|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://2.bp.blogspot.com/-DF4i3KEWQKM/VAlonaTQYiI/AAAAAAAAPGo/Q06ztDQmCTk/s1600/%CE%91%CE%98%CE%9B%CE%97%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%91.jpg**ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Ο ΜΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΑΣ**Κυκλώνω μερικά αθλήματα από τα παραπάνω που να είναι κυρίως αερόβια ! |  | http://www.nutritionactivityprogram.gr/userfiles/images/piramidasomatikisdrastiriotitas.png**Δώσε χρόνια στη ζωή σου και ζωή στα χρόνια σου!****ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΥΤΙΚΑ** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Συμπληρώνω τα κενά και ανακαλύπτω τα μερικά μόνο από τα **δώρα** που προσφέρει η άσκηση στην **υγεία** μου!φτιάχνει τη δ - - - - - η ...βελτιώνει την αρτηριακή π - - - η ...βοηθά στον καλύτερο ύ- - - - ...δυναμώνει τα - - - ά ...μειώνει το ά- - - ς ...βελτιώνει τη μ- - - ή δ- - - - η .. βοηθά στην α - - - - - - η καταπολεμά τις α- - - - - - - ςΖωγραφίζω μία εικόνα ή μια γελοιογραφία εμπνεόμενη από τουλάχιστον μία τις παραπάνω φράσεις. |  | Βάζω στη ζυγαριά (μέσα στο τριγωνάκι) το σωστό νούμερο που αντιστοιχεί στις παρακάτω φράσεις (1 και 2).1. Όταν παίρνω περισσότερες θερμίδες με την τροφή από αυτές που

καταναλώνω με την άσκηση έχω…1. Όταν κάνω φυσικές δραστηριότητες περισσότερο χρόνο από όσο

καθιστικές καθημερινά έχω..  |