

Φυσική Αγωγή για την Ά1 Τάξη
7^ο Δημοτικό Σχολείο Καματερού

1^η Εβδομάδα



Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Αγγελόπουλος Νικόλαος

Θέμα: Θέσεις και μετακινήσεις στο χώρο



Ψυχοκινητική Αγωγή

- Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά μείνετε ακίνητοι. Κάντε το αυτό για 2 λεπτά. Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο. Τέλεια!!!
- Το ίδιο μπορεί να γίνει και με συνοδεία μουσικής. Με το σταμάτημα της μουσικής, τα παιδιά μένουν ακίνητα κάθε φορά σε μια διαφορετική στάση (με ανοικτά ή κλειστά πόδια, με λυγισμένο κορμό, στα γόνατα, οκλαδόν, κ.τ.λ.).

Μάθημα 1ο

Θέμα: Θέσεις και μετακινήσεις στο χώρο (συνέχεια)



Ψυχοκινητική Αγωγή

- Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 2 λεπτά. Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!

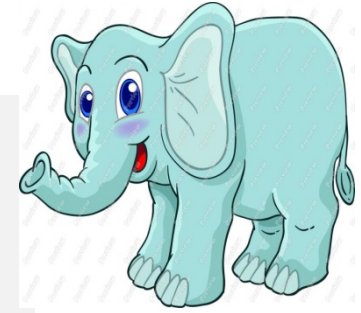
Κουραστήκατε;;;

- Καθίστε τώρα κάτω με όποιο τρόπο θέλετε. Σηκωθείτε και καθίστε κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο 10 φορές!!! Βρήκατε διαφορετικούς τρόπους;;;

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Θέμα: Μετακινήσεις στο χώρο και Σωματικά Σχήματα



Ψυχοκινητική Αγωγή

- Παιδιά θυμάστε που σας έδειχνα κάρτες με ζώα και εσείς προσπαθούσατε να μιμηθείτε το περπάτημα του κάθε ζώου ;;; Τώρα θα κάνουμε το αντίθετο. Θα μιμείστε ένα ζώο κάθε φορά (τον τρόπο που μετακινείται) και οι γονείς σας ή τα αδέρφια σας θα προσπαθούν να βρουν ποιο ζώο είναι αυτό.
- Στην συνέχεια προσπαθούμε, χρησιμοποιώντας παλαμάκια, να δείξουμε πως ακούγεται το περπάτημα του κάθε ζώου. (πχ. Ο Ελέφαντας έχει αργό και δυνατό περπάτημα το παλαμάκι θα είναι αργό αλλά και δυνατό ,, , κ.ο.κ.)

Θέμα: Μετακινήσεις στο χώρο και Σωματικά Σχήματα (συνέχεια)



Ψυχοκινητική Αγωγή

- Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά μείνετε ακίνητοι και κάνετε ένα Σωματικό Σχήμα, διαφορετικό κάθε φορά.
Μπορείς να κάνεις 20 διαφορετικά ;;;
- Το ίδιο μπορεί να γίνει με την συνοδεία μουσικής *(Μάθημα 1ο)
- Στην συνέχεια σταθείτε απέναντι από κάποιον γονέα και προσπαθήστε να κάνετε διάφορα σωματικά σχήματα, ενώ ο γονέας κάνει ακριβώς ότι σχήμα κάνετε κι εσείς, σαν "καθρέπτης"
Μετά από 10 Σωματικά Σχήματα αλλάζουμε ρόλους.

Θέμα: Χορός με συγκεκριμένο "ρυθμό"



Μουσικοκινητική Αγωγή

- Ελάτε να χορέψουμε στον "ρυθμό" των τραγουδιών που αγαπήσαμε στο μάθημα του σχολείου...
Αναζητήστε στο YouTube τα τραγούδια :
 - ✓ The Pink Panther Theme
 - ✓ Malaguena Salerosa *(τραγουδιστές και οργανοπαίκτες)
 - ✓ Nat King Cole - L_O_V_E
- Συνεχίστε τον ελεύθερο χορό με τα τραγούδια που σας αρέσουν !!!

Παιχνίδι 1ο

Το Φιδάκι



Παιχνίδια

- Παιδιά, εξηγήστε στους γονείς σας πως παίζεται το παιχνίδι "φιδάκι" που παίζαμε στην αυλή του σχολείου.

Μπορείτε να το παίξετε στο δωμάτιο, στο μπαλκόνι, ή στην αυλή.

Χρησιμοποιώντας ένα σχοινί, λάστιχο, ακόμη και ένα μακρύ κασκόλ.



Παιχνίδι 2ο

Οι συμπληγάδες



Παιχνίδια

- Υλικά : 2 σχοινιά, και 2 “λούτρινα” ζωάκια.
Οι γονείς αφήνουν τα λούτρινα να αιωρούνται σαν εκκρεμές.
Το παιδί προσπαθεί να περάσει ανάμεσα, την κατάλληλη στιγμή, χωρίς να τα ακουμπήσει.





Θα τα ξαναπούμε την επόμενη εβδομάδα !

*Μέχρι τότε.....
...να περνάτε καλά
!!!*

Ο κύριος Νίκος