**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Αγαπημένοι μαθητές!!!

Ελπίζω να είστε όλοι καλά καθώς και οι οικογένειες σας.

Είναι αλήθεια ότι όλοι μας βιώνουμε μία πρωτόγνωρη κατάσταση .Πρέπει όμως να ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών για να ξαναβρεθούμε όλοι υγιείς όταν λήξει αυτή η περιπέτεια.

Θα ήθελα να σας ζητήσω να προσπαθήσετε να γεμίσετε την ήμερα σας εκτός της μελέτης των μαθημάτων σας και με κίνηση όσο αυτό είναι εφικτό.

Γνωρίζω πόσο εφευρετικοί μπορείτε να γίνετε όταν κάτι πραγματικά το θέλετε.Έτσι λοιπόν όσον αφορά το δικό μου μάθημα, αυτό που πρέπει να κάνετε, είναι να φτίαξετε το προσωπικό σας πρόγραμμα άσκησης.Τριάντα λεπτά(30΄) είναι αρκετά σε καθημερινή βάση.

Πολλές φορές κατά την διάρκεια των μαθημάτων μας στο σχολείο,σας έδειξα αρκετές ασκήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε στο σπίτι σας,οι οποίες θα μπορούσαν να σας κρατήσουν σε μία ικανοποιητική φυσική κατάσταση.Ολοι σας είμαι σίγουρος ότι μπορείτε να φτίαξετε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης !

Ορισμένες προτάσεις:

***Ζέσταμα,επιτόποιο τροχάδην-αναπηδήσεις-διαστάσεις***

***Ασκήσεις,χεριών,ώμων(περιφορές,προτάσεις,ανατάσεις)***

***Ασκήσεις μέσης(πλάγιες κάμψεις,πριστροφές)***

***Κάμψεις-push up(κανονικές η στα γόνατα)***

***Σανίδα(στους αγκώνες η τεντωμένα χέρια)***

***Ασκήσεις ποδιών(ημικαθίσματα-προβολές)***

***Ασκήσεις σε στρωματάκι ή στο χαλί για κοιλιακούς(μισούς,ψαλιδάκια,χιασμοί)-ραχιαίους(άρση κορμού,άρση ποδίων,εναλλάξ)***

***Επίσης μπορείτε να φτιάξετε μία κυκλική προπόνηση με ασκήσεις απο τις παραπάνω σε διαφορετικούς σταθμούς (4,5,6)μέσα στο σπίτι,με 10΄΄ή 15΄΄,άσκηση-παύση αλλαγή σταθμού,όπως κάναμε στο κλειστό γυμναστήριο.Προτείνω να αλλάζετε τις ασκήσεις και τους σταθμούς για ποικιλία και πολύπλευρη εκγύμναση.***

***Χορός όλων των ειδών(μία ολοκληρωμένη μορφή εκγύμνασης)***

***Διατάσεις πάντα στο τέλος.***

Μπορείτε βέβαια όπως είπαν και οι ειδικοί να κάνετε περπάτημα -τροχάδην –ποδήλατο σε μικρή απόσταση από το σπίτι σας(Με την παρέα κάποιου ενήλικα από την οικογενεια ή το φιλικό σας περιβάλλον).

Προσοχή λίγο στη διατροφή μας!Μικρότερη κατανάλωση υδατανθράκων και γλυκών!

Είμαι σίγουρος ότι οι περισσότεροι ήδη κάνετε εδώ και καιρό κάτι από τα παραπάνω.

Πάντα μία δύσκολη κατάσταση όπως αυτή που βιώνουμε εκτός από τα αρνητικά έχει και τα θετικά της.

Αν έχουμε ένα πρόγραμμα με στόχους,μπορούμε πραγματικά να ψυχαγωγηθούμε και να βελτιωθούμε.

Για όσους θέλουν, προτείνω προγραμματάκια(video) απο το e class του Υπουργείου Παιδείας σχετικά με τη Φυσική Αγωγή.Υπάρχει και το βιβλίο της Φυσικής Αγωγής που οι μεγαλύτεροι μπορεί να το έχουν,διαφορετικά υπάρχει στο e class.

Σας προτείνω τον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://gdragatogianni.weebly.com/eclass.html?fbclid=IwAR0eXvZq4VRPfBMmNlC-Ytzd9FwF5lSdOGjpze279mVUmp9yVqbUZOXQlGk>.

**Καλή διασκέδαση και με το καλό όλοι μαζί και υγιείς στην αυλή του αγαπημένου μας σχολείου!!**

**Με κατανόηση και αγάπη ο καθηγητής σας Ευθύμης Χριστοφιλόπουλος**