Φυσική Αγωγή και Αγωγή Υγείας

Η άσκηση στη Φυσική Αγωγή είναι το μέσο για να επιτευχθούν στόχοι που συμβάλουν στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας σε όλα τα επίπεδα: στο σωματικό, το διανοητικό, το συναισθηματικό και το κοινωνικό.

Στη Φυσική Αγωγή μαθαίνω μέσα από την κίνηση για τον εαυτό μου, για τους άλλους, για τον κόσμο . Η προσπάθεια και η συμμετοχή είναι πιο σημαντικά από την επίδοση και την πρωτιά.

Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο και παρακολουθήστε αυτό το καταπληκτικό βίντεο που δείχνει όλα τα παραπάνω με έναν ιδιαίτερο τρόπο!!

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=jMzn8u3VjF8&feature=emb_logo>

ΚΑΙ ΛΙΓΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ!!

<https://www.youtube.com/watch?v=UYXd8REhSvA>