

«Σωματική άσκηση με καρτέλες..!!»



Εισαγωγή

Η σωματική άσκηση παραπέμπει σε σημαντικά οφέλη, όπως τη σωματική υγεία (έλεγχος σωματικού λίπους, έλεγχος σώματος και κινήσεων, αύξηση καρδιαγγειακής αντοχής, κ.ο.κ.) και την ψυχική υγεία των παιδιών (καταπολέμηση άγχους, μείωση του στρες, έλεγχος θυμού, καλύτερη απόδοση σε άλλες δραστηριότητες και ενασχολήσεις όπως τα σχολικά μαθήματα). Ακόμη, μέσω της άσκησης το παιδί μαθαίνει να ακολουθεί οδηγίες, να θέτει στόχους και να παρακινεί τον εαυτό του για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Περιεχόμενο Διδασκαλίας

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, θα κάνουμε μια παιγνιώδη μορφή σωματική άσκηση. Οι ασκήσεις-παιχνίδια θα είναι σε σταθμούς και ο κάθε σταθμός θα έχει από μία καρτέλα με οδηγίες. Θα προσπαθήσουμε να περάσουμε από όλους τους σταθμούς κυκλικά.

Μέσα/Υλικά

- Καρτέλες με οδηγίες ασκήσεων-παιχνιδιών. **Βρίσκονται παρακάτω, μπορείτε να τις εκτυπώσετε ή και να τις πλαστικοποιήσετε.**
- Μουσική, της επιλογής σας
- 5 μικρά αντικείμενα (παιχνίδια, όπως μικρά αυτοκινητάκια, τουβλάκια, μπαλάκια, κ.ά.) (για τον 2^ο σταθμό)
- 2 κουβαδάκια (για τον 2^ο και 3^ο σταθμό)
- 5-6 μικρές μπάλες ή διπλωμένες κάλτσες, που θα χρησιμοποιήσουμε ως μπάλες (για τον 5^ο σταθμό)
- Ένα στρώμα (για τον 5^ο σταθμό)



Προετοιμασία χώρου

Αρχικά, επιλέγουμε έναν χώρο στον οποίο μπορούμε να κινούμαστε ελεύθερα και με ασφάλεια. Χωρίζουμε τον χώρο σε 5 σταθμούς (παρακάτω στην εικόνα απεικονίζεται η διαμόρφωση χώρου). Χρειαζόμαστε αντικείμενα για τον 2^ο και 5^ο σταθμό.

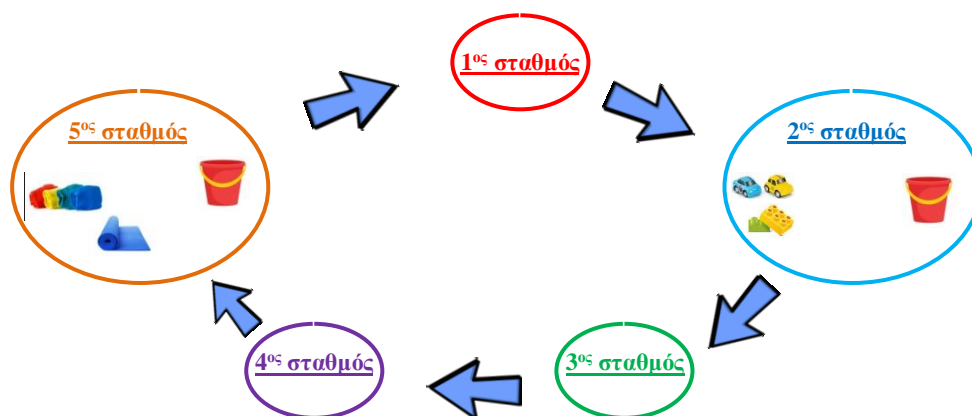
1^{ος} σταθμός: Σχοινάκι. Δεν χρειαζόμαστε σχοινάκι, κάνουμε χαμηλά αλματάκια, “σαν” να κάνουμε σχοινάκι.

2^{ος} σταθμός: Μεταφορά αντικειμένων. Σε αυτόν τον σταθμό τοποθετούμε μικρά αντικείμενα και λίγα μέτρα μακριά ένα κουβαδάκι.

3^{ος} σταθμός: Ισορροπία.

4^{ος} σταθμός: Jumping jacks.

5^{ος} σταθμός: Ροκανίσματα (κλασσικούς κοιλιακούς) με στόχο. Τοποθετούμε τα μικρά μπαλάκια ή τις διπλωμένες κάλτσες και το κουβαδάκι.



Οδηγίες/Περιγραφή

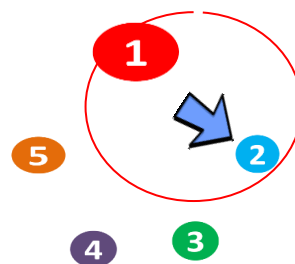
- Προετοιμάζουμε τον χώρο μας σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες.
- Παρατηρούμε καλά τις καρτέλες, διαβάζουμε τις οδηγίες και κατανοούμε την κάθε άσκηση (*δοκιμάστε την καθεμία πριν ξεκινήσετε*). Τοποθετούμε την κάθε καρτέλα στον αντίστοιχο σταθμό, για να βλέπουμε την άσκηση.

