

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ "...γνωρίζω τα Παραολυμπιακά αθλήματα"

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΙΝΤΟ
ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΑΗ - 71363
ΤΗΛ: 2810 254568 / email: SP1 / SP6 WWW.DAKHGR



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ "...γνωρίζω τα Ολυμπιακά αθλήματα και το Παγκρήτιο"

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΙΝΤΟ
ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΑΗ - 71363
ΤΗΛ: 2810 254568 / email: SP1 / SP6 WWW.DAKHGR



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ "ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ"

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ και ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΙΝΤΟ
ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΑΗ - 71363
ΤΗΛ: 2810 254568 / email: SP1 / SP6 WWW.DAKHGR



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ "ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ"

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΙΝΤΟ
ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΑΗ - 71363
ΤΗΛ: 2810 254568 / email: SP1 / SP6



ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



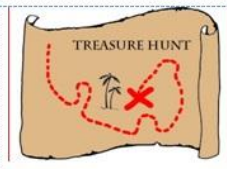
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
«**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΥΝΗΓ ΘΗΣΑΥΡΟΥ**»
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΝΕΟ ΚΑΛΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ – ΠΕΡΙΟΧΗ ΛΙΝΤΟ
ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΗ , 71303
ΤΗΛ: 2810 264560/ εσωτ. 591 / 576



ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
«**ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ ΣΧΟΛΕΙΩΝ**»
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ – ΠΕΡΙΟΧΗ ΛΙΝΤΟ
ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΗ , 71303
ΤΗΛ: 2810 264560/ εσωτ. 591 / 576

Αντί Προλόγου

Ο Δήμος Ηρακλείου, η Ανάπτυξη Αθλητισμού Ηρακλείου και ο ΔΟΠΑΦΜΑΗ, με στόχο την προώθηση του αθλητισμού στους μαθητές και την μύηση τους σε αθλήματα και είδη φυσικής δραστηριότητας έχει δημιουργήσει τέσσερα προγράμματα για μαθητές της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Στο παρόν φυλλάδιο μπορεί να βρείτε πληροφορίες και για τα τέσσερα προγράμματα τα οποία υλοποιούνται στο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ και στο ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ ΒΙΠΕ.

Όλα τα προγράμματα υλοποιούνται όλο τον χρόνο, και δεν επηρεάζονται από τις καιρικές συνθήκες, δεδομένου ότι γίνονται σε εσωτερικούς χώρους με ειδικό εξοπλισμό και προσωπικό.

Κάθε πρόγραμμα έχει διάρκεια τέσσερις ώρες (μπορεί να γίνει και λιγότερο ανάλογα τις ανάγκες κάθε σχολείου) και σε όλα τα προγράμματα οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά βιώνοντας τα αθλήματα και τις δράσεις που αναπτύσσονται.

Σας προσκαλούμε να έρθετε όλοι (δεχόμαστε μεμονωμένες τάξεις ή και ολόκληρο το σχολείο σας!!!!) και να γνωρίζετε από κοντά τα δημοτικά αθλητικά κέντρα και πολλά διαφορετικά αθλήματα.

Σε όλους τους συμμετέχοντες παραδίδεται αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής και ανάλογα το πρόγραμμα βραβεία για τις ομάδες που συμμετάσχουν.

Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα: τηλ: 2810 264560 εσωτ. 591 & 576, τηλ: 2810 264570 εσωτ. 591 & 576 και στα site www.dakh.gr ή www.aahaeota.gr ή www.heraklion.gr.



ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΟΠΑΦΜΑΗ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ
ΠΡΟΣΧΕΔΙΑΣΕ ΑΘΛΗΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΚΑΙ ΜΑΖΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ



- Αθλητική Εκδρομή!
- Γνώρισε και εσύ τα Ολυμπιακά Αθλήματα!
- Παιχνίδια στο νερό!
- Γνώρισε και εσύ τα Παραολυμπιακά αθλήματα!
- Αθλητικό Κυνήγι Θυσαυρού!

Για μαθητές Δημοτικών
Σχολείων, Γυμνασίων &
Λυκείων στο Παγκρήτιο
Στάδιο και το Νέο Κλειστό
Γυμναστήριο – Δύο
Αοράκια

Το πρόγραμμα υλοποιείται όλο
τον χρόνο μετά από κράτηση.

