

Φυσική Αγωγή για την  
Ε΄ Τάξη

7<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο

Καματερού

2<sup>η</sup> Εβδομάδα

Φυσική  
Αγωγή

Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού

Εκπαιδευτικός Φυσικής  
Αγωγής

Αγγελόπουλος Νικόλαος

# 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

Γεια σας παιδιά !!

Πως τα πήγαμε την προηγούμενη εβδομάδα ;

Σας φαντάζομαι να παίζετε και να χορεύεται με τους γονείς σας και τα αδέλφια σας !!

Θα ήταν πολύ διασκεδαστικό !!!

Έτοιμοι να δούμε τι έχουμε για αυτή την εβδομάδα ;

Αυτή την εβδομάδα το μάθημα Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει :

- α) Πρόγραμμα εκγύμνασης για το σπίτι.
- β) Παραδοσιακούς χορούς.
- γ) Παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους.
- δ) On-line παιχνίδια.

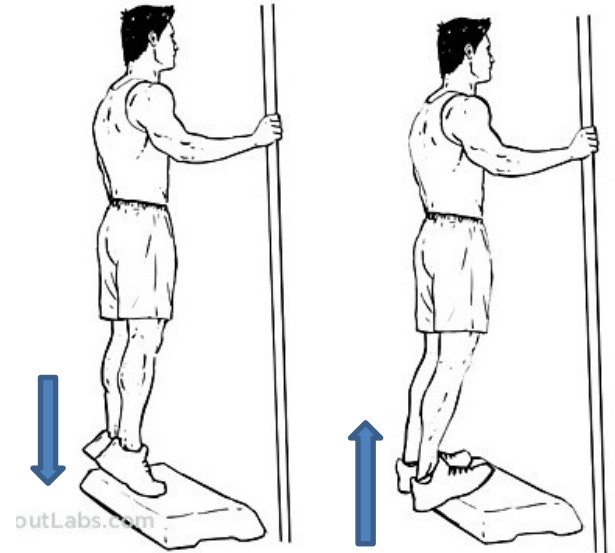
# Θέμα : Εκγύμναση στο σπίτι

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- 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.

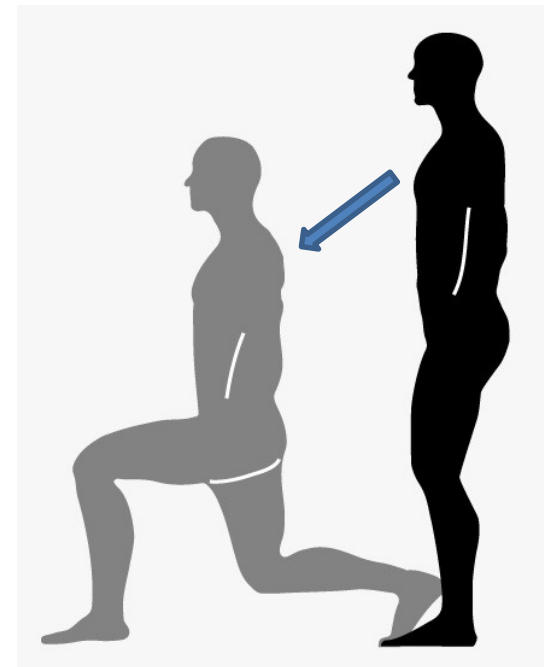
# Κάμψεις και τάσεις του γαστροκνημίου μυός (γάμπα)

- Τοποθετούμε ένα αντικείμενο (π.χ. μερικά βιβλία) ύψους περίπου 10cm και πατάμε με το μπροστά μισό του πέλματος.
- Με το ένα χέρι κρατιόμαστε από κάπου σταθερά.
- Στην συνέχεια εκτελούμε κάμψεις και τάσεις του γαστροκνημίου μυός (γάμπα), πιέζοντας το μπροστά μέρος του ποδιού για να ανέβει το κορμί.
- Κάνε 10 επαναλήψεις για κάθε πόδι



