



Φυσική Αγωγή για την Δ1 Τάξη  
7<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Καματερού

1<sup>η</sup> Εβδομάδα

Γ' & Δ' Δημοτικού

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής  
Αγγελόπουλος Νικόλαος

## Μάθημα 1ο

# Θέμα: Σωματικά Σχήματα



## Ψυχοκινητική Αγωγή

**Ανοιχτά** Σωματικά σχήματα  
και  
**Κλειστά** Σωματικά Σχήματα

Σωματικό σχήμα είναι το σχήμα που παίρνει το σώμα μας όταν ήμαστε ακίνητοι.

### Σε 3 επίπεδα

Ψηλό Επίπεδο

Μεσαίο Επίπεδο

Χαμηλό Επίπεδο

# Θέμα: Σωματικά Σχήματα (συνέχεια)



## Ψυχοκινητική Αγωγή

- Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά μείνετε ακίνητοι και κάνετε ένα Σωματικό Σχήμα, διαφορετικό κάθε φορά.

Μπορείς να κάνεις 5 διαφορετικά από το κάθε είδος ;;;

- Το ίδιο μπορεί να γίνει και με συνοδεία μουσικής. Με το σταμάτημα της μουσικής, τα παιδιά μένουν ακίνητα κάθε φορά σε ένα διαφορετικό Σωματικό Σχήμα.
- Στην συνέχεια σταθείτε απέναντι από κάποιον γονέα και προσπαθήστε να κάνετε διάφορα σωματικά σχήματα, ενώ ο γονέας κάνει ακριβώς ότι σχήμα κάνετε κι εσείς, σαν "καθρέπτης".  
Μετά από 10 Σωματικά Σχήματα αλλάζουμε ρόλους.

# Θέμα: Στροφές



## Ψυχοκινητική Αγωγή

Στήριξη στα **πόδια**

“Φόρα”

Με τα **Χέρια**

Με το **άλλο πόδι**

Με το **κεφάλι**

Στήριξη σε  
**Άλλα μέρη του σώματος.**

Πλάτη

?

?

# Θέμα: Στροφές (συνέχεια)



## Ψυχοκινητική Αγωγή

- Παιδιά κάνετε στροφές επί τόπου με όποιο τρόπο θέλετε, χρησιμοποιώντας τα χέρια για "φόρα".
- Τώρα κάνετε στροφές χρησιμοποιώντας άλλα μέρη του σώματος. (π.χ. με το κεφάλι ή το πόδι)
- Στο σχολείο κάναμε στροφές με στήριξη στα πόδια. Τώρα που ήμαστε στο σπίτι είναι ευκαιρία να κάνουμε και στροφές με στήριξη σε άλλα μέρη του σώματος. (π.χ. στήριξη στην πλάτη)
- Προσπάθησε να στηριχθείς σε άλλα μέρη του σώματος και να κάνεις μερικές στροφές.

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

## Μάθημα 1ο

# Θέμα: Χορός με συγκεκριμένο "ρυθμό"



## Μουσικοκινητική Αγωγή

- Ελάτε να χορέψουμε στον "ρυθμό" των τραγουδιών που αγαπήσαμε στο μάθημα του σχολείου...  
Αναζητήστε στο YouTube τα τραγούδια :
- ✓ The Pink Panther Theme
- ✓ Malaguena Salerosa \*(τραγουδιστές και οργανοπαίκτες)
- ✓ Nat King Cole - L\_O\_V\_E
- ✓ Wake Me Up Before You Go Go
- Συνεχίστε τον ελεύθερο χορό,  
με τα τραγούδια που σας αρέσουν !!!

## Παιχνίδι 1ο

# Το Φιδάκι



## Παιχνίδια

- Παιδιά, εξηγήστε στους γονείς σας πως παίζεται το παιχνίδι "φιδάκι" που παίζαμε στην αυλή του σχολείου.

Μπορείτε να το παίξετε στο δωμάτιο, στο μπαλκόνι, ή στην αυλή.

Χρησιμοποιώντας ένα σχοινί, λάστιχο, ακόμη και ένα μακρύ κασκόλ.



## Παιχνίδι 2ο

# Οι συμπληγάδες



## Παιχνίδια

- Υλικά : 2 σχοινιά, και 2 “λούτρινα” ζωάκια.  
Οι γονείς αφήνουν τα λούτρινα να αιωρούνται σαν εκκρεμές.  
Το παιδί προσπαθεί να περάσει ανάμεσα, την κατάλληλη στιγμή, χωρίς να τα ακουμπήσει.





## Παιχνίδι 3ο

# Το μπισκότο που περπατάει...



## Παιχνίδια

- Κάθισε αναπαυτικά στον καναπέ με το κεφάλι να κοιτάζει το ταβάνι.
- Βάλε μια πετσέτα κουζίνας στα πόδια σου.
- Κλείσε το ένα μάτι και βάλε επάνω ένα μπισκότο.
- Τώρα, προσπάθησε με "γκριμάτσες" να κάνεις το μπισκότο, να περπατήσει μέχρι το στόμα σου για να το φας.



*Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.*

## Παιχνίδι 1ο

ΣΩΜΑΤΙΚΑ  
ΣΧΗΜΑΤΑ  
ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ  
ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ  
ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

## Παιχνίδι 2ο

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ  
ΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ  
ΣΧΗΜΑΤΑ  
ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ  
ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ



Παιχνίδια στο διαδίκτυο

Ακολουθήστε τους παρακάτω συνδέσμους στο διαδίκτυο:

1. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10553>
2. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10563>

και "πατήστε" την μικρή εικόνα που θα βρείτε.





*Θα τα ξαναπούμε την επόμενη εβδομάδα !*

*Μέχρι τότε.....  
...να περνάτε καλά  
!!!*

*Ο κύριος Νίκος*