

« Μένω σπίτι και γυμνάζομαι»

Μαθήματα Φυσικής Αγωγής για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση



*Τάμπαλης Κων/νος, Σ.Ε.Ε. ΠΕ11
Μαντζουράτος Γεώργιος – Καραϊσκος Λεωνίδας
Κ.Φ.Α. - Υ.Φ.Α.ΣΧ.Α. Δ.Π.Ε. Γ' Αθήνας*

Μήνυμα προς τους γονείς

Αγαπητοί γονείς,

η συμβολή σας στην υλοποίηση της παρούσας δράσης είναι σημαντική. Παρακαλούμε, εάν είναι δυνατόν, να εξασφαλίσετε έναν κατάλληλο και ασφαλή χώρο. Οι οδηγίες για την πραγματοποίηση των διδακτικών δράσεων είναι απλές και εύκολα κατανοητές.

Σύμφωνα με τις τρέχουσες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η σωματική δραστηριότητα των μαθητών είναι αναγκαία.

Επίσης, συνίσταται η ενασχόληση με την οθόνη να μην υπερβαίνει τις δυο (2) ώρες ημερησίως.

Σας ευχαριστούμε για την συνεργασία.

Τι είναι η Ασύγχρονη εκπαίδευση

Η *Ασύγχρονη Εκπαίδευση* είναι μια μέθοδος εκπαίδευσης που δεν απαιτεί την ταυτόχρονη συμμετοχή των μαθητών και των καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Οι μαθητές βρίσκονται στον χώρο τους σε μια άλλη χρονική στιγμή, επιλέγοντας μόνοι τους ή με την βοήθεια των γονιών τους το προσωπικό τους εκπαιδευτικό χρονικό πλαίσιο για να υλοποιήσουν τις προτεινόμενες δράσεις.

Α΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.



Θέμα: Θέσεις και μετακινήσεις στο χώρο

Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά μείνετε ακίνητοι. Κάντε το αυτό για 3 λεπτά. Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο. Τέλεια!!!

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 2-3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!

Καθίστε τώρα κάτω με όποιο τρόπο θέλετε. Σηκωθείτε και καθίστε κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο 10 φορές!!! Βρήκατε διαφορετικούς τρόπους;;;



Α΄ ΤΑΞΗ

(2)



Τα τρία αυτά υπέροχα ζωάκια θέλουν τώρα να τους μοιάσεις!!
Θέλω να κάνεις αλματάκια με τα δυο πόδια σαν κουνελάκι. Αν θες δοκίμασε να πας μπροστά, πίσω, αριστερά, δεξιά! Αν θες δοκίμασε να στηρίζεσαι μια στο ένα πόδι και μια στο άλλο (3-5 λεπτά).

Τώρα θέλω να περπατήσεις σαν σκυλάκι!! Δοκίμασε να κινηθείς λίγο πιο γρήγορα ή λίγο πιο αργά. Μόλις κουραστείς κάνε ένα δυνατό Γαβ και συνέχισε ξανά (3-5 λεπτά).

Τώρα θέλω να πάρεις μια ανάσα και να σηκώσεις την πλάτη και να την «στρογγυλέψεις» όσο μπορείς!! Θα γίνεις μια γατούλα για 30'' και μετά θα κάνεις ένα «Μιαουου»!! Δοκίμασε να το κάνεις 10 φορές!!!



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλες μια-δυο φορές μέσα στην εβδομάδα ή και κάθε μέρα εάν θέλεις.

ΑΝΤΙΟ!!!!



Β' ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.



Θέμα: Ισορροπία

Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά κάντε ένα αλματάκι και μείνετε σε μια θέση ισορροπίας (π.χ. όρθιος στο ένα πόδι ή στις μύτες των δυο ποδιών, κ.λπ.). Κάντε το αυτό για 3 λεπτά. Κάντε μια διαφορετική ισορροπία κάθε φορά. Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο. Τέλεια!!!

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 2-3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!



Παιδιά πάρτε τώρα ένα σακουλάκι στο οποίο να έχετε μέσα ας πούμε Φασόλια!!!

Μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να το μεταφέρετε από την μια παλάμη στην άλλη χωρίς να σας πέσει. Συνεχίστε να το κάνετε αυτό για 3 λεπτά αλλά προσπαθήστε να αλλάζετε συνέχεια κατεύθυνση!!

Τώρα θέλω να βάλετε του σακουλάκι στο κεφάλι και προσπαθήστε να μετακινηθείτε στο χώρο, χωρίς να σας πέσει!!

Δοκιμάστε να καθίσετε και να σηκωθείτε χωρίς να σας πέσει!!! Δοκιμάστε τώρα να καθίσετε και να σηκωθείτε χωρίς να στηριχθείτε στα χέρια σας!! Τα καταφέρατε;;(6 λεπτά)



Παιδιά πείτε τώρα στον μπαμπά ή στην μαμά να βάλει το σακουλάκι στην πλάτη σας!! Αρχίστε να μετακινείστε στο χώρο σαν γάτα ή σκύλος ή ακόμα και σαν φίδι!! Δοκιμάστε να πάτε γρήγορα ή αργά αλλά προσπαθήστε να μην πέσει το σακουλάκι!! (8-10 λεπτά)

Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;
Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλη μια-δυο φορές μέσα στην εβδομάδα ή και κάθε μέρα, εάν θέλεις.

