

Ώρα για λίγη γυμναστική!

Σήμερα ας κάνουμε λίγη γυμναστική και ταυτόχρονα ας μάθουμε και 2 λεξούλες στην αγγλική γλώσσα.

- Αρχίζουμε λοιπόν με ζέσταμα. Τα πόδια, τα χέρια, το κεφάλι ας κουνηθούν slow-αργά, fast-γρήγορα.

Θυμάστε παιδιά μου τα σακουλάκια που έχουμε στο σχολείο και τα χρησιμοποιούμε όταν κάνουμε γυμναστική ή παίζουμε διάφορα παιχνίδια;! Αν έχετε και εσείς ένα μικρό μαξιλαράκι μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε αλλιώς αν δεν έχετε, μην ανησυχείτε καθόλου! Μπορείτε να φτιάξετε πανεύκολα στο σπίτι με σιτάρι ή φακές. Πάρτε μια κάλτσα και απλά γεμίστε την!



Μετά πρέπει να την δέσετε σφικτά με μια κορδέλα ή ένα σχοινάκι αφήνοντας χώρο να μετακινούνται οι φακές ή το σιτάρι. Έτοιμο το σακουλάκι σας! Γονείς φτιάξτε και το δικό σας σακουλάκι.

- Τοποθετήστε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος σας και κινηθείτε με αυτό. Να μερικές ιδέες για το πως μπορείτε να τοποθετήσετε το μαξιλαράκι σας:



1. Περπάτημα (slow-αργά,fast-γρήγορα). **2.** Πηδηματάκια (slow-αργά,fast-γρήγορα). **3.** Κύκλο γύρω από την καρεκλίτσα σας (slow-αργά,fast-γρήγορα). **4.** Τρέξιμο (fast – γρήγορα) γύρω-γύρω απο την αυλή σας ή απο το γκαράζ της πολυκατοικίας σας Και.....ότι άλλο φανταστείτε.

Είμαι σίγουρη ότι έχετε και εσείς κι'άλλες πρωτότυπες ιδέες και θα χαρώ πάρα πολύ να μου τις στείλετε να τις δώ σε φωτογραφίες!

Επίσης αν θέλετε μπορείτε να γράψετε στο youtube "pass the beanbag" και επαναλάβετε και εσείς τις λεξούλες: slow,fast όπως και σε αυτό το εύκολο τραγουδάκι στα αγγλικά!

Καλή διασκέδαση!

**ΕΙΣΑΣΤΕ
ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ**