



**Υποστηρικτικό υλικό για τη διεξαγωγή**  
**της παρουσίασης**  
**«Μαθαίνω για... τη Σωματική Δραστηριότητα»**  
**σε μαθητές Νηπιαγωγείου,**  
**Α' και Β' τάξεων Δημοτικού**



### Διαφάνεια 1:



Η παρουσίαση έχει ως σκοπό να ενημερώσει τα παιδιά σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και να τα βοηθήσει να κατανοήσουν τι σημαίνει σωματική δραστηριότητα καθώς και με ποιους τρόπους μπορούν να την εντάξουν στην καθημερινότητά τους.

### Διαφάνεια 2:



Εξηγούμε στην τάξη τον ορισμό της σωματικής δραστηριότητας. Συγκεκριμένα, σωματική δραστηριότητα είναι κάθε είδους κίνηση που μπορεί να κάνει το σώμα μας, ανεξαρτήτως διάρκειας και έντασης. Η σωματική δραστηριότητα λέγεται αλλιώς και άσκηση και δεν αφορά μόνο την οργανωμένη άσκηση (π.χ. αθλήματα, πολεμικές τέχνες, χοροί), αλλά κάθε είδους δραστηριότητα που περιλαμβάνει κίνηση του σώματος.

### Διαφάνεια 3:



Στη συνέχεια, εξηγούμε στην τάξη πως είναι σημαντικό να είμαστε δραστήριοι, δηλαδή να κινούμαστε καθημερινά διότι έχουμε πολλά οφέλη που θα τα αναφέρουμε στις επόμενες διαφάνειες.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της άσκησης για το παιδί μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

### Διαφάνεια 4:



Εξηγούμε στα παιδιά ότι η σωματική δραστηριότητα βοηθάει να γυμνάζουμε όλους τους μυς του σώματός μας. Ένας πολύ σημαντικός μυς είναι και η καρδιά, η οποία, όταν γυμνάζεται, αποκτά μεγαλύτερη αντοχή, γεγονός που συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας μας.

### Διαφάνεια 5:



Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα (επειδή ασκεί πιέσεις στα οστά) βοηθάει να γίνουν τα κόκκαλά μας πιο πυκνά, άρα και πιο γερά.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία των οστών μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

### Διαφάνεια 6:



Συνεπώς, αφού η σωματική δραστηριότητα βοηθάει να αναπτυχθούν και να δυναμώσουν οι μύες και τα κόκκαλά μας, βοηθάει το σώμα μας να μεγαλώσει και αναπτυχθεί σωστά!

### Διαφάνεια 7:



Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα βοηθάει στο να αποκτήσουμε ένα ευλύγιστο σώμα. Αυτό συμβαίνει διότι γυμνάζει τους μυς μας.

### Διαφάνεια 8:



Εξηγούμε στα παιδιά ότι επειδή η σωματική δραστηριότητα είναι συνήθως ομαδική (όπως τα παιχνίδια, τα αθλήματα, οι χοροί, οι πολεμικές τέχνες κ.ά), δηλαδή γίνεται μαζί με άλλους, αυτό μας βοηθάει στο να αποκτάμε καινούριους φίλους.

### Διαφάνεια 9:



Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα μας κάνει χαρούμενους, τόσο γιατί γινόμαστε πιο κοινωνικοί και αποκτούμε περισσότερους φίλους όσο και γιατί η σωματική δραστηριότητα μπορεί από μόνη της να φτιάχνει τη διάθεσή μας.

### Διαφάνεια 10:



Ένα άλλο όφελος που έχει η σωματική δραστηριότητα στην υγεία μας είναι ότι βελτιώνει τον ύπνο μας. Αυτό συμβαίνει γιατί κουράζει το σώμα μας, με αποτέλεσμα να μπορούμε πιο εύκολα να κοιμηθούμε και να κοιμόμαστε χωρίς διακοπές.

