

Γεια σας παιδιά!

Τι κάνετε; Ελπίζουμε να είστε όλοι καλά!

Χρόνια πολλά στις μαμάδες!

Ας δούμε παιδιά, τι έχουμε γι' αυτή την εβδομάδα στη **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**.

1) Ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με διάφορες **ασκήσεις** και φυσικές δραστηριότητες. Κάποιες από αυτές μπορούν γίνουν και έξω, τώρα πια. Εσείς θα επιλέξετε αυτές που σας ταιριάζουν. Σημασία έχει, να γυμναζόμαστε έστω και λίγο κάθε μέρα.

2) Ένα πολύ ωραίο βίντεο για τη **Διατροφή**.
<https://safeyoutube.net/w/LQEC>

3) Ένα βίντεο με **ZUMBA**, που όπως έχουμε πει συνδυάζει γυμναστική και χορό.
<https://safeyoutube.net/w/3UEC>

4) Μιας και το **Χάντμπολ (Χειροσφαίριση)** είναι από τα αγαπημένα μας αθλήματα στο σχολείο, θα θυμηθούμε τους κανονισμούς του. Κατόπιν, θα παρακολουθήσουμε ένα μικρό βίντεο από έναν αγώνα μίνι Χάντμπολ.
<https://safeyoutube.net/w/etVC>

5) Ένα **Κρυπτόλεξο** για τις Κινητικές Δραστηριότητες. Για να εξασκήσουμε τις γνώσεις μας και να ακονίσουμε το μυαλό μας!

6) Τέλος, μια πολύ ωραία **δραστηριότητα – πρόκληση** για όλη την οικογένεια
<https://safeyoutube.net/w/2AEC>

Καλή Διασκέδαση!

Με αγάπη

κυρία Κωνσταντίνα και κύριος Ανδρέας