



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΙΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Ελλάδα 2.0
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΩΣΙΜΗΣ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων Σχολείου-Κόμβου Υγείας: Διαπολιτισμικό Γυμνάσιο Ευόσμου

Υλοποίηση: **Αλεξάνδρα Μαργαρίτη, Θάνος Κενανίδης**, εκπρόσωποι ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

 Πότε;	 Τι;	 Λίγα λόγια για τη δράση
Τετάρτη, 21/1/2026, 14.15-15.00	Αγώνες ταχύτητας	Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις με τη χρήση κώνων με απλούς και σύνθετους σχηματισμούς και παιχνίδια ανάπτυξης της ταχύτητας
Τετάρτη, 28/1/2026, 14.15-15.00	Μαθαίνουμε να ελέγχουμε την μπάλα	Πάσες με μπάλες ποδοσφαίρου σε ζευγάρια και δοκιμασίες αποφυγής εμποδίων και κώνων διατηρώντας την κατοχή της μπάλας
Τετάρτη, 4/2/2026, 14.15-15.00	Παιχνίδια στόχου	Εξάσκηση του σουτ στο ποδόσφαιρο μέσα από παιχνίδια με κώνους, με μακρινούς και κοντινούς στόχους
Τετάρτη, 11/2/2026, 14.15-15.00	Παίζοντας με το βάρος του σώματος	Δυναμικές ασκήσεις χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος μέσα από δοκιμασίες και αγώνες (σανίδα, καθίσματα, κάμψεις)
Τετάρτη, 18/2/2026, 14.15-15.00	Μαθαίνουμε να κινούμαστε μαζί με την μπάλα	Κινητικές δεξιότητες με την μπάλα του μπάσκετ με στόχο την εξοικείωση - Δραστηριότητες με χρήση τρίπλας στατικά και με μετακίνηση
Τετάρτη, 25/2/2026, 14.15-15.00	Παιχνίδια συλλογής πόντων	Σύνθετες κινητικές δεξιότητες με την μπάλα του μπάσκετ - Ρίψεις με στόχο μέσω παιχνιδιού και συλλογή πόντων
Τετάρτη, 4/3/2026, 14.15-15.00	Διατηρούμε την παράδοση	Ανάπτυξη συνεργασίας και στρατηγικής σκέψης μέσα από παραδοσιακά παιχνίδια που περνούν από γενιά σε γενιά
Τετάρτη, 11/3/2026, 14.15-15.00	Δυναμώνουμε παρέα	Εύκολη εκγύμναση του σώματος και των άνω άκρων με τη χρήση λάσπичου, μέσα από ασκήσεις συνεργασίας