

# Φυσική Αγωγή για την Ε' Τάξη 7<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Καματερού

3<sup>η</sup> Εβδομάδα

Φυσική  
Αγωγή

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής  
Αγγελόπουλος Νικόλαος

Ε & ΣΤ Δημοτικού

# 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

Γεια σας παιδιά !!

Πως περάσατε τις 2 αυτές εβδομάδες ;

Ελπίζω να παίξατε και να χορέψατε με τους γονείς σας και τα αδέλφια σας !!

Έτοιμοι να δούμε τι έχουμε για αυτή την εβδομάδα ;

Αυτή την εβδομάδα το μάθημα Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει :

- α) Πρόγραμμα γυμναστικής
- β) Παραδοσιακούς χορούς.
- γ) Παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους.
- δ) Διατροφικές συμβουλές
- ε) Τεστ στην Χειροσφαίριση (Handball)
- στ) Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες (Βίντεο)

# Θέμα: Εκγύμναση στο σπίτι

## Εκγύμναση στο σπίτι

Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε έναν  
Σύνδεσμο με τίτλο : **“Εκγύμναση στο σπίτι #1”**

Περιέχει 8 ασκήσεις για τα χέρια, το στήθος,  
τον κορμό και τα πόδια.

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πας πάρα πολύ καλά!!!

Και μην ξεχνάς το νερό όσο γυμνάζεσαι.

Να ενυδατώνεις τον οργανισμό σου καθ’ όλη την  
διάρκεια της ημέρας

# Αποθεραπεία - Διατάσεις

Κάνε μερικές διατάσεις για 5-7 λεπτά και δοκιμάστε και αυτές τις 2 νέες.

Εκγύμναση στο σπίτι



# Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Προσκαλέστε τους  
γονείς σας να  
χορέψουν μαζί σας

Πάμε να θυμηθούμε μερικούς από τους παραδοσιακούς χορούς που κάναμε στο σχολείο.

Συρτός Νησιώτικος – Τσακωνικός.

Θυμάστε τα βήματα ;

Θυμάστε τις λαβές ;

Μπορείτε να τους θυμηθείτε αν επισκεφθείτε τους συνδέσμους :

**Συρτός Νησιώτικος :** <https://safeYouTube.net/w/kDg5>

**Τσακωνικός :** <https://safeYouTube.net/w/gFg5>

που θα βρείτε και στην πλατφόρμα του e-class.

# “Καρέκλα – σφεντόνα”



## Παιχνίδια στο σπίτι

- Τοποθετούμε ένα λαστιχάκι στα πόδια της καρέκλας
- Για “σαΐτες” χρησιμοποιούμε χαρτονάκια διπλωμένα.
- Τοποθετούμε ένα τραπεζάκι σε μια απόσταση 2-3μ.
- Προσπαθούμε να προσγειώσουμε τις “σαΐτες” πάνω στο τραπεζάκι χρησιμοποιώντας την “Καρέκλα – σφεντόνα”



Μπορείτε να κάνετε κι  
αγώνες με την οικογένεια.



# Το μαγικό χαλί

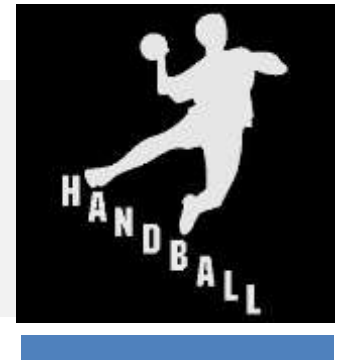


## Παιχνίδια στο σπίτι

- Υλικά :  
Ένα χαλάκι και μερικά μικρά αντικείμενα (μπαλάκια, λούτρινα, μικρά παιχνίδια).
- Τοποθετούμε τα αντικείμενα σε ένα σημείο δίπλα από το χαλάκι.
- Καθόμαστε στο χαλάκι χωρίς να ακουμπάμε τα χέρια ή τα πόδια στο πάτωμα.
- Μετακινούμαστε λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα ενώ μεταφέρουμε τα αντικείμενα στην απέναντι πλευρά (άλλο σημείο).  
Αυτός που θα το κάνει σε λιγότερο χρόνο είναι ο νικητής.



*Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.*



# Τεστ στην Χειροσφαίριση (Handball)

Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε ένα έγγραφο με τίτλο :

**Τεστ στην Χειροσφαίριση (Handball)**

Μην ανησυχείτε, ΔΕΝ θα σας βαθμολογήσω.

Ούτε χρειάζεται να μου το επιστρέψετε συμπληρωμένο.

Κάνετε το Τεστ για να δείτε τι θυμόμαστε.

Τις σωστές απαντήσεις θα σας τις δημοσιεύσω στο επόμενο μάθημα.

Καλή επιτυχία !!





# Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε δύο Βίντεο με τίτλο :

“ Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες (Μέρος Α΄)” 53΄

“ Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες (Μέρος Α΄)” 58΄

Είναι ένα εξαιρετικό Ντοκιμαντέρ της «Μηχανής του χρόνου» στη NET (2008-09)

Προσκαλέστε και τους γονείς σας, να το παρακολουθήσουν μαζί σας.

Είμαι σίγουρος πως θα σας ταξιδέψει ευχάριστα !!!



# Το πιάτο της υγιεινής διατροφής

Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε έναν  
Σύνδεσμο με τίτλο : **“Το πιάτο της υγιεινής διατροφής”**

Περιγράφει με λόγια και εικόνες τι χρειάζεται να τρώμε  
ώστε να έχουμε μία σωστή διατροφή.

Προσκαλέστε και τους γονείς σας, να το  
παρακολουθήσουν μαζί σας.

Είμαι σίγουρος πως θα το βρείτε ενδιαφέρον!!!

# Αόρατη Γυμναστική



Υπάρχουν στιγμές κατά την διάρκεια της ημέρας που όλοι μας κάνουμε “Αόρατη Γυμναστική”

- Όταν περπατάμε για να πάμε στο σχολείο
- Όταν ανεβαίνουμε σκαλιά,
- Όταν μαζεύουμε το κρεβάτι μας,
- Όταν απλώνουμε ή μαζεύουμε τα ρούχα,
- Όταν σκαλίζουμε και ποτίζουμε τον κήπο.



*Όταν γενικά κάνουμε δουλειές στο σπίτι, είναι μία καλή ευκαιρία να κάνουμε Αόρατη Γυμναστική, και είναι και πολύ σημαντική βοήθεια στην μαμά και τον μπαμπά που αυτή την περίοδο την χρειάζονται περισσότερο.*





*Θα τα ξαναπούμε την επόμενη εβδομάδα !*

*Μέχρι τότε ... να περνάτε καλά !!*

*Ο κύριος Νίκος*