

Δ΄ 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 θα 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.

Η σειρά των ασκήσεων δεν είναι δεσμευτική.



Δ' ΤΑΞΗ

Είστε όλοι έτοιμοι για κυκλική γυμναστική ;;
Ποιος θυμάται, τι είναι η κυκλική γυμναστική;;
Μα όλοι νομίζω, γιατί έχω τα καλύτερα παιδιά!!!!

Να σας υπενθυμίσω ότι όπως μας φανερώνει και η ονομασία της είναι η προπόνηση που γίνεται σε «κύκλο». Αυτό σημαίνει ότι θα έχεις τη δυνατότητα να εκτελέσεις διαφορετικές ασκήσεις διαδοχικά. Αφού ολοκληρώσεις την μία θα πηγαίνεις στην επόμενη, μετακινούμενος σε κυκλική φορά. Στις μέρες μας είναι γνωστή και ως «γύμναση σε σταθμούς». Έτσι η έννοια του κύκλου γίνεται υποθετική. Οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε ευθεία, σε καμπύλη, αλλά και στον ίδιο τόπο όπως βολέψει στο σπίτι μας. Αυτό που χρειάζεται είναι να θυμάστε τη σειρά των ασκήσεων, γι' αυτό θα συμβουλευέστε το μάθημα που σας έχω στείλει.



Δ' ΤΑΞΗ

Το κάθε πρόγραμμα γυμναστικής αποτελείται συνήθως από τρία μέρη:

1. Την Προθέρμανση (χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις ή και άλλες ασκήσεις ευλυγισίας. Στο τέλος του ζεστάματος θα πρέπει να νοιώθεις λίγο ιδρωμένος. Αποσκοπεί στην σταδιακή προετοιμασία σου ως ασκούμενου βιολογικά και ψυχολογικά για την άσκηση που θα επακολουθήσει (Κυρίως Μέρος). Με αυτό τον τρόπο ο οργανισμός προσαρμόζεται και μειώνεται έτσι η πιθανότητα τραυματισμών των μυών και των τενόντων).
2. Το Κυρίως Μέρος (αποσκοπεί στην επίτευξη του κύριου στόχου του μαθήματος και εδώ είναι οι αριθμημένες ασκήσεις που σου δίνονται).
3. Την Αποθεραπεία (χαλαρή άσκηση όπως το τρέξιμο και μερικές διατάσεις για να δώσεις τη δυνατότητα στο σώμα σου - στον οργανισμό σου να επανέλθει στα επίπεδα που ήταν πριν την άσκηση – κατάσταση ηρεμίας.)



Δ΄ ΤΑΞΗ

Να γνωρίζετε ότι η προθέρμανση και η αποθεραπεία δεν έχει κανένα νόημα για τα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου όπως είσαστε εσείς και κυρίως των πρώτων τάξεων του. Αυτό συμβαίνει διότι ο οργανισμός σας προσαρμόζεται γρήγορα και χωρίς πρόβλημα σε υψηλές επιβαρύνσεις.

Σας έγραψα τα παραπάνω για να τα μάθετε και ταυτόχρονα να συμβουλέψετε τους γονείς σας τι πρέπει να κάνουν, αν θέλουν και αυτοί να γυμναστούν μαζί σας.

Γι' αυτό στην αρχή σας έχω βάλει κάποιες ασκήσεις οι οποίες δεν είναι αριθμημένες τις οποίες θέλω να τις εκτελέσετε μία φορά. Το ίδιο να γίνει και στο τέλος του μαθήματος.



Δ' ΤΑΞΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

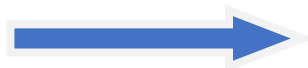
- Τις αριθμημένες ασκήσεις – σταθμούς, θα τις εκτελέσετε όλες χωρίς διάλειμμα.
- Αφού ολοκληρώσετε όλες τις ασκήσεις (1 κύκλος) θα κάνετε 5 λεπτά διάλειμμα. Θέλω να κάνετε για αρχή 2 κύκλους με τα διαλείμματα τους και στην συνέχεια αφού μεσολαβούν και οι διακοπές του Πάσχα να προσπαθήσουμε να φθάσουμε τους 3 κύκλους. Μην ξεχνάτε τα 5 λεπτά διάλειμμα ανάμεσα στον κάθε κύκλο.



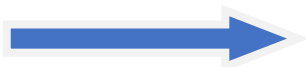
Δ' ΤΑΞΗ

(1)

Θέμα: Κίνηση – Ενδυνάμωση - Διατάσεις



Τρέξε επί τόπου ή αν σου επιτρέπει ο χώρος σου (εσωτερικός ή εξωτερικός) τρέξε σε αυτόν για 5 λεπτά.

