

Φυσική Αγωγή για την Ε΄ Τάξη 7^ο Δημοτικό Σχολείο Καματερού

1^η Εβδομάδα

Φυσική
Αγωγή

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Αγγελόπουλος Νικόλαος

Ε & ΣΤ Δημοτικού

Θέμα: Εκγύμναση στο σπίτι

Γεια σας παιδιά, αυτή την εβδομάδα το μάθημα Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει :

α) Πρόγραμμα εκγύμνασης για το σπίτι.

β) Παραδοσιακούς χορούς.

γ) Παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους.

Όσοι από εσάς μπορείτε, να το κάνετε σε εξωτερικό χώρο.

Μετά από κάθε άσκηση να κάνετε ένα διάλλειμα 1-2 λεπτά.

Ας ξεκινήσουμε με μερικές ασκήσεις για προθέρμανση.

Προθέρμανση

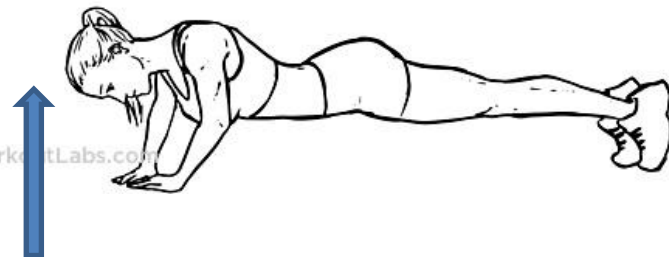
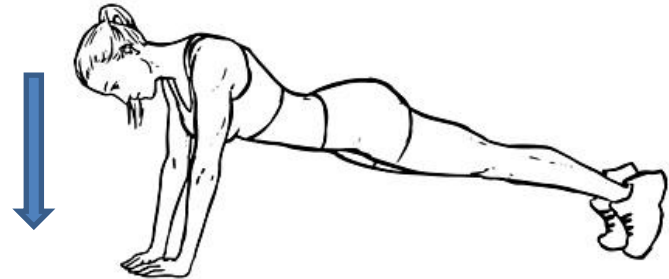
- Πολύ χαλαρό τρέξιμο επί τόπου για 2 λεπτά.
- Πολύ χαλαρό τρέξιμο επί τόπου σηκώνοντας τα γόνατα ψηλά. (10/πόδι)
- Πολύ χαλαρό τρέξιμο επί τόπου σηκώνοντας τις φτέρνες πίσω. (10/πόδι)
- Περιφορές των χεριών εναλλάξ. (ανεμόμυλος) (10/χέρι)
- Τα πόδια ανοιχτά τεντωμένα και κάνουμε ετερόπλευρες διπλώσεις (Δεξί χέρι στο αριστερό πόδι και αντίθετα. (10/χερι-πόδι)

Παίρνουμε μερικές ανάσες, πίνουμε λίγο νερό και ήμαστε έτοιμοι για το κυρίως μέρος του μαθήματος.

Κάμψεις και τάσεις των χεριών (Push Ups)

