

## Α΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.



## Θέμα: Ισορροπία

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 (π.χ. όρθιος στο ένα πόδι ή τις μύτες των δύο ποδιών ή στη μύτη του ενός ποδιού, στήριξη στο ένα πόδι και ένα χέρι κ.λ.π.).

Κάντε το αυτό για 3 λεπτά.

Κάντε μια διαφορετική ισορροπία κάθε φορά.

Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο. Τέλεια!!!

Τώρα, αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 2-3 λεπτά.

Κουρασθήκατε;;;

Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!



# Α΄ ΤΑΞΗ

(2)

Παιδιά πάρτε τώρα ένα σακουλάκι στο οποίο να έχετε μέσα ας πούμε.... Φασόλια!!! Μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να το μεταφέρετε από την μία παλάμη (παλαμιαία επιφάνεια) στην άλλη χωρίς να σας πέσει. Συνεχίστε να το κάνετε αυτό για 3 λεπτά αλλά προσπαθήστε να αλλάζετε συνέχεια κατεύθυνση!!

Επειδή είμαι σίγουρος ότι δεν κουρασθήκατε, θέλω τώρα να κάνετε ακριβώς το ίδιο με την παραπάνω άσκηση, με τη διαφορά να τοποθετήσετε τώρα το σακουλάκι με τα φασόλια στην ραχιαία επιφάνεια του χεριού σας (3 λεπτά).

Τώρα θέλω να βάλετε το σακουλάκι στο κεφάλι σας και προσπαθήστε να μετακινηθείτε στο χώρο, χωρίς να σας πέσει!!

Δοκιμάστε να καθίσετε και να σηκωθείτε χωρίς να σας πέσει!!!

Δοκιμάστε τώρα να καθίσετε και να σηκωθείτε χωρίς να στηριχθείτε στα χέρια σας!!

Τα καταφέρατε;; (6 λεπτά)

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 το σακουλάκι!! (8-10λεπτά).



# Α΄ ΤΑΞΗ

(3)

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά.

**Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλες μία-δύο φορές μέσα Στην εβδομάδα ή και κάθε μέρα εάν θέλεις.**

Μέχρι το επόμενο μας μάθημα να είστε όλοι καλά και να μην ξεχνάμε «μένουμε σπίτι»!!!



**ΣΑΣ ΧΑΙΡΕΤΩ!!!!**