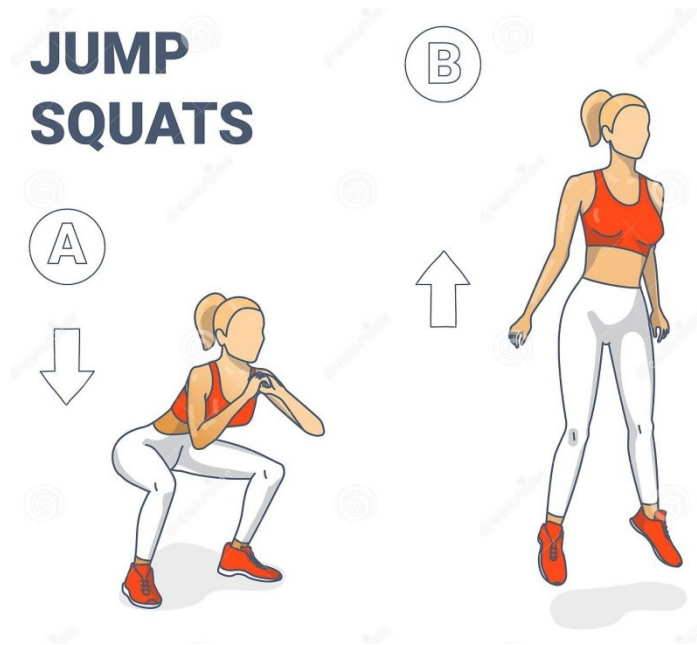
# Προβολές

- Από την θέση προσοχής, αφήνουμε το κορμί μας να πέσει μπροστά (όρθιο), και σταματάμε την φόρα κάνοντας προβολή του ποδιού.
- Η γωνία του γονάτου πρέπει να είναι 90 μοίρες. (Ο μηρός να είναι παράλληλος στο έδαφος)
- Κάνε 10 επαναλήψεις για κάθε πόδι.



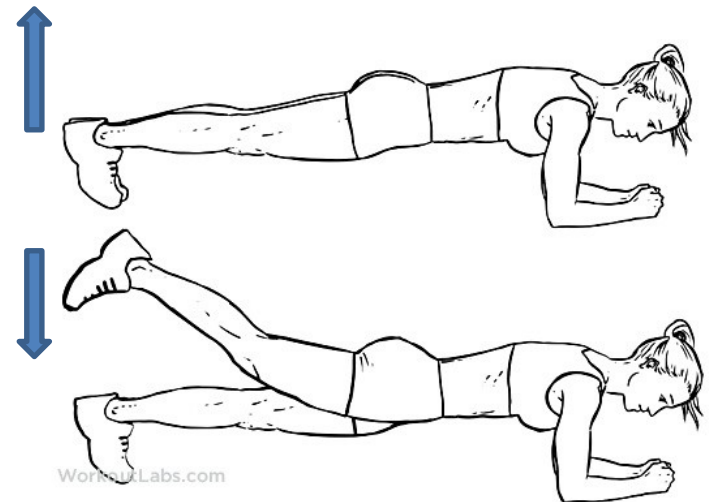
# Καθίσματα - άλματα (Jump Squats)

- Τα πόδια είναι λίγο πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ισχίων.
- Κάντε ημικάθισμα.  
Τα γόνατα να μην περνάνε πιο μπροστά από τα δάχτυλα των ποδιών.
- Στην συνέχεια κάνε ένα άλμα προς τα επάνω, τεντώνοντας τα χέρια δίπλα στα ισχία.
- Προσγείωση και επανάληψη  
Κάνε 10 επαναλήψεις.



# Σανίδα με άρση του ποδιού.

- 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.
- Σήκωσε το ένα πόδι τεντωμένο ενώ στηρίζεσαι στο άλλο πόδι και στους αγκώνες.



# Βαθύ κάθισμα - Εκλάκτιση - Συσπείρωση

- Βρισκόμαστε σε θέση προσοχής.
- Κάνουμε βαθύ κάθισμα, στηριζόμαστε στα χέρια και τεντώνουμε τα πόδια πίσω (τίναγμα). Μαζεύουμε τα πόδια κοντά στην κοιλιά και σηκωνόμαστε όρθιοι.
- Κάνε 10 επαναλήψεις





