

5^Η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015 : 2^Η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΗΜΕΡΑ

«Σχολικός Αθλητισμός – Συμμετέχω και μαθαίνω τα Ολυμπιακά Ιδεώδη μέσα από τα Ολυμπιακά και τα Παραολυμπιακά Αθλήματα»

1^{ος} κύκλος : 08:10 - 09:40

- Α & Β τάξεις (5 τμήματα): Εξωτερικές αθλητικές Δραστηριότητες
- Γ & Δ τάξεις εκτός του Δ3 (5 τμήματα): Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (Θεοφάνω Αγιοστρατίτου, Κατερίνα Μουζάκη, Άννα Αργυρού, Βίκυ Καλαβρουζιώτη, Νίκη Σολιδάκη).
- Ε & ΣΤ τάξεις και το Δ3 (5 τμήματα): Προβολή βίντεο & συζήτηση (Ρίζος Τζαλακώστας, Δέσποινα Σιδέρη, Αντρέας Σταυρόπουλος).

Το πρόγραμμα των Α & Β τάξεων στην αυλή περιλαμβάνει 5 σταθμούς :

1^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Γήπεδο μπάσκετ

Υλικά: Στεφάνια ρυθμικής, κώνοι, χαρτόκουτα, κοντάρια, εμπόδια, ταινία σήμανσης

Σταθερή δασκάλα: Ράνια Καστάνα

1^ο τμήμα: Α1 (με Τζωρτζίνα Δημοπούλου.)

Στόχοι: συνεργασία, ομαδικότητα, συγχρονισμός, συντονισμός, αλλαγή κατεύθυνσης, διαφορετικά είδη βαδίσματος (περπάτημα, κουτσό, κλπ)

Δραστηριότητα

Ο δάσκαλος συστήνει την δραστηριότητα αυτή ως αυτό που προηγείται των Ολυμπιακών αγώνων και αποτελεί προϋπόθεση συμμετοχής σε αυτούς, την προπόνηση.

Στίβος εμποδίων: Τα παιδιά περνούν κυκλικά τα εμπόδια που έχουν τοποθετηθεί στο γήπεδο του μπάσκετ, μετά το σήμα του δασκάλου που φροντίζει να κρατά τις αποστάσεις μεταξύ των παιδιών. Στην διαδρομή τοποθετούνται και παιδιά που αποτελούν και αυτά με την σειρά τους ένα εμπόδιο που πρέπει να προσπεράσουν τα υπόλοιπα (π.χ φυλάει μια πόρτα). Τα εμπόδια θα έχουν τοποθετηθεί από τους γυμναστές

Διάρκεια: 15 λεπτά



2^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Φιδάκι

Υλικά: 1 η 2 αερόστατα και 1 ή 2 μπάλες, στεφάνια.

Σταθερός δάσκαλος: Αρετή Κορακιανίτη

1^ο τμήμα: Α2 (μαζί με Παπασηφάκη Μαρία)

Δραστηριότητες:

1. Οι Ολυμπιακοί κύκλοι της συνεργασίας:

Στόχοι : Επιδεξιότητα, ταχύτητα, συντονισμός, συνεργασία, ομαδικό πνεύμα.

Σενάριο

Ο δάσκαλος μιλά αρχικά για τους Ολυμπιακούς Κύκλους και τον συμβολισμό τους (συνεργασία, ομόνοια, φιλία μεταξύ των λαών του κόσμου κτλ..)

Στην συνέχεια φροντίζει ώστε τα παιδιά να σχηματίσουν δυο κύκλους/ομάδες και να πιαστούν από τα χέρια. Ανάμεσα στα χέρια δυο παιδιών κρέμεται από ένα στεφάνι. Με το σύνθημα του δασκάλου περνούν το σώμα τους μέσα από το στεφάνι. Η κίνηση γίνεται σύμφωνα με τη φορά του ρολογιού, χωρίς να αφήνουν τις λαβές. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα γυρίσει πρώτη το στεφάνι στην αρχική του θέση.



2. Ολυμπιακό Αερόστατο:

Στόχοι: Συνεργασία, ομαδικότητα.

