

## ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ



Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (ΚΟΑ), λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών των ημερών, δημιούργησε πέντε φιλμάκια με προτάσεις για γυμναστική στο σπίτι και με σλόγκαν «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ». Το κάθε φιλμάκι απευθύνεται σε ξεχωριστή ηλικιακή ομάδα και οι ασκήσεις γίνονται από γυμναστές του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους» του ΚΟΑ.

Από τα πέντε αυτά φιλμάκια το 1<sup>ο</sup> και το 2<sup>ο</sup> αφορούν παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας:

- Το 1<sup>ο</sup> φιλμάκι απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας αλλά το πρόγραμμα εκγύμνασης μπορούν να ακολουθήσουν και τα παιδιά των Α΄ και Β΄ τάξεων.
- Το 2<sup>ο</sup> φιλμάκι απευθύνεται σε παιδιά σχολικής ηλικίας και το πρόγραμμα εκγύμνασης προτείνεται να ακολουθήσουν τα παιδιά των Γ΄, Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεων.

Τα φιλμάκια αυτά μπορείτε να τα βρείτε στην ιστοσελίδα του ΚΟΑ, στον πιο κάτω σύνδεσμο:

[www.cyprussports.org](http://www.cyprussports.org)

(Για να μας οδηγήσει ο σύνδεσμος στην ιστοσελίδα του ΚΟΑ πατάμε ταυτόχρονα Ctrl και Click)

Στην ιστοσελίδα του ΚΟΑ κάνουμε click στο πιο κάτω εικονίδιο:



### Σημειώσεις:

- ✓ Όταν χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο να το κάνουμε με τη βοήθεια ενός ενήλικα.
- ✓ Όταν ακολουθούμε το πρόγραμμα εκγύμνασης να είναι στην παρουσία ενός ενήλικα για ασφάλεια.