

5η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού-Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2018

Η Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής της Γενικής Διεύθυνσης Σπουδών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του ΥΠ.Π.Ε.Θ. εναρμονίζει την **5η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού** με την **Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού** η οποία θα πραγματοποιηθεί την **Παρασκευή 28 Σεπτεμβρίου 2018**.

Κεντρικός στόχος είναι η δραστηριοποίηση των σχολικών μονάδων ώστε να συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενεργοποίηση των μαθητών/τριών για συμμετοχή τους σε οργανωμένες αθλητικές δράσεις εντός του σχολείου. Ο συνδυασμός ψυχαγωγίας και άσκησης θα οδηγήσει στην απόκτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των μαθητών/τριών, αποβάλλοντας την αδράνεια και την υποκινητικότητα, που αποτελούν τις κύριες αιτίες αύξησης της παχυσαρκίας στους νέους σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες.

Με σύνθημα «**ΑΣ ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ**» προτείνεται οι σχολικές μονάδες να υλοποιήσουν εντός του σχολικού ωραρίου τις παρακάτω αθλητικές δράσεις (μεμονωμένα ή συνδυαστικά):

- αερόβιες κινητικές δραστηριότητες δίνοντας έμφαση στο **γρήγορο βάδην**, καθώς επίσης και **τρέξιμο, σκυταλοδρομία, ποδηλασία, σχοινάκι, χορός κ.ά.**,
- ομαδικά -ατομικά αθλήματα, **καλαθοσφαίριση 3Χ3, ποδόσφαιρο 5Χ5, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση, αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση κ.ά.** (με δυνατότητα δημιουργίας και μικτών ομάδων).