



**Συνάντηση**

**Δημοτικό Σχολείο Αδριανής-Νικηφόρου & 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Καλαμπακίου**

**Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού**

**"ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα, ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ"**

**Συμμετέχουν οι τάξεις: Α', Β', Γ', Δ', Ε', ΣΤ' και των δύο σχολείων**

**Ημερομηνία: ΔΕΥΤΕΡΑ 03.10.2022**

**ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 09.30 π.μ**

**Χώρος: κτήμα "Παραδείσιο" (Αδριανή Δράμας)**



## Συνάντηση


Δ.Σ. Αδριανής-Νικηφόρου & 1<sup>ο</sup> Δ.Σ. Καλαμπακίου

# "ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα, ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ"

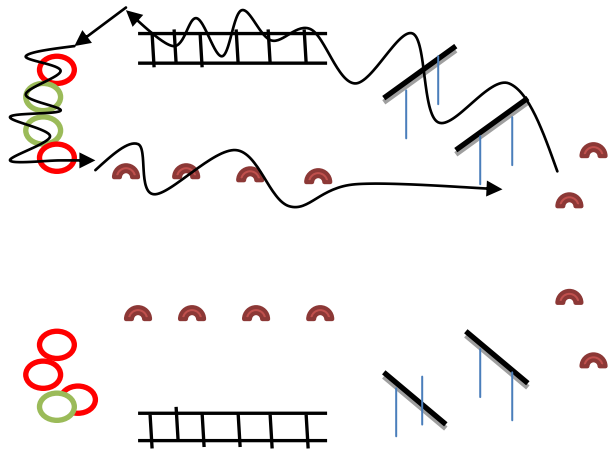
Συμμετέχουν: Όλα τα παιδιά όλων των τάξεων

- ✓ Ημερομηνία διεξαγωγής: Δευτέρα 03.10.2022
- ✓ Χώρος: κτήμα "Παραδείσιο"
- ✓ Διαστάσεις: σε ένα γήπεδο 60x40m χωρισμένο σε 6 μικρότερους τετραγωνισμένους χώρους.
- ✓ Μέθοδος: κυκλική
- ✓ Συνολικός χρόνος: 75 min (περίπου)
- ✓ Χρόνος εκτέλεσης σταθμού: 10min
- ✓ Διάλειμμα ανάμεσα στους σταθμούς: 5 min
- ✓ Ώρα έναρξης: 09.30 Ώρα λήξης: 11.20 (περίπου)
- ✓ Ομάδες: Α'vsΑ', Β'vsΒ', Γ'vsΓ', Δ'vsΔ', Ε'vsΕ', ΣΤ'vsΣΤ'
- ✓ Παίζουν όλοι με όλους με αθέμιτο ανταγωνισμό, "ευ αγωνίζεσθε", ευγενή άμιλλα, με καρτερικότητα και ανιδιοτέλεια.
- ✓ Κυρίως στόχος: γνωριμία με καινούργιες κινητικές δεξιότητες, ομαδικότητα, συνεργασία, φιλία, διασκέδαση, ψυχαγωγία.

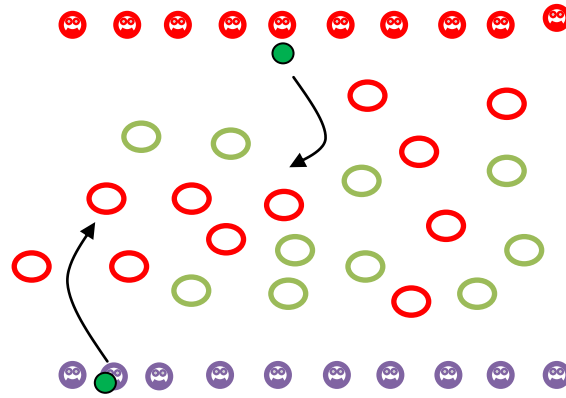
# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

