

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΥΡΙΝΑΣ ΛΗΜΝΟΥ

6^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2019

6^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού



Με το σύνθημα: «Αγαπώ την άθληση – Αγαπώ την υγεία μου» ξεκίνησε η νέα σχολική χρονιά με αφετηρία τις εκδηλώσεις για την **6^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2019** που πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο μας, την Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου.

Μέσα από τις αθλητικές δράσεις που υλοποιήθηκαν, προσπαθήσαμε να συνδυάσουμε τα **ευεργετικά οφέλη της σωματικής άσκησης με τη σωστή, υγιεινή διατροφή**, με στόχο την υιοθέτηση από μαθητές, καθηγητές και γονείς ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Οι δράσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν οι εξής:

✓ Αερόβιες κινητικές δραστηριότητες:

- **Πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής χαμηλής έντασης με στοιχεία μοντέρνου χορού (Dance Aerobics), διάρκειας 45 λεπτών** με συμμετοχή 34 μαθητών και μαθητριών. Στο πρόγραμμα πήραν μέρος και 7 καθηγήτριες του σχολείου μας.
- **Σχοινάκι χαμηλής έντασης, διάρκειας 20 λεπτών περίπου**, με συμμετοχή 49 μαθητών και μαθητριών.
- **Χαλαρό τρέξιμο (jogging), διάρκειας 20 λεπτών περίπου**, με συμμετοχή 46 μαθητών και μαθητριών.
- **Περπάτημα σε σχετικά γρήγορο ρυθμό, διάρκειας 30 λεπτών περίπου**, με συμμετοχή 46 μαθητών και μαθητριών. Τα παιδιά συνόδευαν καθηγητές και καθηγήτριες του σχολείου.

✓ Ομαδικά αθλήματα:

Ενδοσχολικό πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης και Πετοσφαίρισης με συμμετοχή μαθητών και μαθητριών από τις 3 τάξεις, με παράλληλη δυνατότητα δημιουργίας μικτών ομάδων από τα παιδιά. Οι μαθητές - αρχηγοί των ομάδων ανέλαβαν και ρόλο προπονητή. Επέλεξαν τους βασικούς και αναπληρωματικούς παίκτες, αποφάσισαν για τον τρόπο με τον οποίο θα αγωνίζονταν, ανέλαβαν την ευθύνη για τις αλλαγές των παικτών (βασική προϋπόθεση ήταν να χρησιμοποιήσουν όλους τους παίκτες της ομάδας τους), ενώ συγχρόνως επιτηρούσαν το ευ αγωνίζεσθαι και το σεβασμό στους κανονισμούς του παιχνιδιού. Η επιλογή του ονόματος της κάθε ομάδας, καθώς και η επιλογή του αρχηγού – προπονητή έγινε από τους ίδιους τους μαθητές – μαθήτριες. Η γραμματεία στο Μπάσκετ και στο Βόλεϊ απαρτιζόταν από τους ίδιους τους

μαθητές και τις μαθήτριες, ενώ οι καθηγητές ανέλαβαν το ρόλο του διαιτητή και στα δύο αθλήματα.

- **Καλαθοσφαίριση:** Δημιουργήθηκαν 4 ομάδες με συμμετοχή 37 παιδιών.
Οι ομάδες που συμμετείχαν ήταν: **Τα Γλαρόνια, Οι Ανίκανοι, η Drink Team και οι Ανώνυμοι.** Πραγματοποιήθηκαν 4 αγώνες με 2 περιόδους των 15'. Οι δύο τελευταίοι αγώνες ήταν ο τελικός και ο μικρός τελικός. Διαιτητής: Θεόδωρος Βακουφάρης . **Νικήτρια αναδείχτηκε η ομάδα των Ανίκανων.** Αναμνηστικά διπλώματα δόθηκαν σε όλα τα παιδιά των ομάδων.
 - **Πετοσφαίριση:** Συγκροτήθηκαν 4 ομάδες με συμμετοχή 36 παιδιών.
Οι ομάδες που συμμετείχαν ήταν: **Οι ανίκητοι, Η ομάδα του Γιώργου, οι Ανώνυμοι και οι Black out.** Πραγματοποιήθηκαν 3 αγώνες. Λόγω έλλειψης χρόνου, δεν έγινε ο μικρός τελικός. Διαιτητής: Θάνος Μανίκας.
Νικήτρια αναδείχτηκε η ομάδα των Ανωνύμων. Αναμνηστικά διπλώματα δόθηκαν σε όλα τα παιδιά των ομάδων.
- ✓ Παραθέσαμε μπουφέ με σνακ υγιεινής διατροφής για όλους τους μαθητές και μαθήτριες του Γυμνασίου μας, καθώς και ενημερωτικό φυλλάδιο για τα προϊόντα που περιείχε το σνακ (δημητριακά ολικής άλεσης, ντομάτα και μπανάνα).
- **Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, κασέρι και ντομάτα,** δωρεά της Σχολικής επιτροπής του Γυμνασίου, που ετοίμασαν τα κορίτσια του κυλικείου μας.
 - **Μπανάνα και νερό.** Οι μπανάνες ήταν ευγενική δωρεά τοπικού καταστήματος φρούτων και λαχανικών, ενώ το νερό πρόσφερε ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων.
- ✓ Διανεμήθηκε στα παιδιά ενημερωτικό φυλλάδιο για τις διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις του οργανισμού των εφήβων, αγοριών και κοριτσιών. Σε αυτό συμπεριλήφθηκε ενδεικτικό εβδομαδιαίο μενού με προτάσεις και συμβουλές για την υγιεινή διατροφή, καθώς και συμβουλές για τη σωστή διατροφή των παιδιών στην κρίσιμη περίοδο της εφηβείας.
- ✓ Προβλήθηκε Powerpoint με θέμα: «Τρώω σωστά και κινούμαι για την υγεία μου» με έμφαση στα διατροφικά προβλήματα των εφήβων, τη μεσογειακή διατροφή, τη σημασία του νερού και την αναγκαιότητα της σωματικής άσκησης. Στόχο του ψηφιακού υλικού αποτέλεσε η προάσπιση της υγείας των παιδιών και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών για όλη την ενήλικη ζωή τους.

Αξίζει ένα μεγάλο **μπράβο** σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν (235) και ένα μεγάλο **ευχαριστώ** στο Διευθυντή του Γυμνασίου, κο Μανόλη Ρόκκο, την Υποδιευθύντριά μας κα Δέσποινα Παπαδοπούλου και τους συναδέλφους καθηγητές, που στήριξαν όλες τις δράσεις, ο καθένας με το δικό του τρόπο, καθώς και στην επιστάτρια του σχολείου μας την κα Ρούλα, της οποίας η βοήθεια είναι πάντα πολύτιμη.

Η καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Μαίρη Γεροντάρα