

## Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού – Be Active (25-29/09/2023)



Επιτυχημένες για άλλη μια χρονιά ήταν οι δραστηριότητες για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού -Be Active- και την Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού, που διοργανώθηκαν από τους/τις καθηγητές/τριες Φυσικής Αγωγής του Σχολείου μας από τις 25 μέχρι τις 29 Σεπτεμβρίου.

Καθόλη τη διάρκεια της εβδομάδας πραγματοποιήθηκαν οι πιο κάτω δραστηριότητες:

- Αγώνας πετόσφαιρας θηλέων
- Πρωινό περπάτημα, στο οποίο συμμετείχαν όλοι οι μαθητές/τριες του σχολείου.
- Αερόβια γυμναστική για όλους
- Παραδοσιακοί χοροί
- Στίβος μάχης
- Κωπηλατοεργόμετρα (οργάνωση και παρουσίαση από αθλήτριες της Εθνικής Κύπρου)
- Pilates και πρόληψη τραυματισμών
- Ενδοτμηματικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων

Στόχος του προγράμματος ήταν η ευαισθητοποίηση μαθητών και εκπαιδευτικών σχετικά με τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης στη ζωή μας. Όλες οι δράσεις στέφθηκαν με επιτυχία, αφού προσέλκυσαν το ενδιαφέρον πολλών μαθητών και μαθητριών.



