

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ

Τη Νοητική Ευεξία μέσα από:

- την τόνωση και την ενεργοποίηση του εγκεφάλου
- την αύξηση της αποδοτικότητας
- τη βελτίωση της προσοχής
- την ενίσχυση του νοητικού ελέγχου
- την επιτάχυνση της γνωστικής και μαθησιακής διαδικασίας
- την παροχή ευκαιριών ανάπτυξης των δεξιοτήτων σχεδιασμού και επίλυσης προβλημάτων που είναι χρήσιμα σε πολλούς τομείς της ζωής
- την επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης

Τη Φυσική Ευεξία μέσα από:

- τη διατήρηση της μυϊκής δύναμης
- τη μείωση των σωματικών συμπτωμάτων λόγω της ανησυχίας και του άγχους
- τη δυνατότητα διεξόδου μέσω μιας εναλλακτικής σωματικής δραστηριότητας
- την ισορροπία του σωματικού βάρους και την καταπολέμηση της παχυσαρκίας
- την αποφυγή ενός ευρέος φάσματος προβλημάτων, όπως καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, διάφορα είδη καρκίνου, κ.ά.



Την Ψυχοκοινωνική Ευεξία μέσα από:

- την αύξηση των επιπέδων αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης σε σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους
- την ενίσχυση της θετικής εικόνας του εαυτού μας, του σώματος και των σωματικών μας δεξιοτήτων
- την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και της κοινωνικής απομόνωσης
- τη ενίσχυση ή/και δημιουργία φιλικών σχέσεων
- την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων με την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων
- τη δημιουργία ενός θετικού και ασφαλούς περιβάλλοντος όπου θα ευνοείται η εκτόνωση του άγχους και της έντασης και η αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων, όπως ο φόβος και η απογοήτευση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Α/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ
Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ERASMUS* SPORT PROJECT



EUROPEAN COMMISSION
DIRECTORATE-GENERAL FOR EDUCATION
AND CULTURE
Youth and Sport
Sport policy and programme



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας,
Ερευνας και Θρησκευμάτων



Co-funded by the
European Programme
of the European Union

Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ
ΥΠ.Π.Ε.Θ. ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΕΙ ΝΑ
ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ
ΓΕΓΟΝΟΣ

Οι πρόσφυγες κινούνται σε
ένα δραστήριο τρόπο ζωής

30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017

17:30 – 21:00

ΕΘΝΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Ι. ΦΩΚΙΑΝΟΣ
(ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 1, ΑΘΗΝΑ)



ERASMUS* SPORT PROJECT



Συστάσεις σχετικά με τη Σωματική Δραστηριότητα για την Υγεία
από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (W.H.O.)

Για παιδιά από 5 έως 17 ετών: τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως υψηλής έντασης καθημερινή σωματική δραστηριότητα, κυρίως αερόβια που να συνδυάζεται με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Για ενήλικες από 18 έως 64 ετών: τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά υψηλής έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ή έναν συνδυασμό δραστηριοτήτων μέτριας και υψηλής έντασης.

Η αερόβια δραστηριότητα πρέπει να διαρκεί για τουλάχιστον 10 λεπτά συνεχόμενα.

Οι μυϊκές ασκήσεις ενδυνάμωσης πρέπει να περιλαμβάνουν μεγάλες μυϊκές ομάδες και έχουν συχνότητα δύο (2) ή περισσότερες φορές την εβδομάδα.



ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Όνοματεπώνυμο:

Χώρα προέλευσης:

Ηλικία: Φύλο:

Ατομικά Ομάδα

Όνομα Ομάδας:

Μέγεθος μπλούζας:

ΜΚΟ/Κέντρο Φιλοξενίας:

Συνοδός ΜΚΟ/Κέντρου:

Τηλ. συνοδού:

Email συνοδού:

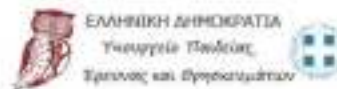
Μέγεθος μπλούζας συνοδού:

Δραστηριότητες:

Futsal:	Παιχνίδια δεξιοτήτας (σουτ σε στόχο, πέναλτι)	<input type="checkbox"/>
	Αγώνας 5X5	<input type="checkbox"/>
Χάντμπολ:	Παιχνίδια δεξιοτήτας (σουτ σε στόχο, πέναλτι)	<input type="checkbox"/>
	Αγώνας χάντμπολ 5X5	<input type="checkbox"/>
Γιόγκα		<input type="checkbox"/>
Αυτοάμυνα FSC Καλι- χρήση ραβδιού		<input type="checkbox"/>
Ξυλορακέτες με μέτρηση ταχύτητας		<input type="checkbox"/>

Επιλέξτε όσες δραστηριότητες θέλετε να συμμετάσχετε, κόψτε το έντυπο στο σημείο που σας υποδεικνύεται και παραδώστε Το στον συνοδό.

Εγγραφές μέχρι τις 25/06/2017
Τηλ. Επικοινωνίας: 210 344 3516



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

17:30-18:00 Προσέλευση

18:00 – 19:00

Παιχνίδια δεξιοτήτας:

- Futsal
- Χάντμπολ
- Ξυλορακέτες με μέτρηση ταχύτητας

Γιόγκα για όλους

19:00 – 21:00

Αγώνες 5X5 futsal και χάντμπολ

Αγώνες επίδειξης.

Θα συμμετάσχουν παίκτες της Εθνικής Ομάδας νέων Futsal και της Εθνικής Ομάδας Προσφύγων ποδοσφαίρου

20:00 - 21:00

Αυτοάμυνα F. Sc. Καλι – χρήση ραβδιού

21:00 Λήξη - απονομές

Με τη συμμετοχή θα δοθεί αθλητικό μπλουζάκι, σάντουιτς, χυμός και νερό.



Διαφορετικοί άνθρωποι



Κοινές Ανάγκες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΤΟΥ ΥΠ.Π.Ε.Θ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ
ΕΡΓΟΥ ERASMUS+ SPORT

«DICOR»

ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ
ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΕΓΟΝΟΣ:

Οι πρόσφυγες κινούνται σε
ένα δραστήριο τρόπο ζωής

ΚΑΙ ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΕΙ ΝΑ
ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ

30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017

17:30 – 21:00

ΕΘΝΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Ι. ΦΩΚΙΑΝΟΣ
(ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 1, ΑΘΗΝΑ)

