

Μαθαίνω για...

τη Σωματική Δραστηριότητα

Β` Τάξη

Σχ. Έτος 2019-20

Εκπαιδευτικός Φ.Α. : Μπακάλμπαση

Ελένη

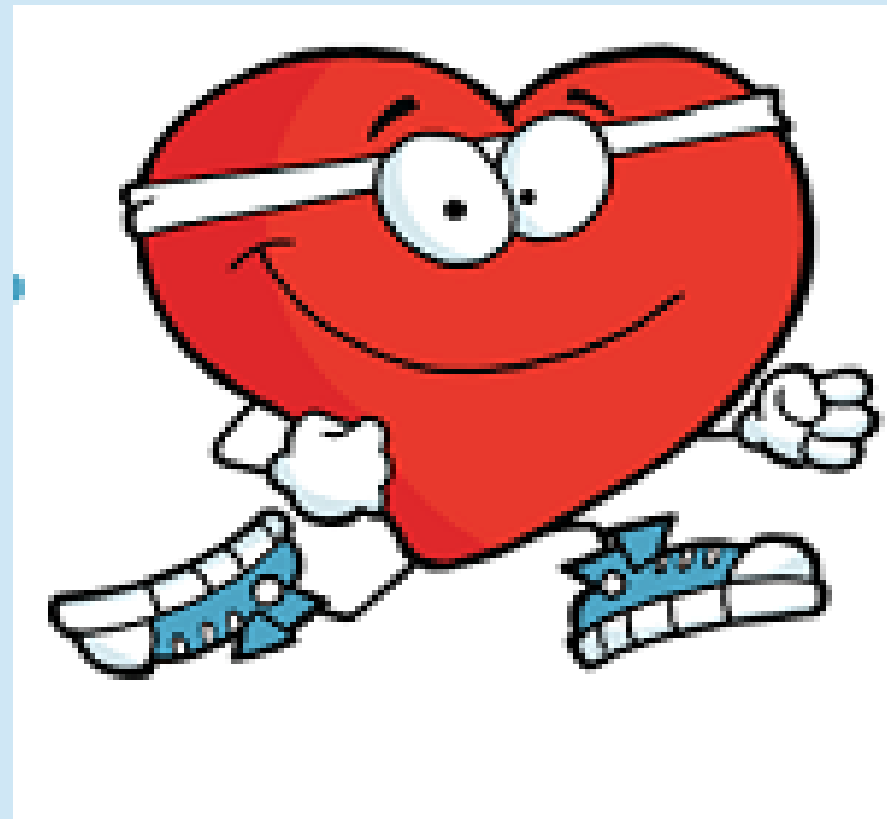
Τι είναι η Σωματική Δραστηριότητα;



