

Η Φυσική Αγωγή έχει το δικό της ηλεκτρονικό βιβλίο .

Βασικός στόχος του βιβλίου «Φυσική Αγωγή» για την Α’ & Β’ Δημοτικού, είναι να αποκτήσετε βασικές γνώσεις για τη Φυσική Αγωγή  και τον αθλητισμό, να κατανοήσετε βασικές έννοιες σχετικές με την ψυχοκινητική και μουσικοκινητική αγωγή και να αναπτύξετε το αισθητικό σας κριτήριο και τη δημιουργικότητά σας. Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο και μαζί με την Μυρτώ και τους φίλους της πλοηγήσου στις σελίδες του βιβλίου!

<http://ebooks.edu.gr/modules/document/file.php/DSDIM-A101/%CE%94%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AE/10-0025-02_Fysiki-Agogi_A-B-Dim_BM.pdf>

Σήμερα η πρωινή μας γυμναστική περιλαμβάνει γιόγκα!

Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο και ξεκινήστε όμορφα τη μέρα σας!!

<https://www.youtube.com/watch?v=CXs4OiaW5U4#action=share>

Στη συνέχεια θα παίξουμε με μπαλόνια! Ελπίζω να έχετε κάπου στο σπίτι σας. Ο καθένας λοιπόν φουσκώνει από ένα μπαλόνι και κάνει τις εξής ασκήσεις:

**α)**Κρατάμε το μπαλόνι στον αέρα χρησιμοποιώντας **εναλλάξ** μία το ένα χέρι και μια το άλλο. **Βάζουμε ένα στόχο:** Πόσες φορές συνεχόμενα μπορώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα? Αν τον πετύχω, βάζω ένα νέο στόχο για να σπάσω το προηγούμενο ρεκόρ μου. Αν θέλετε να δυσκολέψετε τα πράγματα φουσκώστε ένα μπαλόνι ελάχιστα. Όσο πιο μικρό ,τόσο πιο εύκολα πέφτει στο πάτωμα. Όσο πιο φουσκωμένο είναι, τόσο πιο πολύ μένει στον αέρα.

**β)** Προσπαθούμε τώρα να κρατήσουμε το μπαλόνι στον αέρα χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό μέρος του σώματος μας. **Βάζουμε ένα στόχο:** Πόσες φορές συνεχόμενα μπορώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα? Αν τον πετύχω, βάζω ένα νέο στόχο για να σπάσω το προηγούμενο ρεκόρ μου.

**γ)**Κάθε φορά τώρα που χτυπάμε το μπαλόνι πρέπει να κατεβαίνουμε και πιο χαμηλά, μέχρι να ξαπλώσουμε στο πάτωμα. Μόλις ξαπλώσουμε στο πάτωμα συνεχίζουμε να προσπαθούμε να το κρατήσουμε στον αέρα και κάθε φορά ανεβαίνουμε και πιο πάνω μέχρι να σταθούμε όρθιοι ξανά κ.ο.κ .**Βάζουμε ένα στόχο:** Πόσες φορές συνεχόμενα μπορώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα? Αν τον πετύχω, βάζω ένα νέο στόχο για να σπάσω το προηγούμενο ρεκόρ μου.

**δ)**Αν έχετε παρέα, αδελφό-ή ,μαμά ή μπαμπά τώρα σταθείτε ο ένας απέναντι από τον άλλο και προσπαθήστε να κάνετε πάσες ο ένας με το μπαλόνι του άλλου, χωρίς να πέσει κανένα από τα 2.**Βάζουμε ένα στόχο:** Πόσες φορές συνεχόμενα μπορείτε να κρατήσετε τα μπαλόνια στον αέρα? Κάθε φορά βάζουμε ένα στόχο για βελτίωση της προηγούμενης επίδοσης μας.

ε) Τώρα ο ένας από τους 2 κρατά το μπαλόνι από την άκρη του (από εκεί που το φουσκώνεις) σαν μπαστούνι. Ο ένας πετάει το μπαλόνι και ο άλλος προσπαθεί να το χτυπήσει με το μπαλόνι του. Μετά από λίγο αλλάζετε ρόλους. **Βάζουμε ένα στόχο:** Πόσες φορές συνεχόμενα μπορώ να χτυπήσω  το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει? Κάθε φορά βάζουμε ένα στόχο για βελτίωση της προηγούμενης επίδοσης μας.

Καλή επιτυχία!