

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (Γ΄ - ΣΤ΄ ΤΑΞΗ)

Παρακολουθήστε το πιο κάτω φιλμάκι και ακολουθήστε το πρόγραμμα άσκησης. Βάζουμε ένα **ΣΤΟΧΟ**. Για αυτή την εβδομάδα ο στόχος σας είναι να δοκιμάσετε το πρόγραμμα 2-3 φορές.

### ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα κατά την εκτέλεση του προγράμματος.
2. Αν κάποιες ασκήσεις σας δυσκολέψουν μπορείτε απλά να τις δοκιμάσετε και να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του χρόνου.
3. Αν κουραστείτε πολύ μπορείτε να σταματήσετε. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσετε το πρόγραμμα προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο που ασκήστε.

ΠΑΤΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΣΜΟ

<https://youtu.be/uy5pnX4xAuw>



Πηγή βίντεο: Kids Daily Workout - Fun Exercises At Home (Little Sports)