

A decorative graphic on the left side of the page, featuring a marbled paper pattern in shades of brown, green, and black, with a white silhouette of a map of Greece overlaid on it.

***ΕΕΕΕΚ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ  
2019-2020***

**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ**

**ΑΡΖΟΓΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

# Υλικά

- 2 σχοινάκια ή  
2 ταινίες ή  
2 γραμμές στο πάτωμα
- 2 σακουλάκια με ρύζι
- Καλή διάθεση

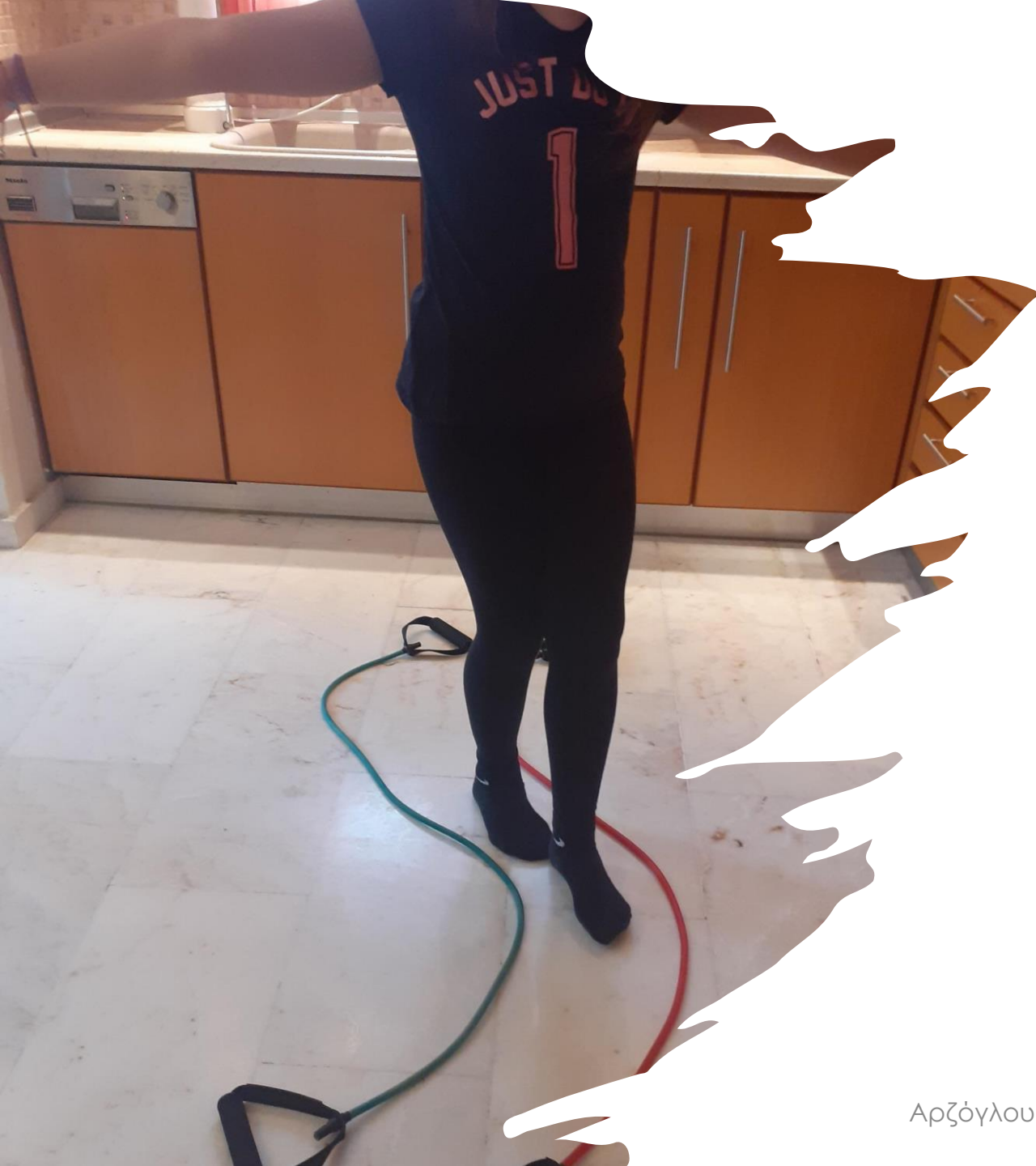




# ***1<sup>η</sup> άσκηση: Βαδίζουμε σε ευθεία***

- Σχηματίζουμε 2 γραμμές στο πάτωμα, σε απόσταση περίπου 20εκ μεταξύ τους.
- Σκοπός μας να περπατήσουμε ανάμεσα στις 2 γραμμές.



