



Βίντεο για γυμναστική στο σπίτι μαζί με παιδιά σας!!!

Αγαπημένοι μου μαθητές και γονείς ελπίζω να διασκεδάσατε με την προηγούμενη ενότητα με τα κουίζ!!!

Πάμε τώρα να κάνουμε γυμναστική!!!

Σ αυτή την ενότητα σας στέλνω ένα βίντεο γυμναστικής με την καθηγήτρια φυσικής αγωγής, Χριστιάννα Σπηλιώτη. Το βίντεο διαρκεί 13 λεπτά και περιέχει ασκήσεις για τη σωστή στάση του σώματος. Μπορείτε να το κάνετε είτε μόνοι σας, είτε παρέα με τους γονείς σας. Μπορείτε επίσης, να κάνετε λιγότερες επαναλήψεις από όσες δείχνει.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το πρόγραμμα αφορά ΜΟΝΟ τους μαθητές του ΕΕΕΕΚ Καλλιθέας, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Όπως έχουμε ξαναπεί, η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν 3 ώρες από το γεύμα μας. Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, ένα στρωματάκι (ή πάνω σε χαλί) με λίγο χώρο γύρω μας. Να έχετε μαζί σας μια πετσέτα προσώπου και ο γονέας έναν πλάστη.

Μην ξεχνάτε να πίνετε πολύ νερό όλη την ημέρα, η ενυδάτωση είναι πολύ ευεργετική για τον οργανισμό μας!

Το μόνο που χρειάζεται είναι να συνδεθείτε στο ίντερνετ και να πατήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=HeRFXhDUxL4>

Καλή γυμναστική!!!