

## ΑΘΛΗΣΗ 2021 -22

**Συνοπτικό Ενημερωτικό Έντυπο Πρόσθετων Δραστηριοτήτων  
Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής**

**Απογεύματα και Σαββατοκύριακα**

**Σας υπενθυμίζουμε ότι μπορείτε να δηλώσετε για δοκιμαστικό μάθημα σε  
κάποιο ή κάποια αθλήματα και  
ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ  
(1<sup>η</sup> Οκτωβρίου 2021)**

Αγαπητοί γονείς,

Το πρόγραμμα «ΑΘΛΗΣΗ» του Σχολείου μας για τη σχολική χρονιά 2021-22 θα ξεκινήσει την **Παρασκευή 1 Οκτωβρίου 2021**.

Για όλα τα αθλήματα (εκτός από την κολύμβηση, το ποδόσφαιρο, τον στίβο και την ιστιοπλοΐα), οι προπονήσεις θα γίνονται στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Δημοτικού και του Γυμνασίου – Λυκείου και η επιστροφή των παιδιών τις καθημερινές θα γίνεται με τα σχολικά της μελέτης, που ξεκινούν από το Σχολείο στις 17:00.

Πιστεύουμε ότι η συμμετοχή των παιδιών σε αυτές τις αθλητικές δραστηριότητες, θα τους προσφέρει εμπειρίες ευγενούς άμιλλας και συναγωνισμού, χρήσιμες στη μετέπειτα ζωή τους. Βασική προϋπόθεση για τη λειτουργία οποιουδήποτε αθλητικού τμήματος, είναι να υπάρξει επαρκής αριθμός συμμετοχών.

Εάν ενδιαφέρεστε να συμμετάσχει το παιδί σας σε κάποια ή κάποιες από τις παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες, παρακαλούμε να συμπληρώσετε και να επιστρέψετε στη Γραμματεία τη συνημμένη αίτηση, το αργότερο μέχρι τη **Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου 2021**.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση σχετική με τα παραπάνω αθλητικά τμήματα, μπορείτε να απευθύνεστε στη Γραμματεία ή στην ιστοσελίδα του Σχολείου μας **www.maliaras.gr**

**Δρ Νικόλαος Μαλλιάρας**  
Γενικός Διευθυντής

**Διονύσης Μεληγαλιώτης**  
Υποδιευθυντής Γυμνασίου -  
Προϊστάμενος Φυσικής Αγωγής  
και Αθλητισμού

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

Δείτε τις αναλυτικές οδηγίες λειτουργίας των αθλητικών τμημάτων, βάσει των προδιαγραφών που θέτει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, στις οδηγίες προς τους γονείς.

	<b>Βαθμίδα</b>	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>Αντισφαίριση</b>	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο		15:00 – 17:00		15:00 – 17:00	
<b>Ενόργανη Γυμναστική</b>	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο			15:00 – 17:00		15:00 – 17:00
<b>Καλαθοσφαίριση</b>	Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο		15:00 – 17:00		15:00 – 17:00	
<b>Ιστιοπλοΐα</b> (ΑΝΟ Γλυφάδας)	Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Οκτώβριος, Νοέμβριος και από 16 Μαρτίου έως 25 Μαΐου, κάθε Σάββατο 9:00 – 10:30				
<b>Κολύμβηση</b> (Κλειστό κολυμβητήριο Γλυφάδας)	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό	15:00 – 17:00				15:00 – 17:00
<b>Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί</b>	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο		Δημοτικό 15:00 – 17:00			Γυμνάσιο - Λύκειο 15:00 – 17:00
<b>Πετοσφαίριση</b>	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο			15:00 – 17:00		15:00 – 17:00
<b>Ποδόσφαιρο</b> (Γήπεδο Καλαμακίου)	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	15:00 – 17:00		15:00 – 17:00		
<b>Ρυθμική Γυμναστική</b>	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο	15:00 – 17:00			15:00 – 17:00	
<b>Μοντέρνος χορός</b>	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	15:00 – 17:00				15:00 – 17:00
<b>Στίβος</b> (Στάδιο Αγίου Δημητρίου)	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	15:00 – 17:00		15:00 – 17:00		
<b>Ταεκβοντό</b> (Taekwon-do)	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	15:00 – 17:00			15:00 – 17:00	
<b>Χειροσφαίριση</b>	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο	15:00 – 17:00			15:00 – 17:00	

