**ΘΕΜΑ:** Καθημερινή σωματική δραστηριότητα για παιδιά στο σπίτι

**ΣΤΟΧΟΣ**: Αυτή η διασκεδαστική προπόνηση περιλαμβάνει ασκήσεις που τα παιδιά μπορούν να κάνουν εύκολα στο σπίτι. Πρόκειται για ασκήσεις που γίνονται με το βάρος του σώματος και λειτουργούν σε ολόκληρο το σώμα και στις κύριες ομάδες μυών.

[](https://www.youtube.com/embed/uy5pnX4xAuw?feature=oembed)