

## A. Προγράμματα στατικών ασκήσεων ή ασκήσεων σε περιορισμένο χώρο

- Επιλογή / χρήση εικόνων ασκήσεων:

- για ένα [ατομικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης](http://users.sch.gr/adanis/lessons/strenght-exercises.pdf) ( <http://users.sch.gr/adanis/lessons/strenght-exercises.pdf> )

-

για ένα [γενικό πρόγραμμα γυμναστικής fitness](http://users.sch.gr/adanis/lessons/Body%20exercises.pdf) ( <http://users.sch.gr/adanis/lessons/Body%20exercises.pdf> )

- Επιλογές video:

- Ασκήσεων από αρχείο του ιστοχώρου [Swörkit Exercise Library](https://app.sworakit.com/exercise-library) ( <https://app.sworakit.com/exercise-library> )

Επιλεγμένων ασκήσεων του ιστοχώρου Swörkit σε αφίσα Padlet (για χρήση στο δημοτικό)

- [Ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεις](https://padlet.com/apostolosdanis/m1usdenwf7k2oymh) ( <https://padlet.com/apostolosdanis/m1usdenwf7k2oymh> )

- [Ασκήσεις για διατήρηση ενός καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης στο σπίτι](https://padlet.com/apostolosdanis/3gqq2ra5ii8rakz0) ( <https://padlet.com/apostolosdanis/3gqq2ra5ii8rakz0> )

- *Ενδεικτικά video προγραμμάτων άσκησης στο σπίτι από το YouTube (σε ασφαλή προβολή)*

- Μουσικοκινητικής (για τις μικρές τάξεις του δημοτικού)

- <https://video.link/w/HUx3b> (Shake and Move - Patty Shukla)

- <https://video.link/w/SYx3b> (If you're happy and you know it - Kids Music Shop)

- <https://video.link/w/ZAd6b> (Τα παπάκια στη σειρά - Ελληνικά παιδικά τραγούδια)

- <https://video.link/w/IPg6b> (Move and Freeze - Kids Songs by The Learning Station)

- <https://video.link/w/ZQf6b> (Nursery Rhyme - The Hokey Pokey)

- <https://video.link/w/vDr2b> (Hokey Pokey - Kids Songs by The Learning Station)

- <https://video.link/w/WEr2b> (Move with Me - Kids Songs by The Learning Station)

- <https://video.link/w/o9g6b> (Ram-Sam-Sam Dance - Kids Songs by The Learning Station)

- Χορογραφιών ρυθμικών κινήσεων διαφόρων μορφών γυμναστικής-χορού για το δημοτικό

- <https://video.link/w/Dxg6b> (Perlice - Tiki Tiki Room)
- <https://video.link/w/DOA6b> (Follow Me Children song - Hip hop dance movements for kids - Patty Shukla)
- <https://video.link/w/M686b> (Just Dance Kids - I'm a Gummy Bear)
- <https://video.link/w/0j96b> (Zumba Kids cu Andrei - Gummy Bear)
- <https://video.link/w/cQ96b> (Zumba Kids Jr - Mundo de Colores)
- <https://video.link/w/Je86b> (ZUMBA KIDS - OLD TOWN ROAD - Lil Nas X Ft. Billy Ray

Cyrus)

- <https://video.link/w/LV86b> (Despacito/Alejandro vidal - zumba kids)
- <https://video.link/w/KJ96b> (Lean on video Zumba kids Jr)
- <https://video.link/w/Au86b> (Zumba Kids easy dance - I like to move it)
- <https://video.link/w/QM86b> (ZUMBA KIDS Electronic Song - Minions)
- <https://video.link/w/FA96b> (Makarena)
- <https://video.link/w/o4A6b> (EGO - Willy William - Easy Kids Fitness Dance Video -

Choreography)

- <https://video.link/w/9eA6b> (Kids Dance Ed Sheeran - Shape Of You by Fara)
- <https://video.link/w/WoA6b> (Marshmallo - Friends ft. Anne-Marie - Easy Kids

Choreography)

- <https://video.link/w/pGA6b> (Black magic Little mix Easy kids dance Choreography

Warming up)