Οι μαθητές πιάνουν το αερόστατο και προσπαθούν να εκτοξεύσουν με συνεργασία την μπάλα όσο πιο ψηλά γίνεται (5 λεπτά). Αν υπάρχουν 2 αερόστατα γίνονται 2 ομάδες. **Διάρκεια:** 15 λεπτά



3^{ος} σταθμός :

Χώρος διεξαγωγής: Κλειστό γυμναστήριο

Υλικά: 25 μαντήλια, μπάλα goalball, κώνοι

Σταθερή δασκάλα: Ελένη Μπαμπαλιούτα

1^ο τμήμα: Β1 (με Εύη)

Δραστηριότητες:

1. Η τυφλόμυγα

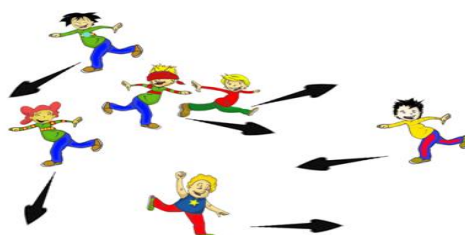
Στόχος:

Εισαγωγική δραστηριότητα για το goalball, προσανατολισμός στο χώρο, αντιληπτική ικανότητα, ταχύτητα αντίδρασης.

Σενάριο:

Τα παιδιά είναι σκορπισμένα σε καθορισμένο χώρο. Ο δάσκαλος δένει τα μάτια ενός παιδιού (η τυφλόμυγα), που με το σύνθημά του προσπαθεί να πιάσει ένα από τα παιδιά. Όποιο πιαστεί, γίνεται αυτό τυφλόμυγα.

Διάρκεια: 5 λεπτά



2. Goal Ball

Πρόκειται για παραολυμπιακό άθλημα που παίζεται από τυφλούς. Επειδή παίζεται και από αθλητές μερικώς τυφλούς, οι παίκτες φοράνε πάντα στα μάτια τους μάσκα. Στόχος της μίας ομάδας είναι να κατευθύνει μία ειδικά κατασκευασμένη μπάλα που έχει μέσα της κουδουνάκια στην εστία της αντίπαλης που φυλάσσεται από τους τυφλούς παίκτες – τερματοφύλακες.

Διάρκεια: 10 λεπτά (Συνολικά 15 λεπτά)



4^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Το γήπεδο μπάσκετ πάνω από το γυμναστήριο

Υλικά: Σκάλα ρυθμού, μπάλα medicine, vortex,κιμωλίες, μετροταινία.

Σταθερός δάσκαλος: Χάρης Γκουντέλας Χαράλαμπος

1^ο τμήμα: Β2 (με Ελένη Μαραβέγια)

Δραστηριότητα:

Kid's Athletics:

Στόχος: Συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, εισαγωγή στην ευγενή άμιλλα των Ολυμπιακών αγώνων

Περιγραφή: Το τμήμα έχει χωριστεί σε 4 ομάδες .Η κάθε ομάδα θα παίξει μόνο ένα από τα 4 αγωνίσματα του σταθμού και δεν θα γίνει κυκλική εναλλαγή! Τα αγωνίσματα που θα διεξαχθούν είναι θα είναι: **1)Ακόντιο Vortex :** Το κάθε 1 από τα παιδιά της ομάδας ρίχνει 1 φορά και ο δάσκαλος σημειώνει το πόσο μακριά έφτασε. Στο τέλος προστίθεται το σκορ. **2) Σκάλα ρυθμού:** Με το χρονόμετρο το κάθε παιδί τρέχει και επιστρέφει πάνω στην σκάλα. Ο επόμενος φεύγει μετά το άγγιγμα του χεριού **3)Άλμα σε μήκος χωρίς φορά:** Πηδάει ο πρώτος και ο δάσκαλος σημειώνει με την κιμωλία πίσω από τις φτέρνες. Ο επόμενος πηδάει βάζοντας τις μύτες των ποδιών του πίσω από την γραμμή που χάραξε ο δάσκαλος κ. ο. κ. Πόσο μακριά θα φτάσει η ομάδα; **4)Ρίψη medicine ball:** Το κάθε παιδί καθισμένο στα γόνατα πάνω σε ένα στρώμα ρίχνει πίσω από το κεφάλι(σαν πλάγιο άουτ) την μπάλα. Ο δάσκαλος σημειώνει πόσο μακριά θα έχει φτάσει .Το ίδιο και ο επόμενος κ. ο . κ. Η απόσταση στο τέλος προστίθεται για να βγει το τελικό σκορ της ομάδας

Διάρκεια: 15 λεπτά



5^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής :Τα γήπεδα τένις της Πολιτείας

Υλικά: Ρακέτες και μπαλάκια

Σταθερή δασκάλα: Κωνσταντίνα Παθιακάκη

1^ο τμήμα: Β3 (με Πηνελόπη Κοπανά).