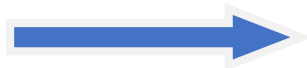
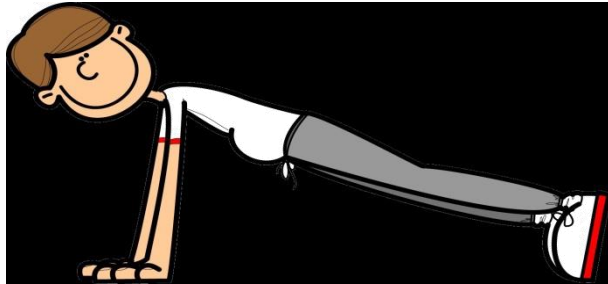


Κάμψεις του κορμού δεξιά αριστερά και 5 πιέσεις όπως δείχνει το διπλανό σχήμα. Αλλαγή το ίδιο από την αριστερή πλευρά.



Δ' ΤΑΞΗ

(2)



Άσκηση 1: Κάνε 8-10 κάμψεις (Push – ups) όπως στο σκίτσο, ή ακουμπώντας τα γόνατα στο πάτωμα για μεγαλύτερη ευκολία – λιγότερη επιβάρυνση.



Άσκηση 2: Κάνε 8-10 αλματάκια.

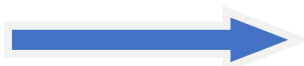


Δ' ΤΑΞΗ

(3)



Άσκηση 3: Κάνε 8-10 κοιλιακούς, χωρίς πλήρη έγερση του κορμού. Να ανορθώνεται η ωμοπλάτη-ραχιαία επιφάνεια 10-12 εκατοστά από το έδαφος.

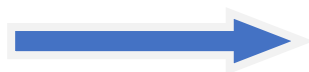


Άσκηση 4: Κάνε 8-10 καθίσματα μέχρι που τα πόδια σου να έρχονται σε θέση σχεδόν παράλληλα με το έδαφος όπως την εικόνα. Όχι βαθύ κάθισμα.

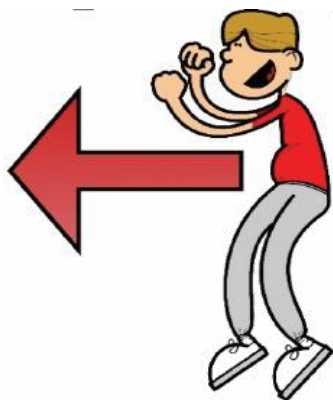


Δ' ΤΑΞΗ

(4)



Άσκηση 5: Κάνε «σανίδα» για 10''-15''.



Άσκηση 6: Κάνε 8-10 αλματάκια προς τα εμπρός ή επιτόπου με τα πόδια ενωμένα

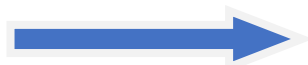
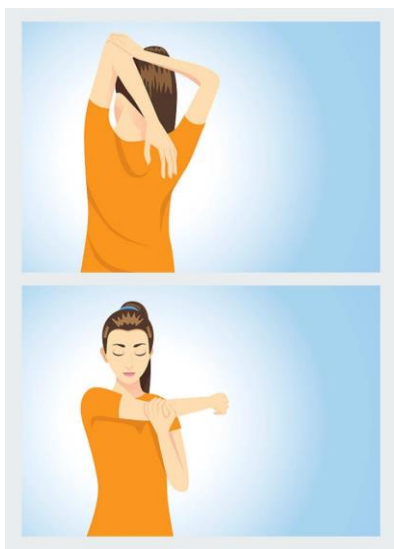


Δ' ΤΑΞΗ

(5)



Κάνε τρέξιμο επιτόπου
χαλαρά για 2 – 3 λεπτά.
Προσοχή όχι με ψηλά
γόνατα.

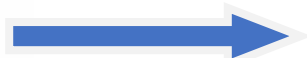


Κάνε διατάσεις και στα δύο
χέρια σου όπως δείχνει το
διπλανό σχήμα μετρώντας
αργά μέχρι το 15.

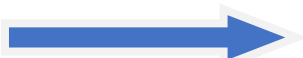


Δ' ΤΑΞΗ

(6)



Κάνε «πεταλούδα» κρατώντας την περιοχή της άρθρωσης της ποδοκνημικής – άκρως πόδι με τα χέρια και πιέζοντας ταυτόχρονα με τους αγκώνες ελαφρά τα πόδια σου προς τα κάτω και μετρώντας αργά μέχρι το 15.



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι τραβώντας το «άκρως πόδι» αργά προς την άρθρωση του ισχίου μετρώντας αργά μέχρι το 15.



Δ' ΤΑΞΗ

(7)

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 επαναλαμβάνεις τις ασκήσεις σου τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ή και κάθε μέρα αν μπορείς!!

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



ΣΑΣ ΧΑΙΡΕΤΩ!!!!

