

Αγαπημένοι μου μαθητές

Φαντάζομαι σας έχει λείψει η αυλή του σχολείου μας και ότι άλλο συνεπάγεται αυτή! Ξεγνοιασιά, πειράγματα με τους φίλους μας, αποφόρτιση από το μάθημα, παιχνίδι...τρέξιμο!!!!

Ας προσπαθήσουμε να φτιάξουμε κάποιες συνθήκες στο σπίτι μας ώστε να μπορέσουμε να αθληθούμε «κλασικά».

Δημιουργήστε όσο πιο πολύ ελεύθερο χώρο μπορείτε .Μετακινήστε έπιπλα με τη βοήθεια των δικών σας, ανοίξτε πόρτες και μπαλκονόπορτες.

Πάρτε μια χαρτοταινία και σχεδιάστε στο δάπεδο τα παρακάτω σχέδια .Σε καθένα από αυτά ορίστε όπως γράφει από κάτω, ποια δρομική άσκηση θα κάνετε στο καθένα. Εάν είναι εφικτό είναι προτιμότερο να σχηματίσετε μια κυκλική διαδρομή.

Αν θέλετε δημιουργήστε και δικά σας σχέδια με δικές σας εναλλακτικές ασκήσεις.

Πριν ξεκινήστε κάντε τις διατάξεις προθέρμανσης που κάνουμε στο σχολείο μας.

Επαναλάβετε τη διαδρομή που έχετε δημιουργήσει για 5 λεπτά x 4 φορές.  
Ενδιάμεσα διάλειμμα 2 λεπτών περπατώντας.

Ντυθείτε με αθλητική περιβολή, απαραίτητα αθλητικά παπούτσια και.....



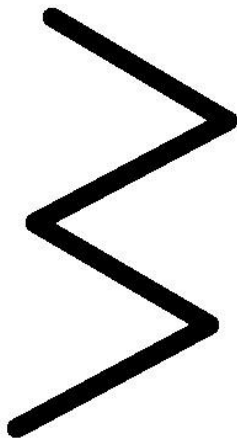
Μια ωραία ιδέα είναι να βάλετε την αγαπημένη σας μουσική ενώ γυμνάζεστε!



ΑΡΓΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



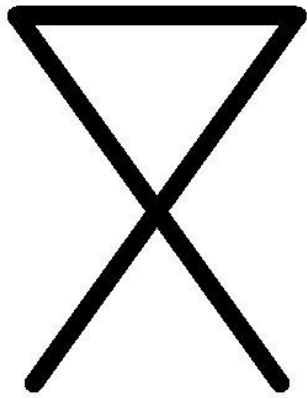
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



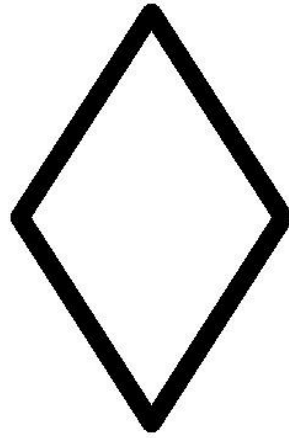
ΑΡΓΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



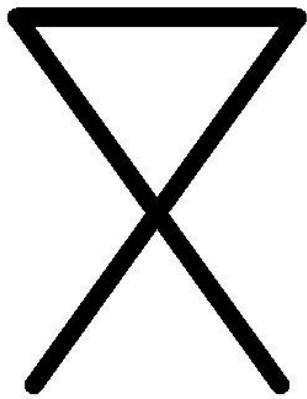
ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ



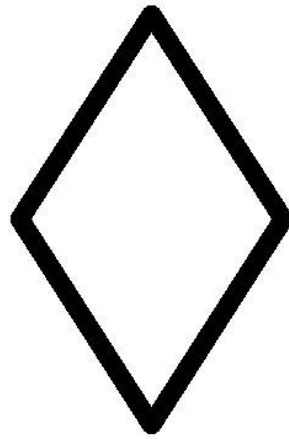
ΑΡΓΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



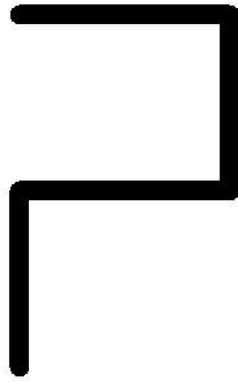
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



ΓΟΝΑΤΑ ΨΗΛΑ



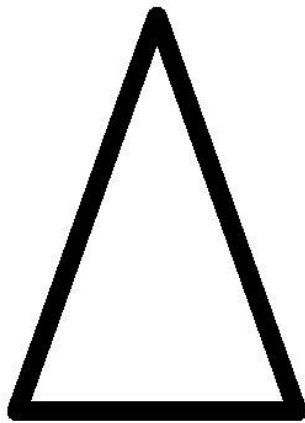
ΦΤΕΡΝΕΣ ΠΙΣΩ



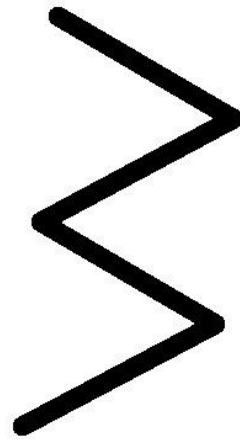
ΓΡΗΓΟΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



ΚΟΥΤΣΟ



ΚΟΥΤΣΟ



ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ



ΚΟΥΤΣΟ



ΓΡΗΓΟΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ

Να θυμάστε να πίνετε λίγο νερό όταν το χρειάζεστε και επίσης ότι το κριτήριο που μας δείχνει πόσο γρήγορα ή δυνατά κάνουμε μια άσκηση είναι το ίδιο μας το σώμα. Η άσκηση πρέπει να μας προκαλεί ευχαρίστηση και ευεξία και όχι πόνο και δυσφορία.



Μην παραλείψετε την αποθεραπεία .Περπάτημα και διατάσεις.

Όλα αυτά που σας προτείνω είναι εφικτά! Τα εφαρμόζω κι εγώ με τα παιδιά μου!

Σας χαιρετώ με την ευχή και ελπίδα να ασκηθούμε και να παίξουμε σύντομα στην όμορφη αυλή του αγαπημένου μας σχολείου!

Η καθηγήτρια Φ.Αγωγής

Γορανίτου Σταθούλα