Δραστηριότητα: Τένις

Στόχος: Γνωριμία με το Ολυμπιακό άθλημα του τένις

Δραστηριότητες: 1. Τα πρώτα βήματα του 10 rally progressions 2.Κανονάκι

- ❖ Οι γυμναστές Νίκος και Μαίρη θα περνούν από όλους τους σταθμούς και θα επεμβαίνουν εκεί που χρειάζεται βοήθεια.

2^{ος} κύκλος : 10 :00 - 11 :30

- Α & Β τάξεις (5 τμήματα) : Προβολή βίντεο & συζήτηση (όλες οι δασκάλες των Α & Β τάξεων)
- Γ & Δ τάξεις εκτός του Δ3 (5 τμήματα): Εξωτερικές αθλητικές Δραστηριότητες

- Ε& ΣΤ τάξεις & το Δ3 (5 τμήματα): Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (Ρίζος Τζαλακώστας, Δέσποινα Σιδέρη, Ελένη Μπαμπαλιούτα, Θεοφανώ Αγιοστρατίτου)

Το πρόγραμμα των Γ & Δ τάξεων στην αυλή περιλαμβάνει 5 σταθμούς :

1^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Γήπεδο μπάσκετ

Υλικά: Καρέκλες με ροδάκια, μπάλες μπάσκετ

Σταθερός δάσκαλος: Χάρης Γκουντέλας

1^ο τμήμα: Γ1 (μαζί με την Ράνια Καστάνα)

Δραστηριότητα: Μπάσκετ και μπάσκετ με αμαξίδια

Στόχοι: Συνεργασία, ομαδικότητα, ενσυναίσθηση, αποδοχή

Παιχνίδι μπάσκετ: Τα παιδιά χωρίζονται σε 6 ομάδες των 4 ατόμων. Οι 4 ομάδες παίζουν 2 μονά στις 2 μπασκέτες. Οι άλλες 2 σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο και μπασκέτα παίζουν μπάσκετ, ενώ κάθονται σε καρέκλα με ροδάκια χωρίς να επιτρέπεται να σηκωθούν από αυτή. Οι ομάδες αλλάζουν κυκλικά έτσι ώστε όλες να περάσουν από τις καρέκλες. Στην συνέχεια μοιράζονται με τους δασκάλους τις εντυπώσεις τους.

*Αν υπάρχει πρόβλημα ομαδικότητας ο δάσκαλος θέτει τον κανόνα της αναγκαστικής πάσας σε όλους, ή της πάσας σε κορίτσια για να μετρήσει το καλάθι.

Διάρκεια: 20 λεπτά

2^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Φιδάκι και βιβλιοθήκη

Υλικά: Μπαστούνια του χόκεϊ, μπαλάκια του τένις, κώνοι για τέρματα.

Σταθερή δασκάλα: Αρετή Κορακιανίτη

1^ο τμήμα: Γ2 (Μαζί με Κατερίνα Μουζάκη)

Στόχοι: συνεργασία, ομαδικότητα, συντονισμός, αλλαγή κατεύθυνσης, γνωριμία με το χόκεϊ .

Δραστηριότητα:Χόκεϊ

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες και σε 2 αυτοσχέδια γήπεδα του χόκεϊ (ένα στο φιδάκι και ένα στη βιβλιοθήκη) .Απαγορεύεται η χρήση των ποδιών και το ανέβασμα του μπαστουιού πάνω από το ύψος του γονάτου. Ο δάσκαλος σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων δεν διστάζει να απομακρύνει κάποιον παίκτη εξαιτίας επικίνδυνου παιχνιδιού.