ΑΝΤΙΟ!!!!



Γ' ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.



Θέμα: ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Παιδιά είστε έτοιμοι να οδηγήσετε;; Εσείς θα είστε οδηγοί αυτοκινήτων και ο μπαμπάς ή η μαμά θα σας δίνουν οδηγίες!!

Αν κάποιος τις παραβιάσει θα χάσει το δίπλωμα οδήγησης.
Οδηγίες:

α) κινηθείτε με ταχύτητα 50 χμ. (περπάτημα)

β) ανηφόρα (γόνατα ψηλά)

γ) στενός δρόμος (πλάγια βήματα)

δ) διασταύρωση (περπάτημα στις μύτες)



Γ' ΤΑΞΗ

(2)

- ε) σκασμένο λάστιχο (πηδηματάκια με τα δυο πόδια)
- στ) τέλειωσε η βενζίνη (σταματούν και κάθονται)
- ζ) κίνηση στο δρόμο (περπάτημα με τις φτέρνες)
- η) ασθενοφόρο (μετακινούνται στην άκρη του δωματίου)

(12 λεπτά)

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 2-3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!! Αφού έχετε δίπλωμα πλέον τρέξτε άλλα 3 λεπτά με «χαμηλή» ταχύτητα.



Τέλειωσε η βενζίνη σας παιδιά!!

Για να γεμίσει και πάλι το ρεζερβουάρ θα πρέπει να κάνετε:

5 φορές από 10 άλματα σαν κουνελάκια

Πώς να το κάνετε;;;

- Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα και ίσια πλάτη.
- Λυγίστε τα γόνατα και φέρτε και τα δύο χέρια στο κεφάλι, με τα δάχτυλα να πέφτουν προς τα εμπρός, σαν τα αυτιά του κουνελιού
- Κάντε αλματάκια και με τα δύο πόδια με ή χωρίς μουσική, προχωρώντας μπροστά, πίσω, πλάι-πλάι. Αν θέλετε μπορείτε να χοροπηδάτε στηρίζοντας το βάρος σας μία στο ένα πόδι και μία στο άλλο.

(5 λεπτά)



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλη μια-δυο φορές μέσα στην εβδομάδα ή και κάθε μέρα, εάν θέλεις.

ANTIO!!!!



Δ' ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.



Θέμα: ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Παιδιά είστε έτοιμοι να οδηγήσετε;; Εσείς θα είστε οδηγοί αυτοκινήτων και ο μπαμπάς ή η μαμά θα σας δίνουν οδηγίες!!

Αν κάποιος τις παραβιάσει θα χάσει το δίπλωμα οδήγησης.
Οδηγίες:

- α) κινηθείτε με ταχύτητα 50 χμ. (περπάτημα)
- β) ανηφόρα (γόνατα ψηλά)
- γ) στενός δρόμος (πλάγια βήματα)
- δ) διασταύρωση (περπάτημα στις μύτες)



Δ' ΤΑΞΗ

(2)

- ▶ ε) σκασμένο λάστιχο (πηδηματάκια με τα δυο πόδια)
- στ) τέλειωσε η βενζίνη (σταματούν και κάθονται)
- ζ) κίνηση στο δρόμο (περπάτημα με τις φτέρνες)
- η) ασθενοφόρο (μετακινούνται στην άκρη του δωματίου)
- θ) βάλτε όπισθεν (κινούμαι με την πλάτη προσεχτικά)

(15 λεπτά)

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 2-3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!! Αφού έχετε δίπλωμα πλέον τρέξτε άλλα 3 λεπτά με «χαμηλή» ταχύτητα.



Τέλειωσε η βενζίνη σας παιδιά!!

Για να γεμίσει και πάλι το ρεζερβουάρ θα πρέπει να κάνετε:

5 φορές από 10 άλματα σαν κουνελάκια

Πώς να το κάνετε;;;

- Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα και ίσια πλάτη.
- Λυγίστε τα γόνατα και φέρτε και τα δύο χέρια στο κεφάλι, με τα δάχτυλα να πέφτουν προς τα εμπρός, σαν τα αυτιά του κουνελιού
- Κάντε αλματάκια και με τα δύο πόδια με ή χωρίς μουσική, προχωρώντας μπροστά, πίσω, πλάι-πλάι. Αν θέλετε μπορείτε να χοροπηδάτε στηρίζοντας το βάρος σας μία στο ένα πόδι και μία στο άλλο.

(5 λεπτά)



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλη μια -δυο φορές μέσα στην εβδομάδα. Ή και κάθε μέρα εάν θέλεις.

ANTIO!!!!



