

«Μύθοι της φυσικής κατάστασης»

Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης

A. Μελετήστε το **Sway** με τίτλο «Μύθοι της φυσικής κατάστασης»

μέσω του οποίου γίνεται προσπάθεια να καταρριφθούν οι μύθοι για την φυσική κατάσταση , οι οποίοι είναι ευρέως διαδεδομένοι και η λανθασμένη υιοθέτησή τους υπονομεύει / επηρεάζει την προσπάθειά σας.

B. Μπορείτε να ολοκληρώσετε τις παρακάτω ασκήσεις ; Θα χαρώ πολύ να όλοι συμμετέχετε στις παρακάτω δραστηριότητες εμπέδωσης και κατανόησης :

- 1) ΆΣΚΗΣΗ-πόσο και πότε;
- 2) ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ (h5p)
- 3) άσκηση και υγεία Συμπληρώστε τα κενά (Learningapps)
- 4) ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (h5p)
- 5) Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ T.M. (Learningapps)
- 6) τι πρέπει να προσέχω για να έχω καλή ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (wordwall.net)
- 7) ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ στα σπορ(Learningapps)
- 8) Υγεία και άσκηση (wordwall.net)
- 9) κουίζ για την φυσική κατάσταση και την υγεία(wordwall.net)
- 10) ΣΟΥΠΕΡ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (wordwall.net)

Καλή επιτυχία !!!