Διάρκεια : 20 λεπτά



3^{ος} σταθμός :

Χώρος διεξαγωγής: Κλειστό γυμναστήριο

Υλικά: Μπάλα γερμανικού και μπάλα goal ball

Σταθερός δάσκαλος: Ανδρέας Σταυρόπουλος

1^ο τμήμα: Γ3 (με Άννα Αργυρού)

Δραστηριότητα:

Γερμανικό και goalball : Τα παιδιά σχηματίζουν 4 ομάδες. Οι 2 ομάδες παίζουν γερμανικό (παραλλαγή του γνωστού παιχνιδιού «μήλα», το ξέρουν τα παιδιά) και οι άλλες 2 goalball. Στο goalball 3 παίκτες τερματοφύλακες φυλάνε μια μεγάλη εστία και προσπαθούν να αποκρούσουν τα σουτ που επιχειρεί η απέναντι ομάδα, ακούγοντας το θόρυβο του κουδουνιού που έχει η ειδικά κατασκευασμένη μπάλα, αφού τα μαντήλια που θα έχουν στα μάτια τους, τους εμποδίζουν να βλέπουν. Οι ομάδες μετά από λίγο αλλάζουν δραστηριότητες μεταξύ τους. Συζητούν κατόπιν τις εντυπώσεις τους και τις διαφορές στο βίωμα με τον δάσκαλο.

Διάρκεια : 20 λεπτά



1. Goalball

2. Γερμανικό παιχνίδι



4^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Το γήπεδο μπάσκετ πάνω από το γυμναστήριο.

Υλικά: Σκάλα ρυθμού, μπάλα medicine, vortex, κμωλίες, μετροταινία.

Σταθερός δάσκαλος: Ελένη Μπαμπαλιούτα και Μαίρη Φιλοπούλου

1^ο τμήμα: Δ1 (με Βίκυ Καλαβρουζιώτη).

Δραστηριότητες:

Στόχοι: Ομαδικότητα, γνωριμία με τον βασιλιά των αθλημάτων των Ολυμπιακών αγώνων τον στίβο, αγωνιστικότητα, ευγενή άμιλλα.

Kid's Athletics:

Στόχος: Συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, εισαγωγή στην ευγενή άμιλλα των Ολυμπιακών αγώνων

Περιγραφή: Το τμήμα έχει χωριστεί σε 4 ομάδες .Η κάθε ομάδα θα παίξει μόνο ένα από τα 4 αγωνίσματα του σταθμού και δεν θα γίνει κυκλική εναλλαγή! Τα αγωνίσματα που θα διεξαχθούν είναι θα είναι: **1)Ακόντιο Vortex :** Το κάθε 1 από τα παιδιά της ομάδας ρίχνει 1 φορά και ο δάσκαλος σημειώνει το πόσο μακριά έφτασε. Στο τέλος προστίθεται το σκορ. **2) Σκάλα ρυθμού:** Με το χρονόμετρο το κάθε παιδί τρέχει και επιστρέφει πάνω στην σκάλα. Ο επόμενος φεύγει μετά το άγγιγμα του χεριού **3)Άλμα σε μήκος χωρίς φορά:** Πηδάει ο πρώτος και ο δάσκαλος σημειώνει με την κμωλία πίσω από τις φτέρνες. Ο επόμενος πηδάει βάζοντας τις μύτες των ποδιών του πίσω από την γραμμή που χάραξε ο δάσκαλος κ. ο. κ. Πόσο μακριά θα φτάσει η ομάδα; **4)Ρίψη medicine ball:** Το κάθε παιδί καθισμένο στα γόνατα πάνω σε ένα στρώμα ρίχνει πίσω από το κεφάλι(σαν πλάγιο άουτ) την μπάλα. Ο δάσκαλος σημειώνει πόσο μακριά θα έχει φτάσει .Το ίδιο και ο επόμενος κ. ο . κ. Η απόσταση στο τέλος προστίθεται για να βγει το τελικό σκορ της ομάδας

Διάρκεια: 15 λεπτά



5^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής :Τα γήπεδα τένις της Πολιτείας

Υλικά: Ρακέτες και μπαλάκια

Σταθερή δασκάλα: Κωνσταντίνα Παθιακάκη

1^ο τμήμα: Δ2 (με Νίκη Σολιδάκη).

Δραστηριότητα: Τένις

Στόχος: Γνωριμία με το Ολυμπιακό άθλημα του τένις

Δραστηριότητες: 1. Τα πρώτα βήματα του 10 rally progressions (Αν κάποια παιδιά γνωρίζουν ήδη παίζουν με πορτοκαλί μπάλες στο πορτοκαλί γήπεδο 2.Κανονάκι

- ❖ Οι γυμναστές Νίκος και Μαίρη θα περνούν από όλους τους σταθμούς και θα επεμβαίνουν εκεί που χρειάζεται βοήθεια.

