

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

### Εισηγήσεις για άσκηση στο σπίτι:

1. Παιχνίδια στην αυλή (ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, κυνηγητό, σχοινάκι, κρυφτό, μπάτμιντον, frisbee, πινκ-πονκ, χούλα χουπ κ.α)
2. Ένα πρόγραμμα από 10 περίπου αερόβιες και ασκήσεις ενδυνάμωσης, 3 με 4 φορές την εβδομάδα, 3 φορές την κάθε μια. (κάμψεις, σανίδα-plank, κοιλιακοί, ραχιαίοι, βαθιά καθίσματα-squats, burpees, βαθύ κάθισμα και πήδημα, πήδημα με τα γόνατα κοντά στο στήθος, στροφές με άλμα, γρήγορα πόδια, Jumping Jacks, επί τόπου τρέξιμο, πλάγιες προβολές, ψαλίδι, σχοινάκι κ.α)
3. Το περπάτημα είναι η ευκολότερη μορφή άσκησης. Πηγαίνετε έξω για ένα 15λεπτο περπάτημα ή και περισσότερο για να καθαρίσει το μυαλό σας και να αναπνεύσετε καθαρό αέρα.
4. Τρέξιμο. Αρχικά συνδυάστε το με το περπάτημα και όταν είστε έτοιμοι δοκιμάστε να τρέξετε συνεχόμενα για 10 λεπτά ή περισσότερο καθώς γίνεστε καλύτεροι.
5. Κάντε ποδήλατο για να βελτιώσετε την αντοχή, δύναμη και ισορροπία σας.
6. Βγάλτε το σκύλο για βόλτα. Τα κατοικίδια μας χρειάζονται και αυτά άσκηση και παιχνίδι. Τι καλύτερο τώρα που είμαστε και μεις σπίτι να περάσουμε περισσότερη ώρα μαζί τους τρέχοντας και παίζοντας.
7. Δουλέψτε στον κήπο του σπιτιού σας. Σκάψτε, φυτέψτε, ποτίστε και κλαδέψτε τα φυτά σας. Βοηθήστε ακόμα και στο ξεχορτάρισμα του κήπου. Είναι πολύ πιο κουραστικό από όσο φαντάζεστε!

- 8.** Ατομικά αθλήματα όπως κολύμπι, πατίνια, τένις, πολεμικές τέχνες κ.α όπου υπάρχει η δυνατότητα προπόνησης στο σπίτι.
- 9.** Αξιοποιήστε τις ηλεκτρονικές συσκευές και κονσόλες για να παίξετε ή να προβάλετε βίντεο γυμναστικής, χορευτικά παιχνίδια και άλλα που απαιτούν κίνηση. Υπάρχουν διαθέσιμα βιντεοπαιχνίδια γυμναστικής για όλες τις γνωστές κονσόλες, ενώ τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν χορό είναι επίσης ένας ιδανικός, διασκεδαστικός τρόπος για να αυξήσετε τον καρδιακό σας παλμό. Για κάποιους ανθρώπους είναι ευκολότερο να αφιερωθούν σε ασκήσεις γυμναστικής που περιέχουν το στοιχείο του ανταγωνισμού, κι αυτά τα βιντεοπαιχνίδια είναι ένας πολύς καλός τρόπος.
- 10.** Κάντε ορειβασία/ πεζοπορία και εξερευνήστε τη φύση της κοινότητας σας ή αλλού (εάν επιτρέπεται).
- 11.** Χορέψτε! Επιλέξτε μερικά από τα αγαπημένα σας τραγούδια και διασκεδάστε χορεύοντας στον ρυθμό τους. Ο χορός μπορεί να ανακουφίσει από την ένταση και να βελτιώσει τη διάθεση, ενώ το να χορεύετε με κάποιον άλλον είναι ένας ωραίος τρόπος για να δείξετε την αγάπη σας. Απολαύστε τη μουσική μέχρι να μείνετε με κομμένη την ανάσα και σίγουρα θα αισθανθείτε το όφελος!
- 12.** Καθαρίστε το σπίτι. Βοηθήστε τους γονείς στο καθάρισμα του σπιτιού, μετακινώντας ελαφριά έπιπλα, καθαρίζοντας τζάμια και τοίχους, σιγουρίζοντας την αποθήκη και το δωμάτιο σας. Όλη αυτή η κίνηση είναι καλή για τους μύες σας και μπορεί να αποτελέσει μια εναλλακτική μορφή γυμναστικής.

## Χρήσιμο υλικό και ιστοσελίδες:

- [https://athlitikapress.com/2020/03/16/%cf%80%cf%89%cf%82-%cf%84%ce%b1-%cf%80%ce%b1%ce%b9%ce%b4%ce%b9%ce%ac-%ce%bd%ce%b1-%ce%b3%cf%85%ce%bc%ce%bd%ce%b1%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%8d%ce%bd-%ce%b5%cf%8d%ce%ba%ce%bf%ce%bb%ce%b1-%ce%ba%ce%b1%ce%b9/?fbclid=IwAR2Ssr-1dvAlbe6T6f8P\\_Iw6Y3GQBHt6SYJp\\_QqLWabfs3NfiB83\\_IKZjSo](https://athlitikapress.com/2020/03/16/%cf%80%cf%89%cf%82-%cf%84%ce%b1-%cf%80%ce%b1%ce%b9%ce%b4%ce%b9%ce%ac-%ce%bd%ce%b1-%ce%b3%cf%85%ce%bc%ce%bd%ce%b1%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%8d%ce%bd-%ce%b5%cf%8d%ce%ba%ce%bf%ce%bb%ce%b1-%ce%ba%ce%b1%ce%b9/?fbclid=IwAR2Ssr-1dvAlbe6T6f8P_Iw6Y3GQBHt6SYJp_QqLWabfs3NfiB83_IKZjSo)
- <http://www.gameskidsplay.net/>
- <https://www.verywellfit.com/step-by-step-cardio-exercises-for-home-workouts-1230827>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BRcIYsFFmug&feature=youtu.be&%3FBS2=>
- [https://www.youtube.com/channel/UC5ulZ2KOZZeQDQo\\_Gsi\\_qbQ](https://www.youtube.com/channel/UC5ulZ2KOZZeQDQo_Gsi_qbQ)
- [https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk&feature=emb_title)
- [https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q&feature=emb_title)
- [https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY&feature=emb_title)
- [https://www.youtube.com/watch?v=CXs4OiaW5U4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=CXs4OiaW5U4&feature=emb_title)
- [https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&feature=emb_title)
- <https://homeschoolhideout.com/homeschool-pe-channels-to-get-you-moving/>

Ιστοδελίδα Φυσικής Αγωγής Δημοτικής Εκπαίδευσης ΥΠΠΑΝ

<http://fysad.schools.ac.cy/index.php/el/#>

