Μήνυμα προς τους γονείς

Αγαπητοί γονείς,

η συμβολή σας στην υλοποίηση της παρούσας δράσης είναι σημαντική. Παρακαλούμε να εξασφαλίσετε ένα χώρο κατάλληλα εξοπλισμένο και ασφαλή. Οι οδηγίες για την πραγματοποίηση των διδακτικών δράσεων είναι απλές και εύκολα κατανοητές.

Γ΄ 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.

12 28/3/2020



Γ΄ ΤΑΞΗ (1) **Θέμα:** **ΚΙΝΗΣΗ** **ΣΤΟ** **ΧΩΡΟ**

Παιδιά είστε έτοιμοι να οδηγήσετε;; Εσείς θα είστε οδηγοί αυτοκινήτων και ο μπαμπάς ή η μαμά θα σας δίνουν οδηγίες!!

Αν κάποιος τις παραβιάσει θα χάσει το δίπλωμα οδήγησης. Οδηγίες:

α)κινηθείτε με ταχύτητα 50 χμ. (περπάτημα) β) ανηφόρα (γόνατα ψηλά)

γ) στενός δρόμος (πλάγια βήματα) δ)διασταύρωση (περπάτημα στις μύτες)

13 28/3/2020



Γ΄ ΤΑΞΗ (2)

ε)σκασμένο λάστιχο (πηδηματάκια με τα δυο πόδια) στ) τέλειωσε η βενζίνη (σταματούν και κάθονται)

ζ) κίνηση στο δρόμο (φτέρνες πίσω επιτόπου)

η) ασθενοφόρο (μετακινούνται στην άκρη του δωματίου)

(12 λεπτά)

Τώρα, και αφού πάρετε μια μεγάλη ανάσα, θέλω να τρέξετε επί τόπου για 3 λεπτά. Κουραστήκατε;;; Μην ξεχνάτε να πάρετε αέρα από την μύτη και να τον βγάλετε από το στόμα!! Αφού έχετε δίπλωμα πλέον τρέξτε άλλα 3 λεπτά με «χαμηλή» ταχύτητα.

14 28/3/2020



Γ΄ ΤΑΞΗ (3)

Τέλειωσε η βενζίνη σας παιδιά!!

Για να γεμίσει και πάλι το ρεζερβουάρ θα πρέπει να κάνετε: **3** **φορές** **από** **10** **άλματα** **σαν** **κουνελάκια**

**Πώς** **να** **το** **κάνετε;;;**

● Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα και ίσια πλάτη.

● Λυγίστε τα γόνατα και φέρτε και τα δύο χέρια στο κεφάλι, με τα δάχτυλα να πέφτουν προς τα εμπρός, σαν τα αυτιά του κουνελιού

● Κάντε αλματάκια και με τα δύο πόδια με ή χωρίς μουσική, προχωρώντας μπροστά, πίσω, πλάι-πλάι. Αν θέλετε μπορείτε να χοροπηδάτε στηρίζοντας το βάρος σας μία στο ένα πόδι και μία στο άλλο.

(5 λεπτά)

15 28/3/2020



Γ΄ ΤΑΞΗ (4)

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*** ***επαναλάβεις*** ***το*** ***μάθημα*** ***άλλη*** ***μια*** ***φορά*** ***μέσα*** ***στην*** ***εβδομάδα.***

***ΑΝΤΙΟ!!!!***

Σας ευχαριστούμε για την συνεργασία.

2 28/3/2020