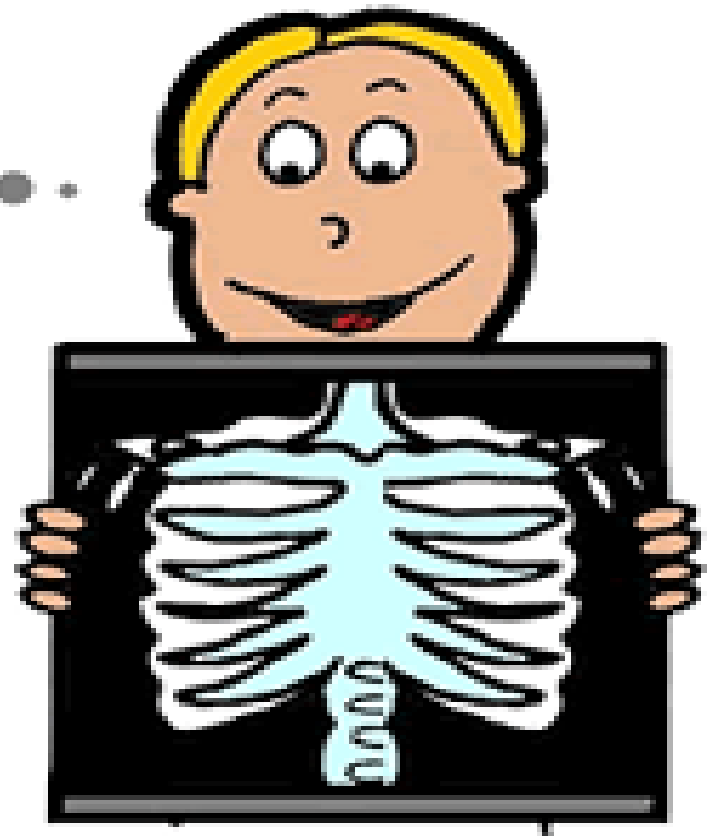


Παίζω, κινούμαι
και ασκούμεαι για
να...

Γυμνάζω τους μυς και
την καρδιά μου!



Έχω γερά
κόκκαλα!



Μεγαλώνω
σωστά!



• Απόκομμα τετραγωνικού σχήματος

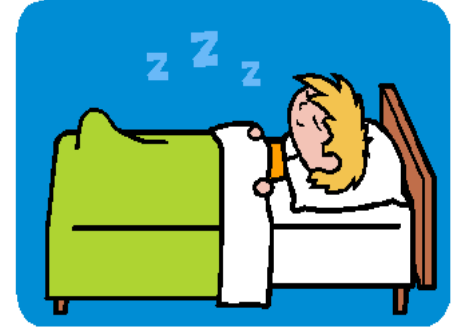
Έχω
ευλυγισία!



Κάνω πολλούς φίλους!



Κοιμάμαι καλύτερα!



Είμαι χαρούμενος!



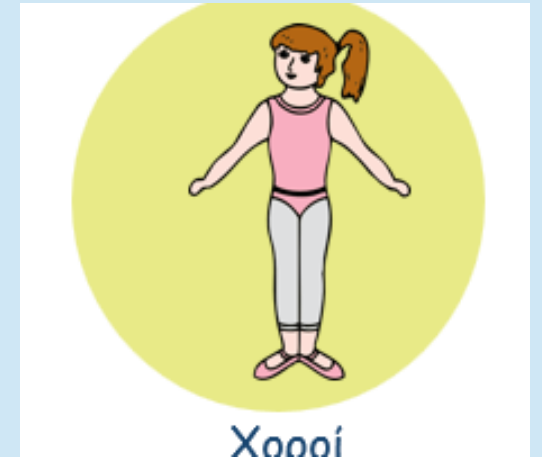
Υπάρχουν πολλά είδη άσκησης!



Αθλήματα



Παιχνίδι



Χοροί



Πολεμικές τέχνες



Μετακίνηση



Δουλειές στο σπίτι

Τι μας προσφέρουν τα ΑΘΛΗΜΑΤΑ



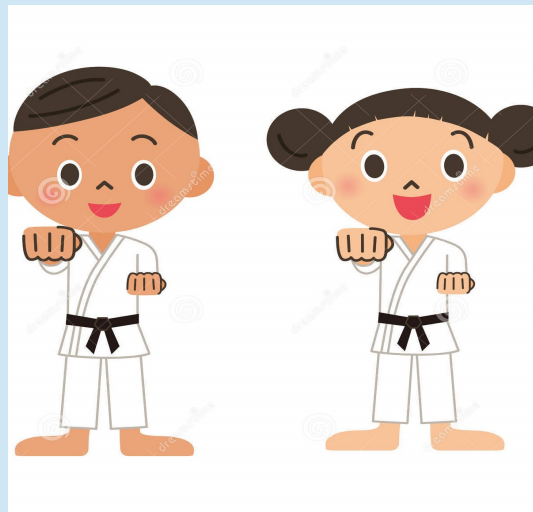
Βόλει, τένις, ποδόσφαιρο...
Όλα τα αθλήματα κάνουν καλό!
Την καρδιά μου θα γυμνάσω
κι αν κερδίσω και αν χάσω!

