

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση.

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776 π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ετελούντο κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής, που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στεφανώνονταν με το στεφάνι της αγριελιάς, γύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει από κει ο νικητής - ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να προασπίσει την ασφάλειά της.

Από το 1896 με την θέσπιση των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές.

**Οι Ολυμπιακοί Αγώνες** (γαλλικά: Jeux olympiques, αγγλικά: Olympic Games) είναι αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων που γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια. Η καταγωγή των αγώνων είναι η Αρχαία Ελλάδα, και έχουν αναβιωθεί από τον Γάλλο βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στα τέλη του 19ου αιώνα.


Ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη των παιδιών, είναι μια ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση.



## ΟΦΕΛΗ:

- Η άσκηση βοηθά την εκτόνωση του άγχους. Τα παιδιά μαθαίνουν τεχνικές και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν να πετύχουν το στόχο τους.
- Αποκτούν υγιείς συνήθειες.
- Εκτιμάται η προετοιμασία. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
- Είναι μια ευκαιρία να αναπτύξουν τα παιδιά ηγετικές δεξιότητες. Τους δίνεται η δυνατότητα να δοκιμάσουν τον εαυτό τους και να μετρήσουν τα δυνατά τους σημεία αλλά και να εντοπίσουν τις αδυναμίες και τα δυνατά σημεία των συμπαικτών τους.
- Ταυτότητα και ισορροπίες. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «Είμαι κολυμβητής», έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
- Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.



- 
- Ένα ακόμα πλεονέκτημα του αθλητισμού είναι πως τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Η σκληρή προπόνηση τους μαθαίνει πως πρέπει να αγωνιστούν για να αποκτήσουν αυτό που θέλουν το οποίο έρχεται ύστερα από σκληρή προπόνηση.
  - Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν.  
Μαθαίνουν το ομαδικό πνεύμα και λειτουργούν για το κοινωνικό συμφέρον.
  - Διαφορετικότητα. Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, αλλά πλέον και διαφορετικών εθνικοτήτων, κουλτούρας και ιδεών.
  - Σχέσεις με τους ενήλικους. Τα παιδιά παίρνουν προσοχή από κάποιον που δεν είναι συγγενείς τους. Τους βοηθά να έχουν υγιή άποψη για την εικόνα τους και τις ικανότητες τους. Η σχέση με τον προπονητή τους μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί σας να μην νιώθει άνετα αν σας μιλήσει.

Ο αθλητισμός λοιπόν, αποτελεί αναμφίβολα έναν από τους σημαντικότερους μηχανισμούς μάθησης και ανάπτυξης για το παιδί και τον έφηβο. Μέσα από τον αθλητισμό, τα παιδιά ενισχύουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, έκφραση και επικοινωνία, δομώντας έτσι την εικόνα για τον εαυτό τους, τους άλλους και τον κόσμο. Ο ρόλος του είναι ουσιώδης στη νοητική ανάπτυξη και μάθηση των παιδιών γιατί προσφέρει ερεθίσματα για παρατήρηση, πειραματισμό, διερεύνηση. Επιπλέον, παίζοντας, τα παιδιά αντιλαμβάνονται το σώμα τους, τα όρια και τις δυνατότητές τους, αναπτύσσουν δεξιότητες προσανατολισμού και προσαρμογής τους σώματός τους στις ανάγκες της κίνησης αλλά και στα αντικείμενα και στα πρόσωπα που τα περιβάλλουν.



## ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο αθλητισμός είναι και ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος σε μεγάλο βαθμό αντικατοπτρίζει την ίδια την κοινωνία και τον πολιτισμό της μέσα στην οποία αναπτύσσεται.

Σημαντική είναι η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων διότι μέσα από αυτά εντάσσονται οι προσπάθειες του αθλητή με το σύνολο και μέσω αυτού ενδυναμώνεται η ομαδικότητα, η συνεργασία, η ικανότητα στρατηγικής και υπακοής όπως και η ικανότητα του αθλητού να παίρνει πρωτοβουλίες και η προσπάθεια του για να επιτύχει ένα κοινό ομαδικό στόχο. Σημαντικά στοιχεία, διαμόρφωση της προσωπικότητας του νέου.

Ο αθλητισμός είναι επίσης και ένα σημαντικό στοιχείο κοινωνικής ψυχαγωγίας, όχι μόνο για αυτούς που αθλούνται αλλά και για αυτούς που τους παρακολουθούν, το κοινό, οι φίλαθλοι.

Μια άλλη σημαντική σημασία του αθλητισμού στην κοινωνία είναι η συμβολή του στο να ευαισθητοποιήσει τους νέους και νέες στο να ασχολούνται με τον αθλητισμό, αποτρέποντας τους από άλλες πονηρές και καταστροφικές “ασκολίες” της σημερινής εποχής.

Ο αθλητισμός είναι με απλά λόγια όχι μόνο ζήτημα παιδείας και ψυχοσωματικής ανάπτυξης αλλά και ένα κοινωνικό αγαθό κάθε ανθρώπου που πρέπει να τύχει και της κατάλληλης υποστήριξης από την κοινωνία, ειδικά της τοπικής αυτοδιοίκησης και της πολιτείας. Ας μην ξεχνούμε ότι ο οργανωμένος αθλητισμός, και γενικά ο υγιείς αθλητισμός εναντιώνεται και στην βία κάτι το οποίο είναι σημαντικό για μια κοινωνία. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο του αθλητισμού είναι ότι ο κόσμος που ασχολείται με τα αθλητικά, ειδικά στα τοπικά ερασιτεχνικά σωματεία, αναπτύσσει γνωριμίες και φιλίες κάτι το οποίο συμβάλει στην ανάπτυξη και ενδυνάμωση της τοπικής κοινωνικότητας, σε μια εποχή που δυστυχώς όλο και περισσότερος κόσμος απομονώνεται από την κοινωνία.



## ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο Πολιτισμός και ο Αθλητισμός αποτελούν κομμάτι της πολιτιστικής και γενικότερης ανάπτυξης του λαού. Ως κοινωνικά φαινόμενα και λειτουργίες συνδέονται ευρύτερα με την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ψυχική ισορροπία. Αποτελούν βασική προϋπόθεση, ιδιαίτερα για τους νέους, ώστε να διαμορφώσουν πιο ολοκληρωμένη κοινωνική προσωπικότητα, καλλιεργώντας και αναπτύσσοντας τη συλλογικότητα, την αγωνιστικότητα και την πειθαρχία σε κοινωνικές αξίες. Βοηθούν τον άνθρωπο να ενταχθεί στην κοινωνία, να δουλεύει συλλογικά, να έχει στόχους, να αντιμετωπίζει τα προβλήματά του.

Ο Πολιτισμός και ο Αθλητισμός είναι λαϊκά δικαιώματα και πρέπει να συγκροτούνται και να λειτουργούν σε πλατιά λαϊκή βάση συσπειρώνοντας ευρύτερα τους πολίτες.

**Άθλημα**, είναι η ατομική ή ομαδική δραστηριότητα που αποσκοπεί στη **γύμναση** του σώματος και περιλαμβάνει συχνά τον ανταγωνισμό για την επίτευξη καλύτερων επιδόσεων. Τα αθλήματα διακρίνονται σε ατομικά και ομαδικά.

**Τα ατομικά αθλήματα** συνήθως ασκούνται ατομικά. Ωστόσο σε κάθε άθλημα είναι δυνατόν να δημιουργηθούν ομάδες οι επιδόσεις των οποίων συνήθως είναι το άθροισμα ή συνδυασμός των επιμέρους ατομικών επιδόσεων του κάθε αθλητή.



## Ατομικά αθλήματα

### Αντισφαίριση



### Επιτραπέζια αντισφαίριση



### Ιππασία





## Κολύμβηση



## Κωπηλασία



## Μηχανοκίνητος Αθλητισμός





Μπιλιάρδο



Σιφασκία



Ορειβασία





Πάλη



Ποδηλασία



Σκάκι





Σκοποβολή



Στίβος



Τάε Κβό Ντο





# Τοξοβολία





Ομαδικά αθλήματα  
Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)



Ενόργανη Γυμναστική



Πετοσφαίριση (βόλεϊ)





Υδατοσφαίριση (πόλο)



Beach Volley



Συγχρονισμένη Κολύμβηση





Χειροσφαίριση (χάντμπολ)



Σόφτμπολ



Αντισφαίριση-Επιτραπέζια Αντισφαίριση  
(τένις - πινγκ πονγκ)





Αντιπέρση (μπάτριντον)



Μπέιζμπολ



Ποδόσφαιρο





Κωπηλασία



Ρυθμική



Χόκεϊ (σε πάγο ή σε γρασιδί)





## Καλλιτεχνικό Πατινάζ



### Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού

Η πρώτη Δευτέρα του Οκτωβρίου, καθιερώθηκε με απόφαση του Υπουργείου Παιδείας, ως Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού. Την ημέρα αυτή δεν πραγματοποιούνται μαθήματα σε όλες τις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όλης της χώρας, αλλά διεξάγονται ενδοσχολικοί αγώνες αθλοπαιδιών, που συνδέονται με ένα κεντρικό «θεματικό άξονα», ευρύτερου μαθησιακού πεδίου, που υλοποιείται μέσα από τον σχολικό αθλητισμό.

Βασική επιδίωξη της Πανελληνίας Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού, σύμφωνα με το Υπουργείο Παιδείας, είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες, που συμμετέχουν, «να αποκομίζουν από την κάθε διοργάνωση, τα ιδιαίτερα στοιχεία της ευρύτερης παιδείας, που ο αθλητισμός μπορεί να προσφέρει μέσω της συμμετοχής, της προσπάθειας, του συναγωνισμού και της προσωπικής υπέρβασης».



**Κοινό σύνθημα: Το σχολείο σε κίνηση:  
ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΥΓΕΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ!**

Η προώθηση της δημιουργικότητας μέσω του αθλητισμού, η προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, η ενθάρρυνση της κοινωνικής ενσωμάτωσης και της ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς και η σύνδεση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες αποτελούν τους υπό έμφαση στόχους του εν λόγω εορτασμού. Υπό αυτό το πνεύμα, σε κάθε σχολική μονάδα η εμπλοκή όλων των εκπαιδευτικών και η ανάπτυξη συνεργασιών μεταξύ τους προσδίδει αναμφισβήτητα προστιθέμενη αξία στον κοινό με όλα τα σχολεία της Ευρώπης εορτασμό του σχολικού αθλητισμού και συμβάλλει καθοριστικά στην προαγωγή κοινών πολιτιστικών και κοινωνικών αξιών.







# ΠΙΤΣΑ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ (ΠΕ70)