

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

3<sup>η</sup> Εβδομάδα

Φυσική Αγωγή

Γ' & Δ' Δημοτικού

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής  
Αγγελόπουλος Νικόλαος

# 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) Ισορροπίες.
- β) Πρόγραμμα γυμναστικής.
- γ) Παραδοσιακούς χορούς.
- δ) Παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους.
- ε) Διατροφικές συμβουλές



# 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!!!

# Πρόγραμμα Γυμναστικής

Εκγύμναση στο σπίτι

Σε αυτή την ενότητα του μαθήματος θα βρείτε έναν  
Σύνδεσμο με τίτλο : **“Πρόγραμμα Γυμναστικής #1”**

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 !!!

# Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Προσκαλέστε τους  
γονείς σας να  
χορέψουν μαζί σας

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

Άη Γιώργης - Ποδαράκι.

Θυμάστε τα βήματα ;

Θυμάστε τις λαβές ;

Μπορείτε να τους θυμηθείτε αν επισκεφθείτε τους συνδέσμους :

**Άη Γιώργης :** <https://safeYouTube.net/w/0Mg5>

**Ποδαράκι :** <https://safeYouTube.net/w/IBg5>

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.



# Αεροβόλο

Προσκαλέστε τους  
γονείς σας να παίξουν  
μαζί σας



## Παιχνίδια στο σπίτι

- Τοποθέτησε μερικά πλαστικά ποτήρια στην σειρά, και προς την άκρη του τραπεζιού.
- Φουσκώνουμε το μπαλόνι και με τον αέρα που έχει μέσα, προσπαθούμε να ρίξουμε τα ποτήρια από το τραπέζι.
- Το μυστικό είναι στο κράτημα του μπαλονιού από το στόμιο.

1





# 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*