Ε΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

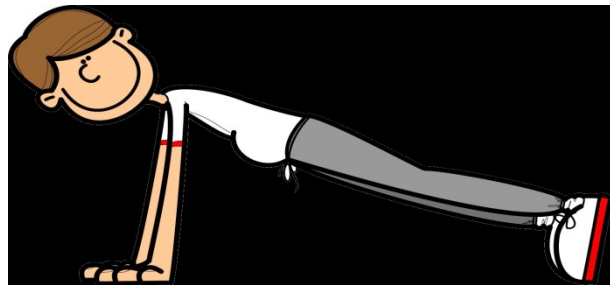
Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει. Η σειρά των ασκήσεων δεν είναι δεσμευτική.



Θέμα: Κίνηση - Ενδυνάμωση - Διατάσεις



Τρέξε επί τόπου ή αν σου επιτρέπει ο χώρος σου (εσωτερικός ή εξωτερικός) τρέξε σε αυτόν για 5 λεπτά



Κάνε 3 σετ από 8-10 κάμψεις (push - ups) όπως στο σκίτσο ή ακουμπώντας τα γόνατα στο πάτωμα





Κάνε 3 σετ από 8-10
καθίσματα



Κάνε 3 σετ από 8-10
κοιλιακούς





Κάνε 3 σετ από 8-10
αλματάκια



Κάνε τρέξιμο επιτόπου
20-30'' με γόνατα ψηλά





Κάνε «πεταλούδα»
μετρώντας αργά μέχρι το
15

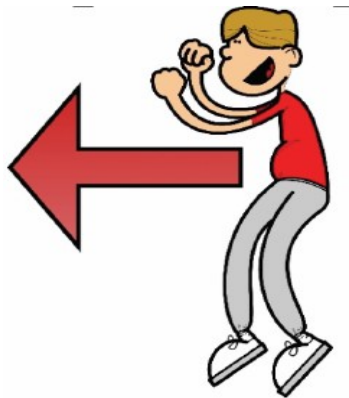


Κάνε διάταση στο κάθε
σου πόδι μετρώντας αργά
μέχρι το 15





Κάνε «σανίδα» για 20-30''



Κάνε 8-10 αλματάκια
προς τα εμπρός με τα
πόδια ενωμένα



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλαμβάνεις τις ασκήσεις κάθε μέρα αν μπορείς!!

ΑΝΤΙΟ!!!!



ΣΤ΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

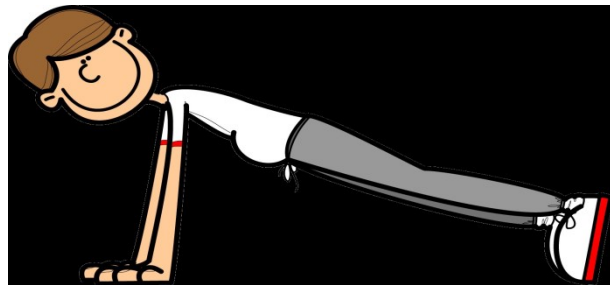
Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει. Η σειρά των ασκήσεων δεν είναι δεσμευτική.



Θέμα: Κίνηση - Ενδυνάμωση - Διατάσεις



Τρέξε επί τόπου ή αν σου επιτρέπει ο χώρος σου (εσωτερικός ή εξωτερικός) τρέξε σε αυτόν για 5 λεπτά



Κάνε 3 σετ από 8-10 κάμψεις (push – ups) όπως στο σκίτσο ή στηρίζοντας τα γόνατα στο πάτωμα





Κάνε 3 σετ από 8-10
καθίσματα



Κάνε 3 σετ από 8-10
κοιλιακούς





Κάνε 3 σετ από 8-10
αλματάκια



Κάνε επιτόπου τρέξιμο 20-30''
με γόνατα ψηλά (2 φορές)





Κάνε «πεταλούδα»
μετρώντας αργά μέχρι το
15

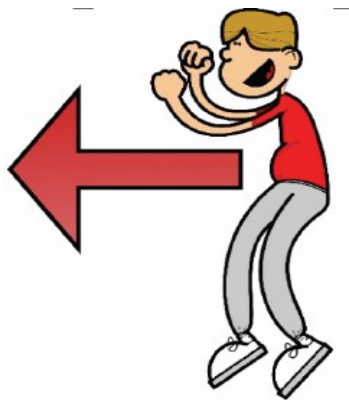


Κάνε διάταση στο κάθε
σου πόδι μετρώντας αργά
μέχρι το 15





Κάνε «σανίδα» για 30'' (2 φορές)



Κάνε 10-15 αλματάκια προς τα εμπρός με τα πόδια ενωμένα



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλαμβάνεις τις ασκήσεις κάθε μέρα αν μπορείς!!

ΑΝΤΙΟ!!!!



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Βιβλίο μαθητή (Α & Β τάξη)

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-A101/82/666,2511/>

Βιβλίο μαθητή (Γ & Δ τάξη)

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-C101/86/690,2628/>

Βιβλίο μαθητή (Ε & ΣΤ τάξη)

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4046/>



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ



<https://epaizovolley.weebly.com/>

E- Swimming



<https://e-swimming.weebly.com/>



28/3/2020

