**Φυσική Δραστηριότητα**

**Δ΄τάξη**

Παιχνίδι: Μπαλόνια στον αέρα

* Βάζω μουσική και παίρνω για αρχή ένα μπαλόνι.
* Κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού προσπαθώ να κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω.
* Αν έχω περισσότερα μπαλόνια τότε στο επόμενο τραγούδι προσπαθώ να κρατήσω στον αέρα δύο μπαλόνια χωρίς να πέσουν κάτω.
* Αν έχω ζευγάρι, προσπαθούμε να κρατήσουμε αρχικά ένα μπαλόνι στον αέρα μαζί και μετά 2 ή 3 μπαλόνια στον αέρα σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού.
* Χρησιμοποιώ χέρια, δάκτυλα, πόδια, κεφάλι, γόνατο.
* Δυσκολεύω τον εαυτό μου όταν καθορίσω ότι θα κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα μόνο

π.χ. με το δάκτυλο μου.

***Αν δεν έχω μπαλόνια μπορώ να χρησιμοποιήσω χαρτομάντηλα.***

Ομάδα Φυσικής Αγωγής Μάρτιος 2020

Από το ενδεικτικό υλικό παιδαγωγικής στήριξης μαθητών/μαθητριών του Υ.Π.Π.Α.Ν.