## **Κόστος συμμετοχής**

**Για όλα τα αθλητικά τμήματα** (εκτός από την κολύμβηση, την ιστιοπλοΐα και τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς):

220 € για το πρώτο τετράμηνο (εξοφλείται με την εγγραφή) και

220 € για το δεύτερο τετράμηνο (εξοφλείται την 1-2-2022).

**Για την κολύμβηση** (χρήση του κλειστού κολυμβητηρίου της Γλυφάδας):

325 € για το πρώτο τετράμηνο (εξοφλείται με την εγγραφή) και

325 € για το δεύτερο τετράμηνο (εξοφλείται την 1-2-2022).

**Για την ιστιοπλοΐα** (2 μήνες) - (χρήση των εγκαταστάσεων Α.Ν.Ο. Γλυφάδας):

130 € για το πρώτο δίμηνο (εξοφλείται με την εγγραφή) και

130 € για το δεύτερο δίμηνο (εξοφλείται ως την 1-3-2022).

**Για τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς** (1 φορά την εβδομάδα - Δημοτικό, Γυμνάσιο – Λύκειο):

110 € για το πρώτο τετράμηνο (εξοφλείται με την εγγραφή) και

110 € για το δεύτερο τετράμηνο (εξοφλείται την 1-2-2022).

**Η εγγραφή σε παραπάνω από ένα άθλημα παρέχει έκπτωση 15 € σε κάθε άθλημα.**

**Στα αδέρφια παρέχεται έκπτωση 10%.**

### ***Τμήμα Μελέτης***

Υπενθυμίζουμε ότι το τμήμα Μελέτης λειτουργεί από την πρώτη μέρα της σχολικής χρονιάς και συμμετέχουν παιδιά από Α΄ έως και ΣΤ΄ Δημοτικού, όπου, με την επίβλεψη δασκάλων προετοιμάζουν τα μαθήματα της επόμενης μέρας. Η απογευματινή μελέτη αρχίζει στις 14:45 και ολοκληρώνεται στις 16:50, με ανώτατο όριο είκοσι παιδιά ανά τμήμα που έχει ορίσει το Σχολείο.

### ***Σίτιση***

Το Σχολείο έχει τη δυνατότητα να παρέχει μεσημεριανό γεύμα στα παιδιά που μένουν για μελέτη ή άλλες απογευματινές αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες (πλην της κολύμβησης). Τα γεύματα παρασκευάζονται από άριστης ποιότητας φρέσκα υλικά.

Αν ενδιαφέρεστε για τη σίτιση τις ημέρες συμμετοχής του παιδιού σας σε απογευματινή αθλητική δραστηριότητα, παρακαλούμε να το σημειώσετε με Χ στο αντίστοιχο τετραγωνάκι της δήλωσης συμμετοχής που ακολουθεί.

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΘΛΗΣΗ 2021-22**

Εγώ ο / η \_\_\_\_\_

επιθυμώ ο γιος μου / η κόρη μου \_\_\_\_\_

βαθμίδα \_\_\_\_\_ τάξη \_\_\_\_\_ τμήμα \_\_\_\_\_ τηλ. \_\_\_\_\_

να συμμετάσχει για τη σχολική χρονιά **2021 - 22** στα αθλητικά τμήματα:

