

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Εκπαιδευτικός: Κυριακή Αργυροπούλου

Email: kiriaki\_a@hotmail.com



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ 1<sup>η</sup>

«Λείζερ»

**Στόχοι:** Γενική επιδεξιότητα, αίσθηση χώρου, κιναισθηση, ψυχαγωγία

**Υλικά που θα χρειαστούν:** Χαρτοταινία

**Οδηγίες:** Αγαπητοί γονείς, σε ένα διάδρομο του σπιτιού ή κάπου αλλού που βολεύει, κολλήστε χαρτοταινίες δεξιά και αριστερά στους τοίχους σε διάφορα επίπεδα.

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να περάσετε από κάτω από πάνω ή και ενδιάμεσα (ανάλογα το ύψος και την διάταξη που έχετε κολλήσει τις χαρτοταινίες) χωρίς να τις αγγίξετε. Εξηγήστε στο παιδί τι ακριβώς θέλετε και ακόμα καλύτερα δείξτε του για να καταλάβει τι ακριβώς ζητάτε.

**Αρχικά δημιουργήστε ένα πεδίο πολύ απλό με 2- 3 χαρτοταινίες, χαμηλές ή πολύ ψηλές για να μπορεί το παιδί να εκτελέσει την άσκηση σε ικανοποιητικό βαθμό και να μην αποτύχει.**

**Στη συνέχεια αν βλέπετε ότι του αρέσει και τα καταφέρνει, προσθέστε επιπλέον χαρτοταινίες κάνοντας την άσκηση πιο απαιτητική.**

**Όσοι περισσότεροι συμμετέχουν τόσο πιο διασκεδαστική θα δείχνει η άσκηση.**

**Ελπίζω με την εικόνα που ακολουθεί να σας βοηθήσω να καταλάβετε τι εννοώ.**



## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ 2<sup>η</sup>**

**Παιχνίδι: «Μπαλόνια στον αέρα»**

**Στόχοι:** Συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, ικανότητα εγρήγορσης, ψυχαγωγία.

**Υλικά που θα χρειαστούν:**

- Μπαλόνια
- Σεντόνι

**Οδηγίες:**

Όλοι οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και κρατούν ένα σεντόνι με τέτοιον τρόπο ώστε η επιφάνεια του να είναι τεντωμένη, επίπεδη και παράλληλη με το πάτωμα.

Αρχικά φουσκώνετε ένα μπαλόνι και το τοποθετείτε στην επίπεδη επιφάνεια του σεντονιού. Σε αυτή τη θέση όλοι μαζί ανεβοκατεβάζετε το σεντόνι με συγχρονισμένη κίνηση, προσπαθώντας να το στέλνετε στον αέρα και να μη πέσει κάτω.

**Αν τα καταφέρετε με το ένα προσπαθήστε με περισσότερα!**

**Είναι μια συλλογική προσπάθεια!**

Το ίδιο παιχνίδι μπορείτε να το παίξετε στην αυλή ή οπουδήποτε έχετε αρκετό χώρο με μια αλλά και περισσότερες αερόμπαλες.



**Καλή διασκέδαση!!**



**Με πολλή αγάπη**

**Η γυμνάστρια σας κ. Κυριακή**