# Διάλειμμα

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

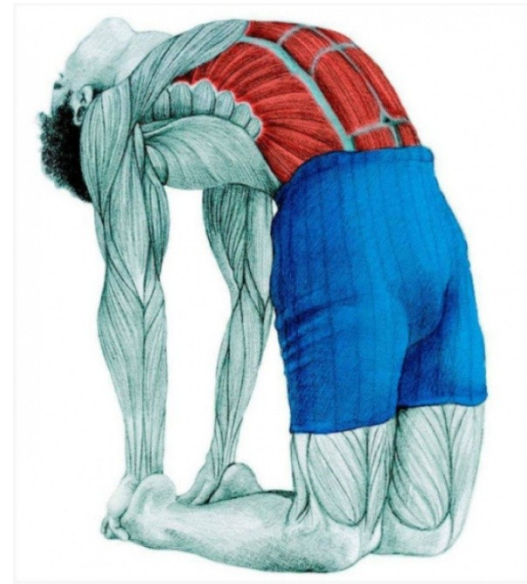
Τα πας πάρα πολύ καλά!!!

Αυτή τη σειρά των ασκήσεων να την επαναλάβεις άλλη μία φορά .

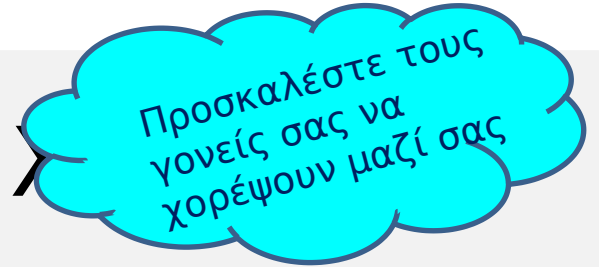
Και μην ξεχνάς το νερό όσο γυμνάζεσαι.  
Να ενυδατώνεις τον οργανισμό σου καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.

# Αποθεραπεία - Διατάσεις

Κάντε μερικές διατάσεις για 5-7 λεπτά και δοκιμάστε και αυτές τις 2 νέες.



# Ελληνικοί Παραδοσιακοί



Πάμε να θυμηθούμε μερικούς από τους παραδοσιακούς χορούς που κάναμε στο σχολείο.  
Άη Γιώργης - Καραγκούνα - Καλαματιανός.

Θυμάστε τα βήματα ;

Θυμάστε τις λαβές ;

Μπορείτε να τους θυμηθείτε αν επισκεφθείτε τους συνδέσμους :

<https://www.youtube.com/watch?v=zV1sxpzrqR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=WK5TXiAkh7c&t=3s>

[https://www.youtube.com/watch?v=aOvpGNO\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=aOvpGNO_A)<sup>11</sup>



# Το Χέρι ... "Μηχανή"

## Παιχνίδια στο σπίτι

- Υλικά :  
Χάντρες (ή φασόλια ή μπίλιες ή τάπες) σε διαφορετικά χρώματα.  
Ποτήρια όσα και τα χρώματα.  
Χρονόμετρο
- Τοποθετούμε τις χάντρες όλες μαζί ανακατεμένες στο τραπέζι.
- Κρατάμε το ένα χέρι πίσω από την πλάτη και με το άλλο βάζουμε μία-μία τις χάντρες σε διαφορετικό ποτήρι (ανάλογα με το χρώμα). Αυτός που θα το κάνει σε λιγότερο χρόνο είναι ο νικητής.



*Μπορείτε να κάνετε  
κι αγώνες με την  
οικογένεια*



# Ισορροπία με "κουτσό"

## Παιχνίδια στο σπίτι

- Σκορπίστε διάφορα μικρά αντικείμενα (μπαλάκια, λούτρινα, παιχνίδια) στο πάτωμα.
- Στην συνέχεια προσπαθήστε κάνοντας "κουτσό" να μαζέψετε τα αντικείμενα χωρίς να πατήσετε το άλλο πόδι.
- Είναι πολύ αστείο όταν πέφτουμε αλλά είναι και μια πολύ υγιής άσκηση.

