



ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ

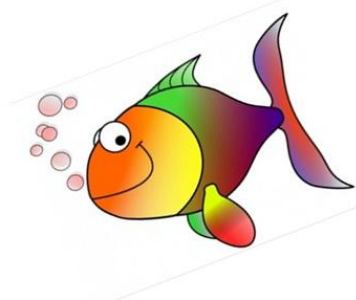


ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ | ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ

# ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



**ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019**

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ  
ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ**

**ΘΥΡΑ 12**



## Χαιρετισμός κ. Κωνσταντίνου Βαρδαβά (Προέδρου ΑΑΗ ΑΕ ΟΤΑ)



### Αγαπητοί παιδιά και γονείς,

Οι Χριστουγεννιάτικες αθλητικές δραστηριότητες στο νερό της Δημοτικής πισίνας του Παγκρητίου Σταδίου, για όλα τα παιδιά των προγραμμάτων εκμάθησης κολύμβησης που διοργανώνουμε αποτελεί μέρος των Χριστουγεννιάτικων εκδηλώσεων των Αθλητικών Κέντρων Ηρακλείου.

Στόχος μας είναι τα παιδιά που συμμετέχουν στα προγράμματα εκμάθησης του κολυμβητηρίου μας να παίξουν, να ψυχαγωγηθούν και να επιδείξουν σε όλους, τις ικανότητες τους και τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει σε συνεργασία με το έμπειρο προσωπικό μας.

**Τα** Δημοτικά Αθλητικά Κέντρα του Δήμου μας δημιουργούν **αθλητικές δράσεις θεσμούς, οι** οποίες συνδέονται με ευρύτερο πρόγραμμα "Αθλητισμού για Όλους" έτσι ώστε πολίτες κάθε ηλικίας να ασχοληθούν με την άθληση βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους.

**Σας** ευχαριστούμε πολύ για την συμμετοχή σας, και την εμπιστοσύνη σας, στα δημοτικά αθλητικά κέντρα, και σας ευχόμαστε να περάσετε ένα όμορφο και διασκεδαστικό πρωινό, στην Δημοτική πισίνα του Παγκρητίου Σταδίου.

**Εκ** μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου και του προσωπικού της Ανάπτυξης Αθλητισμού Ηρακλείου σας ευχόμαστε Χρόνια Πολλά, Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το Νέο Έτος.

## Αντί προλόγου

Με στόχο η κολύμβηση και η εκμάθηση της, να γίνει ένα διασκεδαστικό παιχνίδι, οργανώνονται οι Χριστουγεννιάτικες Αθλητικές Δραστηριότητες στο Δημοτικό Κολυμβητήριο, για όλα τα παιδιά που συμμετέχουν στα προγράμματα μας.

Στις αθλητικές δραστηριότητες τα παιδιά έχουν την δυνατότητα να συναγωνισθούν στα πλαίσια της "ευγενούς άμιλλας" σε ομάδες με παιδιά της ηλικίας τους και να συλλέξουν βαθμούς αναπτύσσοντας την συνεργασία και την μεταξύ τους άμιλλα.



**Στόχος είναι η συμμετοχή και όχι η θέση που θα καταλάβει κάποια ομάδα η το κάθε παιδί.**

Τα παιδιά μπορούν να λάβουν μέρος σε παιχνίδια με μπάλα και βουτιές με τους φίλους τους να διασκεδάσουν αλλά και να δείξουν σε όλους ότι κολυμπούν σαν ψάρια! **Ιππόκαμποι, Δελφίνια, Καβουράκια, Ξιφίες, Αστερίες, Παπάκια, Χρυσόψαρα, Χταποδάκια, Καρχαρίες και Βατραχάκια και κάθε άλλο όν του νερού,** βάλτε το μαγικό σας, πάρτε το μπουρνούζι και την πεσέτα σας βάλτε το σκουφάκι σας και μαζί με τους γονείς σας ελάτε να περάσουμε μια ξένοιαστη ώρα με παιχνίδι στο νερό και διασκέδαση.

**Σας περιμένουμε! Καλή επιτυχία σε όλους!**



**Στις αθλητικές εκδηλώσεις έχουν δικαίωμα να συμμετάσχουν ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ που είναι εγγεγραμμένα σε κάποιο πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης στο Δημοτικό Κολυμβητήριο του Παγκρητίου Σταδίου**

## Περιγραφή δραστηριοτήτων

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ!</b> | Τα παιδιά κολυμπούν ελεύθερα σε όλα τα στυλ κολύμβησης με την καθοδήγηση των εκπαιδευτών τους και κάνουν σκυταλοδρομία με χρήση της σανίδας. Κάθε ομάδα χρονομετρείται και ο χρόνος καταγράφεται από τον χρονομέτρη.                              |
| <b>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ!</b>           | Ο εκπαιδευτής ρίχνουν παιχνίδια που επιπλέουν στο νερό και τα παιδιά σε ομάδες των πέντε ατόμων τα μαζεύουν κολυμπώντας και τα τοποθετούν σε ένα καλάθι. Κάθε ομάδα χρονομετρείται και ο χρόνος καταγράφεται στο σύνολο του από τον χρονομέτρη.   |
| <b>ΒΑΖΩ ΓΚΟΛ!</b>                    | Τα παιδιά σε ομάδες των πέντε ρίχνουν σουτ σε τερματοφύλακα της ομάδας. Συνολικά ρίχνουν 30 σουτ από τα οποία καταγράφονται μόνο τα επιτυχημένα.                                                                                                  |
| <b>ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΣΑΝΙΔΑ !</b>           | Τα παιδιά σε μικρές ομάδες κολυμπούν με τις σανίδες με την βοήθεια των εκπαιδευτών.                                                                                                                                                               |
| <b>ΕΙΜΑΙ ΚΑΡΧΑΡΙΑΣ ΚΑΙ ΒΟΥΤΑΩ !</b>  | Τα παιδιά σε μικρές ομάδες κολυμπούν αρχικά υποβρύχια – σαν καρχαρίες – μέχρι το τέλος της μικρής πισίνας.                                                                                                                                        |
| <b>ΜΑΖΕΥΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΒΟΥΤΙΕΣ !</b> | Ο εκπαιδευτής ρίχνουν παιχνίδια στον πάτο της μικρής πισίνας τα παιδιά σε ομάδες των πέντε ατόμων τα μαζεύουν κολυμπώντας και τα τοποθετούν σε ένα καλάθι. Κάθε ομάδα χρονομετρείται και ο χρόνος καταγράφεται στο σύνολο του από τον χρονομέτρη. |

## ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| ΜΕΓΑΛΗ ΠΙΣΙΝΑ 10:00 – 12:05 ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ 09:30 |                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ!                                             | ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ!                                                       | ΒΑΖΩ ΓΚΟΛ!                                                                |
| 10.00-10.35                                       | ΟΜΑΔΑ: 6-9 (1)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9 (2)<br>ΟΜΑΔΑ: 6-9 (3)                         | ΟΜΑΔΑ 6-9 (4)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9(5)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9(6)                             | ΟΜΑΔΑ 10-14 (1)<br>ΟΜΑΔΑ:10-14(2)<br>ΟΜΑΔΑ:10-14(3)<br>ΟΜΑΔΑ :ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ |
| 10:45 – 11:20                                     | ΟΜΑΔΑ 10-14 (1)<br>ΟΜΑΔΑ:10-14(2)<br>ΟΜΑΔΑ:10-14(3)<br>ΟΜΑΔΑ :ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ | ΟΜΑΔΑ: 6-9 (1)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9 (2)<br>ΟΜΑΔΑ: 6-9 (3)                         | ΟΜΑΔΑ 6-9 (4)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9(5)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9(6)                             |
| 11:30 – 12:05                                     | ΟΜΑΔΑ 6-9 (4)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9(5)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9(6)                             | ΟΜΑΔΑ 10-14 (1)<br>ΟΜΑΔΑ:10-14(2)<br>ΟΜΑΔΑ:10-14(3)<br>ΟΜΑΔΑ :ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ | ΟΜΑΔΑ: 6-9 (1)<br>ΟΜΑΔΑ:6-9 (2)<br>ΟΜΑΔΑ: 6-9 (3)                         |

| ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ 09:00 – 13:00 |                                |                             |                              |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|                            | ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΣΑΝΙΔΑ !            | ΕΙΜΑΙ ΚΑΡΧΑΡΙΑΣ ΚΑΙ ΒΟΥΤΑΩ! | ΜΑΖΕΥΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΒΟΥΤΙΕΣ! |
| 09:00 - 09:45              | ΠΑΠΑΚΙΑ + ΧΡΥΣΟΨΑΡΑ+ΔΕΛΦΙΝΑΚΙΑ |                             |                              |
| 10:00 - 10:45              | ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΙ + ΧΤΑΠΟΔΑΚΙΑ        |                             |                              |
| 11.00 – 11:45              | ΑΣΤΕΡΙΕΣ + ΚΑΡΧΑΡΙΕΣ           |                             |                              |
| 12.00 – 12:45              | ΚΡΟΚΟΔΕΙΛΑΚΙΑ +ΣΟΛΩΜΟΙ         |                             |                              |



**ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΤΟΥ.**





## **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

Σπύρου Μουστακλή 1, Περιοχή Λίντο,  
Παγκρήτιο Στάδιο **ΘΥΡΑ 9**  
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 264 560 / FAX: 2810 264 573

## **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

Σπύρου Μουστακλή 1, Περιοχή Λίντο,  
Παγκρήτιο Στάδιο **ΘΥΡΑ 12**  
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 264 560 / FAX: 2810 264 573

## **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

Νίκου Ξυλούρη και Σόλωνος Γωνία, 71306  
Πατέλες, Ηράκλειο Κρήτης  
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 215 080/ FAX: 2810 215090

## **ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

Βιομηχανική Περιοχή Ηρακλείου  
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 380830

**Held desk αθλητικών κέντρων: 2810 264 560 /570**  
**[www.aahaeota.gr](http://www.aahaeota.gr). Email: [info@aahaeota.gr](mailto:info@aahaeota.gr)**

*Αθλητικός  
για όλους!*