

## Γ' και Δ' τάξεις

### 1.

Για αυτή την εβδομάδα προτείνουμε επανάληψη στον παραδοσιακό χορό «**Συρτός στα τρία**».

Στην ιστοσελίδα [http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/paradosiakoi/dimotiko\\_1.html#2](http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/dimotiko_1.html#2) θα βρείτε τα βήματα του χορού.

Τρία στάδια:

α) χωρίς μουσική (Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή με μέτρημα (χωρίς μουσική)

β) με μουσική (Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή χωρίς μέτρημα (με μουσική)

γ) με μουσική και με ομάδα χορευτών (Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με ομάδα χορευτών)

Αν θέλετε χορέψτε μαζί και με τους γονείς σας και χρησιμοποιήστε και άλλη μουσική.

Δείτε λίγο και τον χορό «**Ποδαράκι**»

[http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/paradosiakoi/dimotiko\\_2.html#4](http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/dimotiko_2.html#4)

Τρία στάδια:

α) χωρίς μουσική Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή με μέτρημα (χωρίς μουσική)

β) με μουσική Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή χωρίς μέτρημα (με μουσική)

γ) με μουσική και με ομάδα χορευτών Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με ομάδα χορευτών

### 2.

5 λεπτά γυμναστική για όλο μας το σώμα, πάντα με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα

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

### 3.

Τώρα που ο καιρός είναι καλός και τηρώντας πάντα τους κανόνες (αποστάσεις κ.α.) μπορείτε να κάνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ή να βγείτε για περπάτημα. Καλό θα ήταν να έχει και ήλιο γιατί μας έχει λείψει τόσο καιρό!