

Γειά σας παιδιά!

Εύχομαι να είστε όλοι καλά! Σήμερα σας προτείνω κάποιες δραστηριότητες που πιστεύω να σας διασκεδάσουν!

ΤΙΤΛΟΣ : ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ , ΧΡΗΣΗ ΣΧΟΙΝΑΚΙ, ΧΡΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ, ΒΙΝΤΕΟ



1) ΕΚΤΕΛΩ ΜΙΑ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Στο βίντεο παρουσιάζεται η εκτέλεση (κανονική και αργή) δύο ακολουθιών κινήσεων. Η πρώτη περιλαμβάνει εναλλαγή των στάσεων του σώματος (συσπείρωση και έκταση) μέσα στα επίπεδα του χώρου (υψηλό, μεσαίο, χαμηλό). Η δεύτερη περιλαμβάνει ετερόπλευρες πλάγιες κάμψεις του σώματος και ισορροπία στο μεσαίο επίπεδο, καθώς και κάμψη, συσπείρωση και έκταση στο χαμηλό επίπεδο του χώρου. Στόχος του βίντεο είναι η εξοικείωση των μαθητών με ακολουθίες κινήσεων στα επιμέρους επίπεδα του χώρου.

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1071>

2) ΚΑΝΩ ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ

Στο βίντεο παρουσιάζονται οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να εκτελέσει αναπηδήσεις με τη χρησιμοποίηση σχοινού αναπήδησης. Ειδικότερα, επιδεικνύονται οι αναπηδήσεις σε δύο χρόνους από ένα άτομο, σε έναν χρόνο από ένα άτομο

και σε έναν χρόνο από δύο άτομα. Στόχος του βίντεο είναι η εξοικείωση των μαθητών με διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης αναπηδήσεων με σχοινάκι.

[.http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1064](http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1064)

3) ΠΙΑΝΩ ΚΑΙ ΠΕΤΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ

Στο βίντεο παρουσιάζονται οι διαφορετικοί τρόποι μεταβίβασης της μπάλας προς συμπαίκτη (πάσα), οι οποίοι συγκροτούν ένα χρήσιμο ρεπερτόριο κινήσεων για τους μαθητές.

Γνωρίζοντας και χρησιμοποιώντας τους τρόπους αυτούς, οι μαθητές αφενός μπορούν να ανταποκριθούν στις ανάγκες των ποικίλων παιχνιδιών με μπάλα και αφετέρου προετοιμάζονται για τη μελλοντική εισαγωγή τους στην εκμάθηση των ιδιαίτερων δεξιοτήτων που απαιτούνται στις αθλοπαιδιές με μπάλα.

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1069>

ΚΑΛΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ!