**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ε’-ΣΤ’**

**2ο ΜΑΘΗΜΑ : Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ Η ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ**

*Αγαπημένοι μας μαθητές γεια σας.*

Ελπίζουμε να είστε καλά στην υγεία σας χαμογελαστοί και χαρούμενοι.

Ελπίζουμε να έχετε βρει τρόπους να προσαρμοστείτε στις νέες συνθήκες στις οποίες όλοι μας ζούμε κ να περνάτε όσο πιο ευχάριστα γίνεται

Περιμένουμε με μεγάλη ανυπομονησία την ώρα που θα λειτουργήσει πάλι το σχολείο μας και θα γεμίσει το προαύλιο από τις φωνές και τα γέλια σας

Σήμερα σκεφτήκαμε να δούμε λίγα πράγματα για ***την καρδιά το κυκλοφορικό σύστημά κ την αντοχή.***

Αν πατήσετε [**ΕΔΩ**](https://safeyoutube.net/w/utf5) θα δείτε ένα βίντεο 6 λεπτών που θα σας εξηγήσει ευχάριστα με κινούμενα σχέδια πως λειτουργεί η καρδιά μας κ γιατί άλλες φορές χτυπά ήρεμα κ αργά και άλλες δυνατά κ γρήγορα

Σας στέλνουμε κ άλλο ένα ***έγγραφο*** με πληροφορίες για τα αθλήματα κ πως μας βοηθούν να έχουμε καλύτερη αντοχή που έχει στο τέλος μια άσκηση για εσάς

Επίσης θα δείτε τι είναι ο σφυγμός της καρδιάς κ πως τον μετράμε

***ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ***

***Σας στέλνουμε την αγάπη μας και το χαμόγελό μας***

Οι δάσκαλοί σας κ Κωνσταντίνα και κ. Αντρέας