Τι μας προσφέρουν οι ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Καράτε, τζούντο, κουνγκ φου, τάε κβο ντο...

Μπερδεύτηκα μόνο για να τα πω!

Δύναμη και ευλυγισία
μου χαρίζουν με τη μία!



Τι μας προσφέρουν οι ΧΟΡΟΙ

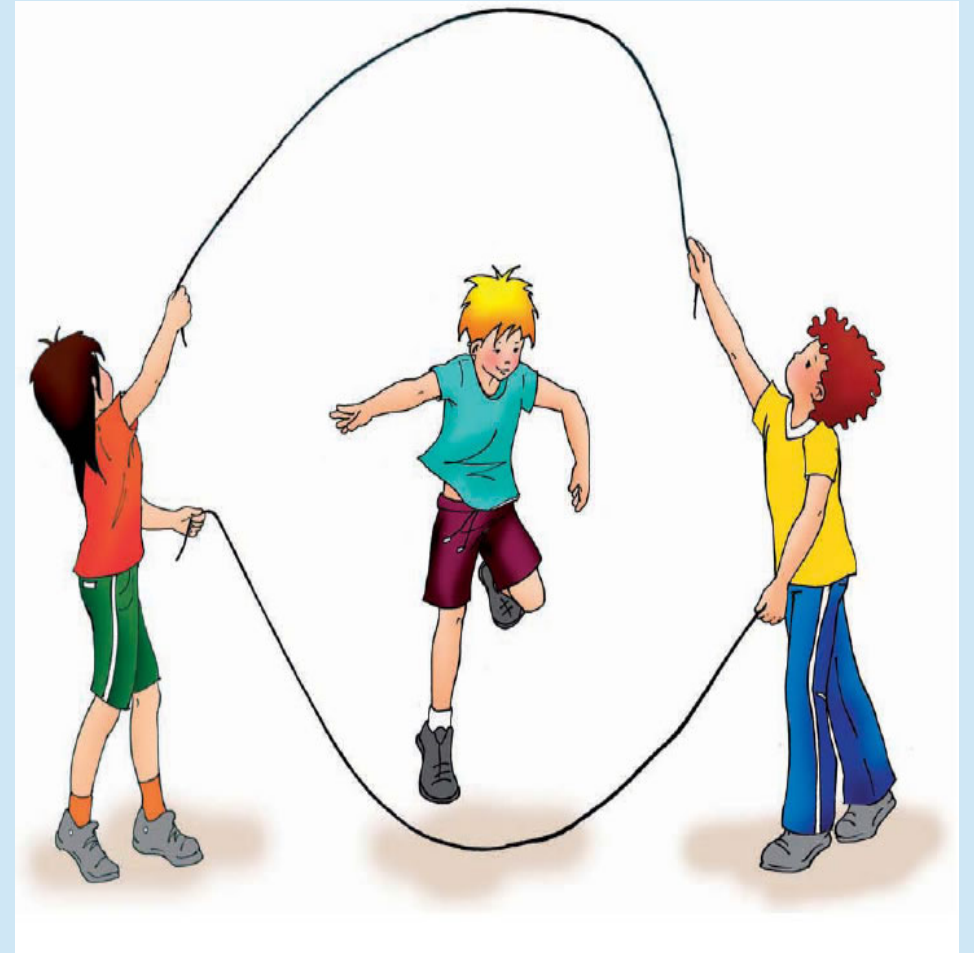
Μπαλέτο, λάτιν, μοντέρνοι χοροί
και φυσικά... οι παραδοσιακοί.

Κουνώ το σώμα μου με τον ρυθμό
διασκεδάζω, ισορροπώ, χορεύω,
ακόμα κι αν καμιά φορά τα βήματα μπερδεύω!



Τι μας προσφέρει το ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Κρυφτό, σκοινάκι, κυνηγητό
και φίλους θα κάνω στο λεπτό!
Παίζω κουτσό, μήλα και
τρέχω,
χαίρομαι τόσο και μετά ύπνο
γλυκό θα έχω!



