

## ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΝΕΟΥ

### **ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤ' ΤΑΞΗ**

Είναι σημαντικό, τώρα που περνάμε πολλές ώρες στο σπίτι, να εντάξουμε τη φυσική δραστηριότητα στο καθημερινό μας πρόγραμμα. Έτσι θα νιώθουμε πιο υγιείς και θα έχουμε ενέργεια.

Πιο κάτω θα βρείτε κάποια βίντεο (παραδείγματα συνδέσμων από το Youtube) για άθληση στο σπίτι. Ώρα για γυμναστική και διασκέδαση λοιπόν!

#### **Γυμναστική για παιδιά/Ασκήσεις**

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

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI&t=665s](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&t=665s)

#### **Just Dance**

[https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA&t=62s](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&t=62s)

<https://www.youtube.com/watch?v=CEvxAV8MPyo>