

Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης**Μπαλόνια στον αέρα**

Βάζω μουσική και παίρνω για αρχή ένα μπαλόνι.
Κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού προσπαθώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω.

Αν έχω περισσότερα μπαλόνια τότε στο επόμενο τραγούδι προσπαθώ να κρατήσω στον αέρα δύο μπαλόνια χωρίς να πέσουν κάτω.

Αν έχω ζευγάρι, προσπαθούμε να κρατήσουμε αρχικά ένα μπαλόνι στον αέρα μαζί μετά 2 ή 3 μπαλόνια στον αέρα σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού.

Χρησιμοποιώ χέρια, δάκτυλα, πόδια, κεφάλι, γόνατο.
Δυσκολεύω τον εαυτό μου όταν καθορίσω ότι θα κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα μόνο π.χ. με το δάκτυλο μου.

Αν δεν έχω μπαλόνια μπορώ να χρησιμοποιήσω χαρτομάντηλα.



Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης**Μπόουλινγκ****Κανόνες:**

Στεκόμαστε στη γραμμή βολής και κυλούμε την μπάλα για να ρίξουμε την κορύνια/μπουκάλια. Η μπάλα πρέπει να κυλά χωρίς αναπηδήσεις μέχρι το στόχο! Κερδίζουμε βαθμό με κάθε πετυχημένη προσπάθεια.

Επίπεδα δυσκολίας

1. Κυλούμε την μπάλα στο στόχο από στατική θέση.
2. Κάνουμε τρία βήματα και κυλούμε την μπάλα στο στόχο.
3. Κάθε φορά που η προσπάθειά μας είναι πετυχημένη μετακινούμε το σημείο βολής ένα βήμα πιο μακριά προς τα πίσω.
4. Τοποθετούμε ένα μικρό εμπόδιο (καρέκλα ή τραπεζάκι) μεταξύ της γραμμής βολής και της κορύνιας για να περάσει η μπάλα από κάτω.

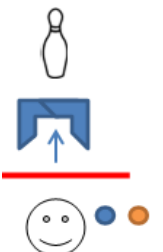
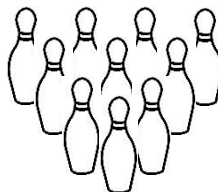
5. Βάζουμε τρεις κορύνες για στόχο.



6. Βάζουμε 6 κορύνες για στόχο.



7. Βάζουμε 10 κορύνες για στόχο.



Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης



Χορός

Βάλτε μουσική και χορέψτε για τουλάχιστο 30 λεπτά!

Αντιγράψτε χορευτικές κινήσεις κάνοντας αναζήτηση:

https://www.youtube.com/watch?v=UQr79y06poU&list=PLAD9NmulYebNwdH_cKGtU1Fi5AVbw85F5

Κανάλι youtube: Μοντέρνοι Χοροί Modern dance
PE for Primary School



Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης



Ώρα για Άσκηση... για Υγεία!

Ετοιμαστείτε να ασκηθείτε για να έχετε γερή καρδιά, δυνατούς μύες και ευλυγισία!

Στόχος:

1. Δοκιμάζουμε το πρόγραμμα 2 με 3 φορές τη βδομάδα
2. Σταματούμε στο σημείο που κουραζόμαστε και επιδιώκουμε την επόμενη φορά να κάνουμε περισσότερα λεπτά το πρόγραμμα.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα εκγύμνασης που βρίσκετε στον ακόλουθο σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=dEaYJwu7_WY&list=PLAD9NmulYEbNF4JSZ3AjQNEdXEL_m6Thn

Προσοχή:

1. Τα παιδιά ακολουθούν το πρόγραμμα υπό την επίβλεψη ενήλικα.
2. Όταν μας δυσκολέψουν κάποιες ασκήσεις μπορούμε να μην τις κάνουμε ή να τις δοκιμάσουμε σε λιγότερο χρόνο από τα 30 δευτερόλεπτα.
3. Όταν κουραζόμαστε πολύ μπορούμε να σταματήσουμε.
4. Σταδιακά, επιδιώκουμε να αυξάνουμε τον χρόνο που αντέχουμε μέχρι να σταματήσουμε.
5. Προσπαθούμε να ελέγχουμε τον ρυθμό που εκτελούμε κάθε άσκηση ώστε να μην κουράζομαστε υπερβολικά.

Σημείωση: Το βίντεο ετοιμάστηκε στο SWorkit App το οποίο περιλαμβάνει ασκήσεις για ζέσταμα και ασκήσεις για ενδυνάμωση, ευλυγισία και αντοχή. Οι οδηγίες είναι στην αγγλική γλώσσα.



Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης: Εξάσκηση με Σχοινάκι**Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι!****Κάνω Σχοινάκι – Επίπεδο 1**

Στόχος: Κάνω σχοινάκι:

1. απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce
2. διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
3. αλογάκι

Για βοήθεια συμβουλευόμαι το
βιντεάκι στον πιο κάτω
σύνδεσμο:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro->

Πρόκληση: Κάνω εξάσκηση για να:

1. Καταφέρω όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι, με ρυθμό
2. Πετύχω να κάνω τις περισσότερες επαναλήψεις με ρυθμό για κάθε είδος αναπήδησης με σχοινάκι.
3. Καταγράψω τις επαναλήψεις κάθε φορά στο Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι.



Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης: καθημερινή εξάσκηση με Σχοινάκι**Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι!****Κάνω Σχοινάκι – Επίπεδο 2**

Στόχος: Κάνω σχοινάκι με ρυθμό:

1. απλή αναπήδηση με δύο πόδια - Bounce
2. διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce
3. Σκιέρ - Skier
4. Καμπάνα - Bell
5. Ανοικτά – κλειστά πόδια (side straddle)
6. Ανοικτά – σταυρωτά πόδια (side straddle cross)
7. Ψαλιδάκια (Scissors)

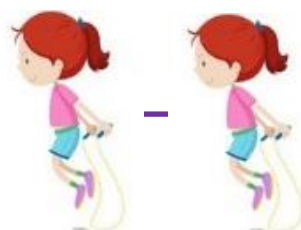
Βήματα εργασίας:

1. Κάνω τα αλματάκια χωρίς σχοινάκι
2. Κάνω τα αλματάκια με σχοινάκι

Για βοήθεια συμβουλευόμαι το βιντεάκι (μέχρι το 2:45 λεπτό) στον πιο
https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEbN_BrzjUygh

Πρόκληση: Κάνω εξάσκηση για να:

1. Καταφέρω όλα τα είδη αναπήδησης με σχοινάκι
2. Πετύχω να κάνω τις περισσότερες επαναλήψεις για κάθε είδος αναπήδησης με σχοινάκι.
3. Κάνω Σχοινάκι σε καθημερινή βάση και Καταγράφω τις επαναλήψεις κάθε φορά στο Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι.



Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης: Εξάσκηση με Σχοινάκι

Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι!

Κάνω Σχοινάκι – Επίπεδο 3

Στόχος: Προσπαθώ να πετύχω τους πιο κάτω συνδυασμούς αναπηδήσεων με Σχοινάκι

Στόχος 1: 4 μονές αναπηδήσεις
4 διπλές αναπηδήσεις
2 αναπηδήσεις κουτσό - δεξί πόδι
2 αναπηδήσεις κουτσό με-αριστερό πόδι
4 αναπηδήσεις αλογάκι

Για βοήθεια συμβουλεύομαι το βιντεάκι (μέχρι το 2:45 λεπτό) στον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYebNBrzjUygxz>

Στόχος 2: Κάνω για 1' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση

Στόχος 3: 4 μονές αναπηδήσεις
4 διπλές αναπηδήσεις
4 αναπηδήσεις σκιέρ
4 αναπηδήσεις ανοικτά - κλειστά πόδια (side straddle)

Στόχος 4: Κάνω για 1' και 30' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση

Στόχος 5: 4 μονές αναπηδήσεις
4 διπλές αναπηδήσεις
4 αναπηδήσεις με κουτσό
4 αναπηδήσεις ψαλιδάκια (scissors)

Στόχος 6: Κάνω για 2' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση

Στόχος 7: Επαναλαμβάνω κάθε προηγούμενο στόχο 2 φορές συνεχόμενες

Στόχος 8: Στόχος 10: Κάνω το δικό μου μοτίβο με αναπηδήσεις

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Ελέγχω το ρυθμό μου, να είναι σταθερός.
2. Κάνω χαμηλές αναπηδήσεις.
3. Διαλένω και κάνω αυτά που μπορώ.



Άσκηση με Σχοινάκι για Υγεία: γερή καρδιά, γεροί πνεύμονες, καλύτερη λειτουργία κυκλοφορικού συστήματος, ενδυνάμωση και ελαστικότητα μυών ποδιών, συγχρονισμός,

Αν μπορούν κάνουν μαζί μου σχοινάκι και άλλα μέλη της οικογένειάς μου!

[illegible]

Γράφω σκέψεις, συναισθήματα ή κάνω ένα σχέδιο που έχει σχέση με αυτή την δραστηριότητα. (Στείλτε αν επιθυμείτε τα με φωτογραφία στο narfa_dim@cyearn.pi.ac)