

Αγαπημένα μας παιδιά,

Ελπίζω να είσαστε καλά, εσείς και οι οικογένειες σας. Είμαστε σίγουροι πως σας λείπει πολύ το μάθημα της Φυσικής Αγωγής! Ίσως λίγο περισσότερο από τα άλλα μαθήματα. Αργά ή γρήγορα θα επιστρέψουμε στο σχολείο. Θα μας κρατήσουν και πάλι συντροφιά οι μπάλες, οι ρακέτες, τα στρώματα, τα εμπόδια, τα στεφάνια, οι χοροί… Όλα όσα μας έκαναν να προσπαθήσουμε περισσότερο, να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό.

Αυτές τις μέρες που είστε στο σπίτι είναι σημαντικό να αφιερώνετε καθημερινά κάποιο χρόνο για να ασκείστε. Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε καλή σωματική κατάσταση και να περνάτε ευχάριστα τον χρόνο σας.

Σίγουρα όσοι από εσάς μένετε σε σπίτια με κήπο και αυλή, μπορείτε να τρέξετε και να παίξετε με μεγαλύτερη ευκολία. Σήμερα θα αναρτήσουμε στον χώρο αυτό πλούσιο υλικό για όλα τα παιδιά! Από αυτό το υλικό μπορείτε να διαλέξετε ό,τι σας αρέσει και με βάση τον χώρο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, θα μπορείτε να διαλέξετε ασκήσεις και να γυμναστείτε.

Θα τα καταφέρουμε!

**Βιντεάκια με Γυμναστική από το Διαδίκτυο:**

**• ΠΩΣ Η ΑΘΛΗΣΗ ΩΦΕΛΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0>

**• 25ΛΕΠΤΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ:**

<https://youtu.be/dhCM0C6GnrY>

**• ΤΑΙΡΙΑΞΕ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11089>

**• ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755>

**• ZOUMBA FOR KIDS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=UYXd8REhSvA>

<https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&feature=youtu.be>

**• Ο ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΚΑΙ Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΧΩΡΟΣ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10506>

**• ΜΟΡΦΕΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10561>

**• ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10553>

**• ΘΕΜΕΛΙΩΔΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1068>

**• ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1076>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1075>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1074>

**• ΜΑΘΑΙΝΩ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1085>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1086>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1087>

**• ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1058>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1061>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1062>

**• ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1066>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1065>

**• ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1059>

**• ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1067>

**• ΕΚΤΕΛΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1070>

**• ΠΙΑΝΩ ΚΑΙ ΠΕΤΩ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1069>

**• ΚΑΝΩ ΣΧΟΙΝΑΚΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1064>

**• ΕΚΤΕΛΩ ΜΙΑ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΚΙΝΗΣΕΩΝ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1071>

**• ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΑΡΓΑ Ή ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ:**

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1072>

**• ΧΟΡΟΣ - ΣΥΡΤΟΣ ΣΤΑ ΤΡΙΑ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=lcOPdcQPbRQ>

**• ΧΟΡΟΣ – ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟΣ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=5bevaXU3uyY>

**• ΥΟGΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ:**

<https://youtu.be/5XCQfYsFa3Q>

**• KIDS DAILY WORKOUT – FUN EXERCISES AT HOME:**

<https://youtu.be/fgxR1PiEiDk>

<https://youtu.be/oc4QS2USKmk>

<https://youtu.be/skSbg1IGup8>