

Ενότητα: Γυμναστική στο σπίτι
Η εκπαιδευτικός Ρεβένα Φανή, Γυμνάστρια



Βίντεο για γυμναστική στο σπίτι

Αγαπημένοι μου μαθητές και γονείς, ελπίζω να σας άρεσε το πρόγραμμα γυμναστικής της προηγούμενης ενότητας.

Σας στέλνω ένα βίντεο 9 λεπτών το οποίο είναι στα αγγλικά, αλλά δε χρειάζεται να γνωρίζετε τη γλώσσα. Είναι πολύ απλό να το παρακολουθήσετε και συγχρόνως να κάνετε τις ασκήσεις. Πιστεύω ότι θα σας αρέσει πολύ!!! Το μόνο που χρειάζεται είναι να συνδεθείτε στο ίντερνετ και να πατήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο.

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 είπαμε και στο προηγούμενο μάθημα, 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**. Μην ξεχνάτε να πίνετε πολύ νερό όλη την ημέρα, η ενυδάτωση είναι πολύ ευεργετική για τον οργανισμό μας!

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Καλή γυμναστική λοιπόν!!!

