

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

23 - 30 Σεπτεμβρίου 2022



Συγχρηματοδοτείται από
το Πρόγραμμα Erasmus+
της Ευρωπαϊκής Επιτροπής



Εθνικός Συνομοσπονδιακός
Εργαστήριο Εθνολογίας Αθλητισμού



BeActive - Cyprus



www.beactive.cy

Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα που στην Κύπρο οργανώνεται από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού και το ΥΠΠΑΝ. Στοχεύει στην προαγωγή του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας καθώς επίσης και στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης.

Το Γυμνάσιο Αγλαντζιάς συμμετείχε στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού με διάφορες αθλητικές δραστηριότητες που οργανώθηκαν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Σε αυτές συμμετείχαν μαζικά οι μαθητές του σχολείου μας και το προσωπικό.

Αθλητικές δραστηριότητες στη φύση

- **Στόχος** της συλλογικής αυτής προσπάθειας ήταν οι αθλητικές δραστηριότητες να γίνουν σε εξωτερικούς χώρους, με απλά μέσα, ώστε να ενταχθούν πιο εύκολα στην καθημερινότητα των μαθητών.

Δραστηριότητες:

- Περιπάτημα στο δάσος Ακαδημίας. Παρότρυνση να περπατούν για την υπόλοιπη βδομάδα κατά τις απογευματινές ώρες (αναστοχασμός).
- Υπαίθρια παιχνίδια στην αυλή του σχολείου κατά τη διάρκεια των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής, κατά τα διαλείμματα και τις κενές περιόδους.
- Απασχόληση στον βιολογικό λαχανόκηπο του σχολείου ως εναλλακτικός τρόπος άσκησης με παράλληλη ενημέρωση για την υγιεινή διατροφή.

Οι δραστηριότητες επιλέχθηκαν με βάση τις δυνατότητες που είχαμε όσον αφορά τον περιβάλλοντα χώρο, τις εγκαταστάσεις και το δυναμικό του σχολείου. Προσαρμόστηκαν δε κατάλληλα ώστε να μην υπάρξει δυσκολία στην υλοποίησή τους.

Οι συνάδελφοι παρά την πίεση του χρόνου ανταποκρίθηκαν με ευχαρίστηση στο κάλεσμα για άσκηση.

Η κάθε πρωτοβουλία μπορεί να είναι ξεχωριστή όταν οι συμμετέχοντες τελειώνοντας αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες.

Επιδιώξμας ήταν να μπορέσουν τα παιδιά να βάλουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους. Να κατανοήσουν ότι η άσκηση μπορεί να αντικαταστήσει τις ώρες που περνούν καθημερινά μπροστά στον υπολογιστή τους και ότι μπορεί να γίνει με φυσικά μέσα και εναλλακτικούς τρόπους στην αυλή του σπιτιού τους ή στο πάρκο της γειτονιάς με ένα πρόγραμμα που θα το φτιάξουν μόνοι τους και με λιγότερες δαπάνες.



Έναρξη δραστηριοτήτων - Αναμνηστική φωτογραφία με μαθητές της Α΄ τάξης

Περίπατος στο πάρκο Ακαδημίας





Αθλητικές δραστηριότητες κατά το διάλειμμα

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής





ΣΤΟΝ Καθηγητικό Σύλλογο





Εναλλακτικός τρόπος άσκησης στον
λαχανόκηπο του σχολείου μας



Ο ΙΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΙΓΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝΕ ΜΑΖΙ!