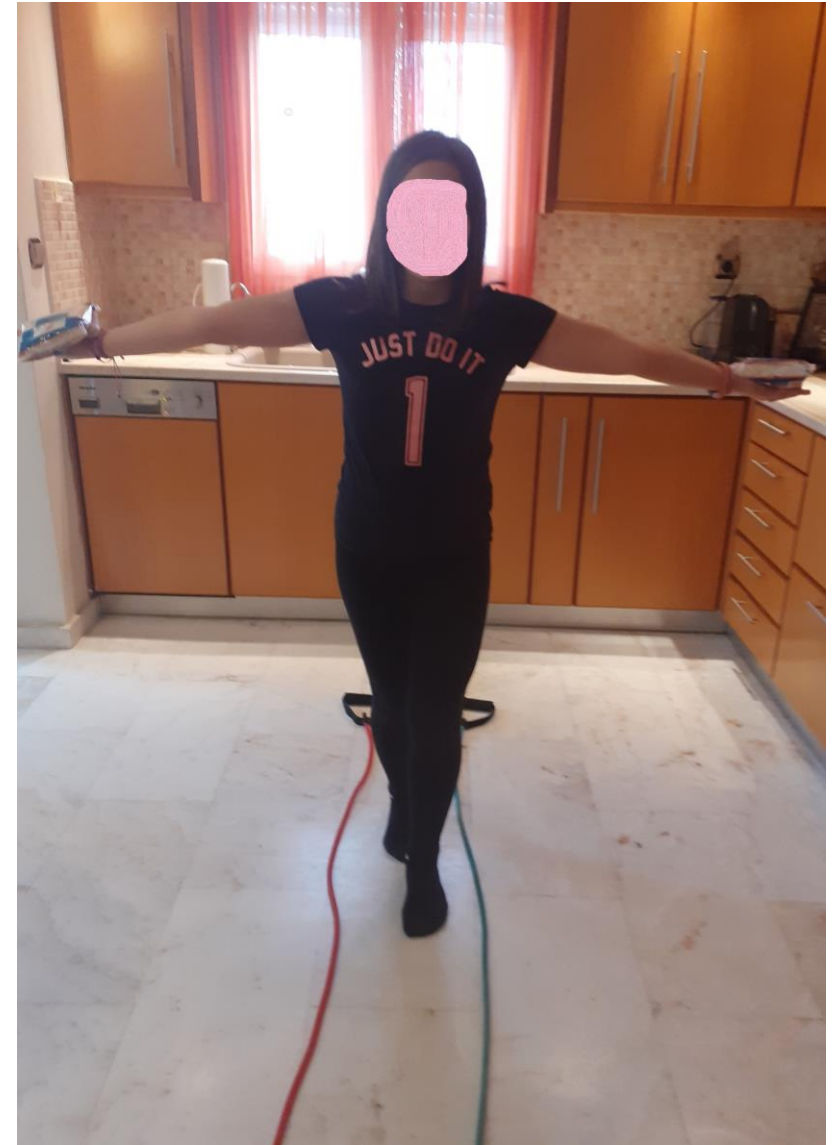


## **2<sup>η</sup> άσκηση: Βαδίζουμε ζιγκ- ζαγκ**

- Τις γραμμές που σχηματίσαμε πριν, τώρα τις κάνουμε ζιγκ – ζαγκ (Να απέχουν περίπου 20εκ μεταξύ τους).
- Σκοπός μας να περπατήσουμε ανάμεσα στις 2 γραμμές.

## **3<sup>η</sup> άσκηση: Βαδίζουμε με τα σακουλάκια στα Χέρια**

- Σχηματίζουμε πάλι 2 γραμμές στο πάτωμα σε απόσταση περίπου 20εκ μεταξύ τους. Παίρνουμε 2 σακουλάκια με ρύζι στα χέρια.
- Σκοπός μας να περπατήσουμε ανάμεσα στις 2 γραμμές, χωρίς να μας πέσουν τα σακουλάκια με το ρύζι.