Πληροφορίες στην γραμματεία:
τηλ: 2810 264560 εσωτ. 591 & 576
τηλ: 2810 264570 εσωτ. 591 & 576

www.heraklion.gr
www.aahaeota.gr

«.....γνώρισε και εσύ το Παγκρήτιο και τα Ολυμπιακά Αθλήματα»

Συμπεριλαμβάνει τις παρακάτω δραστηριότητες και διαφοροποιείται ανάλογα με την περίοδο εφαρμογής τους και τις ηλικίες των μαθητών που θα συμμετάσχουν σε αυτό:

- ❖ Ξενάγηση στους χώρους του Παγκρητίου Σταδίου (Κολυμβητήριο, αίθουσα κωπηλατηρίου, αίθουσα άρσης βαρών, κλειστή αίθουσα στίβου, κεντρικό στάδιο, αποδυτήρια – φουσούνα, βοηθητικό στάδιο, αίθουσα πυγμαχίας, αίθουσα τραμπολίνου, αίθουσα ενόργανης γυμναστικής, κεντρικό και βοηθητικό στάδιο, έκθεση φωτογραφίας και ιματισμού Ολυμπιακών αγώνων), φωτογράφιση με τις ολυμπιακές δάδες,

- ❖ Συμμετοχή (βιωματική προσέγγιση) των μαθητών στα παρακάτω αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες σε κυλιόμενη βάση των τριών αθλημάτων σε κάθε ημέρα συμμετοχής:

- Κωπηλασία - Άρση βαρών
- Στίβος - Ξιφασκία
- Ενόργανη και Ρυθμική γυμναστική
- Πυγμαχία
- Σκοποβολή (αεροβόλο όπλο)
- Τοξοβολία
- Judo - Taekwondo
- Πάλη - Τραμπολίνου
- Ρυθμική Γυμναστική
- Ακροβατική Γυμναστική
- Τένις - BMX (ποδήλατο)
- Κολύμβηση
- Μοντέρνο χορό
- Πινγκ Πονγκ

Μετά από συνεννόηση, συμμετοχή των μαθητών σε επιλεγμένα τροποποιημένα διαγωνιστικά παιχνίδια (ποδοσφαίρου, μπάσκετ, αγώνα δρόμου, διεκλυστίδα, απλού άλματος, άλματος χωρίς φορά) στα πλαίσια αγωνιστικών δραστηριοτήτων που αναδεικνύουν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες των μαθητών.



«.....γνώρισε και εσύ το Παγκρήτιο και τα Παραολυμπιακά Αθλήματα»

Συμπεριλαμβάνει τις παρακάτω δραστηριότητες και διαφοροποιείται ανάλογα με την περίοδο εφαρμογής του προγράμματος και τις ηλικίες των μαθητών που θα συμμετάσχουν σε αυτό.

Το πρόγραμμα απαιτεί την συμμετοχή των μαθητών, γονέων και διδακτικού προσωπικού, στις δραστηριότητες γίνεται σε κυλιόμενη βάση των τριών αθλημάτων σε κάθε ημέρα συμμετοχής:

- Σλάλομ με μειωμένη όραση
- Μπότσια σε χόρτο ή παρκέ
- Δρόμος ταχύτητας με μειωμένη όραση
- Άλμα σε μήκος με μειωμένη όραση
- Γκόλμπολ (ομαδικό)
- Γκόλμπολ (ατομικό/σούτ σε τέρμα)
- Καθιστό Βόλεϊ
- Ξιφασκία από καρότσι
- Μπάσκετ από καρότσι
- Δρόμος ταχύτητας με καρότσι
- Ρίψη ακοντίου από βαλβίδα
- Ρίψη σφαιροβολίας από βαλβίδα
- Ρίψη δισκοβολίας από βαλβίδα

Σε όλες τις περιπτώσεις οι συμμετέχοντες με τις οδηγίες των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής λαμβάνουν μέρος υπό κανονικές συνθήκες σε αθλήματα, καταγράφοντας την απόδοση τους και την εμπειρία τους σε ένα έντυπο που του έχει δοθεί.

Στην συνέχεια λαμβάνουν μέρος στα ίδια αθλήματα με μείωση αισθήσεων ή μείωση της κινητικότητας τους (π.χ. μείωση της όρασης, ή σε καθιστή θέση σε καρότσι) και καταγράφουν την εμπειρία και αποτέλεσμα.

Στο τέλος της δράσης όλη η ομάδα συζητάει για την εμπειρία της και κάθε μέλος της ολοκληρώνει την καταγραφή του στο έντυπο που τους έχει δοθεί.



« ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ!!!! »

Την ημέρα υλοποίησης του προγράμματος, οι συμμετέχοντες σε συνεργασία με ειδικευμένο προσωπικό, χωρίζονται σε ομάδες οι οποίες δημιουργούν στρατηγική και αρχίζουν να συμμετάσχουν στα παιχνίδια που έχουν επιλέξει τα μέλη τους.

Κάθε μέλος της ομάδας εφοδιάζεται με ειδική κάρτα απόδοσης στην οποία καταγράφεται η επίδοση του και την οποία καταθέτει στην γραμματεία των αγώνων με την ολοκλήρωση όλων των παιγνιδιών που επέλεξε. Στη συνέχεια ακολουθεί ο υπολογισμός του συνόλου των βαθμών κάθε ομάδας και η ανακοίνωση της τελικής ομαδικής και ατομικής κατάταξης.

Σε κάθε ομάδα απονέμεται τιμητικό δίπλωμα στο οποίο αναγράφονται τα ονόματα των μελών της, η θέση της και η βαθμολογία της.

Προσφερόμενα διαγνωστικά παιχνίδια:

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ

- 80 μ ή 100 μ
- Άλμα σε μήκος χωρίς φορά
- Άλμα σε μήκος με φορά
- Ρίψη μπαλάκι (200 γρ)
- Σούτ ακριβείας ποδοσφαίρου
- Targeting με στεφάνια
- Σουτ ακριβείας μπάσκετ (ρολόι)
- 5 X 80m ή 5 X 100m (σκυταλοδρομία)
- Άλμα σε ύψος
- Dart (Βελάκια σε στόχο)
- Τεστ γνώσεων αθλητισμού
- Φόρμουλα – στίβο άσκησης



ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

- Σούτ ακριβείας ποδοσφαίρου
- Σουτ ακριβείας μπάσκετ (ρολόι)
- Σουτ ακριβείας χάντμπολ
- Σέρβις ακριβείας βόλεϊ
- Τεστ γνώσεων αθλητισμού Φόρμουλα – στίβο άσκησης

« ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ !!!!! »

Συμπεριλαμβάνει τις παρακάτω δραστηριότητες και διαφοροποιείται ανάλογα την περίοδο εφαρμογής τους και τις ηλικίες των μαθητών που θα συμμετάσχουν σε αυτό:

- Ξενάγηση στους χώρους του Παγκρητίου Σταδίου (Κολυμβητήριο, αίθουσα κωπηλατηρίου, αίθουσα άρσης βαρών, κλειστή αίθουσα στίβου, κεντρικό στάδιο, αποδυτήρια – φουσούνα, βοηθητικό στάδιο, αίθουσα πυγμαχίας, αίθουσα τραμπολίνο, αίθουσα ενόργανης γυμναστικής, κεντρικό και βοηθητικό στάδιο, αίθουσα έκθεσης φωτογραφίας Ολυμπιακών αγώνων 2004, αίθουσα αναμνηστικών ποδοσφαιρικών φανελών)



- Συμμετοχή των μαθητών στις παρακάτω φυσικές δραστηριότητες σε ομάδες με ατομική και ομαδική κατάταξη.

ΜΕΓΑΛΗ ΠΙΣΙΝΑ, ΗΛΙΚΙΕΣ 9-12, ή/και ΜΕ ΚΑΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ!

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.

ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ!

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.

ΒΑΖΩ ΓΚΟΛ!

Τα παιδιά σε ομάδες των πέντε ρίχνουν σουτ σε τερματοφύλακα της άλλης ομάδας. Συνολικά ρίχνουν 20 σουτ από τα οποία καταγράφονται μόνο τα επιτυχημένα.

ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ, ΗΛΙΚΙΕΣ 5-8, ή/και ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΣΑΝΙΔΑ !

Τα παιδιά σε μικρές ομάδες κολυμπούν με τις σανίδες με την βοήθεια των εκπαιδευτών

ΕΙΜΑΙ ΚΑΡΧΑΡΙΑΣ ΚΑΙ ΒΟΥΤΑΩ !

Τα παιδιά σε μικρές ομάδες κολυμπούν αρχικά υποβρύχια – *σαν καρχαρίες* - μέχρι το τέλος της μικρής πισίνας.

ΜΑΖΕΥΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΒΟΥΤΙΕΣ !

Οι εκπαιδευτές 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.





ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΔΟΠΑΦΜΑΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΚΑΙ ΜΑΖΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Αθλητικός
για όλους!

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΕ ΟΤΑ
ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ / ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΛΗ
71305, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

τηλ: 2810 264560 / 2810 2645670 / εσωτ. 576 & 591

Φαξ: 2810 264568

WWW.AAHAEOA.GR - WWW.DAKH.GR

(Επιστ. Υπεύθυνος: Δρ. Δημήτριος Κ. Τσιράκος, Διδάκτορας Αθλητικών Επιστημών)