

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

2^η Εβδομάδα

Φυσική Αγωγή

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Αγγελόπουλος Νικόλαος

Γ' & Δ' Δημοτικού

2^η Εβδομάδα

Γεια σας παιδιά !!

Πως τα πήγαμε την προηγούμενη εβδομάδα ;

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

Θα ήταν πολύ διασκεδαστικό !!!

Έτοιμοι να δούμε τι έχουμε για αυτή την εβδομάδα ;

Αυτή την εβδομάδα το μάθημα Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει :

α) Άλματα και είδη αλμάτων.

β) Παραδοσιακούς χορούς.

γ) Παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους.

δ) On-line παιχνίδια.



Θέμα: Άλματα

Ψυχοκινητική Αγωγή

- Τοποθετήστε στον χώρο διάφορα εμπόδια (μπαλάκια, λούτρινα, παιχνίδια, βιβλία, κτλ,) και τρέξτε μέσα στον χώρο πηδώντας πάνω από τα εμπόδια. (3 λεπτά)
- Τώρα πάρτε μια κόλα χαρτί A4 και τοποθετήστε την κάτω. Κάντε άλματα δεξιά αριστερά (10 πλάγια άλματα) και μπρος πίσω (άλλα 10 άλματα) πάνω από την κόλα χαρτί. Επαναλάβετε άλλη μια φορά!!
- Τώρα κάντε 10 άλματα για κάθε άσκηση που θα βρείτε στα βίντεο του μαθήματος στο e-class

Βίντεο μαθήματος : Άλματα 1, Άλματα 2, Άλματα 3

- Τις ασκήσεις τις κάνουμε πάντα και για τα δύο πόδια



Θέμα: Είδη Αλμάτων

Ψυχοκινητική Αγωγή

- Κάντε μερικά άλματα με την κόλα χαρτιού από το 3^ο μάθημα
- Δοκιμάστε να κάνετε μερικά διαφορετικά είδη αλμάτων:
- με τα δύο πόδια,
από τα δύο πόδια στο ένα,
από το ένα πόδι στα δύο,
από το ένα πόδι στο ίδιο,
από το ένα πόδι στο άλλο.

Βίντεο μαθήματος : Άλματα 4, Άλματα 5.

Τις ασκήσεις τις κάνουμε πάντα και για τα δύο πόδια

- Ζητήστε τώρα από τους γονείς σας να σηκώσουν το χέρι τους ψηλά και εσείς να προσπαθήσετε να το φτάσετε κάνοντας άλμα με τα 2 πόδια.

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί



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

Συρτός στα 3 - Συρτός στα 2 - Συρτός Θάσου.

Θυμάστε τα βήματα ;

Θυμάστε τις λαβές ;

Μπορείτε να τους θυμηθείτε αν επισκεφθείτε τους συνδέσμους :

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

<https://www.youtube.com/watch?v=EyZvl4rmr9Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=13WHo7pM6N4>

που θα βρείτε και στην πλατφόρμα του e-class.

Ισορροπία με "κουτσό"



Παιχνίδια στο σπίτι

- 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.





Το Χέρι... "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.



Μην φυσάς τον Βασιλιά

Παιχνίδια στο σπίτι



- Τοποθετήστε σε ένα τραπεζάκι μια τράπουλα σκόρπια, με τις φιγούρες "Κ" ανάποδα και από κάτω.
- Τώρα προσπαθήστε φυσώντας τα χαρτιά, να ρίξετε από το τραπέζι όλη την τράπουλα εκτός από τις φιγούρες "Κ".

Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.



Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες

Παιχνίδια στο διαδίκτυο

0:15 Pick a word ✓ 0

10 4 7 1

5

8

3 6

9

2

Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες (Σταυρόλεξο για την Γ & Δ Δημοτικού)

Share

- Διαβάστε στο βιβλίο σας το κεφάλαιο για τους ολυμπιακούς αγώνες.

- Στην συνέχεια επισκεφτείτε τον σύνδεσμο που θα βρείτε και στο e-class με τον τίτλο :
"Σταυρόλεξο Ολυμπιακοί αγώνες"



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