**ΤΑΞΗ Ε’, ΣΤ’ - ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**Γεια σας παιδιά!**

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

**Ας ξεκινήσουμε τη Γυμναστική μας!**

1. **Σήμερα θα κάνουμε γυμναστική με το πρόγραμμα της ΕΡΤ ‘’Μαθαίνουμε στο σπίτι’’. Είναι ένα πολύ ενδιαφέρον πρόγραμμα και σίγουρα θα σας αρέσει!**

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

1. **Τα Κουίζ είναι από τις αγαπημένες σας ασχολίες, γι’αυτό και σήμερα έχουμε ένα Αθλητικό Σταυρόλεξο. Πιστεύουμε ότι θα καταφέρετε να βρείτε όλες τις απαντήσεις.**
2. **Την προηγούμενη εβδομάδα μιλήσαμε για τους κανονισμούς του μίνι Χάντμπολ. Σήμερα λοιπόν, θα εξασκήσουμε τις γνώσεις μας! Ερωτήσεις για τους κανονισμούς του Χάντμπολ. Αν δε θυμάστε κάτι, μπορείτε να κοιτάξετε ξανά τους κανονισμούς.**
3. **Ας ασχοληθούμε λίγο με τη Διατροφή. Τα σνακ είναι πολύ σημαντικά στην καθημερινή διατροφή μας, αρκεί να είναι υγιεινά! Δείτε λοιπόν τις ενδιαφέρουσες πληροφορίες και ακολουθούν διασκεδαστικά παιχνίδια.**
4. **Ώρα για Χορό! Ένα τραγούδι Zumba, που είπαμε ότι συνδυάζει τη γυμναστική με το χορό, θα μας φτιάξει το κέφι!**

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

1. **Παιδιά, σήμερα θα γνωρίσουμε τις Καταδύσεις. Είναι ένα πολύ συναρπαστικό αλλά και δύσκολο άθλημα, που όμως δεν είναι πολύ γνωστό.**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-599>

1. **Το Ποδόσφαιρο είναι το αγαπημένο άθλημα των αγοριών, γιατί όχι όμως και των κοριτσιών; Μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα Ποδοσφαίρου, με πολλές επιλογές για να επιλέξει ο καθένας αυτό που του αρέσει.**
2. **Για το τέλος, λίγη χαλάρωση! Στο παρακάτω βίντεο θα βρείτε δραστηριότητες , που μπορείτε να κάνετε με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας.**

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

**Καλή Διασκέδαση!!!**

**Με αγάπη**

**κα Κωνσταντίνα**

**κος Ανδρέας**