους ακόλουθους συνδέσμους:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=uy5pnX4xAuw>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc>

Προσοχή:

1. Τα παιδιά ακολουθούν το πρόγραμμα υπό την επίβλεψη ενήλικα.
2. Όταν μας δυσκολέψουν κάποιες ασκήσεις μπορούμε να μην τις κάνουμε ή να τις δοκιμάσουμε σε λιγότερο χρόνο.
3. Όταν κουραζόμαστε πολύ μπορούμε να σταματήσουμε.
4. Σταδιακά, επιδιώκουμε να αυξάνουμε τον χρόνο που αντέχουμε μέχρι να σταματήσουμε.
5. Προσπαθούμε να ελέγχουμε τον ρυθμό που εκτελούμε κάθε άσκηση ώστε να μην κουραζόμαστε υπερβολικά.



ΩΡΑ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟ ΚΑΗΟΟΤ!

Το Kahoot! είναι ένα πρόγραμμα στο οποίο προσπαθούμε να απαντήσουμε σωστά και γρήγορα στις ερωτήσεις που εμφανίζονται. Όσο πιο γρήγορα απαντήσουμε σε μια ερώτηση, τόσο πιο πολλούς βαθμούς θα κερδίσουμε. Δεν κερδίζουμε κανένα βαθμό όταν απαντήσουμε λάθος σε μια ερώτηση. Υπάρχουν 3 διαφορετικοί κωδικοί για τα τρία αυτά θέματα:

1. Χειροσφαίριση – Handball =>PIN: 06719299
2. Καλαθόσφαιρα – Basketball => PIN: 0151526
3. Γενικές γνώσεις για τους Ολυμπιακούς Αγώνες => PIN: 06663556

Μπορούμε να παίξουμε όσες φορές θέλουμε και όσα θέλουμε από αυτά τα τρία παιχνίδια. Σκοπός είναι να μάθουμε παίζοντας με διασκεδαστικό τρόπο. Πολύ πιθανό κάποιες ερωτήσεις να μας φανούν είτε πολύ εύκολες είτε πολύ δύσκολες! Προσοχή: δεν χρειάζεται να φτιάξουμε λογαριασμό στο πρόγραμμα και ούτε να δώσουμε προσωπικά μας στοιχεία!

Οδηγίες για κινητές συσκευές(tablet ή smartphone):

1. Κατεβάζω το πρόγραμμα Kahoot! στην κινητή συσκευή
2. Ανοίγω το Kahoot! και πατάω στο NEXT
3. Μετά επιλέγω το “AS A STUDENT”
4. Βάζω την ηλικία μου(αριθμός)
5. Στο κάτω μέρος της οθόνης μου στο κέντρο υπάρχει το εικονίδιο ENTER PIN. Το επιλέγω και έπειτα βάζω τον ανάλογο κωδικό.
6. Έπειτα εμφανίζεται το ENTER NICKNAME. Εδώ βάζω το όνομά μου με το αρχικό του επιθέτου μου και την τάξη μου π.χ. Αντρέας Κ Δ3 ή Antreas Κ D3. Επιλέγω το “Ok go” όποτε είμαι έτοιμος να παίξω!

Εάν θέλω μπορώ να χρησιμοποιήσω ηλεκτρονικό υπολογιστή ή ένα πρόγραμμα πλοήγησης σε κινητή συσκευή(π.χ. Internet Explorer). Στον ηλεκτρονικό υπολογιστή θα ακολουθήσω μόνο τα βήματα 5 και 6 αφού πρώτα πάω στην κεντρική ιστοσελίδα <https://kahoot.it/>. Επίσης στις κινητές συσκευές στο Kahoot! τα πρώτα 4 βήματα μόνο την πρώτη φορά θα τα εφαρμόσω. Έπειτα μπορώ να παίξω ξανά μόνο με τα βήματα 5 και 6.

Για οποιεσδήποτε απορίες ή για εργασίες που κάνετε που έχουν σχέση με τη Φυσική Αγωγή μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο email: akaramallis@gmail.com. Ευχαριστώ πολύ!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