

Α΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του, αν το επιθυμείτε, εσείς τις οδηγίες ή αφήστε το να τις διαβάσει.



Θέμα: Θέσεις και μετακινήσεις στο χώρο

Παιδιά μετακινηθείτε με ελαφρύ τρέξιμο στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά μείνετε ακίνητοι και πάρτε μια αστεία πόζα, την πιο αστεία που μπορείτε. Κάντε το αυτό για 3 λεπτά. Οι γονείς σας θα σας βοηθήσουν με τον χρόνο. Τέλεια!!!

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 3 λεπτά. Κάθε φορά που ο μπαμπάς ή η μαμά χτυπήσει παλαμάκι αμέσως ξαπλώνεται στο έδαφος (πλάτη κάτω και πόδια επάνω). Με το παλαμάκι ξεκινάτε και πάλι επί τόπου αλματάκια. Όπως είπαμε συνολικά 3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!



Ξαπλώστε τώρα κάτω στο χαλί μπρούμυτα. Με το σύνθημα του μπαμπά ή της μαμάς, σηκωθείτε και κάντε ένα μεγάλο άλμα όσο πιο ψηλά μπορείτε και αμέσως ξαπλώστε και πάλι μπρούμυτα. Επαναλάβετε 10 φορές μπρούμυτα και κατευθείαν άλμα!

Τα καταφέρατε;;; Είσαστε αστέρια!



Α΄ ΤΑΞΗ

(3)



Τα τρία αυτά υπέροχα ζωάκια θέλουν τώρα να τους μοιάσεις, όπως και την προηγούμενη βδομάδα!!

Πρώτα φτιάξε πάνω στο χαλί σου μικρά εμπόδιακια με απλές κόλεις χαρτιού Α4, αφημένες κάτω

Θέλω να κάνεις αλματάκια με τα δυο πόδια σαν κουνελάκι αποφεύγοντας όλα τα εμπόδια που έχεις βάλει κάτω. Αν θες δοκίμασε να πας μπροστά, πίσω, αριστερά, δεξιά! Αν θες δοκίμασε να στηρίζεσαι μια στο ένα πόδι και μια στο άλλο. Όλα αυτά περνώντας πάνω από τα εμπόδιά σου (5 λεπτά).

Τώρα θέλω να περπατήσεις σαν σκυλάκι με στήριξη στα 4 (χέρια και πόδια) πάλι αποφεύγοντας τα εμπόδια που έχεις σκορπίσει!! Δοκίμασε να κινηθείς λίγο πιο γρήγορα ή λίγο πιο αργά. Μόλις κουραστείς κάνε ένα δυνατό Γαβ και συνέχισε ξανά (5 λεπτά).



Α΄ ΤΑΞΗ

(4)



Τώρα θέλω να πάρεις μια ανάσα και να σηκώσεις την πλάτη και να την «στρογγυλέψεις» όσο μπορείς!! Θα γίνεις μια γατούλα για 30'' και μετά θα κάνεις ένα «Μιαουου»!! Δοκίμασε να το κάνεις 10 φορές!!!



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;

Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου να πιείς νερό και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλάβεις το μάθημα άλλη μια φορά μέσα στην εβδομάδα.



Αντίο!!!

