

Φυσική Αγωγή για την Α΄1 Τάξη  
7<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Καματερού

2<sup>η</sup> Εβδομάδα



Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Αγγελόπουλος Νικόλαος

# Γεια σας παιδιά !!

Πως τα πήγαμε την προηγούμενη εβδομάδα ;

Σας φαντάζομαι να παίζετε και να χορεύεται με τους γονείς σας και τα αδέλφια σας !!

Θα ήταν πολύ διασκεδαστικό !!!

Έτοιμοι να δούμε τι έχουμε για αυτή την εβδομάδα ;  
Πάμε !!!



# Θέμα: Σωματικά Σχήματα

Ψυχοκινητική Αγωγή

**Ανοιχτά** Σωματικά σχήματα  
και  
**Κλειστά** Σωματικά Σχήματα

Σωματικό σχήμα είναι το σχήμα που παίρνει το σώμα μας όταν ήμαστε ακίνητοι.

Σε 3 επίπεδα

Ψηλό Επίπεδο

Μεσαίο Επίπεδο

Χαμηλό Επίπεδο



## Θέμα: 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 5 διαφορετικά από το κάθε είδος ;;;
- Το ίδιο μπορεί να γίνει και με συνοδεία μουσικής. Με το σταμάτημα της μουσικής, τα παιδιά μένουν ακίνητα κάθε φορά σε ένα διαφορετικό Σωματικό Σχήμα.
- 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: Σωματικά Σχήματα (συνέχεια)

### Ψυχοκινητική Αγωγή

- Τώρα προσπαθήστε να κάνετε ένα “κλειστό” και ένα “ανοιχτό” τριαντάφυλλο, χρησιμοποιώντας τα χέρια σας.
- Θα χρειαστούμε βέβαια και την βοήθεια όλης της οικογένειας. Δεν έχουμε τόσα πολλά χέρια άλλωστε...!!!



## Παιχνίδι 1ο

ΣΩΜΑΤΙΚΑ  
ΣΧΗΜΑΤΑ  
ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ  
ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ  
ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

## Παιχνίδι 2ο

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ  
ΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ  
ΣΧΗΜΑΤΑ  
ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ  
ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ



Παιχνίδια στο διαδίκτυο

Ακολουθήστε τους παρακάτω συνδέσμους στο διαδίκτυο:

1. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10553>
2. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10563>

και "πατήστε" την μικρή εικόνα που θα βρείτε.



Τους συνδέσμους θα τους  
βρείτε και στο e-class





# Θέμα: Ισορροπία


## Ψυχοκινητική Αγωγή

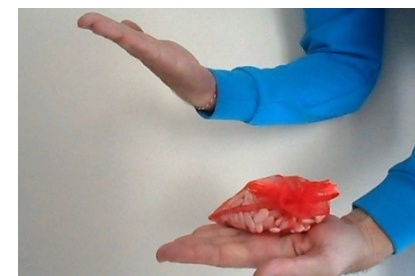
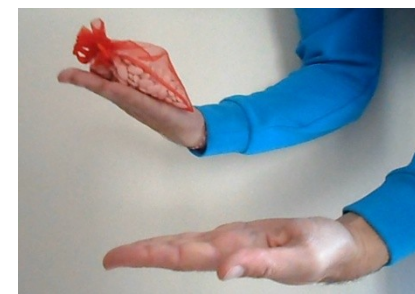
- Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά, κάντε ένα αλματάκι και μείνετε σε μια θέση ισορροπίας.  
Κάντε το αυτό για 3 λεπτά.  
Κάντε μια διαφορετική ισορροπία κάθε φορά.  
Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο.
- Το ίδιο μπορεί να γίνει και με μουσική.  
Τέλεια!!!
- Πάρτε τώρα ένα σακουλάκι στο οποίο να έχετε μέσα ας πούμε .... Φασόλια!!!



