**Γ’, Δ’ ΤΑΞΗ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**Γεια σας παιδιά!**

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

**Ξεκινάμε λοιπόν!**

1. **Ξεκινάμε λοιπόν τη *Γυμναστική* μας σήμερα, με ασκήσεις παρόμοιες με αυτές της προηγούμενης εβδομάδας. Υπάρχουν οδηγίες για να κατανοήσετε τι ακριβώς χρειάζεται να κάνετε. Θα σας βοηθήσουν και οι γονείς σας. Δεν είναι υποχρεωτικό να τις κάνετε όλες. Επίσης, μπορείτε να τις κάνετε σε συνδυασμό με παλαιότερες ασκήσεις.**

**Σημείωση: η Δ’ Τάξη μπορεί να χρησιμοποιήσει και από τις ασκήσεις για τις Τάξεις Δ’,Ε’,ΣΤ’. Μόνο όμως η Δ’ Τάξη!**

1. **Την προηγούμενη εβδομάδα ασχοληθήκαμε με τους κανονισμούς του *μίνι Χάντμπολ*. Σήμερα, θα δούμε αν τους θυμόμαστε. Εξασκείστε τις γνώσεις σας, με τις ερωτήσεις για τους κανονισμούς μίνι Χάντμπολ. Αν υπάρχει κάτι που δε θυμάστε, ανατρέξτε στους κανονισμούς της προηγούμενης εβδομάδας.**
2. **Παιδιά, το καλοκαίρι πλησιάζει και σιγά-σιγά θα ξεκινήσουμε τα πρώτα μας μπάνια. Το κολύμπι στη θάλασσα είναι πολύ διασκεδαστικό για όλους, αρκεί να τηρούμε κάποιους βασικούς κανόνες. Παρακάτω λοιπόν, θα παρακολουθήσετε ένα πολύ ενδιαφέρον βίντεο για τους *Κανόνες ασφαλούς κολύμβησης*. Είναι κάτι που μας αφορά όλους, μικρούς και μεγάλους.**

<https://safeyoutube.net/w/cntD?fbclid=IwAR2YkufuvYOLmj3v_0_MipmxBoTK_sY64EfyJrFZTIgkJF58N1SkuN3GfYs>

1. **Παιδιά, ας θυμηθούμε τώρα τους *Παραδοσιακούς Χορούς*. Ο χορός ‘’Καραγκούνα’’ είναι από τη Θεσσαλία. Δεν είναι δύσκολος και με λίγη εξάσκηση, θα τον χορεύετε πολύ καλά!**

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

1. **Εκτός όμως από τους Παραδοσιακούς Χορούς, ας χορέψουμε και *Zumba!* Συνδυάζει, όπως έχουμε πει, γυμναστική και χορό.**

<https://safeyoutube.net/w/75TE>

1. **Αφού χορέψαμε, ας δούμε λίγο και τη *Διατροφή* μας. Το νερό και η ενυδάτωση του οργανισμού μας είναι πολύ σημαντικά, ιδιαίτερα τώρα που πλησιάζει το καλοκαίρι. Διαβάστε λοιπόν τις πολύ ενδιαφέρουσες πληροφορίες και μετά εξασκείστε τις γνώσεις σας με τα διασκεδαστικά παιχνίδια!**
2. **Τα *Κουίζ* είναι από τις αγαπημένες σας ασχολίες, γι’αυτό σας έχουμε ένα πολύ ενδιαφέρον αθλητικό κουίζ. Βρείτε και αντιστοιχήστε, σε ποιο άθλημα ταιριάζει η κάθε μπάλα.**
3. **Ώρα για *χαλάρωση!* Στο παρακάτω βίντεο, θα βρείτε ένα παιχνίδι για όλη την οικογένεια. Οι κανόνες είναι πολύ απλοί και μπορούν να σας βοηθήσουν οι γονείς σας.**

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

**Καλή διασκέδαση!**

**Αυτά για σήμερα παιδιά! Θα τα πούμε ξανά την επόμενη εβδομάδα! Πολλά φιλιά!**

**Με αγάπη**

**κα Κωνσταντίνα**

**κος Ανδρέας**