



## ALL SPORT CAMP

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
09:00 - 09:50	Στίβος	Εκδρομή στη θάλασσα (Σχοινιάς)	Ποδόσφαιρο/Volley	Εκδρομή στο βουνό (Πάρνηθα)	Basket
09:50 - 10:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα		Διάλειμμα
10:00 - 10:50	Ποδόσφαιρο/Volley		Basket		Ποδόσφαιρο/Volley
10:50 - 11:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα		Διάλειμμα
11:00 - 11:50	Basket		Στίβος		Διαγωνιστικά παιχνίδια
11:50 - 12:00	Διάλειμμα		Διάλειμμα		Διάλειμμα
12:00 - 12:50	Κολύμβηση		Κολύμβηση		Κολύμβηση
13:00 - 13:30	Φαγητό στο εστιατόριο				
13:30 - 15:00	Μεσημβρινή Ξεκούραση Ξεκούραση ή κινηματογράφος		Bowling	Μεσημβρινή Ξεκούραση Ξεκούραση ή κινηματογράφος	
15:00 - 15:50	Tae Kwon Do	Boccia	Tennis	Κολύμβηση	Διαγωνιστικά παιχνίδια
15:50 - 16:00	Διάλειμμα				
16:00 - 16:50	Ping Pong	Handball	Hockey	Σκάκι	Απονομές μεταλλίων

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Στα 3 γήπεδα ποδοσφαίρου (5x5) του σχολείου, οι μαθητές συμμετέχουν σε παιχνίδια βελτίωσης της τεχνικής τους στο χειρισμό της μπάλας αλλά και σε μικρά τουρνουά που διοργανώνονται σύμφωνα με την ηλικία τους.

## BASKET

Ντρίπλες και πολλά σουτ περιλαμβάνει η προπόνηση στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Δραστηριότητες που συμβάλλουν στη βελτίωση του οπτικοκινητικού ελέγχου αλλά και τη διασκέδαση των παιδιών.

## HANDBALL

Ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα της Γερμανίας θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν αγόρια και κορίτσια. Ειδικό ασκησιολόγιο και διαγωνιστικά παιχνίδια με βάση το mini handball, θα ενθουσιάσουν τα παιδιά.

## VOLLEY

Στα 2 ανοικτά γήπεδα ή στο κλειστό γυμναστήριο διεξάγονται οι προπονήσεις της πετοσφαίρισης. Ειδικές μπάλες volley για κάθε ηλικία θα βοηθήσουν τα παιδιά να γνωρίσουν με ασφάλεια τα μυστικά της πετοσφαίρισης.

## ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Πολλές βουτιές δροσιάς απολαμβάνουν καθημερινά οι μικροί και μεγάλοι μας φίλοι που συμμετέχουν στο All Sport Camp. Στο κλειστό κολυμβητήριο, το μάθημα ξεκινά με ασκήσεις βελτίωσης της πλευσης και ολοκληρώνεται με πολλά παιχνίδια στο νερό.

## ΣΤΙΒΟΣ

Το εγκεκριμένο πρόγραμμα από την IAAF, Kids Athletics εφαρμόζει το σχολείο μας στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Τα παιδιά γνωρίζουν και έρχονται σε επαφή με τα αγωνίσματα των δρόμων, των ρίψεων και των αλμάτων μέσα από ομαδικά παιχνίδια.

## TENNIS

Πώς γίνεται το forehand και πώς το backhand θα μάθουν μικρά και μεγάλα παιδιά. Παράλληλα θα παίξουν σκυταλοδρομικά παιχνίδια με τις ρακέτες και τα μπαλάκια.

## PING PONG

Η επιτραπέζια αντισφαίριση είναι ένα άθλημα που αρέσει πολύ σε όλα τα παιδιά. Βελτιώνει τα αντανακλαστικά τους και τους δίνει την αίσθηση ότι ένα τεχνικό χτύπημα είναι αρκετό, για να στείλει το μπαλάκι στο αντίπαλο γήπεδο.

## TAE KWON DO

Χτυπήματα με τα πόδια αλλά και αποκρούσεις σε επιθέσεις θα μάθουν τα παιδιά από εξειδικευμένους προπονητές του αθλήματος. Παράλληλα, θα τους εξηγήσουν πώς διεξάγεται ένας αγώνας Tae Kwon Do και πώς κερδίζονται οι πόντοι.

## BOCCIA

Εξαιρετικά διασκεδαστικό έχει αποδειχθεί για τα παιδιά όλων των ηλικιών το παραολυμπιακό άθλημα του boccia. Συγκεντρώνονται, σημαδεύουν και προσπαθούν να στείλουν τις μπάλες τους όσο γίνεται πιο κοντά στον Jack!

## HOCKEY

Ένα άθλημα που είναι διαδεδομένο στην Αγγλία, την Ολλανδία και τη Γερμανία θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τα παιδιά. Θα χωριστούν σε ομάδες, θα πάρουν τα μαστούνια τους και θα επιδιώξουν τα γκολ. Αρχικώς βέβαια, θα κάνουν προπόνηση...

## BOWLING

Το μεσημέρι της Τετάρτης παίζουμε bowling! Σε κλιματιζόμενο χώρο στα Σπάτα, τα παιδιά εξασκούνται στην ακρίβεια των κινήσεων τους και διασκεδάζουν με μπάλες και κορίνες.

## ΣΚΑΚΙ

Άλογα, ιππότες, πύργοι και αξιωματικοί έχουν ο καθένας διαφορετικές κινήσεις και τακτικές. Όλοι όμως έχουν σκοπό να προστατεύσουν τον βασιλιά τους! Για να δούμε, ποια στρατηγική θα ακολουθήσουν τα παιδιά...

## ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ (ΣΧΟΙΝΙΑΣ)

Κάθε Τρίτη πραγματοποιείται εκδρομή στη θάλασσα, σε οργανωμένη πλαζ για ατελείωτες βουτιές. Παιχνίδια με νεροπίστολα, στρώματα και ρακέτες περιμένουν τα παιδιά όλων των ηλικιών. Απαραίτητο αξεσουάρ το αντηλιακό.

## ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ (ΠΑΡΝΗΘΑ)

Η εκδρομή στο βουνό πραγματοποιείται κάθε Πέμπτη στην καταπράσινη Πάρνηθα. Mountain bike, τοξοβολία, πεζοπορία αλλά και παιχνίδια θησαυρού και πυξίδας θα ενθουσιάσουν μικρούς και μεγάλους.