

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΤΥΧΗΣ

Οι ημέρες αργίας των Χριστουγέννων πλησιάζουν. Ευκαιρία για όλη την οικογένεια να παίξει και να γυμναστεί διασκεδάζοντας. Ο τροχός της τύχης, ένα αγαπημένο τηλεοπτικό παιχνίδι, προσαρμοσμένος σε ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού και των άκρων, μας βοηθάει να βελτιώσουμε την φυσική και ψυχική μας κατάσταση.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- ✚ Καθορίστε την χρονική διάρκεια του παιχνιδιού, πόση δηλαδή ώρα θα παίξετε.
- ✚ Κάντε κλήρωση για να δείτε με ποια σειρά θα παίξει κάθε παίκτης.
- ✚ Κάνοντας κλικ στο **SPIN IT** ο τροχός γυρίζει. Όταν σταματήσει, το βέλος υποδεικνύει την άσκηση που πρέπει να εκτελέσει ο παίκτης.
- ✚ Κάθε άσκηση που θα εκτελείτε, θα σας δίνει τόσους πόντους όσες και οι επαναλήψεις τους. Όσες ασκήσεις υποδεικνύουν να κάνετε βήματα, θα υπολογίσετε τόσους πόντους όσα και τα βήματα.

Βήμα=φυσιολογικός διασκελισμός

- ✚ Σημειώνετε τους πόντους για κάθε παίκτη.
- ✚ Με την λήξη του χρόνου, που καθορίσατε στην αρχή, αθροίζετε τους πόντους. Νικητής είναι ο παίκτης με τους περισσότερους πόντους.

Παρακάτω παραθέτονται δύο σύνδεσμοι που σας συνδέουν με το παιχνίδι του τροχού της τύχης. Διαλέξτε όποιον θέλετε.



<https://wordwall.net/resource/7500257/%cf%84%ce%bf%ce%bd-%cf%84%cf%81%ce%bf%cf%87%ce%bf-%ce%b3%cf%85%cf%81%ce%b9%ce%b6%cf%89-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%84%ce%b7%ce%bd-%ce%b1%cf%83%ce%ba%ce%b7%cf%83%ce%b7-%ce%b1%cf%81%cf%87%ce%b9%ce%b6%cf%89>

<https://wordwall.net/resource/2111105/%CE%BF-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%87%CF%8C%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82>



Καλή σας διασκέδαση
