



Δ' ΤΑΞΗ

Φυσική Αγωγή+ Μελέτη περιβάλλοντος

Βιβλίο μαθητή



www.remacproject.eu



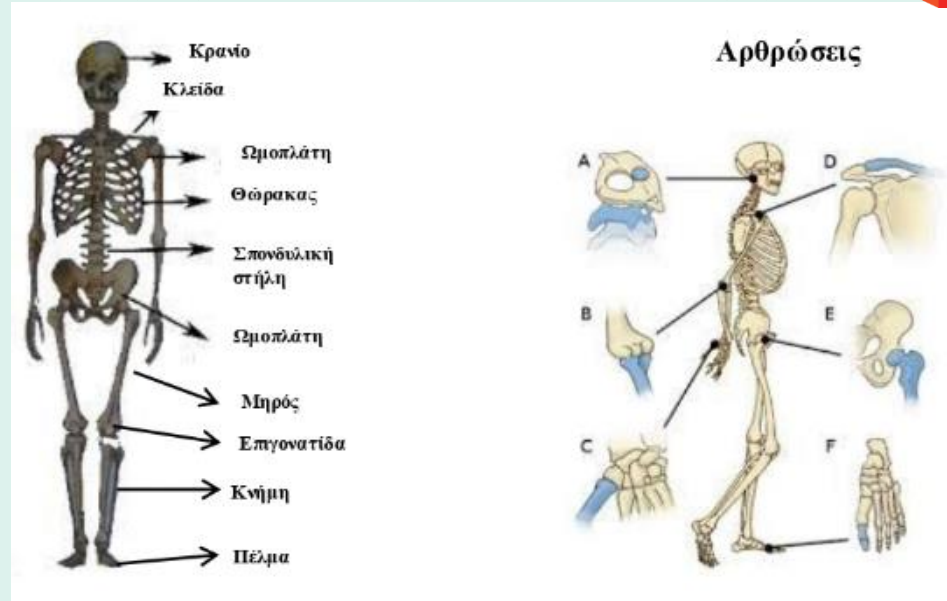
D.IS.1.

Technology
station,
Σταθμός
Τεχνολογίας

<https://elearning.remacproject.eu/?p=2963>



Παρατηρούμε την εικόνα με τα οστά και τις αρθρώσεις.



D.IS.5.

Independent station, Σταθμός Ανεξάρτητης Μελέτης

Ποια οστά έχουμε ξανακούσει; Σημειώνουμε:

Ποια οστά ενώνει η κάθε άρθρωση και σε τι βοηθάει;

Α- +

Β- +

Ε- +

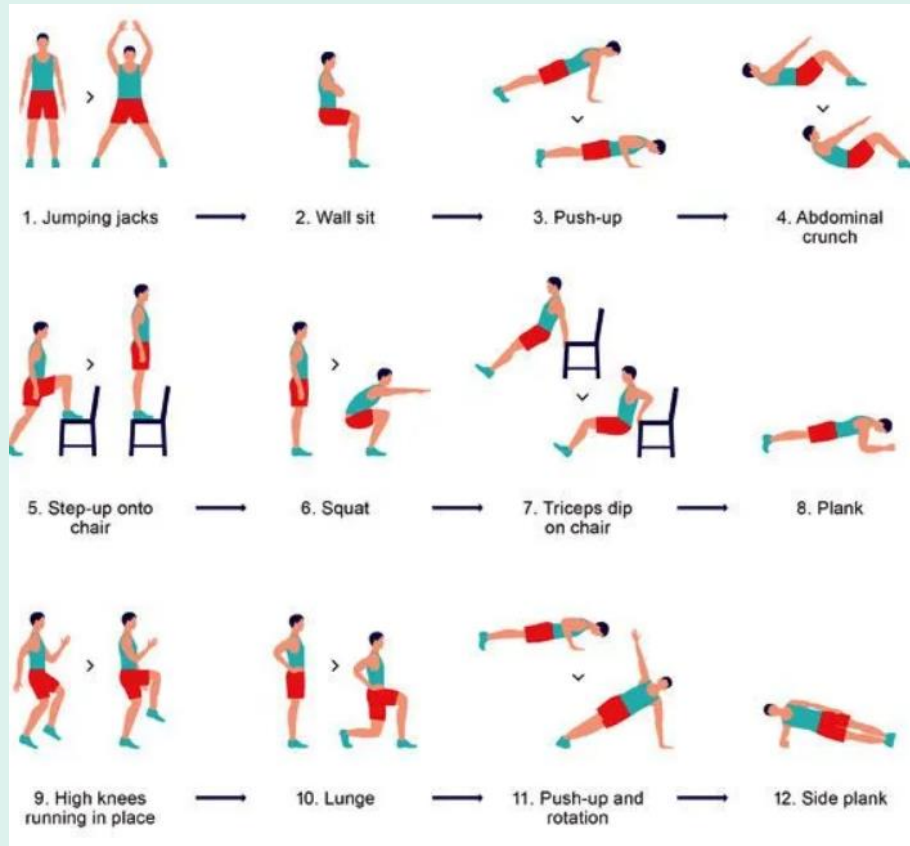
Δ- +

Βλέπουμε την εικόνα από τους μύες και τους εντοπίζουμε στο σώμα μας!



Ξέρουμε ασκήσεις που γυμνάζουν αυτούς τους μύες;

Ποια οστά, ποιες αρθρώσεις ή μυς βοηθούν σε καθεμιά από αυτές τις ασκήσεις γυμναστικής; Συζητάμε.



D.IS..1.

Technology station, Σταθμός Τεχνολογίας

<https://i0.wp.com/www.parisandreou.net/wp-content/uploads/2014/12/%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%80%CE%AF%CF%84%CE%B9.jpg?ssl=1>

Σε τι μας βοηθούν οι ασκήσεις αυτές; Να αναπτύξουμε δύναμη, ισορροπία, ταχύτητα ή ευλυγισία; Τις δοκιμάζουμε και καταγράφουμε τις παρατηρήσεις μας!

Μια φίλη/ένας φίλος μας θέλει να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση. Της/του φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα με τη βοήθεια του δασκάλου/της δασκάλας Φυσικής Αγωγής και του/της προτείνουμε δραστηριότητες ατομικές ή/και ομαδικές. Για κάθε δραστηριότητα σημειώνουμε τα οφέλη που έχει για το σώμα και την ψυχή.

Συνεργαζόμαστε με την κίτρινη ομάδα!



D.IS..1.

Technology
station,
Σταθμός
Τεχνολογίας

Κρεμάλα!

Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και παίζουμε κρεμάλα με τα μέρη του ανθρώπινου σώματος, τα κόκαλα και τους μυς.