<b>ΤΑΞΕΙΣ</b> <b>Α', Β', Γ', Δ', Ε', ΣΤ'</b>	
	<b>ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ "ΠΑΡΑΔΕΙΣΙΟ"</b>
09.30 09.40	<b>Α'1 - Β'2 - Γ'3 - Δ'4 - Ε'5 - ΣΤ'6</b>
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)
09.45 09.55	<b>Α'2 - Β'3 - Γ'4 - Δ'5 - Ε'6 - ΣΤ'1</b>
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)
10.00 10.10	<b>Α'3 - Β'4 - Γ'5 - Δ'6 - Ε'1 - ΣΤ'2</b>
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)
10.15 10.25	<b>Α'4 - Β'5 - Γ'6 - Δ'1 - Ε'2 - ΣΤ'3</b>
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)
10.30 10.40	<b>Α'5 - Β'6 - Γ'1 - Δ'2 - Ε'3 - ΣΤ'4</b>
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)
10.45 10.55	<b>Α'6 - Β'1 - Γ'2 - Δ'3 - Ε'4 - ΣΤ'5</b>
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
11.00 11.20	Επίδειξη & εκμάθηση εκκίνησης με βατήρα αγώνα ταχύτητας 30m
	ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Σταθμός 3

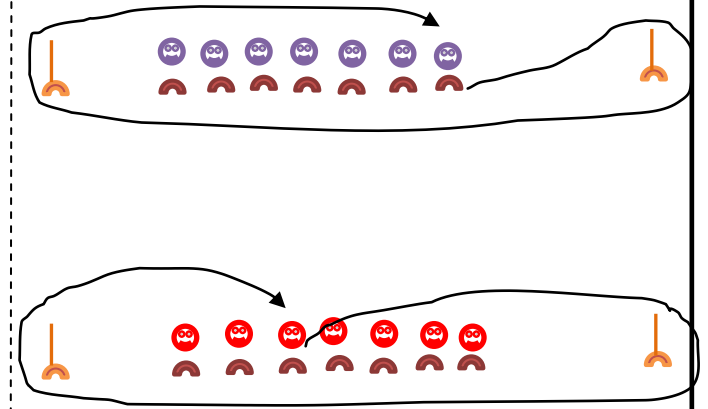


Σταθμός 2



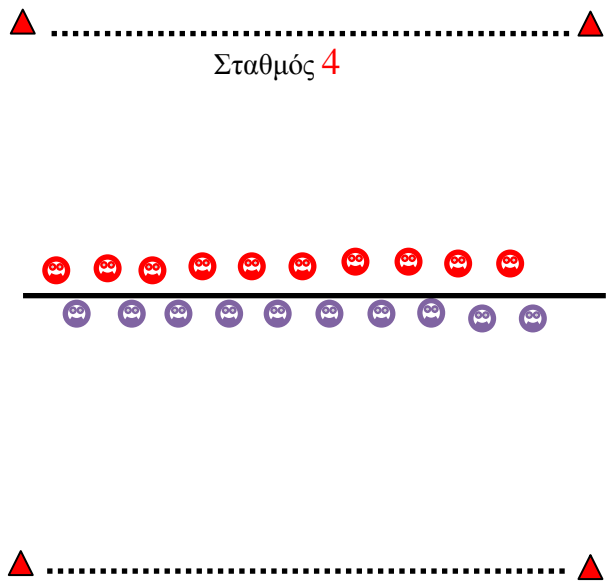
Μικροφωνική

Σταθμός 1

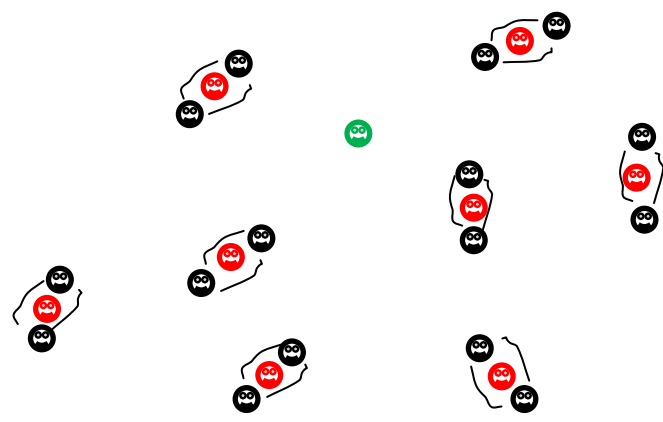


(Τα παιδιά έχουν το καθένα από έναν αριθμό)

