ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΛΑΜΠΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΕΥΧΗ Η΄ ΚΑΤΑΡΑ

ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τρόπους να γυμνάζονται σωστά, ώστε να βελτιώσουν τη σωματική και φυσική τους κατάσταση.
- Να έρθουν σε επαφή και με αθλήματα που τους αρέσουν και είναι δημοφιλή, αλλά και με λιγότερο διαδεδομένα (πιγκ πογκ, μπάντμιντον, κρίκετ, σόφτμπολ) και τα οποία μπορούν να παιχτούν στις εγκαταστάσεις του σχολείου.
- Να κατανοήσουν τη δύναμη του αθλητισμού ως παράγοντα κοινωνικοποίησης του ατόμου και σεβασμού κάθε είδους διαφορετικότητας.
- Να διασαφηνίσουν την έννοια «ευ αγωνίζεσθαι» (fair play).
- Να δουν και κάποιες αρνητικές πλευρές του αθλητισμού, που δυστυχώς στις μέρες μας συναντιούνται όλο και περισσότερο (άκρατη εμπορευματοποίηση, φαρμακοδιέγερση, βία μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους, πολιτική εκμετάλευση αθλητικών γεγονότων).

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Μπορούν να συμμετάσχουν μαθητές και μαθήτριες της Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης.
- Οι συναντήσεις θα γίνονται κάθε Τετάρτη για 2 διδακτικές ώρες (13:30-15:00).
- Θα εξασκούμαστε σωματικά, πνευματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά.
- Θα προσπαθήσουμε να μάθουμε πώς να γυμναζόμαστε μόνοι μας, αλλά και πώς να είμαστε καλοί φίλαθλοι καταρχήν.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **Οκτώβριος και Νοέμβριος**: Βελτίωση της φυσικής κατάστασης με διάφορους τρόπους (δρομικά αγωνίσματα, αθλοπαιδειές, κυκλική προπόνηση).
- **Δεκέμβριος, Ιανουάριος και Φεβρουάριος:** Στο πρακτικό μέρος συνεχίζεται η εκγύμναση των παιδιών μέσα από τη γνωριμία με διάφορα αθλήματα, ενώ στο θεωρητικό προσπαθούν να δουν κάποιες αρνητικές πλευρές του αθλητισμού μέσα από εικόνες, βίντεο, πληροφορίες από το διαδίκτυο, ταινίες.
- **Μάρτιος και Απρίλιος:** Στο πρακτικό μέρος διοργανώνονται τουρνουά μεταξύ των παιδιών στα αθλήματα που θέλουν. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνεται ταυτόχρονα ένας αγώνας ποδοσφαίρου και ένας αγώνας πιγκ πογκ. Βέβαια στόχος μου είναι όλα τα παιδιά να παίξουν ένα τουλάχιστον αγώνα σε όλα τα αθλήματα που θα διδαχθούμε. Στο θεωρητικό μέρος τα παιδιά θα εκπονήσουν διάφορες εργασίες με θεματολογία που έχει αναπτυχθεί ως τότε. Επίσης θα αρχίσει η προετοιμασία για τη διοργάνωση μιας ημερίδας με θέμα τον τίτλο του ομίλου.
- **Μάϊος:** Εκδρομή και παρακολούθηση τελικού αγώνα κάποιου πρωταθλήματος (εντός Αττικής), κατά προτίμηση αγώνα μικρών ηλικιών-υποδομών, που συμμετέχουν παιδιά του ομίλου (αν υπάρχουν). Παρουσίαση των εργασιών. Διοργάνωση ημερίδας (αν τα καταφέρουμε).

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΠΟΛΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑ, ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΨΥΧΗ