

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.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα εκγύμνασης που βρίσκετε στον ακόλουθο σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=dEaYJwu7_WY&list=PLAD9NmulYEbNF4JSZ3AjQNEdXEL_m6Thn

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 από τα 30 δευτερόλεπτα.
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.

Σημείωση: Το βίντεο ετοιμάστηκε στο SWorkit App το οποίο περιλαμβάνει ασκήσεις για ζέσταμα και ασκήσεις για ενδυνάμωση, ευλυγισία και αντοχή. Οι οδηγίες είναι στην αγγλική γλώσσα.



1. Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Παρακολουθήστε τα παρακάτω βίντεο που σχετίζονται με τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Μια αρχαία Ολυμπιακή Διοργάνωση

<https://www.youtube.com/watch?v=zQQrOtCFWo0>

Απαντήστε στο τετράδιο που χρησιμοποιείς και για τα

υπόλοιπα μαθήματα τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Πού διεξάγονταν οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα;
2. Σε ποιον Θεό ήταν αφιερωμένοι οι αρχαίοι ολυμπιακοί αγώνες;
3. Πώς ονομάζονταν οι κριτές των αγώνων;
4. Πόσες μέρες διαρκούσαν οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες; Τι γινόταν την 4^η μέρα των αγώνων;
5. Τι έπαιρναν οι νικητές των αγωνισμάτων ως σύμβολο της νίκης τους;

2. Παιχνίδια που σχετίζονται με τους Ολυμπιακούς αγώνες

Δοκιμάζω τα παρακάτω παιχνίδια όποτε έχω χρόνο να διασκεδάσω παίζοντας και μαθαίνοντας για τους Ολυμπιακούς Αγώνες!

A. Διαδραστικά εκπαιδευτικά προγράμματα "Discovering the Olympic Movement and its Values"

<http://ioa.org.gr/diadrastika-ekpaideytika-programmata/?lang=el>

B. ΤΑΙΡΙΑΞΕ ΤΗ ΜΙΚΡΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ!

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11089>

Γ. Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΣΗΜΑΙΑ

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10440>

Δ. ΑΡΧΑΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10439>

Σημείωση: Εάν κάποιο παιδί θέλει να μοιραστεί μαζί μας την παρουσίασή του για τους Ολυμπιακούς Αγώνες ή κάτι σχετικό με τη Φυσική Αγωγή που έκανε μπορεί να μας τη στείλει στο email του σχολείου: dim-makedonitissa1-lef@schools.ac.cy