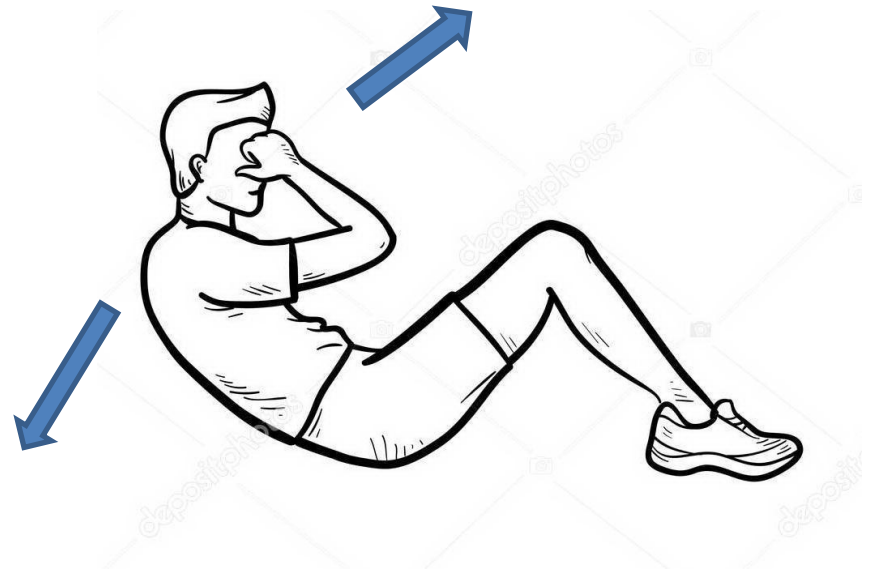
- Στηρίξου στα χέρια σε πρηνή θέση και κάνε 5 κάμψεις των χεριών.
- Σχημάτισε μία ευθεία γραμμή με το σώμα σου από το κεφάλι ως τις φτέρνες.

Κάνε 6 επαναλήψεις.



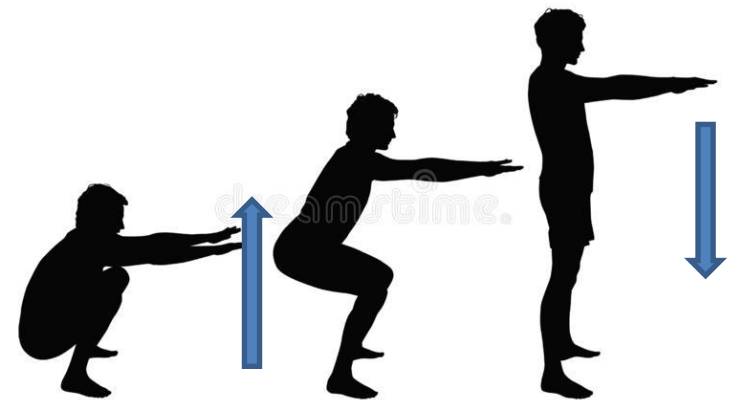
Διπλώσεις του κορμού (κοιλιακοί)

- Η μέση πρέπει να ακουμπάει καλά στο στρώμα – χαλί.
 - Τα πέλματα να πατούν στο έδαφος.
 - Τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα στο άνοιγμα των ώμων.
 - Τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος.
- Κάνε 8 επαναλήψεις.



Καθίσματα (Squats)

- Τα πόδια είναι λίγο πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ισχίων
- Μετατόπισε το βάρος σου στις φτέρνες
Τα γόνατα να μην περνάνε πιο μπροστά από τα δάχτυλα των ποδιών.
- Χρησιμοποίησε τους κοιλιακούς σου για να κρατήσεις την πλάτη σου ίσια.
Αυτή είναι η σωστή στάση για την σπονδυλική στήλη



Κάνε 8 επαναλήψεις.

Σανίδα (Plank)

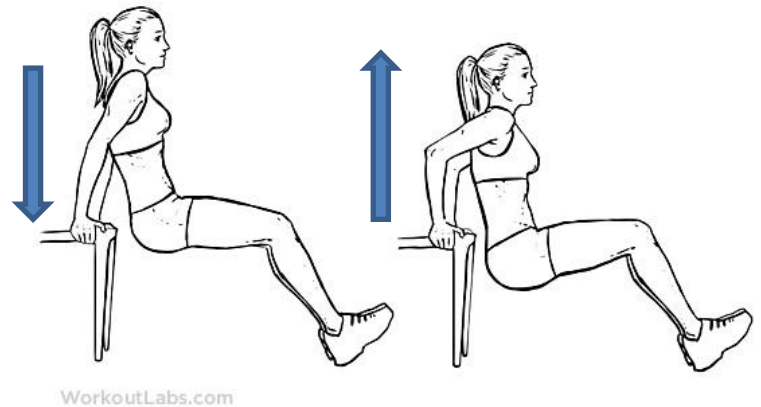
- Ξάπλωσε μπρούμυτα στο πάτωμα ή σε ένα στρώμα και στηρίξου στους αγκώνες και στις μύτες των ποδιών κάνοντας τα πέλματα "τσαρούχι".
- Σχημάτισε μία ευθεία γραμμή με το σώμα σου από το κεφάλι ως τις φτέρνες.

