

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

	Βαθμίδα	Ημέρες	Ώρες	Χώρος
Αντισφαίριση (Τένις)	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-17:00	Αθλητικές εγκαταστάσεις Γυμνασίου-Λυκείου
Ενόργανη Γυμναστική	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο	Τετάρτη & Παρασκευή	15:00-17:00	Γυμναστήριο Δημοτικού
Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)	Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Τρίτη & Πέμπτη	15:00-17:00	Αθλητικές εγκαταστάσεις Δημοτικού
Κολύμβηση	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Α', Β' Δημοτικού	Τρίτη & Παρασκευή	13:30-16:00	ΑΝΟΓ Γλυφάδας (Οκτ- Νοε) και Κλειστό Κολυμβητήριο Γλυφάδας (Δεκ-Μαι)
Κολύμβηση	Γ' - ΣΤ' Δημοτικού	Τρίτη & Παρασκευή	15:00-17:00	ΑΝΟΓ Γλυφάδας (Οκτ- Νοε) και Κλειστό Κολυμβητήριο Γλυφάδας (Δεκ-Μαι)
Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Τρίτη (Δημοτικό) & Παρασκευή (Γυμνάσιο)	15:00-17:00	Γυμναστήριο Δημοτικού και Γυμνασίου
Πετοσφαίριση (Βόλεϊ)	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Τετάρτη & Παρασκευή	15:00-17:00	Αθλητικές εγκαταστάσεις Γυμνασίου-Λυκείου
Ποδόσφαιρο	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-17:00	Στάδιο Αλίμου

Ρυθμική Γυμναστική	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-17:00	Γυμναστήριο Δημοτικού
Μοντέρνο ς Χορός	Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Παρασκευή	15:00-17:00	Γυμναστήριο Γυμνασίου
Στίβος	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Δευτέρα & Τετάρτη	15:00-17:00	Στάδιο Αλίμου
Ταεκβοντό	Προνήπιο Νηπιαγωγείο Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-17:00	Αμφιθέατρο Δημοτικού

Σημαντικές πληροφορίες για τα αθλητικά προγράμματα

Χώροι διεξαγωγής

Για όλα τα αθλήματα, **εκτός από την κολύμβηση, το ποδόσφαιρο και τον στίβο**, οι προπονήσεις πραγματοποιούνται στις αθλητικές εγκαταστάσεις:

- του **Γυμνασίου–Λυκείου**, Πυθαγόρα 8, και
- του **Νηπιαγωγείου–Δημοτικού**, Ερεχθείου 6.

Οι προπονήσεις πραγματοποιούνται κατά κανόνα **15:00–17:00**, σύμφωνα με τον πίνακα.

Ειδικά για την κολύμβηση, τα παιδιά του Νηπιαγωγείου και των τάξεων Α' και Β' Δημοτικού αναχωρούν από το Σχολείο για το κολυμβητήριο στις **13:30**.

- **Οκτώβριος–Νοέμβριος:** ΑΝΟΓ
- **Δεκέμβριος–Μάιος:** Κλειστό Κολυμβητήριο Γλυφάδας

Η επιστροφή των παιδιών γίνεται με τα **σχολικά της Μελέτης**, τα οποία αναχωρούν από το Σχολείο στις **17:00**.

Ενδυμασία

Σε όλα τα αθλητικά τμήματα, **εκτός από την κολύμβηση, τη ρυθμική γυμναστική, την ενόργανη γυμναστική και το taekwondo**, τα παιδιά θα πρέπει να φορούν:

φόρμα γυμναστικής, αθλητικά παπούτσια.

Για τα τμήματα **ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής**, τα παιδιά θα πρέπει να φορούν:

φόρμα γυμναστικής ή κολάν, παπούτσια μπαλέτου.

Για το τμήμα **κολύμβησης**, τα παιδιά θα πρέπει να έχουν σε **ξεχωριστή τσάντα**: μπουρνούζι, πετσέτα, σκουφάκι, γυαλιά, μαγιό και σαγιονάρες.

Για το τμήμα **taekwondo** θα δοθεί στα παιδιά **ειδικό έντυπο** με τις απαραίτητες οδηγίες.

Αθλητικές εγκαταστάσεις δύο κτιρίων

Για τα αθλήματα **taekwondo, μπάσκετ, βόλεϊ και ελληνικών παραδοσιακών χορών**, οι προπονήσεις των παιδιών πραγματοποιούνται στις αθλητικές εγκαταστάσεις **και των δύο κτιρίων**.

Οι γονείς των παιδιών που **δεν χρησιμοποιούν σχολικό** θα πρέπει να τα παραλαμβάνουν από το εκάστοτε κτίριο, **ύστερα από συνεννόηση με τη Γραμματεία**.

Σίτιση τις ημέρες των αθλημάτων

Τα παιδιά που σιτίζονται στο Σχολείο, τις ημέρες της αθλητικής δραστηριότητας, οφείλουν να πηγαίνουν στην τραπεζαρία στις καθορισμένες, από το πρόγραμμα, ώρες.

Εξαιρούνται τα παιδιά που συμμετέχουν στην κολύμβηση.

Τα παιδιά που **δεν είναι εγγεγραμμένα στο πρόγραμμα σίτισης** καλό είναι να έχουν μαζί τους **δύο σάντουιτς**, ένα για το δεύτερο διάλειμμα και ένα για μετά το άθλημα.

Ατομικό Δελτίο Υγείας

Για τη συμμετοχή των παιδιών στο πρόγραμμα «**Άθληση**» είναι απαραίτητο να έχει προσκομιστεί στο Σχολείο το **Ατομικό Δελτίο Υγείας**, το αργότερο **μέχρι και την ημέρα έναρξης των μαθημάτων**.