***ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ***

**(χρησιμοποιώντας μόνο ένα μπαλόνι)**

**1η δραστηριότητα**

****

**Με τον αδερφό μου ή την αδερφή μου,το**

**μπαμπά τη μαμά, κρατάμε το μπαλόνι**

**στον αέρα χτυπώντας το μόνο με το πόδι.**

**Γυμνάζουμε χέρια,λεκάνη, κορμό,διασκεδάζουμε**

**Εννοείται πως κινούμαστε σαν τραπέζι για να**

**Προλάβουμε!θα γίνουμε μούσκεμα.**

**Κι αν θέλουμε κρατάμε και το ρεκόρ ημέρας!**

**Για τα μικρότερα παιδιά α΄-β΄τάξης**

**Χτυπάμε το μπαλόνι καθιστοί με χέρια ενώ**

**μετακινούμαστε για να το κρατησουμε στον αέρα.**

**ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!**

**2η δραστηριότητα**

****

**Μ΄ ένα μεγάλο χάρακα ή με μια ξύλινη κουτάλα και πλαστικά πιάτα φιάχνουμε**

**ρακέτες. Μπορούμε να βάλουμε δύο πιάτα για να**

**έχουν βάρος. Έτσι παίζουμε στο σπίτι ένας εναντίον ενός**

**ή δύο εναντίον δύο τένις, βάζοντας για φιλέ ένα σχοινί**

**ή μια κορδέλα ή ότι άλλο θέλουμε. Έχουμε δικαίωμα δύο**

**συνεχόμενων επαφών με το μπαλόνι. Ακόμη πιο**

**εύκολα χρησιμοποιούμε για ρακέτα μια**

**Μυγοσκοτώστρα!**

****

**3η δραστηριότητα**

**Τώρα με το φιλέ έτοιμο μπορούμε να παίξουμε και**

**Βόλλευ ένας εναντίον ενός ή δύο εναντίον δύο, ας**

**πούμε μπαμπάς και κόρη εναντίον μαμάς-γιου!!**

**Επιτρέπονται δύο συνεχόμενες επαφές αν είμαστε**

**ένας εναντίον ενός. Καλό παιχνίδι!**

**4η δραστηριότητα**

**Για τις μεγαλύτερες κυρίως τάξεις του δημοτικού**

**Προτείνω ασκήσεις όπως:**

**- τα γνωστά τσιλικάκια-μυτηλίκια με μπαλόνι α) εναλλάξ**

**β) με το ανάποδο πόδι να κάνω τουλάχιστον 10 επαναλήψεις,**

**δεν είναι και τόσο εύκολο. Αν τα πηγαίνω καλά προσπαθώ**

**να ανεβάσω το σκορ μου.Αν θέλω να ανεβάσω το βαθμό**

**δυσκολίας τότε μετά από κάθε χτύπημα του μπαλονιού**

**κάνω μία κίνηση π.χ. βαθύ κάθισμα ή σκίπιγκ, ή παλαμάκια**

**κάτω από ένα πόδι, ή δύο πλάγιες αναπηδήσεις, ή**

**αναπηδήσεις μπρος-πίσω....και διάφορα άλλα που θα**

**Τα δημιουργήσω μόνος-η!**

**- με ένα χωνί βάζω σ΄ένα μπαλόνι κομματάκια χαρτί που**

**έχω από πριν χρωματίσει.Χτυπάω το μπαλόνι να πάει**

**ψηλά και μέχρι να το ξαναχτυπήσω πρέπει να έχω**

**κάνει α) μία πτώση στην πρηνή θέση(ο θώρακας στο**

**χαλί) β) μία πτώση στην ύπτια θέση (η πλάτη στο χαλί)**

**γ) μία συσπείρωση και εκλάκτιση**



**δ) έναν ή δύο κοιλιακούς**

**ε) στήριξη σε δύο σημεία (χέρι-πόδι)**

**στ) έναν ή δύο ραχιαίους**

**ζ) μία κυβίστηση**

**η) μία ανακυβίστηση**

**Και πολλές ασκήσεις που μπορώ να σκεφτώ μόνος-η!**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

**την άσκηση που επιλέγω ξεκινάω να την εκτελώ με διάρκεια**

**15΄΄. Εάν μπορώ να αυξήσω το χρόνο το κάνω σταδιακά.**

**Εκτελώ κάθε άσκηση επιλογής μου τρεις φορές, δηλαδή**

**3 σετ με διάλειμμα ίσο με το χρόνο άσκησης π.χ.**

**20΄΄ άσκηση- 20΄΄ διάλειμμα**

**Η ένταση είναι από μέτρια έως έντονη.....εξάλλου πρέπει να προλάβω να ξαναστείλω το μπαλόνι ψηλά!**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

**Με ένα μπαλόνι καμιά ζημιά δεν μπορεί να γίνει!**