

Γεια σας παιδιά!

Τι κάνετε; Ελπίζουμε να είστε όλοι καλά!

Χρόνια πολλά στις μαμάδες!

Ας δούμε λοιπόν 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 ενδιαφέρον βίντεο σχετικά με την **επιλογή Φυσικής Δραστηριότητας** και τη διατήρηση του βάρους.
<https://safeyoutube.net/w/VCJC>
- 3) Γυμναστική με **Zumba**. Όπως έχουμε πει, η Zumba συνδυάζει τη γυμναστική με το χορό.
<https://safeyoutube.net/w/JbSC>
- 4) Το **Βόλεϊ (Πετοσφαίριση)** είναι από τα αγαπημένα μας αθλήματα στο σχολείο. Ας δούμε λοιπόν σε ένα βίντεο τις βασικές δεξιότητες του Βόλεϊ και να τις θυμηθούμε ξανά.
<https://safeyoutube.net/w/scSC>
- 5) Γνωρίζουμε ότι σας αρέσουν πολύ τα κουίζ και τα **Κρυπτόλεξα**. Γι' αυτό και επιλέξαμε για σας ένα Κρυπτόλεξο Κινητικών Δραστηριοτήτων.
- 6) Για το τέλος, χαλάρωση και **ψυχαγωγία**! Μια δραστηριότητα πρόκληση για όλη την οικογένεια!
<https://safeyoutube.net/w/2AEC>

Καλή Διασκέδαση!

Με αγάπη - κυρία Κωνσταντίνα και κύριος Ανδρέας

