

Ενότητα: Βίντεο γυμναστικής με ασκήσεις Ενόργανης γυμναστικής
Μαθαίνω τα αγωνίσματα της Ενόργανης γυμναστικής
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

Γυμνάζομαι στο σπίτι και μαθαίνω για την ενόργανη γυμναστική

Αγαπημένα μου παιδιά,

Ελπίζω να είστε καλά και δυνατά!!!

Πόσο σημαντική μέρα η σημερινή!!!

Καλή επιστροφή στο σχολείο!!!

**Είστε έτοιμοι για ένα νέο πρόγραμμα γυμναστικής με εύκολες
ασκήσεις Ενόργανης;**



Ενότητα: Βίντεο γυμναστικής με ασκήσεις Ενόργανης γυμναστικής
Μαθαίνω τα αγωνίσματα της Ενόργανης γυμναστικής
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

Σήμερα σας στέλνω ένα βίντεο από το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος με ασκήσεις που σας μαθαίνουν τα αγωνίσματα της Ενόργανης γυμναστικής!!!

Πατήστε επάνω και ακολουθήστε το!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=u6NfhD8-2vg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0-ETfngqlwjWCaEEAPIB4voQlkdi4HVR5HfOmXJapmqpXDbjw9eQHfhwk>

Υπενθυμίζουμε ότι:

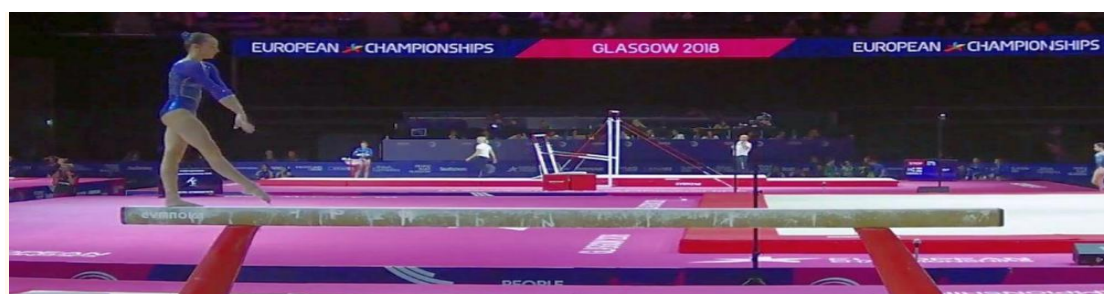
- ✓ Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν **3 ώρες από το γεύμα** μας
- ✓ Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με ένα στρώμα ή μια πετσέτα και λίγο χώρο γύρω μας
- ✓ Πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια της μέρας
- ✓ Αυτό το πρόγραμμα αφορά **ΜΟΝΟ** τους μαθητές, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Η ενόργανη γυμναστική είναι Ολυμπιακό αγώνισμα και παίρνουν μέρος γυναίκες και άντρες

Εικόνα: Κρίκοι



Εικόνα: Δοκός ισορροπίας



Ενότητα: Βίντεο γυμναστικής με ασκήσεις Ενόργανης γυμναστικής
Μαθαίνω τα αγωνίσματα της Ενόργανης γυμναστικής
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

Ποια είναι τα αγωνίσματα της Ενόργανης γυμναστικής;



Η ενόργανη γυμναστική των ανδρών αποτελείται από τα εξής αγωνίσματα:

- το έδαφος, το άλμα, τον πλάγιο ίππο, το μονόζυγο, το δίζυγο και τους κρίκους.

Η ενόργανη γυμναστική των γυναικών αποτελείται από:

- το έδαφος, το άλμα, τους ασύμμετρους ζυγούς και τη δοκό ισορροπίας. Το έδαφος των γυναικών εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής παρουσιάζουν προγράμματα (συνθέσεις) με διάφορες ασκήσεις. Ο τελικός βαθμός που θα λάβει ο αθλητής ή η αθλήτρια καθορίζεται τόσο από το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που θα συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του, όσο κι από το αν θα τις εκτελέσει σωστά.

Για περισσότερες πληροφορίες για τα αγωνίσματα πατήστε πάνω στον παρακάτω σύνδεσμο:

http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-F106/564/3688,16066/?fbclid=IwAR1Jrsb_srPzMO1EHBy38sbyL4eR80bv0FxbeYemxXjqaVktAXi9SiOzn0U

Ενότητα: Βίντεο γυμναστικής με ασκήσεις Ενόργανης γυμναστικής
Μαθαίνω τα αγωνίσματα της Ενόργανης γυμναστικής
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

**Σας στέλνω επίσης να δείτε ένα βίντεο με τα αγωνίσματα της
Ενόργανης γυμναστικής!!!**

Πατήστε επάνω στον παρακάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=40SQu_vQqvU&feature=share&fbclid=IwAR1V1CLFbATes4QK7cahHKO24SkbXOGI6AY_KWtIplXAec6kljp27uU-0s

Η Ελλάδα έχει πολλές σημαντικές διακρίσεις.

**Κορυφαίος Έλληνας πρωταθλητής είναι ο Λευτέρης Πετρούνιας ο οποίος έφερε το
χρυσό ολυμπιακό μετάλλιο το 2016 στους κρίκους.**



**Δείτε τη μαγική στιγμή όπου κέρδισε ο Λευτέρης Πετρούνιας το χρυσό Ολυμπιακό
μετάλλιο**

Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο

<https://www.youtube.com/watch?v=uC2Ra7ULRBM>

Καλή συνέχεια!!!

Να γυμνάζεστε και να προσέχετε τον εαυτό σας!!!