

## Ποιο είναι το ονομά σου;

Πες τις φωνούλες του ονομάτος σου και κάνε την παρακάτω δραστηριότητα για κάθε φωνούλα. Αν η δραστηριότητα αρέσει στο παιδί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και το επίθετο του ή όποιο άλλο όνομα διαλέξει.

Α	Κάνε πηδηματάκια πάνω - κάτω 10 φορές	Ν	Κούνησε τα χέρια σου σαν πουλί 25 φορές
Β	Γύρνα γύρω από ένα κύκλο 5 φορές	Ξ	Προσποιήσου ότι υπεύεις ένα άλογο για 15 δευτερόλεπτα
Γ	Χοροπήδα στο ένα πόδι 5 φορές	Ο	Περπάτησε στα γονατά σου για 10 δευτερόλεπτα
Δ	Τρέξε μέχρι την πλησιέστερη πόρτα και γύρνα πίσω	Π	Κάνε 10 push ups
Ε	Περπάτησε σαν μια αρκούδα μέχρι να μετρήσω ως το 5	Ρ	Μετακίνησε μια μπάλα χρησιμοποιώντας το κεφάλι σου
Ζ	Κάνε 10 jumping jacks	Σ	Ισορρόπησε στο δεξί σου πόδι για 10 δευτερόλεπτα
Η	Χοροπήδα σαν το βάτραχο 8 φορές	Τ	Προσποιήσου ότι κάνεις ποδήλατο χρησιμοποιώντας τα χέρια σου για 17 δευτερόλεπτα
Θ	Ισορρόπησε στο αριστερό σου πόδι για 10 δευτερόλεπτα	Υ	Περπάτησε σαν καβούρι για 10 δευτερόλεπτα
Ι	Πιάσε μια μπάλα χωρίς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου	Φ	Προσπάθησε να πιάσεις τα σύννεφα για 15 δευτερόλεπτα
Κ	Προχώρησε προς τα πίσω 50 βήματα	Χ	Κάνε 3 τούμπες
Λ	Κάνε 20 πλάγια βήματα	Ψ	Κάνε 5 squats
Μ	Σκύψε και πιάσε τα δάχτυλα των ποδιών σου 20 φορές	Ω	Κάνε 10 κύκλους με τα χέρια σου