

ΣΤ΄ ΤΑΞΗ (Οδηγίες για τους γονείς)

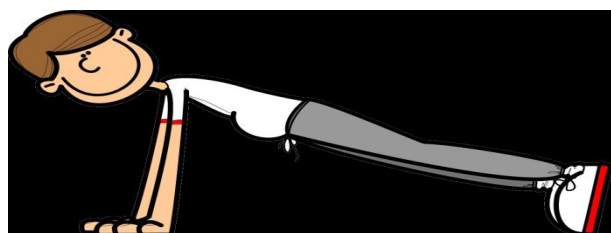
Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και απομακρύνετε τα επικίνδυνα αντικείμενα. Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή μοκέτα. Το παιδί σας άλλοτε θα μετακινείται στο χώρο και άλλοτε θα παραμένει στατικό. Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα 30 λεπτά. Δώστε του,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



Θέμα: Κίνηση - Ενδυνάμωση - Διατάσεις



Τρέξε επί τόπου ή αν σου επιτρέπει ο χώρος σου τρέξε σε αυτόν για 5 λεπτά. Τέλεια! Τώρα βάλε μερικά εμπόδια στη διαδρομή (καρέκλες, σχοινάκι, λάστιχο) και πέρνα από κάτω κάθε φορά που φτάνεις στο εμπόδιο



Κάνε 3 σετ από 10 κάμψεις (push-ups)
Μετά από κάθε σετ των 10 κάμψεων σηκώνεσαι και κάνεις τρία δυνατά κάθετα άλματα. Παίρνεις όσες ανάσες χρειάζεσαι μια ανάσα και συνεχίζεις έως το τέλος!





Κάνε 2 σετ από 10 καθίσματα . Όταν ολοκληρώσεις και πάρεις όσες ανάσες χρειάζεσαι κάνε άλλη μια προσπάθεια για 10 καθίσματα. Αυτή τη φορά όταν ανεβαίνεις επάνω κάνε ένα ελαφρύ κάθετο άλμα. Συνέχισε έως το τέλος. Μπράβο σου!!!



Κάνε 3 σετ από 10 κοιλιακούς. Κάθε φορά που ανεβαίνεις δώσε ένα high five στον μπαμπά ή μαμά που στέκει εμπρός σου





Κάνε 2 σετ από 10
κάθετα αλματάκια και
άλλα 2 σετ με άλματα
δεξιά αριστερά



Κάνε 30'' γόνατα ψηλά (2
φορές)
Πάρε όσες ανάσες
χρειάζεσαι και πάμε άλλο
ένα σετ, μπορείς!





Κάνε «πεταλούδα»
μετρώντας αργά μέχρι το
15

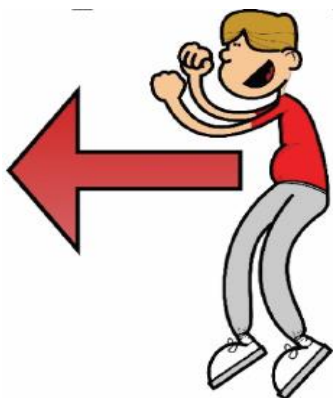


Κάνε διάταση στο κάθε
σου πόδι μετρώντας αργά
μέχρι το 15



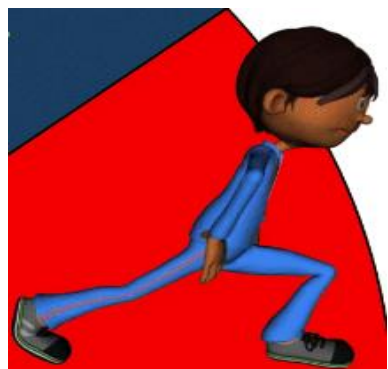


Κάνε «σανίδα» για 20'' (2 φορές) Πάρε μερικές ανάσες και πάμε για άλλη μια σανίδα!



Κάνε 15 συνεχόμενα αλματάκια μπρος πίσω έχοντας βάλει για σημάδι μια σελίδα Α4. Θα τα καταφέρεις; Είναι σίγουρο, αν προσπαθήσεις!





Κάντε 10 προβολές στο δεξί πόδι και 10 στο αριστερό. Κάντε το αν θέλετε και με αλματάκι εναλλάξ.



Κάντε 10 ψαλιδάκια. Μην ξεχνάτε να σηκώνεται λίγο από το έδαφος τα πόδια σας και να τα έχετε τεντωμένα!



Δεν πιστεύω να κουράστηκες;;
Τα πήγες πάρα πολύ καλά!!!

Μην ξεχάσεις τώρα που τελειώσαμε να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου και να φας φρούτα και λαχανικά. Θα ήθελα να επαναλαμβάνεις τις ασκήσεις κάθε μέρα αν μπορείς!!



ΑΝΤΙΟ!!!!

