**ΚΑΘΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ**

ΘΕΜΑ: ΓΕΝΙΚΕΣ –ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ (ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ)

----------------------------------------------------------------------------------------------

 Αξιοποιώ την παραμονή μου στο σπίτι, επιλέγοντας να γυμναστώ με τους παρακάτω τρόπους ( κατά την διάθεσή μου, τα μέσα που διαθέτω) και οπωσδήποτε κατόπιν αδείας των γονέων μου.

1ον . χορεύω τους χορούς που έμαθα.

1.ΚΟΦΤΟΣ, 2.ΠΟΔΑΡΑΚΙ , 3.ΧΑΣΑΠΟΣΕΡΒΙΚΟΣ,4. ΟΜΑΛ, 5. ΚΑΣΤΟΡΙΑΝΟΣ,6. ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ, 7. ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ(ΦΡΑΓΚΟΣΥΡΙΑΝΗ), 8. ΤΣΑΜΙΚΟΣ, 9.ΙΚΑΡΙΩΤΙΚΟΣ.κτλ., (θα σας σταλούν προσεχώς τα μουσικά κομμάτια που χορεύαμε στο σχολείο, στο e-class)

2ον. Πινγκ-πονγκ (επιτραπέζια αντισφαίριση).

 Πάνω στο μεγαλύτερο δυνατόν τραπέζι του σπιτιού μου ,βάζουμε δίχτυ στη μέση και παίζουμε. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο τραπέζι ανταλλάζουμε μπαλιές στον αέρα .Όταν δεν υπάρχει δεύτερο άτομο, για εξάσκηση χτυπάμε με την ρακέτα το μπαλάκι σε κάποιον τοίχο.

3ον .Αεροβική άσκηση (aerobic)

Επιλέγω με την επίβλεψη των γονέων μου, video κατάλληλο για την ηλικία μου και τις δυνατότητες μου με την προυπόθεση ότι η άσκηση είναι συνεχόμενη για τουλάχιστον 40 λεπτά. Η ένταση θα είναι ανάλογη των δυνάμεών μας. Η καθημερινή μας αεροβική άσκηση είναι απαραίτητη για την φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

4ον . Ασκήσεις στο έδαφος

 Πάνω σ΄ένα χαλί του σπιτιού μας , κάνουμε τις ασκήσεις που έχουμε μάθει στο σχολείο. Π.χ. κεράκι, σπαγγάτο αγγλικό , γαλλικό, γέφυρα , κύκνος , τραπεζάκι, διπλώσεις,κοιλιακοί,κάμψεις, κτλπ

5ον Πετοσφαίριση (βολλευ)

Χρησιμοποιούμε μπάλα από αφρολέξ και παίζουμε είτε 2 μαζί , είτε μόνοι μας , είτε κάνω κοντόλ στον αέρα , είτε χτυπώντας την μπάλα στον τοίχο.

6ον Ποδόσφαιρο

Χρησιμοποιούμε μπάλα από αφρολέξ και κάνω κοντρόλ της μπάλας (μυτιλίκια), κεφαλιές κτλπ ανάλογα με τις δυνατότητες που έχω στο χώρο που γυμνάζομαι

7ον Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)

Χρησιμοποιώ μπάλα από αφρολέξ και κάνω σουτάκια , Σ ένα στεφάνι, κουτί ή κουβά που υπάρχει στο σπίτι μου.

8ον Χειροσφαίριση (χάντμπολ)

Χρησιμοποιούμε μπάλα από αφρολέξ και βάζουμε στόχους, τους οποίους προσπαθούμε να πετύχουμε. Είτε σταθερούς στον τοίχο, είτε μετακινούμενους π.χ. κουτάκια.

9ον Πλαστικό στεφάνι (χουλα-χουπ)

Με το στεφάνι στην μέση κάνουμε κυκλικές κινήσεις προσπαθώντας να μην πέσει στο έδαφος. Κάνουμε κυκλικές κινήσεις στα χέρια εναλλάξ, το ίδιο και στα πόδια.

10ον Σχοινάκι

Αναπηδήσεις με τα δύο πόδια και εναλλάξ