

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α' & Β' ΤΑΞΗΣ

27/04-10/05/2020

Αγαπημένα μου παιδιά Χριστός Ανέστη, Χρόνια Πολλά και Καλά. Πιο κάτω σας προτείνω κάποιες ασκήσεις γυμναστικής καθώς και κάποιο χορό για να κινηθείτε λιγάκι τώρα που είστε συνεχώς στο σπίτι.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Τα παιδιά αρχικά βλέπουν μια φορά τα πιο κάτω βίντεο από το YouTube για να μάθουν τις διάφορες ασκήσεις:
 - Welcome to My Gym | Exercise Song for Kids | Time 4 Kids TV
https://youtu.be/ju8W_SX_wy4 (τα παιδιά θα πρέπει να έχουν ένα χαλάκι για να κάνουν κάποιες από τις συγκεκριμένες ασκήσεις).
 - Fitness workout for Kids - 5 minutes of workout everyday
<https://youtu.be/KqSzgzsDeaU>
 - Just Dance 2018 - Waka Waka This Time For Africa - 4 players
https://youtu.be/gCzgc_RelBA?list=PLAD9NmulYEbNwdH_cKGtU1Fi5AVbw85F5
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.