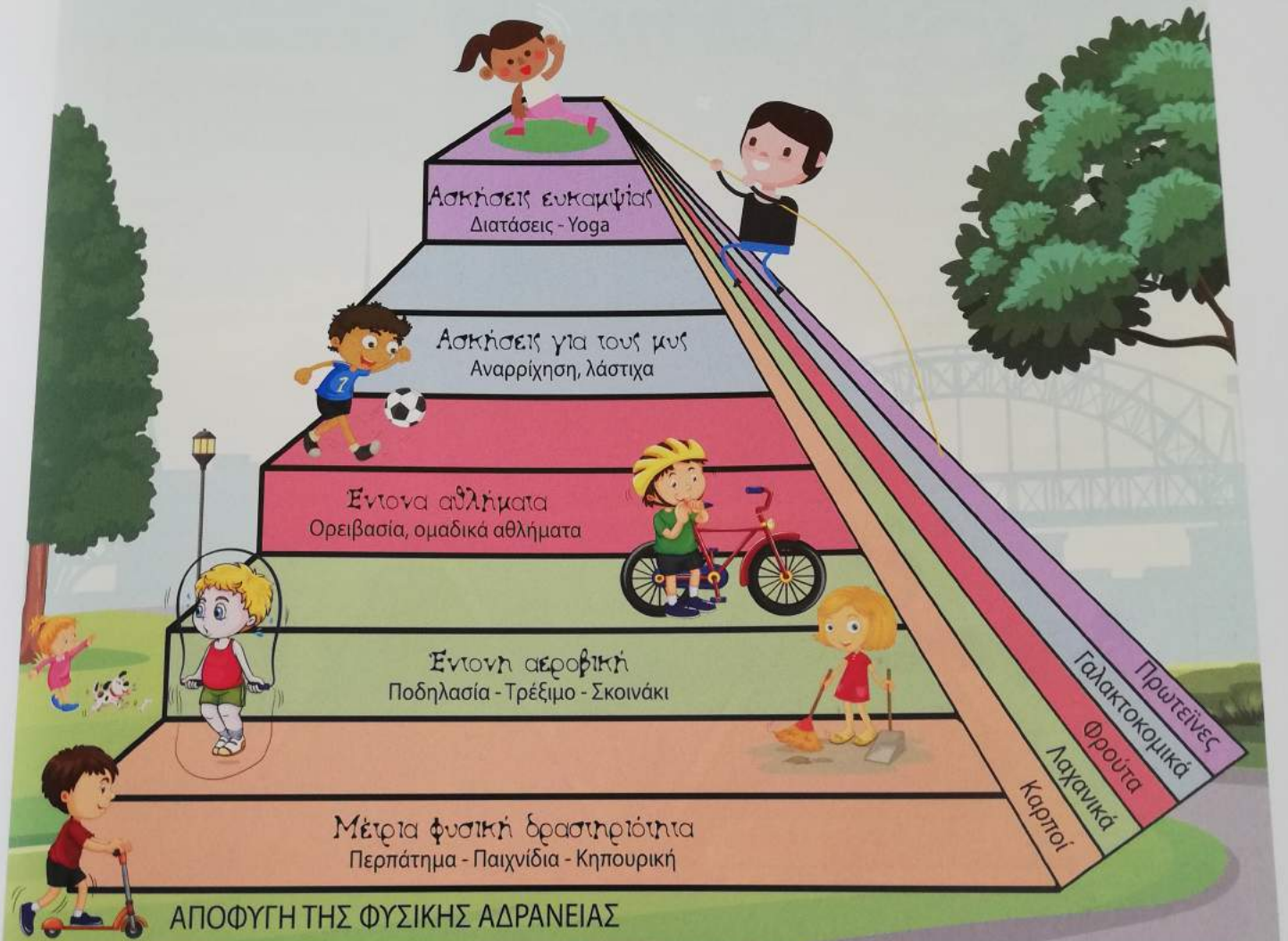


ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ

1

- Πάνω από πέντε φορές/εβδομάδα βάδισμα
- Έντονο ταχύ βάδισμα
- 60+ λεπτά

2

- Πάνω από τρεις φορές/εβδομάδα βάδισμα
- Προπόνηση καρδιακής ζώνης
- 60+ λεπτά

3

- Πάνω από τρεις φορές/εβδομάδα βάδισμα
- «Στοχευμένη καρδιαγγειακή προπόνηση»
- 60+ λεπτά

4

- Πάνω από τρεις φορές/εβδομάδα βάδισμα
- Μυϊκή ενδυνάμωση
- 60+ λεπτά

5

- Πάνω από τρεις φορές/εβδομάδα βάδισμα
- Διατάσεις
- 60+ λεπτά

Ο χρόνος σε λεπτά ή ο αριθμός των βημάτων της δραστηριότητας μπορεί να συνδυαστεί στην προσπάθεια επίτευξης των ημερήσιων στόχων.

Πυραμίδα 1