- |                      |                          |                           |                          |
|----------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Αντισφαίρισης        | <input type="checkbox"/> | Ποδοσφαίρου               | <input type="checkbox"/> |
| Καλαθοσφαίρισης      | <input type="checkbox"/> | Ενόργανης Γυμναστικής     | <input type="checkbox"/> |
| Ιστιοπλοΐας          | <input type="checkbox"/> | Πετοσφαίρισης (Βόλει)     | <input type="checkbox"/> |
| Στίβου               | <input type="checkbox"/> | Ταεκβοντό (Taekwon-do)    | <input type="checkbox"/> |
| Κολύμβησης           | <input type="checkbox"/> | Χειροσφαίρισης (Χάντμπολ) | <input type="checkbox"/> |
| Μοντέρνου χορού      | <input type="checkbox"/> |                           |                          |
| Παραδοσιακών χορών   | <input type="checkbox"/> |                           |                          |
| Ρυθμικής Γυμναστικής | <input type="checkbox"/> |                           |                          |

Σίτιση: **ΝΑΙ**  **ΟΧΙ**

Σημειώστε με X το άθλημα που επιθυμείτε να συμμετάσχετε.

**Ο / Η γονέας**  
(Υπογραφή)

\_\_\_\_\_

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- **Έναρξη μαθημάτων: Παρασκευή 1 Οκτωβρίου 2021**  
Για όλα τα αθλήματα (εκτός από την κολύμβηση, το ποδόσφαιρο, τον στίβο και την ιστιοπλοΐα) οι προπονήσεις γίνονται στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Γυμνασίου – Λυκείου (Πυθαγόρα 8) και του Νηπιαγωγείου – Δημοτικού (Ερεχθείου 6) και ώρα **15:00-17:00**.  
  
**Ειδικά για το τμήμα της κολύμβησης**, τα παιδιά του Νηπιαγωγείου και των τάξεων Α΄ και Β΄ Δημοτικού ξεκινούν από το Σχολείο για το κλειστό κολυμβητήριο της Γλυφάδας, **στις 13:30**.
  - **Η επιστροφή** των παιδιών γίνεται με τα σχολικά της μελέτης που ξεκινούν από το Σχολείο στις **17:00**.
  - **Σε όλα τα αθλητικά τμήματα** (εκτός της κολύμβησης, της ρυθμικής, της ενόργανης γυμναστικής και του ταεκβοντό) τα παιδιά θα πρέπει να φορούν φόρμα γυμναστικής και αθλητικά παπούτσια.  
**Για τα τμήματα της ενόργανης και της ρυθμικής γυμναστικής**, οι μαθήτριες θα πρέπει να φορούν φόρμα γυμναστικής ή κολάν και παπούτσια μπαλέτου.  
**Για το τμήμα της κολύμβησης**, τα παιδιά θα πρέπει να φέρουν σε **ξεχωριστή τσάντα**, μπουρνούζι, πετσέτα, σκουφάκι, γυαλιά, μαγιό και σαγιονάρες.  
**Για το τμήμα του ταεκβοντό (taekwon-do)**, θα δοθεί στα παιδιά ειδικό έντυπο.
  - Επιπροσθέτως, σας ενημερώνουμε ότι οι προπονήσεις των παιδιών για τα αθλήματα: taekwon-do, μπάσκετ, βόλεϊ και ελληνικών παραδοσιακών χορών, πραγματοποιούνται στις εγκαταστάσεις του Γυμνασίου – Λυκείου μας.  
Οι γονείς των παιδιών που δεν χρησιμοποιούν σχολικό, θα πρέπει να τα παραλαμβάνουν από το κτίριο του Γυμνασίου – Λυκείου, Πυθαγόρα 8, τηλ. 210-9889101 (εσωτ.3).
  - Τα παιδιά που σιτίζονται στο Σχολείο, οφείλουν να πηγαίνουν στην τραπεζαρία στις καθορισμένες από το πρόγραμμα ώρες. **Εξαιρούνται όσοι θα έχουν κολυμβητήριο.**
- Όποιοι δεν είναι γραμμένοι στο πρόγραμμα σίτισης, καλό είναι να έχουν μαζί τους 2 σάντουιτς. Ένα για το δεύτερο διάλειμμα και ένα για μετά το άθλημα.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ**

**Για τη συμμετοχή των παιδιών στο πρόγραμμα «ΑΘΛΗΣΗ», είναι απαραίτητο να έχετε προσκομίσει στο Σχολείο, το Ατομικό Δελτίο Υγείας.**



**ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ  
ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
«ΑΘΛΗΣΗ 2021-22»**

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ COVID-19**

Αγαπητοί γονείς,

**Σας ενημερώνουμε ότι, σε όλα τα αθλήματα και τις πολιτιστικές ομάδες του Σχολείου μας, θα ακολουθήσουμε πιστά τις οδηγίες (οι οποίες ανανεώνονται συνεχώς) της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού αλλά και των αρμόδιων Υγειονομικών Αρχών.**

Συγκεκριμένα:

- **ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ, ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΙ ΚΑΙ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΧΩΡΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.**
- Σε όλα τα αθλήματα και τις πολιτιστικές ομάδες, οι μαθητές και οι μαθήτριες, **θα προσέρχονται με μάσκα.**

**ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ:**

Στις **ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ** (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο), στον **ΣΤΙΒΟ** και στο **ΤΕΝΙΣ**, τα παιδιά θα κάνουν προπόνηση **ΧΩΡΙΣ ΜΑΣΚΑ**.

Στα τμήματα της **ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ- ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**, του **ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΧΟΡΟΥ**, των **ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ** και του **ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**, τα παιδιά **θα βγάζουν τη μάσκα ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΑΡΧΙΖΕΙ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ και κατόπιν οδηγίας του προπονητή-καθηγητή Φυσικής Αγωγής, ο οποίος θα φορά μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης.**

Μετά το τέλος της προπόνησης, θα ξαναφορούν τη μάσκα μέχρι να βγουν στον προαύλιο χώρο.

**Το αθλητικό υλικό, θα έχει ήδη απολυμανθεί πριν την έναρξη των προπονήσεων και φυσικά θα απολυμαίνεται εκ νέου μετά το τέλος των προπονήσεων.**

Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν **ΠΑΝΤΑ** μαζί τους, ένα μπουκαλάκι με νερό ή χυμό.

## ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

- **ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ** (σε εξωτερικό χώρο - μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο):  
Τα τμήματα θα λειτουργούν αυστηρά **με ανώτατο αριθμό 12 - 15 μαθητών - αθλητών, σε κάθε γήπεδο**, με διαφορετικό προπονητή καθηγητή Φυσικής Αγωγής.
- **TENIS:**  
Το τμήμα θα λειτουργήσει αυστηρά **με ανώτατο αριθμό 8 μαθητών - αθλητών, σε κάθε γήπεδο**, με διαφορετικό προπονητή καθηγητή Φυσικής Αγωγής.
- **ΣΤΙΒΟΣ:**  
Το τμήμα θα λειτουργήσει αυστηρά **με ανώτατο αριθμό 12 -15 μαθητών-αθλητών, σε κάθε γκρουπ**, με διαφορετικό προπονητή καθηγητή Φυσικής Αγωγής.
- **ΕΝΟΡΓΑΝΗ - ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ:**  
Τα τμήματα θα λειτουργήσουν αυστηρά **με ανώτατο αριθμό 12 μαθητών – αθλητών σε κάθε γυμναστήριο**. Σε περίπτωση εγγραφής, επιπλέον των 12 παιδιών, **θα δημιουργείται ΝΕΟ τμήμα**, με **άλλον προπονητή καθηγητή Φυσικής Αγωγής** (φυσικά το τμήμα θα πρέπει πρώτα να αποκτήσει την ανάλογη πληρότητα).

Σας περιμένουμε  
Από το Τμήμα Φυσικής Αγωγής  
και Αθλητισμού