 **Ε’, ΣΤ’ ΤΑΞΗ – ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

**Γεια σας παιδιά!**

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

**Ας ξεκινήσουμε!**

1. **Η *Γυμναστική* μας σήμερα περιλαμβάνει διάφορες ασκήσεις παρόμοιες με την προηγούμενη εβδομάδα. Υπάρχουν οδηγίες για να τις κατανοήσετε και να τις εντάξετε στο καθημερινό σας ασκησιολόγιο. Μπορείτε να κάνετε συνδυασμό των νέων με παλαιότερες ασκήσεις. Εσείς θα κρίνετε, τι σας ταιριάζει περισσότερο.**
2. **Την προηγούμενη εβδομάδα ασχοληθήκαμε με το Βόλεϊ. Σήμερα θα ασχοληθούμε με το *Χάντμπολ (Χειροσφαίριση),* που είναι επίσης ένα από τα αγαπημένα σας αθλήματα στο σχολείο. Σας έχουμε λοιπόν τους κανονισμούς του μίνι Χάντμπολ. Σίγουρα πολλούς από αυτούς τους ξέρετε ήδη, αλλά υπάρχουν κι άλλοι που δεν τους ξέρετε. Μετά μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο από έναν αγώνα μίνι Χάντμπολ.**

 <https://safeyoutube.net/w/6JVE>

1. **Να θυμηθούμε λίγο και τους *Παραδοσιακούς Χορούς*. Σήμερα θα δούμε το χορό ‘’Τσάμικο’’, ο οποίος συναντάται κυρίως στη στεριανή Ελλάδα (Πελοπόννησος, Στ. Ελλάδα, Θεσσαλία κ.λ.π). Είναι χορός που τον έχουμε διδαχτεί και στο σχολείο, οπότε με μια μικρή εξάσκηση θα τον χορεύετε άψογα!**

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

1. **Εκτός από τους Παραδοσιακούς όμως, υπάρχουν και οι *Σύγχρονοι Χοροί*. Παρακάτω θα παρακολουθήσετε ένα χορό με πολύ εύκολες κινήσεις, που σίγουρα θα σας αρέσει!**

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

1. **Παιδιά, το καλοκαίρι πλησιάζει και σιγά-σιγά ετοιμαζόμαστε για τα πρώτα μας μπάνια! Το κολύμπι στη θάλασσα είναι πολύ διασκεδαστικό, αρκεί να τηρούμε πάντα κάποιους βασικούς κανόνες ασφάλειας. Παρακολουθήστε το παρακάτω ενδιαφέρον βίντεο για τους *Κανόνες ασφαλούς κολύμβησης*, και …καλά μπάνια!**

[https://safeyoutube.net/w/cntD?fbclid=IwAR2YkufuvYOLmj3v\_0\_MipmxBo TK\_sY64EfyJrFZTIgkJF58N1SkuN3GfYs](https://safeyoutube.net/w/cntD?fbclid=IwAR2YkufuvYOLmj3v_0_MipmxBo%20%20%20TK_sY64EfyJrFZTIgkJF58N1SkuN3GfYs)

1. **Τα κουίζ είναι από τις αγαπημένες σας ασχολίες, γι’αυτό και εμείς σας έχουμε σήμερα *ένα Αθλητικό Κουίζ*, με τα λογότυπα των Ολυμπιακών Αθλημάτων. Είμαστε σίγουροι, ότι θα τα βρείτε όλα!**
2. **Η σωστή *Διατροφή* είναι πολύ σημαντική, όπως επίσης το νερό και η ενυδάτωση. Διαβάστε λοιπόν τις πολύ σημαντικές πληροφορίες και μετά, εξασκήστε τις γνώσεις σας στα παιχνίδια που ακολουθούν.**

1. **Ώρα για *χαλάρωση!* Το παρακάτω παιχνίδι είναι για όλη την οικογένεια και οι κανόνες είναι πολύ απλοί. Για να δούμε ποιος θα βγει νικητής!**

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

**Καλή διασκέδαση!**

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

**κα Κωνσταντίνα**

**κος Ανδρέας**