Παίζω.....



στο σχολείο...



το απόγευμα στην
αυλή, στον κήπο...

Τι μας προσφέρει η ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλατάδα
κινούμαι πάντα με γρηγοράδα!

Τις σκάλες θα ανέβω και θα κατεβώ
για να 'χω ένα σώμα πολύ πιο γερό!



Κινούμαι με τα πόδια ή το ποδήλατο το απόγευμα!



Πάω με τα πόδια
στο σχολείο



Κάνω
ποδήλατο!



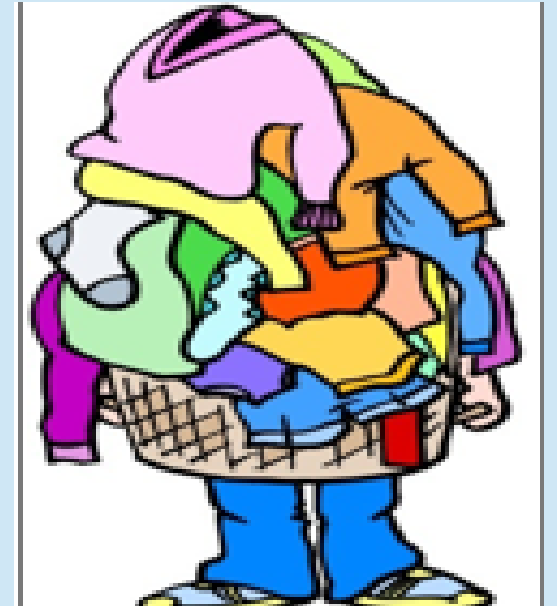
Περπατάω
και τρέχω!



Παίρνω τις σκάλες
και όχι τον
ανελκυστήρα!

Τι μας προσφέρουν οι ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

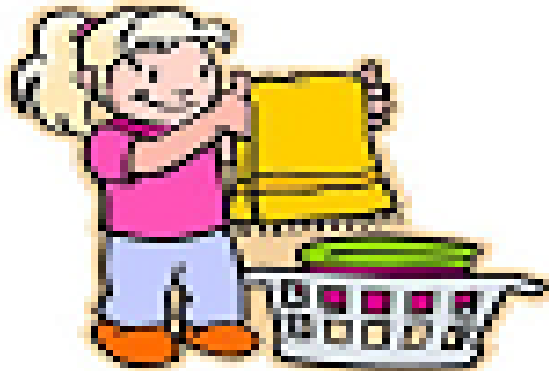
Μαζεύω, σκουπίζω και καθαρίζω,
τον κήπο σκαλίζω και συχνά ποτίζω,
Ακόμα κι αν θέλω να το αποφύγω,
ποτέ δεν ξεχνάω ότι έτσι... θα κάθομαι
λίγο!



Σε ποιες δουλειές μπορώ να βοηθήσω;



