**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ-3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

Το παρακάτω πρόγραμμα εφαρμόζεται την τρίτη 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 μυϊκές ομάδες).

**ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ (30΄, ΣΤΟΧΟΣ: ΔΥΝΑΜΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ)**

**Άσκηση σε 4 σταθμούς: Χρόνος άσκησης: 1΄, Χρόνος διαλείμματος:1΄**

 **Σετ: 3, Διάλειμμα ανάμεσα στα σετ: 3΄ με άφθονο νερό.**

-**Άσκηση 1η**: Στήριξη σε σκαλοπάτι ψηλό (καναπέ) με την πλάτη προς τη στήριξη

 βυθίσεις με τα πόδια τεντωμένα ή λυγισμένα (πιο εύκολο) μπροστά.

-**Άσκηση 2η: Κάμψεις-τάσεις των αγκώνων (push ups) με στήριξη ψηλότερα από το**

 **Ψηλότερα από το έδαφος (πιο εύκολο).**

**-Άσκηση 3η: Σανίδα με τα χέρια τεντωμένα και στήριξη στις παλάμες.**

 **-Άσκηση 4η: Διαστάσεις ποδιών-ανατάσεις χεριών ταυτόχρονα και προσοχή.**

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (5΄)**

Χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις.