**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**



**Εκπαιδευτικός:** Κυριακή Αργυροπούλου

**Email:** kiriaki\_a@hotmail.com



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ 1η**

**Ασκήσεις για μικρούς σε σταθερή θέση**

**Στόχοι: αδρή *κινητικότητα*  , μίμηση, ψυχαγωγία**

**Υλικά που θα χρειαστούν:**

* **Παροχή internet**
* **Η/Υ**
* **Οθόνη προβολής**

**Οδηγίες:**

**Θα παρακολουθήσετε μια σειρά από απλές ασκήσεις για όλο το σώμα που επαναλαμβάνονται πολλές φορές. Έτσι ακόμα και αν δεν προλάβετε την πρώτη επανάληψη της άσκησης, θα μπορέσετε να συνεχίσετε!**

**Κάτω δεξιά θα μπορείτε να βλέπετε ποια άσκηση ακολουθεί.**

**Το βιντεάκι έχει την παρακάτω μορφή.**

****

****

**Ακολουθήστε τον παρακάτω ιστότοπο**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OoG005\_yvQg**](https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg)

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ 2η**

**Παιχνίδι: «Καυτή πατάτα»**

**Στόχοι: Αύξηση δεξιότητας χεριώv, ικανότητα εγρήγορσης, ψυχαγωγία.**

**Υλικά που θα χρειαστούν: Ένα άθραυστο πιάτο( ή μια μπάλα ή μια σβούρα) και ένα ¨φασουλοσάκουλο¨ (ή μια μπάλα ελαφριά) .**

**Οδηγίες: Κάθεστε όλοι σε κύκλο. Ο ένας από τον κύκλο στρίβει το πιάτο όρθιο ενώ το σακουλάκι ( η ¨καυτή πατάτα¨) δίνεται από παίκτη σε παίκτη πολύ γρήγορα σαν να καίγονται τα χέρια του. Μόλις πέσει το πιάτο , αυτός που κρατάει την ¨καυτή¨ πατάτα βγαίνει. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνει μόνο ένας παίκτης, ο νικητής!!**

****

**Καλή διασκέδαση!!**



**Με πολλή αγάπη**

**Η γυμνάστρια σας κ. Κυριακή**

Βιβλιογραφία: Όξλυ Κλαίρ.(1997) Παιχνίδια στην αυλή ή στην τάξη.

ΑΘΗΝΑ: Εκδόσεις Πατάκη