Οι καρτέλες βρίσκονται παρακάτω, μπορείτε να τις εκτυπώσετε (σελ.4-6)!!!

Είμαστε έτοιμοι. Προετοιμάζουμε το σώμα μας για τις ασκήσεις που ακολουθούν (λίγο ζέσταμα και διατάσεις: επί τόπου τρέξιμο, λίγα ανοίγματα και διπλώσεις) και ξεκινάμε.

Σε κάθε καρτέλα, εκτός από τις οδηγίες, υπάρχουν και εικόνες ασκήσεων.

Επάνω δεξιά, φαίνεται σε ποιον σταθμό βρίσκεσαι και ποιος είναι ο επόμενος σταθμός σου.

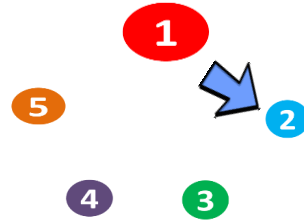


Μετά από κάθε σταθμό, ξεκουράσου!! (τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα) και μετά πήγαινε στον επόμενο. Αν περάσεις από όλους τους σταθμούς έχεις κάνει έναν γύρο. Κάνε έναν γύρο και αν νιώθεις καλά κάνε και έναν δεύτερο. 2 είναι αρκετοί. Όταν τελειώσεις, κάνε διατάσεις. Αν σε κουράζει κάποια άσκηση, μπορείς να σταματήσεις!! Αν νιώθεις κάποια ενόχληση σε κάποια άσκηση, δεν χρειάζεται να τη συνεχίσεις!! Συνέχισε με τις ασκήσεις που κάνεις με άνεση και ασφάλεια.

ΚΑΡΤΕΛΕΣ

1

Σχοινάκι

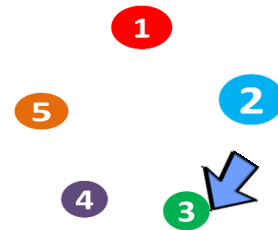


Δεν χρειάζεσαι σχοινάκι..!!
Κάνε μικρά αλματάκια επί
τόπου “σαν” να κάνεις σχοινάκι
Για 15 δευτερόλεπτα.

*αν κουραστείς, κάνε λιγότερα
δευτερόλεπτα...!!!*

2

Μεταφορά αντικειμένων

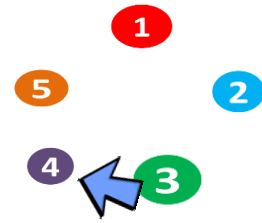


Τρέχοντας φέρε ένα - ένα τα
πέντε αντικείμενα στο
κουβαδάκι ...!!

*αν κουραστείς φέρε λιγότερα
αντικείμενα...!!*

3

Ισορροπία



Ισορροπία στο ένα πόδι, με όποιον τρόπο σε βολεύει.

Για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά άλλαξε πόδι.

αν ακουμπήσει το άλλο πόδι στο έδαφος δεν πειράζει!! Μπορείς να συνεχίσεις..!!

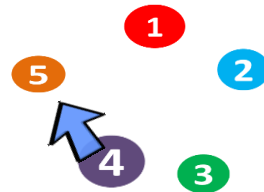
4

Jumping jacks



kleuteridee.nl

Ανοιγοκλείνεις με ένα αλματάκι χέρια και πόδια και συνεχόμενα.
10-15 επαναλήψεις

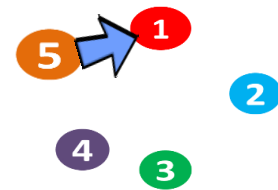
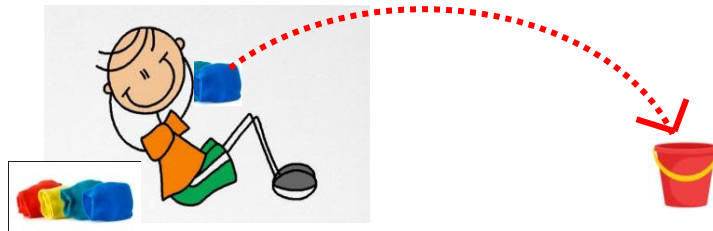


twinkl.com

αν κουραστείς, κάνε λιγότερες επαναλήψεις..!!

5

Ροκανίσματα-κοιλιακούς με στόχο



Σε ύπτια θέση (ξαπλωμένοι) και τα γόνατα λυγισμένα, με τη πτέρνα να πατάει στο έδαφος. Αρχίζεις να κάμπεις τον κορμό σου, αργά και ελεγχόμενα και επιστροφή στην αρχική θέση (όπως στην εικόνα δεξιά).

Χαλαρό το κεφάλι και ο λαιμός.

Κάθε φορά που κάμπεις τον κορμό, προσπάθησε να ρίξεις μία μπάλα ή μια διπλωμένη κάλτσα μέσα στο κουβαδάκι.

5-6 επαναλήψεις



αν κουραστείς, κάνε λιγότερες επαναλήψεις..!!

Καλή διασκέδαση..!!

