

Β' 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: Μετακίνηση στο χώρο

Παιδιά μετακινηθείτε στο χώρο και προσπαθήστε να μην ακουμπήσετε τίποτα μέσα σε αυτόν. Μόλις χτυπήσει ένα παλαμάκι ο μπαμπάς ή η μαμά ξαπλώνετε ακουμπώντας την πλάτη σας στο έδαφος. Ακολουθώντας σηκώνεστε και συνεχίζετε. 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 πέφτετε μπρούμυτα, αμέσως ανάσκελα και αμέσως σηκώνεστε να συνεχίσετε το τρέξιμο. 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! Ξεκουραστείτε ένα λεπτό και επαναλάβετε άλλα 10 άλματα με τον ίδιο τρόπο. Τα καταφέρατε;;;



Θέμα: Δύναμη άνω και κάτω άκρων-παιχνίδι

Παιδιά πάρτε μια κόλα χαρτί A4 και τοποθετήστε την πάνω στο χαλί ή στο πάτωμα του δωματίου. Με το σύνθημα του μπαμπά ή της μαμάς ξεκινήστε άλματα δεξιά αριστερά (10 πλάγια άλματα) και μπρος πίσω (άλλα 10 άλματα) πάνω από την κόλα χαρτί. Επαναλάβετε άλλη μια φορά!!



Τοποθετήστε στο έδαφος μερικά πλαστικά ποτήρια. Στηριχθείτε σε πόδια και χέρια (στήριξη στα 4) και περάστε πάνω από όλα τα εμπόδιά σας. Μπορείτε να περάσετε δέκα εμπόδια;;

Τώρα θέλω να πάρετε ένα πλαστικό ποτήρι και να το πετάξετε ψηλά και να προσπαθείτε να το πιάσετε στον αέρα. Κάθε φορά που δεν το πιάνεις πρέπει να πέφτεις ανάσκελα στο έδαφος. Πιάσε το μπορείς!!!



Θέμα: Παιχνίδι

Παίξε με το ποτήρι, με τον μπαμπά ή τη μαμά! Κρατήστε μια απόσταση δυο μέτρων μεταξύ σας και ξεκινήστε να πετάει ο ένας στον άλλο το ποτήρι. Όποιος δεν καταφέρει να πιάσει το ποτήρι πέφτει μπρούμυτα κάτω. Παίξτε 3 λεπτά

Παίξτε το ίδιο παιχνίδι γυρίζοντας πλάτη κάθε φορά που ρίχνετε το ποτήρι είτε εσείς, είτε ο μπαμπάς ή μαμά! Παίξτε 3 λεπτά. Αποφασίστε εσείς μεταξύ σας ποια θα είναι η «ποινή» σε όποιον δεν καταφέρει να πιάσει το ποτήρι στον αέρα.





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.

ANTIO!!!!

