

## Γυμνάζομαι στο σπίτι και μαθαίνω για το Μαραθώνιο!!!



*Αγαπημένα μου παιδιά,  
Ελπίζω να είστε καλά και δυνατά!!!*

### **Είστε έτοιμοι για ένα καινούργιο πρόγραμμα γυμναστικής;**

**Σας στέλνω ένα βίντεο από το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος!**

**Πατήστε επάνω και ακολουθήστε το!!!**

- [https://www.youtube.com/watch?v=jzxPa1TtJyw&fbclid=IwAR2YO7FUZY\\_dvqYHPo\\_wRY-YMvhusrI7s8NDh2BofvK5A\\_W16A8QhL3CvmM&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=jzxPa1TtJyw&fbclid=IwAR2YO7FUZY_dvqYHPo_wRY-YMvhusrI7s8NDh2BofvK5A_W16A8QhL3CvmM&app=desktop)

### **Υπενθυμίζουμε ότι:**

- ✓ Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν **3 ώρες από το γεύμα** μας
- ✓ Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με ένα στρώμα 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.

## Τι είναι ο Μαραθώνιος;



***Ο μαραθώνιος είναι αγώνας αντοχής δρόμου 42,195 μέτρων.***

*Είναι μια ετήσια-δρομική διοργάνωση που ξεκινά από το Μαραθώνα και καταλήγει στο Καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό στάδιο της Αθήνας.*

## Από πού πήρε ο Μαραθώνιος το όνομά του;

*Πήρε το όνομα του από την ιστορική διαδρομή του Αθηναίου στρατιώτη Φειδιππίδη, που μετά τη νικηφόρα μάχη του Μαραθώνα το 490 π.χ., έτρεξε από το πεδίο της μάχης στην Αθήνα για να μεταφέρει τα νικητήρια νέα.*

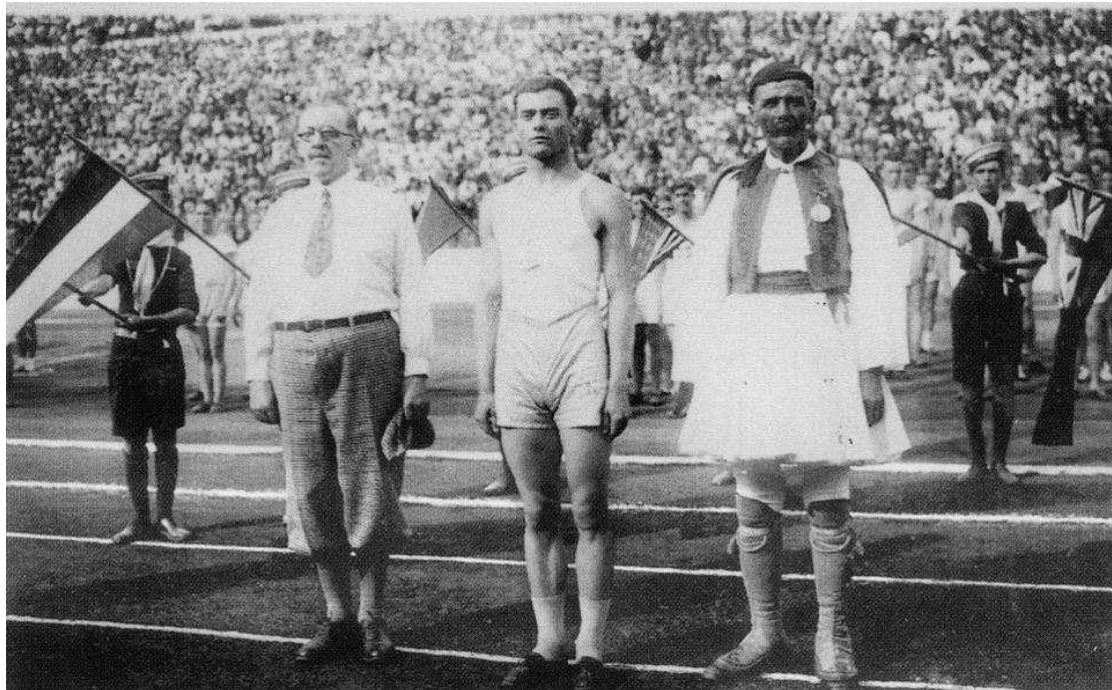
*Λέγεται πως είπε <<νενικήκαμεν>> και στην πορεία έπεσε νεκρός!*



Ενότητα: Βίντεο γυμναστικής  
Μαθαίνω για το μαραθώνιο  
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

## Σπύρος Λούης

*Ο Μαραθώνιος, αποτελεί ένα από τα πρώτα αγωνίσματα του 1896 που διοργανώθηκαν στην Αθήνα, με πρώτο νικητή το νερούλά Σπύρο Λούη, ο οποίος τερμάτισε σε χρόνο 2:58.*



Ενότητα: Βίντεο γυμναστικής  
Μαθαίνω για το μαραθώνιο  
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

**Το κύπελλο του Σπύρου Λούις υπάρχει από το 2016 στο Ίδρυμα  
Σταύρος Νιάρχος.**



**Ποιοι άλλοι αγώνες διοργανώνονται παράλληλα με τον  
Αυθεντικό Μαραθώνιο;**

*Εκτός από το Μαραθώνιο δρόμο πραγματοποιούνται:*

- αγώνας δυναμικού βαδίσματος (42,195m.)
- αγώνες 10 χλμ
- αγώνας δρόμου παιδιών (1200μ)
- αγώνας *Special Olympics Hellas*
- αγώνες δρόμου παιδιών στους δήμους της Μαραθώνιας διαδρομής

**Καλή συνέχεια παιδιά μου**

**Να προσέχετε τον εαυτό σας και να γυμνάζεστε!!!**