



# "Τα Νέα του 3ου"

## Η εφημερίδα

του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου

Εφημερίδα του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκάστρου

Έντυπη και Διαδικτυακή Έκδοση Ιστοσελίδα:

<http://blogs.sch.gr/3dimorai/> mail:

[mail@3dim-oraiok.thess.sch.gr](mailto:mail@3dim-oraiok.thess.sch.gr)

4ο Ακαδημαϊκό Έτος 45° Φύλλο Παρασκευή 9 Νοεμβρίου 2018

Όλα τα παιδιά του κόσμου αγαπούν το παιχνίδι, αποτελεί τη «φυσική γλώσσα» των παιδιών, ένα ισχυρό μέσο έκφρασης και η καθημερινή τους δραστηριότητα. Μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά εξωτερικεύουν συναισθήματα, μαθαίνουν, πειραματίζονται ευχαριστούνται, απογοητεύονται και ανακαλύπτουν σιγά σιγά τον εαυτό τους και τον κόσμο που τα περιβάλλει. Μια πιο οργανωμένη έκφραση του παιχνιδιού είναι η ενασχόληση των παιδιών με κάποιο άθλημα. Προϋπόθεση για αυτό είναι το ενδιαφέρον των παιδιών και η αγάπη τους για κάποιο ιδιαίτερο άθλημα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και πολλά πολλά άλλα. Στο σημερινό φύλλο ζητήσαμε από τους μαθητές της τετάρτης τάξης να γράψουν για τις προσωπικές τους εμπειρίες. Εκτός από μαθητές λοιπόν πολλά παιδιά είναι και αθλητές κάτι που είναι πολύ θετικό για τους ίδιους και τους τιμά ιδιαίτερα.

### Αγαπώ τον Στίβο

Από τα αρχαία χρόνια διοργανώνονταν πανελλήνιοι αγώνες με αγωνίσματα του στίβου που είναι γνωστά ως κλασικός αθλητισμός. Αυτά χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

Στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις.

Στους δρόμους υπάρχουν η ταχύτητα, η αντοχή και η σκυταλοδρομία.

Στα άλματα υπάρχουν το άλμα επί κοντώ και τα άλματα σε ύψος, σε μήκος και τριπλούν.

Ρίψεις είναι η σφαιροβολία, η σφυροβολία, η δισκοβολία και ο ακοντισμός.

Η ενασχόληση με το στίβο μας βοηθά να είμαστε γεροί και υγιείς και μας διδάσκει την ευγενή άμιλλα.

Πηγαίνω στίβο τα τελευταία τρία (3) χρόνια στην ομάδα του Ηρακλή, περνάω πολύ καλά και σίγουρα θα συνεχίσω και στο μέλλον.

Παναγιώτης Σωτηριάδης Δ'2

### Το άθλημα της ενόργανης γυμναστικής!!!



shutterstock.com · 707577910

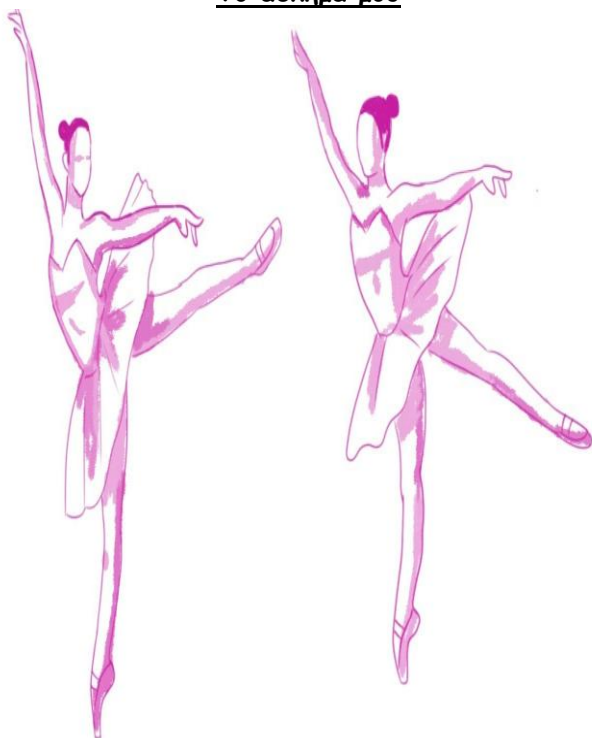
Πηγαίνω ενόργανη γυμναστική στην ομάδα «ΠΥΡΑΜΙΔΑ» που είναι στο Νουβέλ στο Ωραιοκάστρο. Αγωνίζομαι τρία χρόνια στο αγωνιστικό τμήμα. Υπάρχουν πολλά όργανα εκεί



όπως: Δοκός ισορροπίας , δίζυγο , έδαφος , άλμα, κρίκοι, μονόζυγο, τραμπολίνο και άλλα.

Δανάη Παπαδοπούλου Δ'2

### Το άθλημά μου

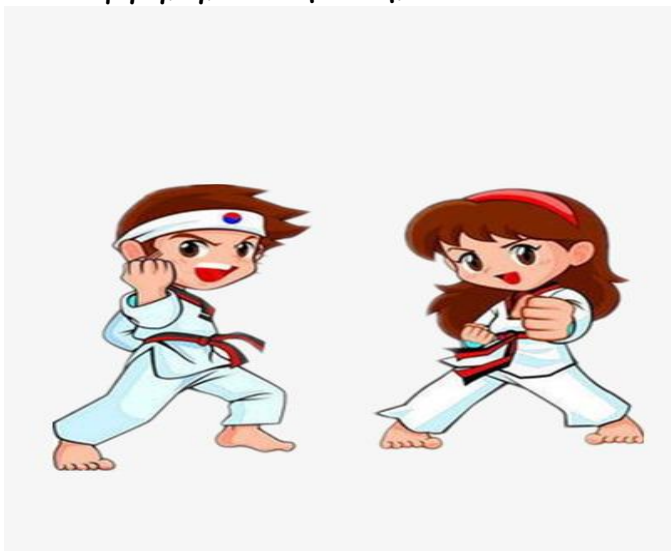


Το άθλημα που κάνω είναι το μπαλέτο. Κάνω μπαλέτο πέντε χρόνια και μου αρέσει πολύ. Στο μπαλέτο κάνουμε πολλές φιγούρες όπως: Στροφές, plie, teudu, jete κ.τ.λ. Για να κάνει κάποιος μπαλέτο πρέπει να είναι ευλύγιστος, να έχει καλή ισορροπία, να έχει πειθαρχία και να του αρέσει ο χορός. Αγαπώ το μπαλέτο πολύ και θα ήθελα να γίνω μια έμπειρη μπαλαρίνα.

Αλίκη Παπαϊωάννου Δ'2

### Ταε kwon do

Το Ταε Kwon do το ξεκίνησα, όταν ήμουν μικρό παιδάκι. Από την αρχή με εντυπωσίασε! Πρώτα απ' όλα φοράμε μία λευκή στολή.



Οι ζώνες που φοράμε δείχνουν το επίπεδό μας. Εγώ έχω μισή κόκκινη και σε λίγο καιρό, αν περάσω τη δοκιμασία, θα πάρω ολόκληρη κόκκινη. Για να πάρεις κάποια ζώνη πρέπει να κάνεις συγκεκριμένες κινήσεις που όλες μαζί ονομάζονται τουλ.



Εκτός από τις τουλ μαθαίνουμε και διάφορα χτυπήματα που τα χρησιμοποιούμε στους αγώνες. Οι αγώνες γίνονται μερικές φορές το χρόνο, παίρνουν μέρος σύλλογοι από όλη την Ελλάδα και για να συμμετέχεις είναι απαραίτητος ειδικός εξοπλισμός. Ο εξοπλισμός περιλαμβάνει γάντια, παπούτσια, κάσκα και μασελάκι. Τα χρώματα είναι μπλε και κόκκινο. Το δικό μου είναι κόκκινο. Έχω πάρει μέρος σε αγώνες αρκετές φορές. Άλλες φορές κερδίζω και άλλες χάνω. Δεν έχει σημασία ποιος κερδίζει αλλά το παιχνίδι. Εξάλλου, τα χτυπήματά μας είναι περισσότερο για άμυνα και μαθαίνουμε να σεβόμαστε τον αντίπαλό μας. Παρόλο που το άθλημα ανήκει στις πολεμικές τέχνες, δεν προάγει τη βία.



Διδάσκει πίστη, υπακοή, αφοσίωση και πειθαρχία. Η κάθε ζώνη συμβολίζει κάτι. Το ταε kwon do δεν είναι απλά ένα άθλημα που γυμνάζει το σώμα μας, αλλά πάνω απ' όλα απευθύνεται στο μυαλό και στο πνεύμα μας.

Τιγκλιανίδης Ελευθέριος