ΑΣΚΗΣΗ με ΣΧΟΙΝΑΚΙ

Άσκηση με Σχοινάκι: κυκλική ρυθμική κίνηση, με σταθερό ρυθμό, με συγχρονισμό ματιών με πόδια και χέρια

Άσκηση με Σχοινάκι: εύκολη, απλή, οικονομική λύση, χρειάζεται λίγο χώρο για να γίνει και να αποθηκευτεί

Άσκηση με Σχοινάκι για Υγεία: γερή καρδιά, γεροί πνεύμονες, καλύτερη λειτουργία κυκλοφορικού συστήματος, ενδυνάμωση και ελαστικότητα μυών ποδιών, συγχρονισμός,

---

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΣΚΗΣΗΣ με ΣΧΟΙΝΑΚΙ

Γειά σας! Είμαι ο/η ..... (όνομα παιδιού)

Στόχος μου να κάνω κάθε μέρα σχοινάκι για 10 λεπτά τουλάχιστο, αυξάνοντας τις επαναλήψεις κάθε που κάνω σχοινάκι!

Αν μπορούν κάνουν μαζί μου σχοινάκι και άλλα μέλη της οικογένειάς μου!

⇨ Καταγράφω την προσπάθεια μου με σχοινάκι κάθε πρωί και κάθε απόγευμα, στον πιο κάτω πίνακα!

Εβδομάδα 1η												
Μέρα και χρόνος άσκησης		Επαναλήψεις κάθε προσπάθειας Π.χ.1η προσπάθεια 10 επαναλήψεις πρωί										
		1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η	9η	10η	
Δευτέρα 30/3/20	πρωί											
	απόγευμα											
Τρίτη	πρωί											
	απόγευμα											
Τετάρτη	πρωί											
	απόγευμα											
Πέμπτη	πρωί											
	απόγευμα											
Παρασκευή	πρωί											
	απόγευμα											

Γράφω σκέψεις, συναισθήματα ή κάνω ένα σχέδιο που έχει σχέση με αυτή την δραστηριότητα. (Στείλτε αν επιθυμείτε τα με φωτογραφία στο napfa_dim@cyearn.pi.ac)