

Εξ'αποστάσεως εκπαίδευση στο μάθημα της Γυμναστικής



Αγαπημένοι μου μαθητές

Ελπίζω να είστε όλοι καλά στην υγεία σας και να παραμείνετε ασφαλείς στο σπίτι σας μέχρι να επιστρέψουμε πάλι στο σχολείο μας. Καταλαβαίνω πόσο σας έχει λείψει το σχολείο και πολύ περισσότερο το μάθημα της γυμναστικής που τόσο αγαπάτε. Γι' αυτό το λόγο σας έχω ετοιμάσει μια ωραία δραστηριότητα που με διασκεδαστικό τρόπο μπορείτε να κάνετε απλές ασκησούλες μαζί με τους γονείς σας ή τα αδέρφια σας.

Θα ήθελα να σας επισημάνω ότι μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα όσοι μαθητές έχουν φέρει στο σχολείο και είναι σε **ισχύ** το **Ατομικό Δελτίο Υγείας** μαθητή και τους επιτρέπει ο γιατρός τους να αθληθούν. Επιπλέον, θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι για να αθληθούμε είναι απαραίτητο να:

1. Έχουμε ολοκληρώσει το γεύμα μας 3 ώρες πριν τη γυμναστική
2. Φοράμε άνετα ρούχα γυμναστικής
3. Κρατάμε σε κοντινή απόσταση ένα μπουκαλάκι νερό για όταν διψάσουμε

4. Εκτελούμε τις ασκήσεις με επίβλεψη κάποιου ενήλικα και προσέχουμε το περιβάλλον να είναι ασφαλές.

Οι παρακάτω ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί βάση των στόχων που έχουμε θέσει από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Εάν κάποιος μαθητής δεν μπορεί να κάνει κάποια άσκηση μπορεί να την αφαιρέσει και να προχωρήσει στην επόμενη.

Ο στόχος μας είναι να μάθουν τα παιδιά βασικά κινητικά πρότυπα π.χ κουτσό, ισορροπία, άλμα με τα 2 πόδια κλπ μέσα από τα διάφορα επίπεδα (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό).

Τροχός της άσκησης

Η δραστηριότητα που θα κάνετε λέγεται Τροχός της άσκησης.

Παρακάτω θα βρείτε το σύνδεσμο που θα χρειαστείτε για να ξεκινήσει η άσκηση. Πριν ξεκινήσετε παρακαλώ διαβάστε τις οδηγίες για να καταλάβετε πως παίζετε το παιχνίδι.

<https://wordwall.net/el/resource/1844107/%ce%bf-%cf%84%cf%81%ce%bf%cf%87%cf%8c%cf%82-%cf%84%ce%b7%cf%82-%ce%ac%cf%83%ce%ba%ce%b7%cf%83%ce%b7%cf%82>

Παρακαλώ, να πατάνε τα παιδιά το κουμπί που θα το ευχαριστηθούν πολύ!!

- Πατήστε πάνω στο μπλε κουτάκι που λέει **Έναρξη** για να ξεκινήσετε
- Μόλις σας εμφανίσει το εικονίδιο **Γύρνα** πατάτε το κουμπί
- Μόλις το βελάκι σταματήσει σε μια εικόνα εκτελείτε την άσκηση
- Μόλις εκτελέσετε την άσκηση πατάτε το κουμπί **Αφαίρεση**
- Συνεχίζετε πατώντας το κουμπί **Γύρνα** μέχρι να τελειώσουν όλες οι ασκήσεις

- **Αφαιρείτε** μια κάρτα κάθε φορά που εκτελείται η άσκηση
- Στόχος είναι να τελειώσουν όλες οι κάρτες

Μόλις εξοικειωθούμε όλοι με τη σύγχρονη εξ'αποστάσεως εκπαίδευση και έχουμε τους κωδικούς για το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο θα το παίξουμε και μαζί ώστε να με βλέπετε και να εκτελείτε τις ασκήσεις. Είναι απλές ασκησούλες που με τα περισσότερα παιδιά τα έχουμε κάνει και στην τάξη στο σχολείο. Έχουν διδαχθεί άλματα ή αλλιώς αναπηδήσεις με τα 2 πόδια, ισορροπία στο ένα πόδι, πλάγια βήματα ή αλλιώς μετατόπιση, κουτσό στο ένα πόδι.

*Δυνατό πόδι είναι αυτό που μπορούν να ισορροπήσουν για περισσότερη ώρα ή να κάνουν καλύτερα κουτσό.

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!!!