

Καλημέρα παιδιά. Ελπίζω να είμαστε όλοι καλά! Σίγουρα δε μας αρέσει να μένουμε σπίτι συνέχεια. Αλλά και σε μας πρώτη φορά συμβαίνει αυτό. Γι αυτό πρέπει να προσέξουμε τη διατροφή μας και τη γυμναστική μας!

### **Πριν ξεκινήσουμε τη Γυμναστική:**

Δημιουργούμε ένα ελεύθερο χώρο ( π.χ. ένα τετράγωνο με 2-3 μεγάλα βήματα η κάθε πλευρά του). Ή εναλλακτικά ένας διάδρομος, ελεύθερος από αντικείμενα κ πράγματα που σπάνε.

Ρωτήστε τους γονείς σας ποιος χώρος είναι κατάλληλος για τη γυμναστική σας και ζητήστε να σας βοηθήσουν να τον διαμορφώσετε.

Ρυθμίζετε τις άλλες υποχρεώσεις σας και βάζετε στο πρόγραμμά σας, μέσα στην ημέρα, τη γυμναστική.

Αφήνουμε στην άκρη κινητά, tablet και ηλεκτρονικά και διαβάζουμε προσεκτικά το κείμενο και ύστερα ξεκινάμε!

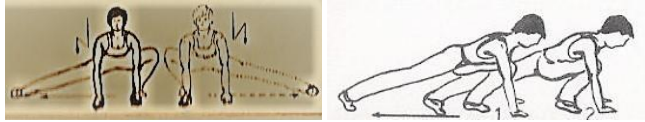
### **ΤΑΞΕΙΣ: Α΄ Β΄ Γ΄**

- ✓ Ας θυμηθούμε **όλες** τις **ασκησούλες**, που έχουμε δείξει και τις κάνουμε κάθε φορά όταν ξεκινάμε τη γυμναστική στο σχολείο, όπως οι παρακάτω και πολλές άλλες.



- ✓ Κάνουμε την κάθε άσκηση (από 6 έως 12 επαναλήψεις) όσες φορές μπορούμε, από 6 φορές το λιγότερο μέχρι 12 φορές το περισσότερο.
- ✓ Όταν κάνουμε μια άσκηση με το ένα πόδι, ή χέρι, δεν ξεχνάμε να την κάνουμε και με το άλλο πόδι ή χέρι.
- ✓ Ανάμεσα από κάθε άσκηση, ξεκουραζόμαστε ....., ή τρέχουμε για λίγο χαλαρά στο ίδιο σημείο, χωρίς να μετακινούμαστε.
- ✓ Αφού ξεκουραστούμε λίγο, κάνουμε την επόμενη άσκηση.
- ✓ Κάνουμε **την άσκηση ολόκληρη** και σωστά! π.χ. κάνουμε κύκλους με τα χέρια τεντωμένα – όχι λυγισμένα.
- ✓ Προσπαθούμε να θυμηθούμε **όλες τις ασκήσεις**. Αν κάποια άσκηση μας αρέσει την κάνουμε και 2<sup>η</sup> φορά.

Όταν τελειώσουμε όλες τις ασκήσεις...., Κάνουμε **διατάξεις**, πάντα στον ίδιο χώρο.



Διατάσεις είναι οι ασκήσεις που κάνουμε στον κύκλο (στο πάνω γήπεδο), ή στο κόκκινο τετράγωνο στην κάτω αυλή. οι ασκήσεις που δεν κινούμαστε, αλλά είμαστε ακίνητοι. Σε κάθε άσκηση διάτασης, μένουμε στην ίδια θέση, μετράμε αργά μέχρι το 15 – 20 και μετά αλλάζουμε πόδι.

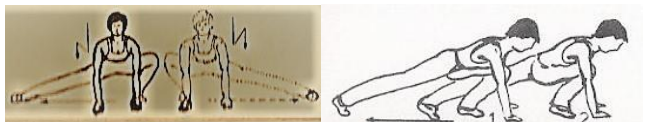
### ΤΑΞΕΙΣ: Δ' Ε' ΣΤ'

- Ας θυμηθούμε τις **ασκήσεις**, που έχουμε δείξει και τις κάνουμε κάθε φορά όταν ξεκινάμε τη γυμναστική στο σχολείο, όπως οι παρακάτω και πολλές ακόμη.



- Κάνουμε την κάθε άσκηση (από 10 έως 16 επαναλήψεις) όσες φορές μπορούμε, μέχρι 16 επαναλήψεις το περισσότερο.
- Όταν κάνουμε μια άσκηση με το ένα πόδι, ή χέρι, δεν ξεχνάμε να την κάνουμε και με το άλλο πόδι ή χέρι.
- Ανάμεσα από κάθε άσκηση, ξεκουραζόμαστε ..... τρέχοντας χαλαρά στο ίδιο σημείο χωρίς να μετακινούμαστε, για 1 λεπτό περίπου, ή και πιο λίγο.
- Κάνουμε την επόμενη άσκηση.
- Κάνουμε την **άσκηση ολόκληρη και σωστά!** π.χ. κάνουμε κύκλους με τα χέρια τεντωμένα – όχι λυγισμένα.
- Προσπαθούμε να θυμηθούμε **όλες τις ασκήσεις**.
- Αν κάποιες ασκήσεις σας αρέσουν τις κάνουμε και 2<sup>η</sup> φορά.

Όταν τελειώσουμε όλες τις ασκήσεις..., κάνουμε **διατάσεις** πάντα στον ίδιο χώρο.



Διατάσεις είναι οι ασκήσεις που κάνουμε στον κύκλο (στο πάνω γήπεδο), ή στο κόκκινο τετράγωνο στην κάτω αυλή. Οι ασκήσεις που δεν κινούμαστε, αλλά είμαστε ακίνητοι. Σε κάθε άσκηση διάτασης, μένουμε στην ίδια θέση, μετράμε αργά μέχρι το 15 – 20 και μετά αλλάζουμε πόδι.