 **ΤΑΞΗ Α’,Β’ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**Γεια σας παιδάκια!**

**Τι κάνετε; Ελπίζουμε να είστε όλοι καλά!**

**Ας ξεκινήσουμε τη Γυμναστική μας!**

1. **Σήμερα η γυμναστική μας είναι από το πρόγραμμα της ΕΡΤ ‘’Μαθαίνουμε στο σπίτι’’. Είναι πολύ ενδιαφέρον πρόγραμμα και σίγουρα θα σας αρέσει πολύ!**

<https://safeyoutube.net/w/1GZG>

1. **Ξέρουμε ότι σας αρέσουν πολύ τα Κουίζ. Σήμερα, έχουμε ένα σταυρόλεξο με Αθλήματα. Σίγουρα, θα σας φανεί πολύ ενδιαφέρον!**
2. **Ας εξασκήσουμε λίγο τις γνώσεις μας. Θα παρακολουθήσετε ένα βίντεο, στο οποίο μπορείτε να συμμετέχετε κιόλας, που μιλά για τις μορφές ταυτόχρονης κίνησης. Έχουμε κάνει παρόμοιες ασκησούλες και στο σχολείο.**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10561>

1. **Τώρα θα μιλήσουμε λίγο για τη Διατροφή μας. Το παρακάτω βίντεο μας λέει για τη σημασία της διατροφής, σε συνδυασμό με την άσκηση.**

<https://safeyoutube.net/w/xxZG>

1. **Ώρα για Τραγούδι και Χορό! Το τραγούδι μας σήμερα μιλά για έναν γλάρο, που ένιωθε μοναξιά και θέλησε να κάνει παρέα σε μια βάρκα! Επίσης χορεύουμε Zumba, που είπαμε ότι είναι συνδυασμός γυμναστικής και χορού.**

<https://safeyoutube.net/w/Q2ZG>

<https://safeyoutube.net/w/czZG>

1. **Στα αγόρια αρέσει πολύ το Ποδόσφαιρο, γιατί όχι και στα κορίτσια; Ζωγραφίστε λοιπόν τη στολή της αγαπημένης σας ομάδας!**
2. **Ώρα για χαλάρωση! Μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας.**

<https://safeyoutube.net/w/O6ZG>

**Καλή Διασκέδαση!!!**

**Με αγάπη**

**κα Κωνσταντίνα**

**κος Ανδρέας**