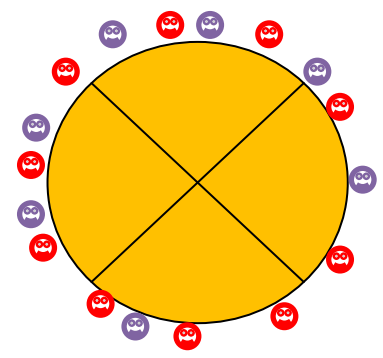
Σταθμός 4



Σταθμός 5



Σταθμός 6



## ΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ

<b>1</b>	<b>Φτάνω πρώτος:</b> Κάθε παιδί έχει τον αριθμό του από το 1 μέχρι το μέγιστο αριθμό του κάθε γκρουπ παιδιών. Με το σύνθημα (την αναγγελία του αριθμού) τρέχει γύρω από τους 2 στυλοβάτες και κάθεται πάλι στην θέση του.
<b>2</b>	<b>Βρίσκω τον στόχο:</b> Τα παιδιά χωρισμένα στις ομάδες τους προσπαθούν να πετάξουν την μπάλα της ρυθμικής συρτά για να καταλήξει μέσα σε ένα στεφάνι. Η ομάδα που πετύχει περισσότερα στεφάνια είναι και η νικήτρια.
<b>3</b>	<b>Σκυταλοδρομία "καρδιά":</b> Άλμα πάνω από 2 εμπόδια - πέρασμα από την σκάλα συναρμογής (Α', Β' απλό σκίπινγκ. Γ', Δ', Ε', ΣΤ' ένα πόδι μέσα, ένα έξω) – κουτσό στα στεφάνια – μεγάλο σκίπινγκ στα πιατάκια – ταχύτητα και αλλαγή σκυτάλης.
<b>4</b>	<b>"Πράσινοι - Πορτοκαλί":</b> 2 ομάδες η μία με πράσινα φανελάκια η άλλη με πορτοκαλί. Τα παιδιά είναι στημένα στην κεντρική γραμμή με το ένα πόδι πάνω στην γραμμή και άλλο στραμμένο στην τελική γραμμή. Με το σύνθημα της λέξης "πορτοκαλί" οι πορτοκαλί κυνηγούν τους πράσινους ενώ αυτοί προσπαθούν να περάσουν την τελική γραμμή και πάνε στην "φωλιά" τους. Το αντίστροφο συμβαίνει με το σύνθημα της λέξης "πράσινοι".
<b>5</b>	<b>"Τα πουλάκια:</b> Σε ζευγάρια πιασμένα με τα χέρια έχουν μέσα τους ένα παιδί που είναι "πουλάκι". Με το σύνθημα "η γάτα κοιμάται" τα πουλάκια βγαίνουν στον χώρο και πετάνε ελεύθερα. Με το σύνθημα "η γάτα ξυπνάει" τρέχουν να μούνε πάλι μέσα σε μία φωλιά. Όποιο παιδί πιαστεί γίνεται "γάτα".
<b>6</b>	<b>Το αερόστατο:</b> Φανταζόμαστε τον ωκεανό και προσπαθούμε κουνώντας το σεντόνι να μην βγει έξω από αυτό στην αρχή το μικρό ψαράκι, έπειτα το μεγάλο και στη συνέχεια το μεγαλύτερο (με μπάλες χάντμπολ πλαστική, βόλει και ποδοσφαίρου)