

Δ' ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (ιδανικά το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού) 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 από μόνο του.



Δ' ΤΑΞΗ

(1)

Θέμα: Κίνηση στο χώρο - Άλματα

Παιδιά είστε έτοιμοι για δράση; Εκτός του ελεύθερου χώρου που θα χρειαστείτε για να τρέξετε θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε μερικά εμπόδια (π.χ. καρέκλα, τραπέζι, ένα σχοινάκι πιασμένο από δύο σταθερά σημεία).

Τρέξτε όχι μόνο στα ελεύθερα σημεία του χώρου σας αλλά κατευθυνθείτε και περάστε κάτω από τα εμπόδια που φτιάξατε σαν φιδάκια (έρπειν).

Κρατήστε αυτή τη δράση σας για 3 λεπτά.

Ξεκουραστείτε για ένα λεπτό και ξεκινήστε για ακόμα ένα τρίλεπτο.

Τα καταφέρατε;



Δ' ΤΑΞΗ

(2)

Τώρα και αφού πάρετε μία μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 3 λεπτά. Κάθε φορά όμως που ακούτε ένα παλαμάκι από τον μπαμπά ή τη μαμά πρέπει να κάνετε ένα βαρελάκι (μια φορά δεξιά και μια αριστερά για να μην ζαλιστείτε).

Ακολουθώντας συνεχίζετε το τρέξιμο επί τόπου έως να συμπληρωθούν τα 3 λεπτά της δράσης σας. Κουρασθήκατε;;;

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

Αν νιώθετε δυνατοί ετοιμαστείτε για άλλο ένα τρίλεπτο με τρέξιμο επί τόπου. Αποφασίστε μόνοι σας τώρα τι θα είναι αυτό που θα κάνετε κάθε φορά που ακούτε το παλαμάκι.

Ωρα να πάρετε αέρα από τη μύτη και να βγάλετε από το στόμα!!!



Δ' ΤΑΞΗ

(3)

Για τα άλματα θυμηθείτε ότι λυγίζετε τα πόδια σας για να πάρετε ώθηση. Τα χέρια εκτελούν αιώρηση - έρχονται πίσω και κινούνται προς τα εμπρός και πάνω για να σας βοηθήσουν στην ώθηση. Το τελευταίο μέρος του σώματός σας που αφήνει το έδαφος είναι οι μύτες των ποδιών σας και κατά την προσγείωση θυμηθείτε το πρώτο σημείο του σώματός σας που έρχεται σε επαφή με το έδαφος είναι και πάλι οι μύτες των ποδιών σας, ενώ ταυτόχρονα λυγίζετε τα πόδια σας για να απορροφήσετε τους κραδασμούς (σαν ελατήριο) και ρολάρετε ακολούθως σε ολόκληρο το πέλμα.

Θα ήθελα να εκτελέσεις άλματα κατά μήκος διαφορετικών ειδών π.χ.

- Με τα δύο πόδια
- Από τα δύο πόδια στο ένα (δοκιμάστε και το δεξί και το αριστερό)
- Από το ένα πόδι στα δύο
- Από το ένα πόδι στο ένα πόδι (το ίδιο ή το αντίθετο).

Η άσκηση να συνεχιστεί για 3 - 4 λεπτά.



Δ' ΤΑΞΗ

(4)

Τώρα θέλω για 4 λεπτά να μετακινηθείς στον ελεύθερο χώρο σου και κάθε φορά που ακούς παλαμάκι ή κάποιο άλλο σήμα από τον μπαμπά ή την μαμά, θα κάνεις κάθετο άλμα με λύγισμα και τέντωμα στα γόνατα σου χωρίς να ακούγεται όμως το πάτημα σου κατά την προσγείωση (θα το εκτελέσεις δηλαδή αθόρυβα).

Μετά την προσγείωση θα συνεχίσεις το τρέξιμό σου και πάλι επιλέγοντας κάθε φορά και διαφορετικό τρόπο μετακίνησης όπως έχουμε μάθει (κανονικό τρέξιμο, βάδισμα, βάδισμα με την πλάτη, επιτόπου τρέξιμο, πλάγια βήματα, γκάλοπ, χόπλες, ψηλά γόνατα, ψαλιδισμούς, φτερνισμούς).

Ποιος κουράστηκε;;;

Μην ξεχνάτε να αναπνέετε σωστά!!!! Παίρνετε αέρα από την μύτη και τον βγάζετε από το στόμα!!!!



Δ' ΤΑΞΗ

(5)

Θες να συνεχίσουμε;;; Αν συμφωνείς και αντέχεις βάλε στη σειρά μερικά πλαστικά ποτήρια (4 - 5 να εφάπτονται) ή ένα φύλλο χαρτί – κάποιο βιβλίο – τετράδιο και ετοιμαστείτε για 10 άλματα δεξιά - αριστερά και 10 πίσω - εμπρός χωρίς να ακουμπήσετε κανένα ποτήρι ή το βιβλίο που έχετε βάλει.

Θα τα καταφέρετε;;; Είμαι σίγουρος!!!!

Πάρτε μια ανάσα και ξεκινήστε άλλο ένα σετ με άλματα δεξιά - αριστερά και πίσω - εμπρός προσθέτοντας αν μπορείτε 1 - 2 ποτήρια ακόμη ή άλλο ένα βιβλίο. Αν δυσκολεύεστε αφαιρέστε.

Τελευταία άσκηση. Ο μπαμπάς ή η μαμά έχουν τεντωμένο το χέρι ψηλά και εσείς προσπαθείτε να χτυπήσετε την παλάμη τους μια με το ένα χέρι και μία με το άλλο κάνοντας δυνατά κάθετα άλματα.

Θα τα καταφέρετε 10 φορές με το ένα χέρι και 10 με το άλλο;



Δ' ΤΑΞΗ

(6)



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε

να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου,

να πιείς νερό και

να φας φρούτα και λαχανικά.

*Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα για τουλάχιστον άλλη
μια φορά μέσα στην εβδομάδα.*

Χαίρετε!!!!





ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Κυβέρνηση