



Αγαπητά μου παιδιά !

Πάει καιρός από τότε που τα είπαμε την τελευταία φορά, όταν τα σχολεία μας ήταν ακόμη ανοιχτά! Σίγουρα μου λείπετε πάρα πολύ αλλά σήμερα θα επικοινωνήσω μαζί σας προτείνοντά σας κάτι από το διαδίκτυο που έχει σχέση με την γυμναστική στο σπίτι! Είναι δύο ενότητες γυμναστικών ασκήσεων από όπου μπορείτε εσείς και οι γονείς σας να επιλέξετε τις κατάλληλες για εσάς και να τις εκτελέσετε. Πάντα χωρίς άγχος και με άνεση χρόνου! Και για να 'χουμε την ευκαιρία να «χτυπάμε τα χέρια μας δυό φορές» και μάλιστα «χαρωπά», για να έχουμε την δυνατότητα να «γελάμε δυνατά» σε όλη την ζωή μας, **ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**, ακούμε τους γονείς και φροντίζουμε την ατομική μας υγιεινή! Διότι **Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ!!!**

- <https://www.youtube.com/watch?v= uvcRaR20K8>
(Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5xvzCHydimis>
(Μένουμε σπίτι και συνεχίζουμε τη γυμναστική-Training Session No2)
- https://www.youtube.com/watch?v=znlsR_n3Nw
(Μένουμε σπίτι και συνεχίζουμε τη γυμναστική-Training Session No3)

Παπαντωνιάδης Ιωάννης

Καθ. Φυσικής Αγωγής

1^ο Δημ. Σχολείο Αλιβερίου