

Φυσική Αγωγή για την Α'1 Τάξη 7^ο Δημοτικό Σχολείο Καματερού

3^η Εβδομάδα



Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Αγγελόπουλος Νικόλαος

3^η 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 ;

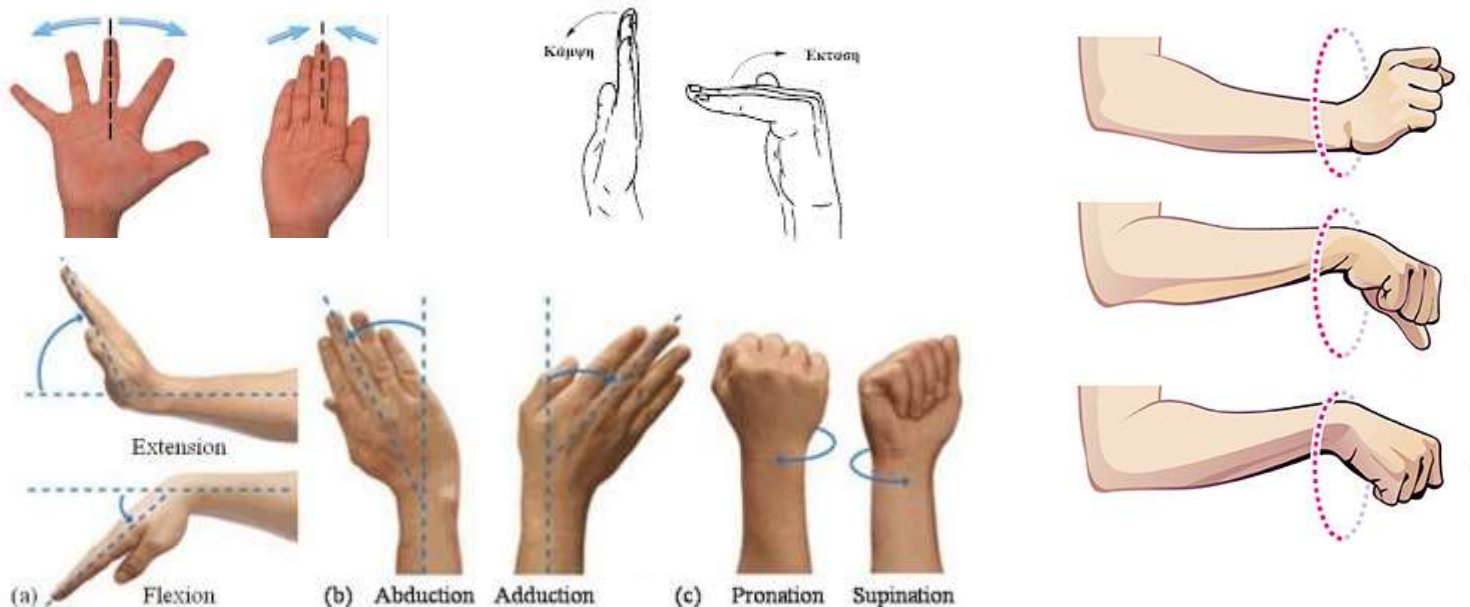
Αυτή την εβδομάδα το μάθημα Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει :

- α) Κινητικές δυνατότητες των χεριών.
- β) Πρόγραμμα γυμναστικής.
- γ) Μουσικοκινητική αγωγή.
- δ) Παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους.

