**Άσκηση για πιο ευτυχισμένα και υγιή παιδιά**

Τι έχω μάθει και συμπεράσματα (Δ,Ε,Στ τάξεις) (Τσικολή Ρούλα, Κάβουρας Γιάννης)

**Βάλτε τις παρακάτω λέξεις στα κενά των προτάσεων**

**ΖΕΣΤΑΜΑ, ΒΑΡΟΣ ΔΥΝΑΜΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ, ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ, ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ, ΑΝΤΟΧΗ, ΕΠΑΝΑΛΉΨΕΙΣ, ΜΥΕΣ, ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ, ΥΓΕΙΑ, ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ, ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ, ΧΑΛΑΡΩΜΑ, ΓΡΗΓΟΡΑ, ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, 3 ΜΕΡΗ, ΡΥΘΜΟ, ΗΡΕΜΙΑΣ, ΡΑΧΙΑΙΩΝ, ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΛΙΠΟΥΣ.**

Η σωματική άσκηση προάγει την …………..

Όταν κάνω ασκήσεις κοιλιακών πρέπει να κάνω και ασκήσεις ……….

Οι ραχιαίοι πρέπει να είναι λιγότεροι από τους …………..

Οι κοιλιακοί, οι ραχιαίοι και οι κάμψεις είναι ασκήσεις που βελτιώνουν τη………….. των συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων

Με την ταχύτητα εννοώ ότι καλύπτω τρέχοντας μιά απόσταση όσο πιο ………….

 μπορώ

Με το αργό σταθερό τρέξιμο για περισσότερα από 7 λεπτά, (ανάλογα με τη ηλικία) βελτιώνω την …………

Οι ασκήσεις που "τεντώνουν" τους μύες (π.χ. διπλώσεις) ονομάζονται ……………

Με τις διατάσεις βελτιώνω την …………..

Με το πολύ γρήγορο τρέξιμο για λίγα δευτερόλεπτα βελτιώνω την ……………

Στις ασκήσεις ευλυγισίας μένω στην τελική θέση για 10 …………

Το αργό τρέξιμο για τη βελτίωση της αντοχής πρέπει να γίνεται με σταθερό ……………

Για να αποφύγω του τραυματισμούς πρέπει να κάνω σωστή ……………

Όταν τελειώνω την άσκηση μου δεν πρέπει να ξεχνώ το ………….

Η προθέρμανση λέγεται και …………….

Το χαλάρωμα λέγεται και ……………

Η ενδυνάμωση των μυών μου γίνεται και με ασκήσεις που χρησιμοποιούν το ……….. του σώματός μου

Τα "βατραχάκια" βελτιώνουν τη δύναμη των ποδιών μου δηλαδή των …………

Η ταχύτητα βελτιώνεται και με το παιχνίδι της ………………..

 σε διάφορες μορφές του

Με την συχνή άσκηση διατηρώ στο σώμα μου το κατάλληλο ποσοστό του …………

Ένα ημερήσιο πρόγραμμα άθλησης αποτελείται από ……………

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης γίνονται με σετ που ……………

Οι ασκήσεις ταχύτητας χρειάζονται …………….

Η προθέρμανση είναι απαραίτητη για να προετοιμάσει κυρίως τους …………

 για να δεχθούν την επιβάρυνση

Με το χαλάρωμα επαναφέρουμε όλη τη σωματική λειτουργία σε κατάσταση ………..