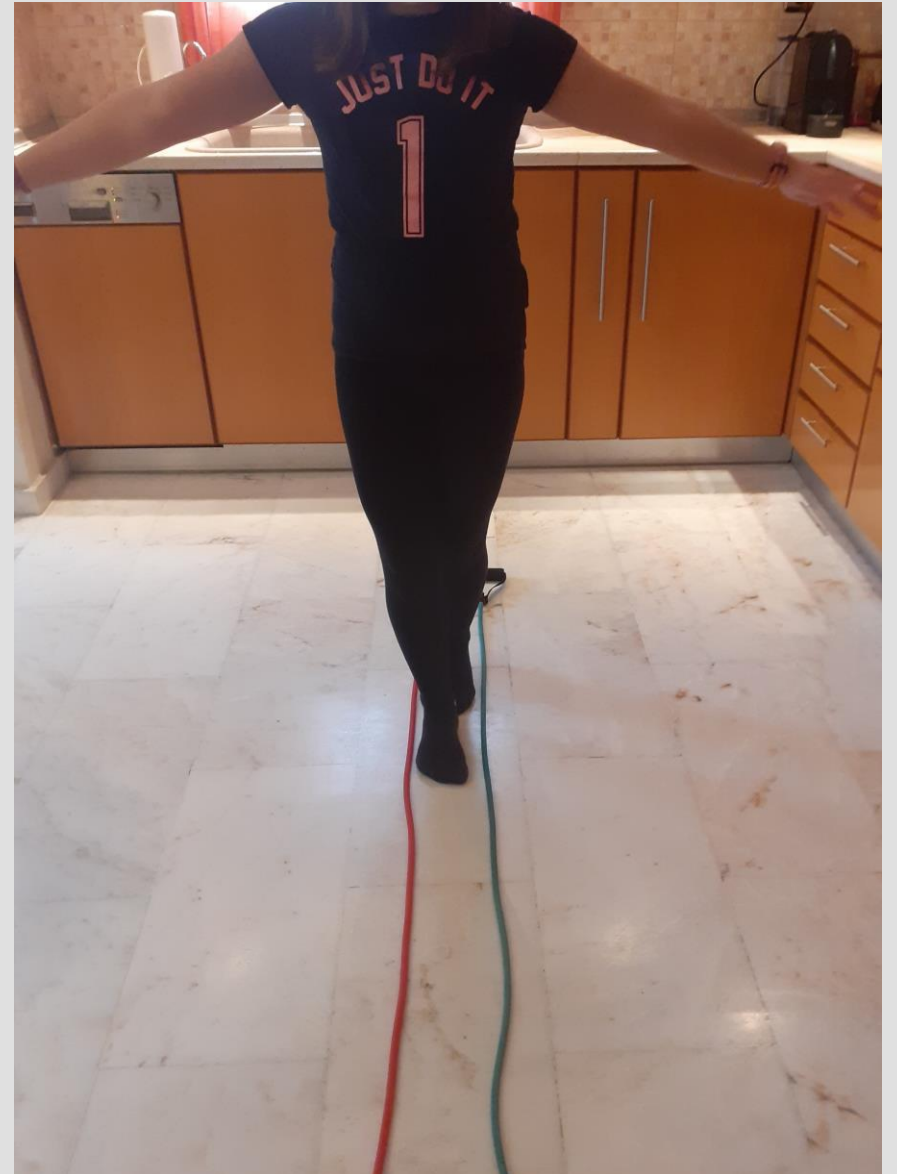
## **4<sup>η</sup> άσκηση: Βαδίζουμε με το σακουλάκι στο κεφάλι**

- Διατηρούμε τις 2 γραμμές στο πάτωμα σε απόσταση περίπου 20εκ μεταξύ τους. Παίρνουμε 1 σακουλάκι με ρύζι και το βάζουμε στο κεφάλι.
- Σκοπός μας να περπατήσουμε ανάμεσα στις 2 γραμμές, χωρίς να μας πέσει το σακουλάκι με το ρύζι από το κεφάλι.



## **5<sup>η</sup> άσκηση: Βαδίζουμε σε στενό διάδρομο**

- Μικραίνουμε την απόσταση μεταξύ των 2 γραμμών στο πάτωμα, περίπου 15εκ μεταξύ τους.
- Εφόσον το καταφέρουμε, μειώνουμε και άλλο την απόσταση, περίπου 10εκ μεταξύ των 2 γραμμών.
- Σκοπός μας να περπατήσουμε ανάμεσα στις 2 γραμμές.





## **6<sup>η</sup> άσκηση:** **Βαδίζουμε σε** **ευθεία γραμμή**

- Σχηματίζουμε μια ευθεία γραμμή στο πάτωμα.
- Σκοπός μας να περπατήσουμε πάνω στην γραμμή!!!





***Καλή***

***Διασκέδαση!!!***