Μαζεύω τα παιχνίδια μου



Μαζεύω τα ρούχα μου



Παίζω με τον σκύλο



Βοηθώ στο μαγείρεμα

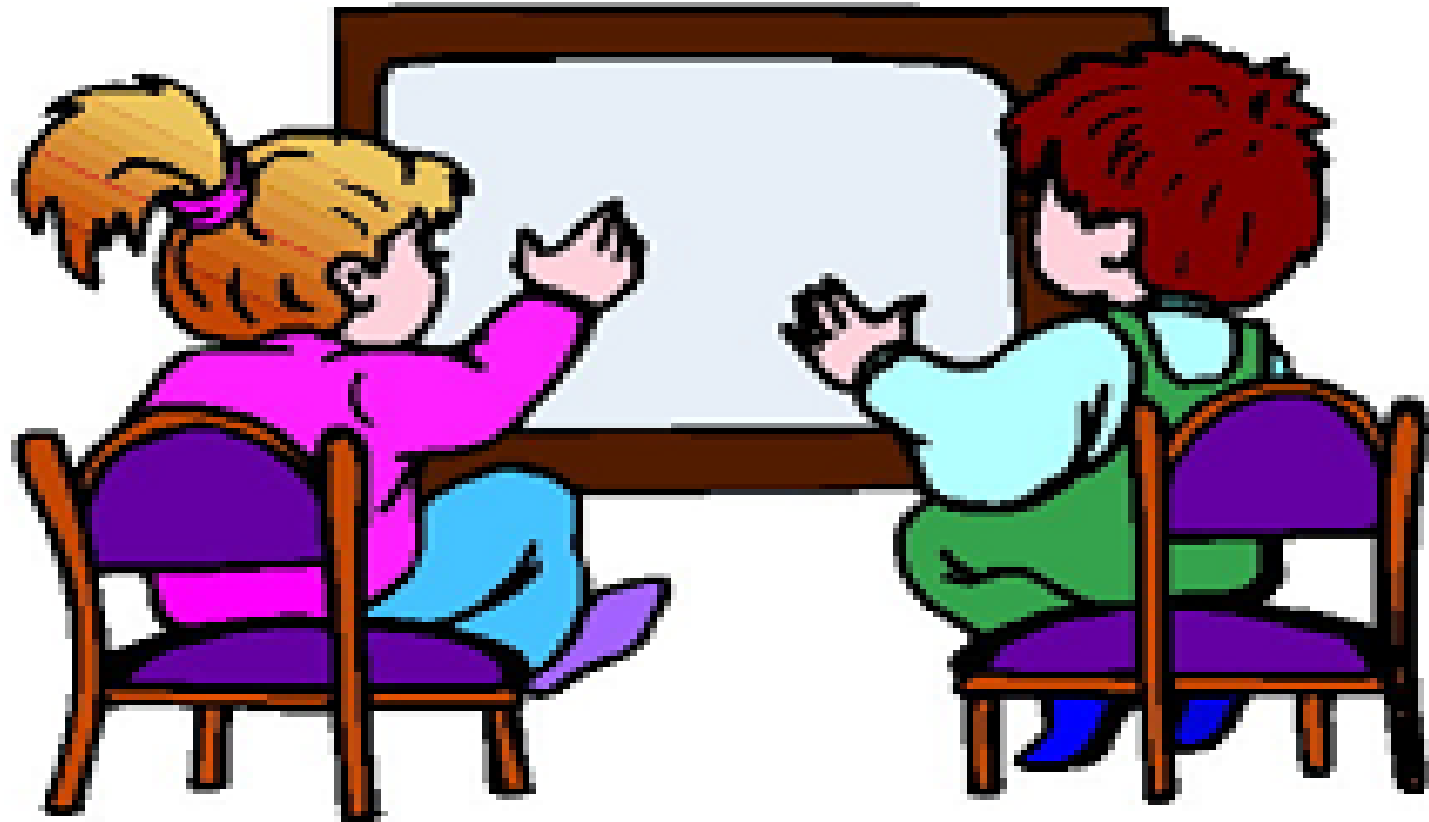


Ποτίζω τα λουλούδια



Πλένω το αυτοκίνητο

Όποιος κάθεται... σκουριάζει!



Πότε κάθομαι συνήθως;

Υπολογιστής



Σε άλλες
οθόνες



Τηλεόραση



Ηλεκτρονικά
παιχνίδια



Δεν ξεχνάω πως
κάθε μέρα πρέπει να
είναι γεμάτη με
κίνηση, άσκηση και
παιχνίδι!!!



Το υλικό που χρησιμοποιήθηκε είναι από την ιστοσελίδα

<http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/LessonMaterial.aspx>

Και συγκεκριμένα από “ Παρουσίαση "Μαθαίνω για... τη Σωματική Δραστηριότητα" και υποστηρικτικό υλικό για μαθητές Νηπιαγωγείου, Α΄ και Β΄ τάξης Δημοτικού”