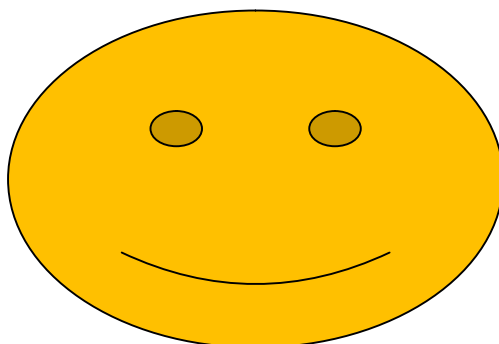


## ΑΛΗΠΙΑΣΑΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ

(Εκπαιδευτικός Φυσικής αγωγής)

Αγαπημένοι μου μαθητές, εύχομαι και ελπίζω να είστε όλοι καλά και υγιείς, εσείς και οι γονείς σας. Δυστυχώς οι συνθήκες μας επιβάλλουν να είμαστε σε απόσταση. Θέλω να ξέρετε ότι μου λείπετε!!. Σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας τα μαθήματα θα διεξάγονται από απόσταση. Σας στέλνω λοιπόν παρακάτω κάποιο προτεινόμενο ασκησιολόγιο διατάσεων που θα μπορούσατε να εφαρμόσετε στο σπίτι σας. Η διάταση θεωρείται έως και σήμερα μια κλασική προπονητική διαδικασία στις αθλοπαιδιές και αποβλέπει στη βελτίωση της ευκαμψίας και του εύρους κίνησης των αρθρώσεων των αθλητών στη προπόνηση αλλά και των μαθητών στο παιχνίδι στο σχολείο. Επίσης, αυξάνει την αιμάτωση των μυών, τον συντονισμό των κινήσεων, βελτιώνει τη εργονομική στάση του σώματος, καθώς και την κιναισθηση και την ιδιοδεκτικότητα. Επιπλέον, μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί από όλες τις ηλικίες και χωρίς καθόλου εξοπλισμό και εγκαταστάσεις. Τέλος, σας συμβουλεύω να προσέχετε, να ακούτε τις συμβουλές και υποδείξεις των γονιών σας και εύχομαι να είστε καλά όλοι σας!!!!!!!



**ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ** (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ)  
**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ**  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ 1<sup>ΟΥ</sup> Δ. ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΠΕΡΑΙΑΣ

- 1) Διάταση της κνήμης    2) Διάταση πρόσθιου μηριαίου    5) Διάταση οπίσθιου μηριαίου    6) Διάταση γλουτιαίου



- 3) Άσκηση στατικής διάτασης καμπτήρων ισχίου (λαγονοψοίτης)    4) Άσκηση στατικής διάτασης προσαγωγών μυών

