**Άσκηση για πιο ευτυχισμένα και υγιή παιδιά**

**μάθημα 1ο (ερωτήσεις και κουίζ γνώσεων)**

1. **Πόσες φορές (το λιγότερο) πρέπει να γυμνάζομαι κάθε εβδομάδα;**

4 φορές, 2 φορές, 5 φορές, 3 φορές

1. **Ποια στιγμή της ημέρας είναι κατάλληλη για να γυμναζόμαστε;**

Τις Πρωινές ώρες, (κατά τη διάρκεια της ημέρας)

Αμέσως μετά το φαγητό,

Πριν κοιμηθώ.

1. **Με τη συστηματική γυμναστική βελτιώνω**

μόνο τη λειτουργία της καρδιάς μου,

μόνο τη λειτουργία των αρθρώσεών μου

τη λειτουργία των μυών μου, της καρδιάς μου και των αρθρώσεών μου

μόνο τη λειτουργία της καρδιάς μου και των μυών μου

1. **Με την καθιστική ζωή:**

αποκτώ φίλους,

βελτιώνω την ψυχική μου κατάσταση,

αδρανεί το σώμα μου,

ξεκουράζω το σώμα μου

1. **Θα αδυνατίσω αν αθλούμαι;**

Η γυμναστική από μόνη της είναι αρκετή για να αδυνατίσω,

[Για απώλεια βάρους,](http://www.y-o.gr/%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7/%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%83%CE%B7/675-%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B5-%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CF%8E%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CE%BB%CE%AF%CF%80%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82-%CE%AE-%CE%B1%CE%BB%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B1) χρειάζεται άσκηση σε συνδυασμό με διατροφή.

**Με τις παρακάτω λέξεις, συμπληρώστε το κείμενο που ακολουθεί:**

**άσκηση, δύναμη, αντοχή, τρεις, προθέρμανση, αποθεραπεία, πόδια, ευλυγισία, ζέσταμα, τρέξιμο, χέρια, κύριο, τρέξιμο, κινήσεις, φυσική, ταχύτητα.**

Η γυμναστική είναι σημαντική για την  μου. Με την γυμναστική και τη σωματική  μπορώ να βελτιώσω τη  μου κατάσταση, μπορώ δηλαδή να βελτιώσω τη δ μου, την τ μου, την α μου και την ε μου. Για να έχω αποτελέσματα στη φυσική μου κατάσταση πρέπει να γυμνάζομαι τουλάχιστον  φορές την εβδομάδα.

Πρώτο μέρος: Κάθε φορά που ασκούμαι πρέπει να ξεκινάω με  ή αλλιώς . Η προθέρμανση μπορεί να είναι αργό   με σταθερό πάντα ρυθμό ή γρήγορο περπάτημα για λίγα λεπτά (λιγότερα από 5). Μετά κάνω μερικές ασκήσεις (περίπου 5 λεπτά) για τα  (περιφορές μπροστά - πίσω, ανατάσεις εναλλάξ κλπ) και για τα  (ψαλιδάκια, γόνατα ψηλά κλπ) και μερικές διατάσεις.

Κύριο μέρος: Συνεχίζω την άσκησή μου με το  μέρος. Το κύριο μέρος διαρκεί συνήθως 20 έως 30 λεπτά. Μπορεί να είναι κάποια αθλοπαιδιά (π.χ. ποδόσφαιρο) ή ασκήσεις σχετικές με τη φυσική μου κατάσταση (π.χ. ασκήσεις ευλυγισίας)

Τελικό μέρος: Λέγεται και χαλάρωμα ή . Διαρκεί λιγότερο από 5 λεπτά και περιλαμβάνει πολύ αργό και χαλαρό  και 2-3 ασκήσεις με χαλαρές .

Οι Εκπ/κοι Φυσικής Αγωγής Τσικολή Ρούλα, Κάβουρας Γιάννης