

Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού στο σχολείο μας

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού, το σχολείο μας συμμετείχε σε μια σειρά από αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες, δίνοντας στους μαθητές και στις μαθήτριές μας την ευκαιρία να γνωρίσουν διαφορετικές μορφές άσκησης και να ανακαλύψουν τη χαρά της ενεργού συμμετοχής. Στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, πραγματοποιήθηκαν δράσεις αερόβιας άσκησης, κυκλικής προπόνησης και Pilates, μέσα από τις οποίες οι μαθητές καλλιέργησαν την αντοχή, τη δύναμη, την ευλυγισία και την ισορροπία τους.

Ξεχωριστή εμπειρία αποτέλεσε η συμμετοχή των μαθητών και των μαθητριών στη δράση SAND UP & PLAY, στις Φοινικούδες, όπου είχαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με αθλήματα παραλίας και να απολαύσουν την άσκηση σε ένα διαφορετικό περιβάλλον. Οι δράσεις της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού ανέδειξαν τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και της υιοθέτησης ενός πιο ενεργού τρόπου ζωής, ενώ παράλληλα προσέφεραν στιγμές συνεργασίας, προσπάθειας, παιχνιδιού και ευχάριστης διάθεσης. Μέσα από το #BeActive, το σχολείο μας έστειλε το μήνυμα ότι η άσκηση μπορεί να γίνει μέρος της καθημερινότητας όλων μας.



