

Δ' 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: ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Παιδιά είστε έτοιμοι για δράση; Εκτός του ελεύθερου χώρου που θα χρειαστείτε για να τρέξετε θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε μερικά εμπόδια (π.χ. καρέκλα, τραπέζι, ένα σχοινάκι πιασμένο από δυο σταθερά σημεία).

Τρέξτε όχι μόνο στα ελεύθερα σημεία του χώρου σας αλλά κατευθυνθείτε και περάστε κάτω από τα εμπόδια που δημιουργήσατε σαν φιδάκια (έρπειν). Κρατήστε αυτή τη δράση σας 3 λεπτά. Ξεκουραστείτε ένα λεπτό και ξεκινήστε για ακόμα ένα τρίλεπτο.

Τα καταφέρατε;



Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 3 λεπτά. Κάθε φορά όμως που ακούτε ένα παλαμάκι από τον μπαμπά ή τη μαμά πρέπει να κάνετε ένα βαρελάκι. Ακολουθώντας συνεχίζετε το τρέξιμο επί τόπου έως να συμπληρωθούν τα 3 λεπτά της δράσης σας. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!!

Αν νιώθετε δυνατοί ετοιμαστείτε για άλλο ένα τρίλεπτο με τρέξιμο επί τόπου. Αποφασίστε μόνοι σας τώρα τι θα είναι αυτό που θα κάνετε κάθε φορά που ακούτε το παλαμάκι.

Ώρα να πάρετε αέρα από τη μύτη και να βγάλετε από το στόμα. Μπράβο σας!!!



Θέμα: Δύναμη άνω και κάτω άκρων

Βάλτε στη σειρά μερικά πλαστικά ποτήρια (να εφάπτονται) και ετοιμαστείτε για άλματα 10 άλματα δεξιά αριστερά και 10 πίσω εμπρός χωρίς να ακουμπήσετε κανένα ποτήρι. Θα καταφέρετε να κάνετε άλματα χωρίς καμία επαφή με τα ποτήρια;

Πάρτε μια ανάσα και ξεκινήστε άλλο ένα σετ με άλματα δεξιά αριστερά και πίσω εμπρός.

Η μαμά ή ο μπαμπάς έχουν τεντωμένο το χέρι ψηλά και εσείς προσπαθείτε να χτυπήσετε την παλάμη τους μια με το ένα και μια με το άλλο χέρι κάνοντας δυνατά κάθετα άλματα. (θα καταφέρετε 10 διαδοχικές φορές με το ένα χέρι και 10 με το άλλο; Μπράβο σας!!! Τώρα δοκιμάστε κάτι λίγο πιο δύσκολο εναλλάξ άλματα με το δεξί και το αριστερό χέρι. Πόσες φορές θα χτυπήσετε την παλάμη του μπαμπά ή της μαμάς?



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.



ANTIΟ!!!!