- Ενδυνάμωσης/ Φυσικής κατάστασης για μικρά παιδιά του δημοτικού
- <https://video.link/w/nbi6b> (Fitness workout for Kids - 5 minutes everyday)
- <https://video.link/w/bji6b> (Exercise Song for Kids)
- <https://video.link/w/A966b> (12 Min Kids Exercise: Morning Fun)
- <https://video.link/w/4K66b> (Legs + Arms Kids Exercise At Home)
- <https://video.link/w/7T66b> (Morning Kids Workout: Wake Up Exercises)
- <https://video.link/w/Da76b> (9 Best Standing Exercises For Kids)
- <https://video.link/w/0n76b> (Kids Daily Exercise)
- <https://video.link/w/Ss76b> (20 Min Physical Activities For Kids To Get Stronger)
- <https://video.link/w/N076b> (Best Kids Exercise Video Workout At Home)

- Ενδυνάμωσης/ Φυσικής κατάστασης για παιδιά μεγάλων τάξεων του δημοτικού, του γυμνασίου και του λυκείου

- <https://video.link/w/Zdh6b> (Kids workout 1 Beginners)
- <https://video.link/w/3oh6b> (Kids Hight Intensity Workout 2)
- <https://video.link/w/e6d5b> (24 Exercises to Workout at Home)

- Γυμναστικής fitness, aerobic, cardio, κλπ.
- <https://video.link/w/bRh6b> (Αερόβια άσκηση στο σπίτι για αρχάριους - Fitness Project)
- <https://video.link/w/d256b> (45 minute Aerobic - for the Beginner HD)
- <https://video.link/w/Ezh6b> (Αεροβική στο σπίτι/ AERO FIT Medium 1)
- <https://video.link/w/Tr56b> (Fun, low impact workout for TOTAL beginners)
- <https://video.link/w/c7h6b> (Tabata - Γυμναστική στο σπίτι για αρχάριους)
- <https://video.link/w/cLh6b> (Γυμναστική στο σπίτι για αδυνάτισμα - Πρόγραμμα Tabata)
- 

<https://video.link/w/7Dh6b> (Tabata - Για ενεργοποίηση του μεταβολισμού και καύση λίπους)

## **B. Επιλογές περιεχομένων της Φυσικής Αγωγής με γνωστικούς στόχους**

- *Επιλογές / χρήση κεφαλαίων των βιβλίων Φυσικής Αγωγής μαθητή (επιλογή κεφαλαίου από την ένδεξη "Περιεχόμενα")*

- [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2162/Fysiki-Agogi\\_A-B-Dimotikou\\_html-empl/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2162/Fysiki-Agogi_A-B-Dimotikou_html-empl/)  
(Α' & Β' τάξης δημοτικού)

- [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2264/Fysiki-Agogi\\_G-D-Dimotikou\\_html-empl/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2264/Fysiki-Agogi_G-D-Dimotikou_html-empl/)  
(Γ' & Δ' τάξης δημοτικού)

- [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi\\_E-ST-Dimotikou\\_html-empl/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/)  
(Ε' & Στ' τάξης δημοτικού)

- [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi\\_A-B-G-Gymnasiou\\_html-empl/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/)  
(Α', Β' & Γ' γυμνασίου)

- Επιλογές εκπαιδευτικών περιεχομένων από το ψηφιακό αποθετήριο "Φωτόδενδρο"  
- <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10434/simple-search?newQuery=yes> (θεματικές ενότητες από την αναζήτηση)

- <http://photodentro.edu.gr/aggregator/discipline/2545>

(για απευθείας μετάβαση στις θεματικές ενότητες)

- Επιλογές δραστηριοτήτων από τα ψηφιακά εκπαιδευτικά σενάρια "Αίσωπος"

-

[http://aesop.iep.edu.gr/senaria?f\[0\]=field\\_thematiki%3A3004](http://aesop.iep.edu.gr/senaria?f[0]=field_thematiki%3A3004) (γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή)

-

[Βασικοί κανονισμοί του Μπάσκετ](https://drive.google.com/file/d/13eDdJlh8zmO8S8GY9DzTJn648GIUejHI/view?usp=sharing) (για διαδραστική παρουσίαση) ( <https://drive.google.com/file/d/13eDdJlh8zmO8S8GY9DzTJn648GIUejHI/view?usp=sharing>

)