



**Αθλητική Συνάντηση**

**Δημοτικό Σχολείο Αδριανής-Νικηφόρου & 3<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Δράμας**

**11<sup>η</sup> Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού**

**“Αθλούμαστε μαζί.**

**Δίνουμε ποιότητα στην Ζωή”**

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

Ημερομηνία: **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27.09.2024**

**ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 09.30 π.μ**

**Χώρος: κτήμα “Παραδείσιο” (Αδριανή Δράμας)**



**Αθλητική Συνάντηση**  
**Δ.Σ. Αδριανής-Νικηφόρου & 3<sup>ο</sup> Δ.Σ. Δράμας**


**“Αθλούμαστε μαζί.**

**Δίνουμε ποιότητα στην Ζωή”**

Συμμετέχουν: Όλα τα παιδιά όλων των τάξεων

- ✓ Ημερομηνία διεξαγωγής: Παρασκευή 27.09.2024
- ✓ Χώρος: κτήμα “Παραδείσιο”
- ✓ Διαστάσεις: σε ένα γήπεδο 80x40m χωρισμένο σε 6 μικρότερους τετραγωνισμένους χώρους.
- ✓ Μέθοδος: κυκλική σε σταθμούς (2 κυκλικές από 3 σταθμούς η κάθε μία)
- ✓ Συνολικός χρόνος: 65-70 min (περίπου)
- ✓ Χρόνος εκτέλεσης σταθμού: 15 min
- ✓ Διάλειμμα ανάμεσα στους σταθμούς: 4-5 min
- ✓ Ώρα έναρξης: 09.30 Ώρα λήξης: 10.40 (περίπου)
- ✓ Ομάδες: Α1-Α2-Α', Β1-Β2-Β', Γ1-Γ2-Γ', Δ1-Δ2-Δ', Ε1-Ε2-Ε', ΣΤ1-ΣΤ2-ΣΤ'
- ✓ Παίζουν όλοι με όλους χωρίς ανταγωνισμό, με “ευ αγωνίζεσθαι”, 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 09.45	<b>Α'στ1 - Β'στ2 - Γ'στ3</b>	<b>Δ'στ4 - Ε'στ5 - ΣΤ'στ6</b>
	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)</b>	
09.50 10.05	<b>Α'στ2 - Β'στ3 - Γ'στ1</b>	<b>Δ'στ5 - Ε'στ6 - ΣΤ'στ4</b>
	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (από σταθμό σε σταθμό το μέγιστο 5min)</b>	
10.10 10.25	<b>Α'στ3 - Β'στ1 - Γ'στ2</b>	<b>Δ'στ6 - Ε'στ4 - ΣΤ'στ5</b>
	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (5min για νερό)</b>	
10.30 10.40	<b>Όλοι μαζί σε κύκλο, μαθητές/τριες &amp; εκπαιδευτικοί λέμε το σύνθημα του σχολείου μας</b>	
	<b>ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	



## ΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ

για τις τάξεις: Α'-Β'-Γ' τους σταθμούς 1-2-3

για τις τάξεις: Δ'-Ε'-ΣΤ' τους σταθμούς 4-5-6

ΣΤΑΘΜΟΙ Α-Β-Γ	
1	<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)
2	<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 θα πετύχει περισσότερα στεφάνια είναι και η νικήτρια.
3	<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.
ΣΤΑΘΜΟΙ Δ-Ε-ΣΤ	
4	<b>"Κουρούνες - Κουκουβάγιες":</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 "Κουρούνες" 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 "Κουκουβάγιες".
5	<b>"Τα καστράκια":</b> Τα παιδιά χωρισμένα σε 2 ομάδες με διακριτικά φανελάκια έχουν το δικό τους «στρατόπεδο» που είναι το μισό του γηπέδου. Ο στόχος είναι να προστατέψουν τις δικές τους κορίνες («πύργους») από τους αντιπάλους τους ακουμπώντας αυτούς/ες όταν μπαίνουν στο «στρατόπεδό» τους και να ρίξουν τις αντίστοιχες κορίνες («πύργους») από το αντίπαλο «στρατόπεδο» χωρίς να τους πιάσουν. Όποιος/α πιάνεται, μπαίνει στην άκρη έξω από το γήπεδο και έχουν την δυνατότητα οι συμπαίκτες/τριες να τον/την ελευθερώσουν.
6	<b>Μαντηλάκι:</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 μέσα στο κύκλο και πιάνει θέση από την αντίθετη μεριά. Ο στόχος είναι να πάρει το μαντηλάκι και να περάσει την τελική γραμμή του ή να αφήσει το μαντηλάκι να το πάρει ο αντίπαλός του και να τον ακουμπήσει πριν φτάσει την τελική γραμμή. (Μπορούμε να πούμε περισσότερους από έναν αριθμούς)

Το σύνθημα του σχολείου μας  
στην Φυσική Αγωγή

Γνώση-αθλητισμός,  
είναι η Ζωή μας,  
το Παιχνίδι η δύναμη μας.  
Χάνουμε νικάμε,  
εμείς καλά περνάμε.

Οι Φυσικής Αγωγής

Μπάτση  
Γιώτα

Αμαραντίδου  
Βαρβάρα

Τριανταφυλλίδης  
Τριαντάφυλλος