## Θέμα: Ισορροπία (συνέχεια)

### Ψυχοκινητική Αγωγή

- Μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να το μεταφέρετε από την μια παλάμη στην άλλη (παλάμες τεντωμένες) χωρίς να σας πέσει. 
- Συνεχίστε να το κάνετε αυτό για 3 λεπτά αλλά προσπαθήστε να αλλάζετε συνέχεια κατεύθυνση!!
- Τώρα θέλω να βάλετε του σακουλάκι στο κεφάλι και προσπαθήστε να μετακινηθείτε στο χώρο, χωρίς να σας πέσει!!
- Δοκιμάστε να καθίσετε και να σηκωθείτε 10 φορές χωρίς να σας πέσει!!!







## Θέμα: Ισορροπία (συνέχεια)

### Ψυχοκινητική Αγωγή

- Δοκιμάστε το τώρα, χωρίς να στηριχθείτε στα χέρια σας!!  
Τα καταφέρατε;;
- Παιδιά πείτε τώρα στον μπαμπά ή στην μαμά να βάλει το σακουλάκι στην πλάτη σας!!
- Αρχίστε να μετακινείστε στο χώρο σαν γάτα ή σκύλος ή ακόμα και σαν φίδι!!
- Δοκιμάστε να πάτε γρήγορα ή αργά αλλά προσπαθήστε να μην πέσει!!  
Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;  
Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

# Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί : Συρτός στα τρία

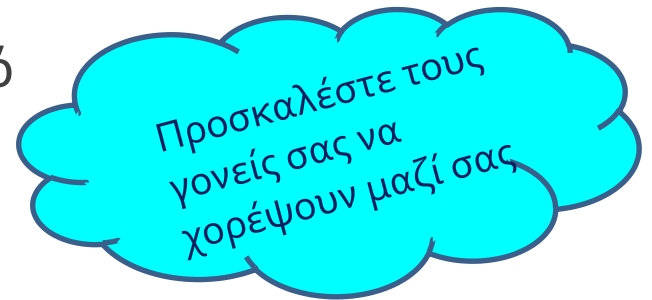
Παραδοσιακοί Χοροί

Παιδιά, τι λέτε ;;;

Πάμε να θυμηθούμε τον παραδοσιακό χορό  
“ Συρτός στα 3 ” που κάναμε στο σχολείο ;;;

Θυμάστε τα βήματα ;

Θυμάστε τις λαβές ;



Μπορείτε να τον θυμηθείτε αν επισκεφθείτε τον σύνδεσμο :

<https://www.youtube.com/watch?v=XyvbecqG41E>

που θα βρείτε και στην πλατφόρμα του e-class.

# Το μπισκότο που περπατάει...



- Κάθισε αναπαυτικά στον καναπέ με το κεφάλι να κοιτάζει το ταβάνι.
- Βάλε μια πετσέτα κουζίνας στα πόδια σου.
- Κλείσε το ένα μάτι και βάλε επάνω ένα μπισκότο.
- Τώρα, προσπάθησε με "γκριμάτσες" να κάνεις το μπισκότο, να περπατήσει μέχρι το στόμα σου για να το φας.

## Παιχνίδια



*Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.*



# Ισορροπία με "κουτσό"

## Παιχνίδια

- Σκορπίστε διάφορα μικρά αντικείμενα (μπαλάκια, λούτρινα, παιχνίδια) στο πάτωμα.
- Στην συνέχεια προσπαθήστε κάνοντας "κουτσό" να μαζέψετε τα αντικείμενα χωρίς να πατήσετε το άλλο πόδι.
- Είναι πολύ αστείο όταν πέφτουμε αλλά είναι και μια πολύ ωραία άσκηση ισορροπίας.

*Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.*



# Συμβουλές

- Μπορείτε να παίζετε και τα παιχνίδια από τα προηγούμενα μαθήματα.
- Μην ξεχάσεις, κάθε φορά που τελειώνεις ένα μάθημα, **να πλένεις πολύ καλά τα χέρια σου και να τρως φρούτα και λαχανικά.**
- Ελπίζω να σου άρεσαν τα μαθήματα αυτής της εβδομάδας και να τα απόλαυσες !!

*Θα τα ξαναπούμε την επόμενη εβδομάδα !*

*Μέχρι τότε ... να περνάτε καλά !!*

*Ο κύριος Νίκος*