



ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΝΙΔΑ!

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Το παιχνίδι βοηθά στην καρδιαναπνευστική αντοχή και στην μυϊκή ενδυνάμωση.

Αποτελείται από 2 μέρη:

ΜΕΡΟΣ I : Σχοινάκι

- Επιλέγω να κάνω σχοινάκι ή φανταστικό σχοινάκι ή ανοικτά-κλειστά.
- Επιλέγω επίπεδο. **Επίπεδο 1** ή **επίπεδο 2** (το 2 είναι πιο δύσκολο)
- Κάνω τις επαναλήψεις που λέει ο αριθμός που αντιστοιχεί για κάθε μέρα ανάλογα με το επίπεδο που διάλεξα.
- Αν χάσω μια μέρα συνεχίζω από εκεί που σταμάτησα.

ΜΕΡΟΣ II: Σανίδα

- Κάνω σανίδα είτε στους αγκώνες (χαμηλή σανίδα) είτε στα χέρια (ψηλή σανίδα) για όσο χρόνο μπορώ.
- Προσπαθώ να αυξάνω το χρόνο μου από την μια μέρα στην άλλη.
- Σημειώνω κάθε μέρα το χρόνο μου για να παρακολουθώ την προόδο μου.
- Για κάθε μέρα που κάνω την δραστηριότητα σημειώνω ✓ στον κεντρικό κύκλο.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!





ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ!



ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΝΙΔΑ!



Όνοματεπώνυμο: _____

Τάξη: _____

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ΜΕΡΑ 1 25 80 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 2 30 80 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 3 35 85 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 4 40 90 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 5 45 95 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 6 50 100 ΣΑΝΙΔΑ: _____ |
| ΜΕΡΑ 7 55 105 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 8 60 110 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 9 65 115 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 10 70 120 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 11 75 125 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 12 80 130 ΣΑΝΙΔΑ: _____ |
| ΜΕΡΑ 13 85 135 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 14 90 140 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 15 95 145 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 16 100 150 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 17 105 155 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 18 110 160 ΣΑΝΙΔΑ: _____ |
| ΜΕΡΑ 19 115 165 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 20 120 170 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 21 125 175 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 22 130 180 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 23 135 185 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 24 140 190 ΣΑΝΙΔΑ: _____ |
| ΜΕΡΑ 25 145 195 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 26 150 200 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 27 155 205 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 28 160 210 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 29 165 215 ΣΑΝΙΔΑ: _____ | ΜΕΡΑ 30 170 220 ΣΑΝΙΔΑ: _____ |

Πηγή: Keeping kids in motion