

# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Παιδάκια μου είστε έτοιμα για λίγη γυμναστική !!!

Ξεκινάμε με ζέσταμα όπως κάναμε πάντα στο μάθημα της Γυμναστικής.

«Ζεσταίνουμε» λοιπόν σιγά σιγά όλα τα μέρη του σώματος μας!!!

Μπορείτε να βάλετε και ωραία μουσική!!

Ας θυμηθούμε λοιπόν τους διάφορους τρόπους που μπορούμε να ρίξουμε το σακουλάκι μας:

Μπορούμε να το ρίξουμε:

- ⇒ με ένα χέρι από χαμηλά
- ⇒ με ένα χέρι πάνω από τον ώμο
- ⇒ με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι
- ⇒ με δύο χέρια από πλάγια
- ⇒ με δύο χέρια από μπροστά
- ⇒ με δύο χέρια μέσα από τα πόδια
- ⇒ με δυο χέρια πάνω από το κεφάλι

και με όποιο άλλο τρόπο εσείς σκεφτείτε...

Θα χαρούμε πολύ να μας στείλετε φωτογραφίες!!!



Μπορείτε να φτιάξετε και αυτό το παιχνίδι με τα χάρτινα πιάτα με τους ανάλογους πόντους μέσα. Όσο πιο μακριά ρίξουμε το σακουλάκι μας τόσο πιο πολλούς πόντους κερδίζουμε!!

**ΒΑΛΤΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ !!**

Παίξτε όλη η οικογένεια και σημειώστε

πόσους πόντους κερδίζει το

κάθε μέλος της οικογένειας!!

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!**