### Διαφάνεια 11:



Στη συνέχεια η παρουσίαση θα αναφερθεί στα διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας ή άσκησης. Εμφανίζονται με τη σειρά εικόνες για τις κατηγορίες: Αθλήματα, Πολεμικές Τέχνες, Χοροί, Παιχνίδι, Μετακίνηση, Δουλειές στο σπίτι.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να περιλαμβάνει η σωματική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

### Διαφάνεια 12:



Η πρώτη κατηγορία σωματικής δραστηριότητας αφορά τα αθλήματα.

### Διαφάνεια 13:



Εξηγούμε στα παιδιά πως τα αθλήματα έχουν πολλά οφέλη για την υγεία, διότι γυμνάζουν το σώμα και βελτιώνουν την αντοχή. Αυτό που έχει σημασία, είναι να επιλέγουμε ένα άθλημα που μας ταιριάζει και μας διασκεδάζει, γιατί αυτό θα βοηθήσει να το συνεχίσουμε για πολύ καιρό.

(Κάθε κατηγορία σωματικής δραστηριότητας συνοδεύεται από ένα ποιηματάκι που μπορεί να

διαβάσει ο εκπαιδευτικός στα παιδιά, προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα τα οφέλη που τους προσφέρει.)

### Διαφάνεια 14:



Στη συγκεκριμένη διαφάνεια εμφανίζονται τα διάφορα είδη αθλητικού εξοπλισμού, που είναι απαραίτητος σε αρκετά αθλήματα. Για το καθένα ρωτάμε τα παιδιά σε ποιο άθλημα πιστεύουν ότι ανήκει. Εμφανίζονται με τη σειρά: μπάλα ποδοσφαίρου (ποδόσφαιρο), μπάλα βόλεϊ (πετοσφαίριση), μπάλα μπάσκετ (καλαθοσφαίριση), κορίνες και μπάλα μπόουλινγκ, ρακέτα και μπάλα τένις (αντισφαίριση), ρακέτα και μπάλα πιγκ-πογκ

(επιτραπέζια αντισφαίριση), πατίνια (παγοδρομία), πέδιλα σκι (χιονοδρομία), μπάλα ράγκμπι (είδος ποδοσφαίρου), ρακέτα και μπάλα με φτερά μπάντμιντον (αντιπτερίση).

### Διαφάνεια 15:



Η δεύτερη κατηγορία σωματικής δραστηριότητας αφορά τις πολεμικές τέχνες.



### Διαφάνεια 16:



Εξηγούμε στα παιδιά πως οι πολεμικές τέχνες έχουν πολλά οφέλη, γιατί όπως και τα αθλήματα γυμνάζουν το σώμα και επιπλέον βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία. Οι περισσότερες πολεμικές τέχνες δεν έχουν ως στόχο να γίνουμε επιθετικοί, αντιθέτως, να μάθουμε να ελέγχουμε την επιθετικότητά μας και να αμυνόμαστε.

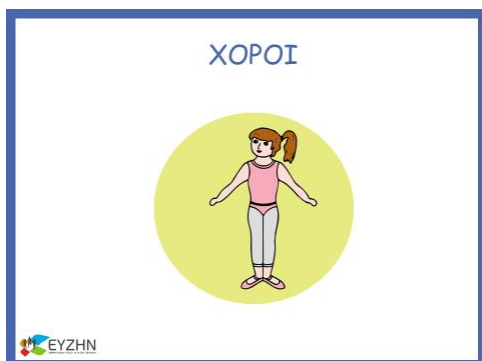
### Διαφάνεια 17:



Αναφέρουμε στα παιδιά ότι οι περισσότερες πολεμικές τέχνες προέρχονται από την Κίνα, την Ιαπωνία και την Κορέα. Μπορούμε να ρωτήσουμε ποιες πολεμικές τέχνες γνωρίζουν (παραδείγματα είναι: Κίνα: Κουνγκ φου, Τάι τσι τσουάν, Ιαπωνία: Αϊκίντο, Ζίου ζίτσου, Καράτε, Τζούντο, Κορέα: Τάε κβο ντο). Αναφέρουμε ότι υπάρχουν και ελληνικές πολεμικές τέχνες, όπως το παγκράτιο, η πάλη και η πυγμαχία. Εξηγούμε στα παιδιά

πως οι πολεμικές τέχνες ταιριάζουν τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια.

### Διαφάνεια 18:



Η τρίτη κατηγορία σωματικής δραστηριότητας αφορά τους χορούς.

### Διαφάνεια 19:



Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν είδη χορών που γνωρίζουν. Οι χοροί, εκτός από τα άλλα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, μας βοηθούν να αποκτήσουμε ευλυγισία και ισορροπία αλλά και να μπορούμε να συγχρονιζόμαστε στον ρυθμό της μουσικής. Επιπλέον, μας φτιάχνουν τη διάθεση και μας κάνουν χαρούμενους.

### Διαφάνεια 20:



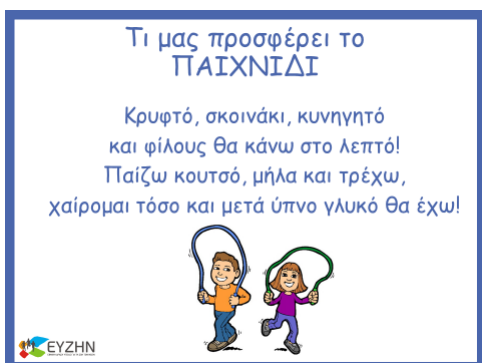
Εξηγούμε στα παιδιά ότι οι χοροί προέρχονται από πολλά μέρη του κόσμου. Στη διαφάνεια εμφανίζεται η εικόνα του παγκόσμιου χάρτη και με τη σειρά εμφανίζονται διάφοροι τύποι χορών, ανάλογα με τον τόπο προέλευσης. Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά ποια είδη γνωρίζουν για κάθε είδος χορού. Παραδείγματα για κάθε κατηγορία είναι: Ελληνικοί παραδοσιακοί (Χασαποσέρβικο, Χασάπικο, Συρτός, Καλαματιανός, Ζεϊμπέκικο κ.ά), Ανατολής (Οριεντάλ ή χορός της κοιλιάς, ελληνική εκδοχή: Τσιφτετέλι), Λατινοαμερικάνικοι (Σάλσα, Μάμπο, Τσα τσα, Ρούμπα, Σάμπα κ.ά), Ευρωπαϊκοί (Ταγκό, Φοξ τροτ, Κουίκ στεπ κ.ά), Μπαλέτο (κλασσικό, ευρωπαϊκή προέλευση), Hip Hop-RNB [ανήκουν στην κατηγορία χορών του δρόμου (street dance), βόρειο-αμερικάνικη προέλευση].

### Διαφάνεια 21:



Η τέταρτη κατηγορία σωματικής δραστηριότητας αφορά το παιχνίδι.

### Διαφάνεια 22:



Ρωτάμε τα παιδιά να μας αναφέρουν παιχνίδια που γνωρίζουν και τους αρέσουν. Εξηγούμε ότι και τα παιχνίδια αποτελούν ένα είδος σωματικής δραστηριότητας, αφού περιλαμβάνουν πολλή κίνηση. Εκτός από τα οφέλη που έχουν ήδη αναφερθεί, τονίζουμε πως τα παιχνίδια μας φτιάχνουν τη διάθεση, μας βοηθούν να αποκτούμε φίλους και επειδή μας κουράζουν μας βοηθούν να κοιμόμαστε καλύτερα.

### Διαφάνεια 23:



Εξηγούμε στα παιδιά πως είναι ωφέλιμο να παίζουμε αρκετή ώρα κάθε μέρα, τόσο στα διαλλείματα στο σχολείο...

### Διαφάνεια 24:



όσο και το απόγευμα, εκτός...

### Διαφάνεια 25:



ή εντός σπιτιού!

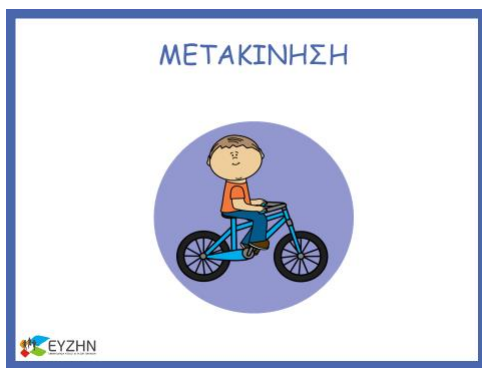
### Διαφάνεια 26:



Τονίζουμε στα παιδιά ότι πρέπει να παίζουν όλο τον χρόνο και ότι υπάρχουν παιχνίδια για όλες τις εποχές και τις καιρικές συνθήκες. Με τη σειρά εμφανίζονται οι εποχές Άνοιξη, Καλοκαίρι, Φθινόπωρο, Χειμώνας. Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά να μας αναφέρουν παιχνίδια που μπορούν να παίξουν: 1) Όταν έχει καλό καιρό (Άνοιξη), 2) Στις καλοκαιρινές διακοπές (Καλοκαίρι), 3) Όταν βρέχει (Φθινόπωρο), 4) Όταν χιονίζει (Χειμώνας). [Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τη σωματική δραστηριότητα για όλες τις εποχές του χρόνου εδώ!](#)



### Διαφάνεια 27:



Η πέμπτη κατηγορία σωματικής δραστηριότητας αφορά τη μετακίνηση.

### Διαφάνεια 28:



Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν θέλουμε να πάμε κάπου, είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία μας αυτό να γίνεται με ενεργή μετακίνηση, δηλαδή με περπάτημα, τρέξιμο, και ποδήλατο. Καλό είναι για τις μικρές αποστάσεις να αποφεύγουμε το αυτοκίνητο. Με αυτό τον τρόπο, ακόμα κι αν δεν έχουμε χρόνο για άλλα είδη σωματικής δραστηριότητας, θα παραμένουμε δραστήριοι καθημερινά.

### Διαφάνεια 29:



Ένας τρόπος για να αυξήσουμε την ενεργή μετακίνηση καθημερινά, είναι να πηγαίνουμε από το σπίτι στο σχολείο και από το σχολείο στο σπίτι με τα πόδια ή με το ποδήλατο (με τη συνοδεία ενήλικα και εάν αυτό είναι ασφαλές).

### Διαφάνεια 30:



Άλλοι τρόποι για να αυξήσουμε την ενεργή μετακίνηση είναι να περπατάμε το απόγευμα, να τρέχουμε και να κάνουμε ποδήλατο για να πάμε όπου θέλουμε. Επιπλέον, μπορούμε να χρησιμοποιούμε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες (σε πολυκατοικίες, πολυκαταστήματα, μετρό κ.ά).

### Διαφάνεια 31:



Η έκτη και τελευταία κατηγορία σωματικής δραστηριότητας αφορά τις δουλειές στο σπίτι.

### Διαφάνεια 32:



Ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν δουλειές που κάνουν στο σπίτι, στην αυλή και στον κήπο. Εξηγούμε ότι είναι σημαντικό να είμαστε δραστήριοι (αλλά και χρήσιμοι!) στο σπίτι και να καθόμαστε όσο το δυνατόν λιγότερο.

### Διαφάνεια 33:



Αναφέρουμε παραδείγματα για δουλειές που τα παιδιά μπορούν να πραγματοποιούν μόνα τους ή μαζί με τους γονείς τους.

### Διαφάνεια 34:



Εξηγούμε στα παιδιά ότι όταν καθόμαστε για πολλές ώρες και δεν είμαστε δραστήριοι δεν έχουμε όλα τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας που αναφέρθηκαν. Είναι σημαντικό να καθόμαστε όσο το δυνατόν λιγότερο!

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την έκθεση των παιδιών στην οθόνη μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

### Διαφάνεια 35:



Συγκεκριμένα, υπάρχουν καθιστικές δραστηριότητες που όταν τις κάνουμε για πολλές ώρες αυτό μειώνει τον χρόνο που έχουμε για άλλες δραστηριότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν κίνηση. Για αυτό πρέπει να τις περιορίζουμε. Τέτοιες είναι όσες αφορούν η ενασχόληση με οθόνες, όπως είναι η τηλεόραση, ο υπολογιστής, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το κινητό κ.ά.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις των καθιστικών δραστηριοτήτων στα παιδιά μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

### Διαφάνεια 36:



Η παρουσίαση ολοκληρώνεται επισημαίνοντας στα παιδιά ότι κάθε τους μέρα πρέπει να είναι γεμάτη κίνηση!

[Πληροφορίες σχετικά με τη διάρκεια, ένταση και είδος σωματικής δραστηριότητας που προτείνονται στην παιδική ηλικία μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

### Διαφάνεια 37:



Η παρουσίαση περιλαμβάνει κάποια παιχνίδια κατανόησης που ακολουθούν στις επόμενες διαφάνειες.

**Διαφάνειες 38-42:** Τα παιδιά επιλέγουν την εικόνα που αντιστοιχεί στην κατηγορία της σωματικής δραστηριότητας που ζητείται από την ερώτηση. Στη συνέχεια αποκαλύπτεται η σωστή απάντηση, καθώς και οι κατηγορίες σωματικής δραστηριότητας στις οποίες αντιστοιχούν όλες οι εικόνες.

Ποιο από τα παρακάτω είναι μετακίνηση;



Περπάτημα

✓

Μετακίνηση



Σχοινάκι

Παιχνίδι



Σάμπα

Χορός

EYZHN

Ποιο από τα παρακάτω είναι άθλημα;



Κολύμβηση

✓

Άθλημα



Κρυφτό

Παιχνίδι



Hip-Hop

Χορός

EYZHN

Ποιο από τα παρακάτω είναι δουλειά στο σπίτι;



Μπαλέτο

Χορός



Καράτε

Πολεμική τέχνη



Σκούπισμα

✓

Δουλειά στο σπίτι

EYZHN

Ποιο από τα παρακάτω είναι πολεμική τέχνη;



Σάλσα

Χορός



Τένις

Άθλημα



Τάε κβο ντο

✓

Πολεμική τέχνη

EYZHN

Ποιο από τα παρακάτω είναι μετακίνηση;



Τρέξιμο

✓

Μετακίνηση



Ποδόσφαιρο

Άθλημα



Χασάπικο

Χορός

EYZHN

**Διαφάνειες 43-47:** Ο εκπαιδευτικός διαβάζει σε κάθε διαφάνεια το ποιηματάκι-αίνιγμα και ζητάει από τα παιδιά να μαντέψουν το άθλημα για το οποίο πρόκειται. Στη συνέχεια αποκαλύπτεται με εικόνα η σωστή απάντηση.

Μαντεύω το άθλημα!

Πρέπει ψηλά να πηδήξω,  
την μπάλα στο καλάθι να ρίξω,  
Τα χέρια μου να σηκώσω  
και ύστερα να καρφώσω!  
Τι είναι;

Μπάσκετ



Μαντεύω το άθλημα!

Απ' τη σέντρα θα ξεκινήσω  
Θα τρέξω και θα κλοτσήσω  
με δυο ομάδες θα παίξω  
Τη μπάλα στο τέρμα να ρίξω!  
Τι είναι;

Ποδόσφαιρο



Μαντεύω το άθλημα!

Στο κρύο θα βγω τον χειμώνα,  
και πέδιλα, ειδικά, θα φορέσω  
θα κάνω, όμως, ισορροπία  
Και θα προσέξω μην πέσω!  
Τι είναι;

Πατινάζ



Μαντεύω το άθλημα!

Πρέπει να πηδήσω,  
να χοροπηδήσω,  
τούμπες να κάνω,  
ψηλά και πιο πάνω!  
Τι είναι;

Τραμπολίνο



Μαντεύω το άθλημα!

Με τελεφερίκ ανεβαίνω,  
Τις πλαγιές κατεβαίνω,  
πέδιλα φοράω  
και μπαστούνια κρατάω!  
Τι είναι;

Σκι





### Διαφάνεια 55:



Η Ομάδα υλοποίησης ΕΥΖΗΝ σας εύχεται καλή επιτυχία στη διεξαγωγή της παρουσίασης!