



5^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού-Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2018

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8.40-9.00: Πρόγραμμα **Dance Aerobics** χαμηλής έντασης

9.00-9.15: Πρόγραμμα **Dance Aerobics** υψηλής έντασης

9.20-9.40: **Σχοινάκι** (αερόβιο πρόγραμμα χαμηλής έντασης 20')

9.40-9.50: **Σχοινάκι** (υψηλής έντασης πρόγραμμα με διαλείμματα 10')

10.00-10.30: Ομαδικά αθλήματα - **Παιχνίδι Βόλεϊ - Παιχνίδι Μπάσκετ** (μεικτές ομάδες)

10.30-11.00: Αερόβια άσκηση (2 χιλιόμετρα **τρέξιμο ή γρήγορο βάδην**)

11.00-12.00: Κινητικά παιχνίδια (**Μήλα – Σχοινάκι**)

