**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ-1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

Το παρακάτω πρόγραμμα εφαρμόζεται την πρώτη εβδομάδα επιστροφής όλων μας στο σχολείο. Κυρίως αφορά στα παιδιά που δεν θα έρθουν στο σχολείο, αλλά μπορείτε όλοι σας, μαθητές και μαθήτριες να το βλέπετε κι ενδεχομένως να το ξανακάνετε με κάποιες προσαρμογές, όπου είναι απαραίτητο.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (10')

Χαλαρό τρέξιμο (επιτόπιο αν είμαστε μέσα στο σπίτι), δρομικές ασκήσεις (γόνατα ψηλά, χαμηλά, ψαλιδάκια, περιφορές χεριών-επιτόπια κατά περίπτωση), διατάσεις (γνωστές που ξέρουμε από το σχολείο για όλες τις μυικές ομάδες)

**ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ (30΄-ΣΤΟΧΟΣ: ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ-ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ)**

-**Άσκηση 1η**: Σε σειρά εκτελούμε, α)πέρασμα από σκάλα ταχύτητας (αν δεν έχουμε γρήγορο σκιπινγκ για 5 μέτρα, β) επιτόπια 5 άλματα με γόνατα στο στήθος, γ) 5 διαστάσεις-ανατάσεις με τεντωμάνα χέρια πόδια, και χαλαρό τρέξιμο μέχρι την αφετηρία (επιτόπιο τρέξιμο για 10΄΄ πριν το νέο ξεκίνημα.

Εκτελούμε 5 κύκλους.

-Διάλειμμα για 5΄ με άφθονο νερό και συζήτηση.

-**Άσκηση 2η:**Σε σειρά εκτελούμε, α) πέρασμα από σκάλα ταχύτητας με άνοιγμα και κλείσιμο των ποδιών ανά κάθε σκαλί,(αν δεν έχουμε, διαστάσεις-προσοχές εναλλακτικά για 5 μέτρα, β) σλάλομ-ζιγκ ζαγκ με κουτσό με όποιο πόδι θέλουμε, γ) άλματα με δύο πόδια πάνω από 3 μικρά εμπόδια 30cm (εναλλακτικά αλματάκια σε  3 νοητά εμπόδια), δ) 5 ημικαθίσματα (προσοχή πέλματα παράλληλα κι η γωνία του γόνατος ποτέ κάτω από 90 μοίρες).

Εκτελούμε 5 κύκλους.

-Διάλειμμα για 5΄με άφθονο νερό και συζήτηση.

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (5΄)**

Χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις.