



Ημερολόγιο Φυσικής Αγωγής

Οδηγίες:

1. Κάνω κάθε μέρα τη δραστηριότητα που προτείνεται στο ημερολόγιο
2. Εάν δεν μπορέσω μια μέρα δεν πειράζει. Κάνω 2 δραστηριότητες την επόμενη μέρα.
3. Καλό θα ήταν αν μπορώ το ημερολόγιο να το έχω τυπωμένο στο υπνοδωμάτιο μου.
4. Στο τέλος του μήνα αν το έχω ολοκληρώσει, οι γονείς μου να μου το υπογράψουν.
4. Σκοπός είναι να είμαι δραστήριος/ρια κάθε μέρα .

Καλή διασκέδαση και να είστε πάντα γεροί και δυνατοί



Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
<p>Όνομα: _____ Τάξη: _____</p> <p>Υπογραφή γονιού: _____</p>					<p>1 20 ανοικτά κλειστά</p>	<p>2 10 φορές βαθύ κάθισμα</p>
<p>3 30'' σανίδα</p>	<p>4 30 φορές πόδια στον ποπό</p>	<p>5 30'' τραπεζάκι</p>	<p>6 30 φορές ποδ ήλατο</p>	<p>7 20 Αναπη- δήσεις</p>	<p>8 Γίνομαι δέντρο για 1 λεπ</p>	<p>9 20 Πλάγιες κλωτσιές</p>
<p>10 10 κοιλιακούς</p>	<p>11 Χορεύω με μουσική 3 λεπτά</p>	<p>12 40 γροθιές</p>	<p>13 30'' ισορροπία</p>	<p>14 30 φορές Φανταστικό σχοινάκι</p>	<p>15 20 φορές ανύψωση ποδιού</p>	<p>16 10 κάμψεις</p>
<p>17 20'' στάση του πολεμιστή 20''</p>	<p>18 10 προβολές</p>	<p>19 20 μικροί κύκλοι χεριών</p>	<p>20 10 κοιλιακούς</p>	<p>21 20 Πλάγια άλματα</p>	<p>22 10 αγγίγματα ώμων</p>	<p>23 30'' βάρκα</p>
<p>24 20 φορές ορειβάτη</p>	<p>25 10 όρθιοι κοιλιακοί</p>	<p>26 30 φορές γόνατα ψηλά</p>	<p>27 20 μεγάλοι κύκλοι χεριών</p>	<p>28 10 πλάγιες προβολές</p>	<p>29 20 φορές Αντίθετο χέρι-πόδι</p>	<p>30 10 εκτοξεύσεις</p>
<p>31 30'' τόξο</p>						