

Αγαπημένα μου παιδιά,

Στο σύνδεσμο που ακολουθεί θα βρείτε τον 'τροχό αθλητικών δραστηριοτήτων'. Κάθε φορά που πατάτε το κουμπί, ο τροχός θα σας δίνει μια άσκηση. Προσπάθησε να κάνεις όσες πιο πολλές ασκήσεις μπορείς, πάντα με προσοχή!

<https://wordwall.net/el/resource/7655733>

(Πηγή: Wordwall, by [Volunteersmarat](#).)

Γενικές οδηγίες για τους γονείς και τους μαθητές:

1. Ακολουθούμε το πρόγραμμα πάντα υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.
2. Όταν μας δυσκολέψουν κάποιες ασκήσεις μπορούμε να μην τις κάνουμε ή να τις δοκιμάσουμε σε λιγότερο χρόνο.
3. Όταν κουραζόμαστε πολύ μπορούμε να σταματήσουμε.
4. Σταδιακά, επιδιώκουμε να αυξάνουμε τον χρόνο που αντέχουμε μέχρι να σταματήσουμε.
5. Προσπαθούμε να ελέγχουμε τον ρυθμό που εκτελούμε κάθε άσκηση ώστε να μην κουραζόμαστε υπερβολικά.
6. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαλάκι γυμναστικής ή πετσέτα θαλάσσης (μονή ή διπλή

Καλή διασκέδαση!