

## Ε' και ΣΤ' τάξεις

### 1.

Για αυτή την εβδομάδα προτείνουμε επανάληψη στον παραδοσιακό χορό «Καλαματιανός».

Στην ιστοσελίδα [http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/paradosiakoi/dimotiko\\_3.html](http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/dimotiko_3.html)

θα βρείτε τα βήματα του χορού.

Τρία στάδια:

α) χωρίς μουσική [Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή με μέτρημα \(χωρίς μουσική\)](#)

β) με μουσική [Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με έναν χορευτή χωρίς μέτρημα \(με μουσική\)](#)

γ) με μουσική και με ομάδα χορευτών [Παρουσίαση, με χρήση βίντεο, του χορού με ομάδα χορευτών](#)

### 2.

5 λεπτά γυμναστική για όλο μας το σώμα, πάντα με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα

<https://www.youtube.com/watch?v=UIAwAyJMaxA>

### 3.

Τώρα που ο καιρός είναι καλός και τηρώντας πάντα τους κανόνες (αποστάσεις κ.α.) μπορείτε να κάνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ή να βγείτε για περπάτημα. Καλό θα ήταν να έχει και ήλιο γιατί μας έχει λείψει τόσο καιρό!