3^{ος} κύκλος : 11 :45 - 13.15

- Α & Β τάξεις(5 τμήματα): Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (Θεοφανώ, δασκάλες Α&Β)
- Γ & Δ τάξεις εκτός του Δ3 (5 τμήματα): Προβολή βίντεο & συζήτηση (Βίκυ, Άννα, Νίκη .)
- Ε & ΣΤ τάξεις και του Δ3 (5 τμήματα): Εξωτερικές αθλητικές Δραστηριότητες

Το πρόγραμμα των Ε1, Ε2, ΣΤ1 και Δ3 τάξεων στην αυλή περιλαμβάνει 5 σταθμούς :

1^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Γήπεδο μπάσκετ

Υλικά: Καρέκλες με ροδάκια, μπάλες μπάσκετ

Σταθερός δάσκαλος: Χάρης Γκουντέλας

1^ο τμήμα: Ε1 (μαζί με την Αρετή Κορακιανίτη).

Δραστηριότητα: Μπάσκετ και μπάσκετ με αμαξίδια

Στόχοι: Συνεργασία, ομαδικότητα, ενσυναίσθηση, αποδοχή

Παιχνίδι μπάσκετ: Τα παιδιά χωρίζονται σε 6 ομάδες των 4 ατόμων. Οι 4 ομάδες παίζουν 2 μονά στις 2 μπασκέτες. Οι άλλες 2 σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο και μπασκέτα παίζουν μπάσκετ, ενώ κάθονται σε καρέκλα με ροδάκια χωρίς να επιτρέπεται να σηκωθούν από αυτή. Οι ομάδες αλλάζουν κυκλικά έτσι ώστε όλες να περάσουν από τις καρέκλες. Στην συνέχεια μοιράζονται με τους δασκάλους τις εντυπώσεις τους.

*Αν υπάρχει πρόβλημα ομαδικότητας ο δάσκαλος θέτει τον κανόνα της αναγκαστικής πάσας σε όλους, ή της πάσας σε κορίτσια για να μετρήσει το καλάθι.

Διάρκεια: 20 λεπτά

2^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Φιδάκι και βιβλιοθήκη

Υλικά: Μπαστούνια του χόκεϊ, μπαλάκια του τένις, κώνοι για τέρματα.

Σταθερή δασκάλα: Ράνια Καστάνα

1^ο τμήμα: Ε2 (Μαζί με Ελένη Πατσαρού)

Στόχοι: συνεργασία, ομαδικότητα, συντονισμός, αλλαγή κατεύθυνσης, γνωριμία με το χόκεϊ .

Δραστηριότητα:Χόκεϊ

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες και σε 2 αυτοσχέδια γήπεδα του χόκεϊ (ένα στο φιδάκι και ένα στη βιβλιοθήκη) .Απαγορεύεται η χρήση των ποδιών και το ανέβασμα του μπαστουιού πάνω από το ύψος του

γονάτου. Ο δάσκαλος σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων δεν διστάζει να απομακρύνει κάποιον παίκτη εξαιτίας επικίνδυνου παιχνιδιού.

Διάρκεια : 20 λεπτά



3^{ος} σταθμός :

Χώρος διεξαγωγής: Κλειστό γυμναστήριο

Υλικά: Μπάλα γερμανικού και μπάλα goal ball

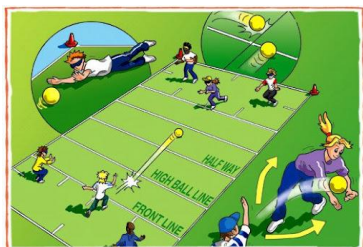
Σταθερός δάσκαλος: Κατερίνα Μουζάκη

1^ο τμήμα: Στ1 (με Ρίζο Τζαλακώστα)

Δραστηριότητα:

Γερμανικό και goalball : Τα παιδιά σχηματίζουν 4 ομάδες. Οι 2 ομάδες παίζουν γερμανικό (παραλλαγή του γνωστού παιχνιδιού «μήλα», το ξέρουν τα παιδιά) και οι άλλες 2 goalball. Στο goalball 3 παίκτες τερματοφύλακες φυλάνε μια μεγάλη εστία και προσπαθούν να αποκρούσουν τα σουτ που επιχειρεί η απέναντι ομάδα, ακούγοντας το θόρυβο του κουδουνιού που έχει η ειδικά κατασκευασμένη μπάλα, αφού τα μαντήλια που θα έχουν στα μάτια τους, τους εμποδίζουν να βλέπουν. Οι ομάδες μετά από λίγο αλλάζουν δραστηριότητες μεταξύ τους. Συζητούν κατόπιν τις εντυπώσεις τους και τις διαφορές στο βίωμα με τον δάσκαλο.

Διάρκεια : 20 λεπτά



1. Goalball

2. Γερμανικό παιχνίδι

4^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής : Το γήπεδο μπάσκετ πάνω από το γυμναστήριο.

Υλικά: Σκάλα ρυθμού, μπάλα medicine, vortex,κιμωλίες, μετροταινία.

Σταθερός δάσκαλος: Ελένη Μπαμπαλιούτα και Μαίρη Φιλοπούλου

1^ο τμήμα: ΣΤ2 (με Δέσποινα Σιδέρη).

Δραστηριότητες:

Στόχοι: Ομαδικότητα, γνωριμία με τον βασιλιά των αθλημάτων των Ολυμπιακών αγώνων τον στίβο, αγωνιστικότητα, ευγενή άμιλλα.

Kid's Athletics:

Στόχος: Συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, εισαγωγή στην ευγενή άμιλλα των Ολυμπιακών αγώνων

Περιγραφή: Το τμήμα έχει χωριστεί σε 4 ομάδες .Η κάθε ομάδα θα παίξει μόνο ένα από τα 4 αγωνίσματα του σταθμού και δεν θα γίνει κυκλική εναλλαγή! Τα αγωνίσματα που θα διεξαχθούν είναι θα είναι: **1)Ακόντιο Vortex :** Το κάθε 1 από τα παιδιά της ομάδας ρίχνει 1 φορά και ο δάσκαλος σημειώνει το πόσο μακριά έφτασε. Στο τέλος προστίθεται το σκορ. **2) Σκάλα ρυθμού:** Με το χρονόμετρο το κάθε παιδί τρέχει και επιστρέφει πάνω στην σκάλα. Ο επόμενος φεύγει μετά το άγγιγμα του χεριού **3)Άλμα σε μήκος χωρίς φορά:** Πηδάει ο πρώτος και ο δάσκαλος σημειώνει με την κιμωλία πίσω από τις φτέρνες. Ο επόμενος πηδάει βάζοντας τις μύτες των ποδιών του πίσω από την γραμμή που χάραξε ο δάσκαλος κ. ο. κ. Πόσο μακριά θα φτάσει η ομάδα; **4)Ρίψη medicine ball:** Το κάθε παιδί καθισμένο στα γόνατα πάνω σε ένα στρώμα ρίχνει πίσω από το κεφάλι(σαν πλάγιο άουτ) την μπάλα. Ο δάσκαλος σημειώνει πόσο μακριά θα έχει φτάσει .Το ίδιο και ο επόμενος κ. ο . κ. Η απόσταση στο τέλος προστίθεται για να βγει το τελικό σκορ της ομάδας

Διάρκεια: 15 λεπτά



5^{ος} σταθμός:

Χώρος διεξαγωγής :Τα γήπεδα τένις της Πολιτείας

Υλικά: Ρακέτες και μπαλάκια

Σταθερή δασκάλα: Κωνσταντίνα Παθιακάκη

1^ο τμήμα: Δ3 (με Ανδρέα Σταυρόπουλο).

Δραστηριότητα: Τένις

Στόχος: Γνωριμία με το Ολυμπιακό άθλημα του τένις

Δραστηριότητες: 1. Τα πρώτα βήματα του 10 rally progressions (Αν κάποια παιδιά γνωρίζουν ήδη παίζουν με πορτοκαλί ή πράσινες μπάλες στο πορτοκαλί ή πράσινο γήπεδο 2.Κανονάκι

- ❖ Οι γυμναστές Νίκος και Μαίρη θα περνούν από όλους τους σταθμούς και θα επεμβαίνουν εκεί που χρειάζεται βοήθεια.