Κράτα αυτή την θέση για 10 δευτερόλεπτα. Την επόμενη φορά πρόσθεσε άλλα 5, κλπ.



Βυθίσεις (Στην καρέκλα)

- Στηρίξου στην καρέκλα όπως την εικόνα. Βυθίσου λυγίζοντας τα χέρια σου μέχρι εκεί που αντέχεις. (μην το παρακάνεις)
- Στην συνέχεια κάνε ανάδυση τεντώνοντας τα χέρια σου.
- Να προσέχεις ώστε τα πόδια σου να παραμένουν τεντωμένα καθ' όλη την διάρκεια της άσκησης και να στηρίζεσαι στις φτέρνες.



Κάνε 6 επαναλήψεις .

Διάλειμμα

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πας πάρα πολύ καλά!!!

Αυτή τη σειρά των ασκήσεων να την επαναλάβεις 2 φορές και μην ξεχνάς το νερό όσο γυμνάζεσαι. Να ενυδατώνεις τον οργανισμό σου καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας

Επίσης, όπως γνωρίζεις η αποθεραπεία στο τέλος, είναι εξίσου σημαντική με την προθέρμανση στην αρχή του προγράμματος

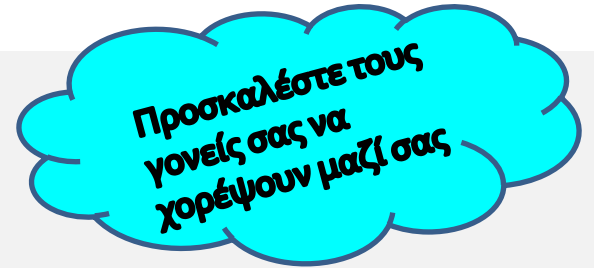
Αποθεραπεία - Διατάσεις



Κάνε μερικές διατάσεις
για 5-7 λεπτά.

Βάλε την άσκηση στη ζωή
σου και δες την
να βελτιώνεται.

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί



Πάμε να θυμηθούμε μερικούς από τους παραδοσιακούς χορούς που κάναμε στο σχολείο.

Συρτός στα 3 - Συρτός στα 2 - Συρτός Θάσου - Ποδαράκι.

Θυμάστε τα βήματα ;

Θυμάστε τις λαβές ;

Μπορείτε να τους θυμηθείτε αν επισκεφθείτε τους συνδέσμους :

<https://www.youtube.com/watch?v=XyvbecqG41E>

<https://www.youtube.com/watch?v=EyZvl4rmr9Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=13WHo7pM6N4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WjviiB4J5tk&t=1s>

που θα βρείτε και στην πλατφόρμα του e-class.

Το μπισκότο που περπατάει...



- 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.

Παιχνίδια στο σπίτι



Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.

Μην φυσάς τον Βασιλιά



Παιχνίδια στο σπίτι



- Τοποθετήστε σε ένα τραπεζάκι μια τράπουλα σκόρπια, με τις φιγούρες "Κ" ανάποδα και από κάτω.
- Τώρα προσπαθήστε φυσώντας τα χαρτιά, να ρίξετε από το τραπέζι όλη την τράπουλα εκτός από τις φιγούρες "Κ".

Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια.



Θα τα ξαναπούμε την επόμενη εβδομάδα !

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

Ο κύριος Νίκος