*Μπορείτε να κάνετε κι αγώνες με την οικογένεια*

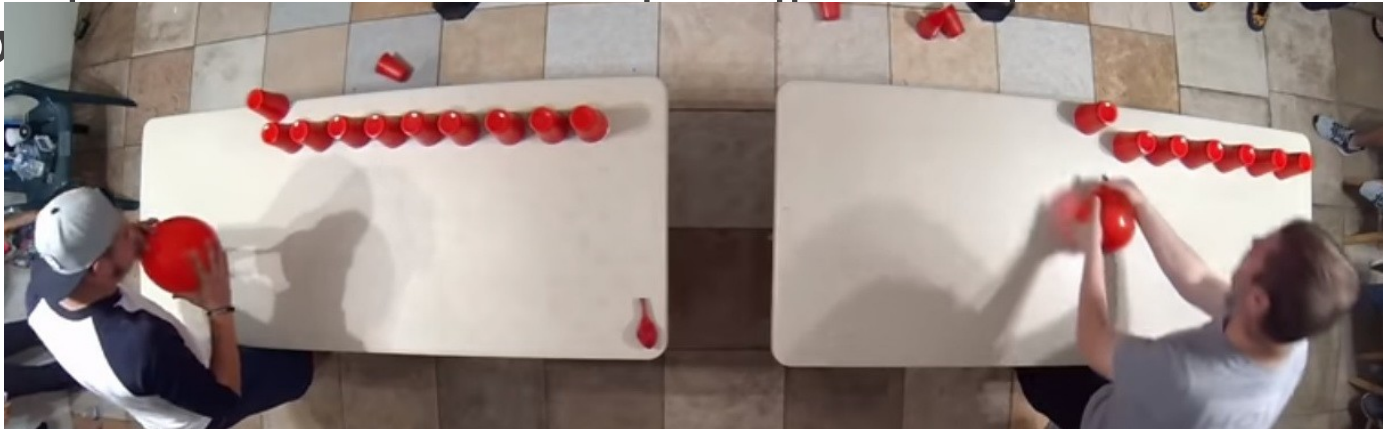


# Αεροβόλο



## Παιχνίδια στο σπίτι

- Τοποθέτησε μερικά πλαστικά ποτήρια στην σειρά, και προς την άκρη του τραπεζιού.
- Φουσκώνουμε το μπαλόνι και με τον αέρα που έχει μέσα, προσπαθούμε να ρίξουμε τα ποτήρια από το τραπέζι.
- Το μυστικό είναι στο κράτημα του μπαλονιού από το σ



# Μένω σίτι και χτυπάω το σωστό .

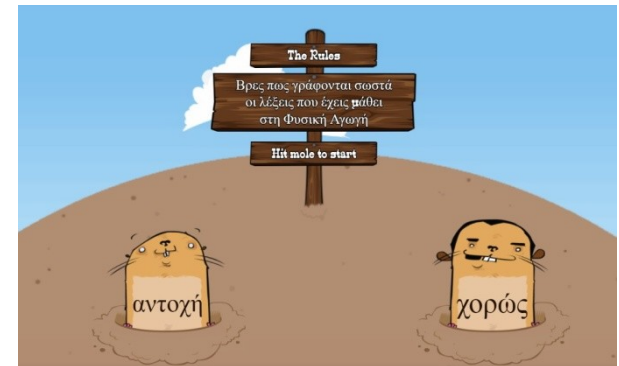


Παιχνίδια στο  
διαδίκτυο

Ακολουθήστε τον παρακάτω  
σύνδεσμο στο διαδίκτυο:

<https://wordwall.net/resource/1075510/%ce%bc%ce%ad%ce%bd%cf%89-%cf%83%cf%80%ce%af%cf%84%ce%b9-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%cf%87%cf%84%cf%85%cf%80%ce%ac%cf%89-%cf%84%ce%bf-%cf%83%cf%89%cf%83%cf%84%cf%8c-%cf%86%cf%85%cf%83%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%ce%b1%ce%b3%cf%89%ce%b3%ce%ae-%ce%b5-%cf%83%cf%84-%ce%b4%ce%b7%ce%bc%ce%bf%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%bf%cf%8d>

που θα βρείτε και στην  
πλατφόρμα του  
e-class.



# Συμβουλές

- Μπορείτε να παίζετε και τα παιχνίδια από τα προηγούμενα μαθήματα.
- Μην ξεχάσεις, κάθε φορά που τελειώνεις ένα μάθημα,  
**να πλένεις πολύ καλά τα χέρια σου και να τρως φρούτα και λαχανικά.**
- Ελπίζω να σου άρεσαν τα μαθήματα αυτής της εβδομάδας και να τα απόλαυσες !!



Θα τα ξαναπούμε την επόμενη  
εβδομάδα !  
Μέχρι τότε ... να περνάτε  
καλά !!

Ο κύριος Νίκος