Θέμα: Κινητικές δυνατότητες των χεριών

Ψυχοκινητική Αγωγή

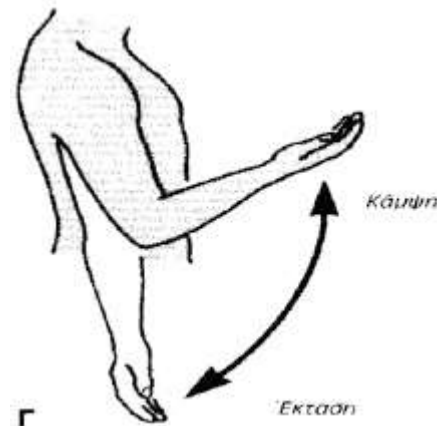
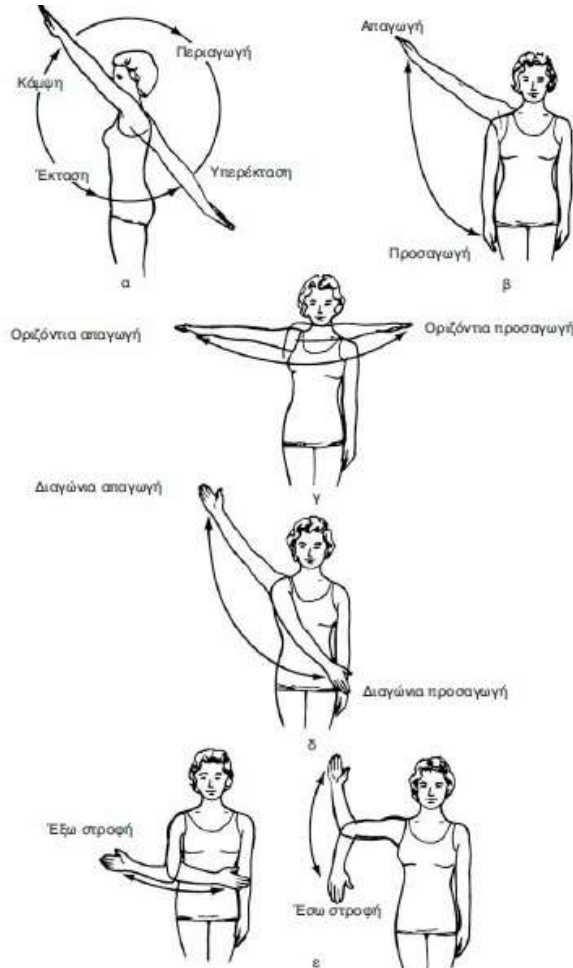
- Προσπαθήστε να εξερευνήσετε τις δυνατότητες κίνησης των δακτύλων και της παλάμης των χεριών σας. (άνοιγμα κλείσιμο, περιφορές, κάμψεις κ.τ.λ.).



Θέμα: Κινητικές δυνατότητες των χεριών (συνέχεια)

Ψυχοκινητική Αγωγή

- Με τον ίδιο τρόπο εξερευνήστε και ανακαλύψτε τις δυνατότητες κίνησης του αγκώνα και του ώμου (άνοιγμα κλείσιμο, περιφορές, κάμψεις κ.τ,λ.).



Πρόγραμμα Γυμναστικής

Εκγύμναση στο σπίτι

Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε έναν
Σύνδεσμο με τίτλο : **“Πρόγραμμα Γυμναστικής”**

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ακολουθήσετε την
εικόνα και να κάνετε τις ασκήσεις που δείχνει το βίντεο.

Η γλώσσα είναι στα Αγγλικά,
αλλά πιστεύω πως αυτό δεν θα σας δυσκολέψει.

Είμαι σίγουρος πως θα το απολαύσετε !!!

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 :

- ✓ Wham - Wake Me Up Before You Go Go
 - ✓ The Forminx - Jeronimo Yanka
 - ✓ Dimie Cat - V.E.S.P.A.
-
- Συνεχίστε τον ελεύθερο χορό με τα τραγούδια που σας αρέσουν !!!

Πες μου το όνομά σου



Παιχνίδια

- Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε ένα έγγραφο με τίτλο : **“Ποιο είναι το όνομά σου”**

Είναι πολύ εύκολο !

Ακολουθήστε τις οδηγίες που θα δείτε και

Καλή Διασκέδαση !!!

Το Χέρι... Ή Μηχανή



Παιχνίδια στο σπίτι

- Υλικά :
Χάντρες (ή φασόλια ή μπίλιες ή τάπες) σε διαφορετικά χρώματα.
Ποτήρια όσα και τα χρώματα.
Χρονόμετρο
- Τοποθετούμε τις χάντρες όλες μαζί ανακατεμένες στο τραπέζι.
- Κρατάμε το ένα χέρι πίσω από την πλάτη και με το άλλο βάζουμε μία-μία τις χάντρες σε διαφορετικό ποτήρι (ανάλογα με το χρώμα).
Αυτός που θα το κάνει σε λιγότερο χρόνο είναι ο νικητής.



Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.

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