



## 8<sup>η</sup> Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού- Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2021

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 10.00-10.30: Dance Aerobics** Αερόβιο πρόγραμμα χαμηλής έντασης 30' (B'-Γ' τάξη)
- 10.45-11.00: Σχοινάκι (Jump Rope)** Αερόβιο πρόγραμμα χαμηλής έντασης 15' (A'-B'-Γ' τάξη)
- 11.00-11.45: Αερόβια άσκηση-περπάτημα (walking)** 45' (A'-B'-Γ' τάξη)
- 11.10-11.30: Αερόβια άσκηση-τρέξιμο (jogging) ή γρήγορο βάδην** 10' 2 ομάδες (A'- B' τάξη)
- 11.30-12.00: Αερόβια άσκηση-τρέξιμο (jogging) ή γρήγορο βάδην** 15' 2 ομάδες (Γ' τάξη)



**Καλή διασκέδαση!!!**