Απαραίτητα είδη

• Μαγιό • Σκουφάκι • Πετσέτα • Σαγιονάρες • Καπέλο • Αντηλιακό

Γεύματα

Φροντίδα πάντοτε του Σχολείου μας είναι η καθημερινή διατροφή (δεκατιανό) των παιδιών να είναι ιδιαίτερα προσεγμένη και υγιεινή. Τα παιδιά γευματίζουν με την εποπτεία των εκπαιδευτικών τους τη σωστή ώρα, ώστε να μην υπάρχουν περιορισμοί στις δραστηριότητές τους.

Παροχές

Στο κόστος συμμετοχής περιλαμβάνονται: • Μετακίνηση των παιδιών
• Αθλητικό υλικό • Φαγητό • Αναμνηστικό Δίπλωμα • Έπαθλα • Ημερήσιες εκδρομές

Χρήσιμες Πληροφορίες

Το πρόγραμμα ***Αθλητικό Καλοκαίρι '24*** θα πραγματοποιηθεί στο Σχολείο μας, στο Μαρούσι και στις παρακάτω εγκαταστάσεις:

Ο.Α.Κ.Α., Κολυμβητήριο.
ΠΑΡΑΛΙΑ ΣΧΟΙΝΙΑ, Κέντρο Αθλητικών Δραστηριοτήτων.
ADVENTURE PARK (Μαλακάσα) Δραστηριότητες στο δάσος.
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΤΡΙΤΣΗ (Ίλιον)
ARENA SOCCER CLUB (Μαρούσι)
ΠΑΡΝΗΘΑ (Τατόι)
ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ (Κεφαλάρι και Φιλοθέη)
ΙΠΠΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ (Εκάλη)
ΣΤΙΒΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ
MOURATOGLOU TENNIS CENTER (Μαρούσι)

Ώρα έναρξης: **9:00'** π.μ. - Σχόλασμα: **2:45'** μ.μ.
Το κόστος συμμετοχής για τα προγράμματα **Παιδί και Παιχνίδι**, **Παιδί και Άθληση**, **Εξειδικευμένα Αθλήματα** και **Παιδί και Δράση** είναι € **750**.-

---

www.ionios.gr

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ®
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1908

Νηπιαγωγείο - Δημοτικό Σχολείο - Γυμνάσιο - Γενικό Λύκειο - International Baccalaureate DP

ΦΙΛΟΘΕΗ: Κονίτσης 22, 152 37 Φιλοθέη, **Τ** 210 685 7130 - **ΜΑΡΟΥΣΙ:** Αγ. Γερασίμου 5, 151 26 Μαρούσι, **Τ** 210 613 6693

krkx.gr

Αθλητικό Καλοκαίρι 2024

17 ΙΟΥΝΙΟΥ - 12 ΙΟΥΛΙΟΥ

Παιδί και Παιχνίδι

Παιδί και Άθληση

Παιδί και Δράση

Εξειδικευμένα Αθλήματα

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1908

Αγαπητοί μας Γονείς και Παιδιά,

Το «Αθλητικό Καλοκαίρι 2024» συνδυάζοντας την αγάπη και τη γνώση για το παιδί θα αποτελέσει για άλλη μια φορά μια ξεχωριστή εμπειρία για όλους.

Απευθύνεται σε μικρούς και μεγάλους, παλιούς και νέους φίλους μας από το Προνήπιο μέχρι τη Β! Γυμνασίου. Τα παιδιά εντάσσονται σε 6 κύκλους δραστηριοτήτων, ανάλογα με την ηλικία, τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά τους. Περιλαμβάνονται ισορροπημένες δραστηριότητες αθλητικές, διαθεματικές, εικαστικές, περιβαλλοντικές.

Στόχος του προγράμματος είναι τα παιδιά μας να ψυχαγωγηθούν, να αθληθούν και να έρθουν σε επαφή με τη ζωή στην ύπαιθρο και τη θάλασσα. Επίσης να αποκτήσουν αξέχαστες εμπειρίες γεμάτες γνώσεις, δράση και διασκέδαση ενισχύοντας αξίες όπως σεβασμός, αυτοεκτίμηση, ομαδικότητα και αλληλεγγύη.

Όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται στον ασφαλή και κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο του Σχολείου μας και σε επιλεγμένα αθλητικά κέντρα. Όλο το πρόγραμμα στελεχώνεται από ειδικευμένους κατά άθλημα Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, προπονητές και έμπειρους συνεργάτες, που συμμετέχουν δυναμικά στην εφαρμογή του προγράμματος και στηρίζουν δημιουργικά και υπεύθυνα το παιδαγωγικό μας έργο.

Η Διοίκηση της Ιονίου Σχολής τους ευχαριστεί θερμά όλους.

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ

Για παιδιά που έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους στο **Προνήπιο** και το **Νηπιαγωγείο**

Παιδί και Παιχνίδι

Αγγλικά
Τα παιδιά συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες ψυχαγωγικού περιεχομένου στην αγγλική γλώσσα. Εκφράζονται δημιουργικά μέσα από το τραγούδι, τον χορό, το θεατρικό παιχνίδι, τα παιχνίδια μνήμης και παρατηρητικότητας. Αναπτύσσουν την επικοινωνιακή τους ευχέρεια και εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους.

Παραμύθι
(Δραματοποιημένη αφήγηση & ζωγραφική)
Τα παιδιά παρακολουθούν και συμμετέχουν σε δραματοποιημένη αφήγηση παραμυθιού ή κάποιας ιστορίας, με συνοδεία μουσικής και ζωγραφίζουν την ιστορία και τους ήρωές της ή κατασκευάζουν αφίσα. Πρόκειται για μια δραστηριότητα στην οποία τα παιδιά εκφράζονται δημιουργικά, ελεύθερα και με φαντασία.

Αθλητικές Δραστηριότητες - Παιδαγωγικά Παιχνίδια
Μέσα από τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες με μορφή παιχνιδιού, δίνεται η δυνατότητα στους μικρούς αθλητές να εμπλουτίσουν τις κινητικές τους δεξιότητες και να μυηθούν στην έννοια του αθλητικού πνεύματος.

Κολύμβηση
Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με το νερό, κολυμπούν και παίζουν με παιχνίδια μέσα και έξω από την πισίνα, πάντοτε με τους δασκάλους τους, στο Αθλητικό κέντρο Ο.Α.Κ.Α.

Παιδική Χαρά
Ελεύθερο παιχνίδι στις παιδικές χαρές του σχολείου μας, στο Κεφαλάρι και τη Φιλοθέη με την επίβλεψη παιδαγωγών, κατόπιν έγκαιρης ενημέρωσής σας.

Ρυθμική - Ενόργανη Γυμναστική - Ελεύθερη Γυμναστική - Μοντέρνος Χορός
Ο συνδυασμός του ρυθμού με τη σωματική άσκηση δίνει τη δυνατότητα στις μικρές αθλήτριες να ασκηθούν σε απλές αλλά και σύνθετες ασκήσεις εδάφους, αποκτώντας περισσότερες κινητικές εμπειρίες, δύναμη και ευλυγισία.

Mini Tennis
Τα παιδιά, μέσα από απλές ασκήσεις και παιχνίδια, ανακαλύπτουν το tennis και το badminton.

Yoga Kids
Χαλάρωση, γυμναστική, ευλυγισία & ψυχαγωγία.

Μουσικοκινητική Αγωγή - Σύστημα Orff
Μέσα από ευχάριστες μουσικοκινητικές δραστηριότητες, τα παιδιά εξερευνούν τους κόσμους της μουσικής, της κίνησης και του λόγου. Έχουν έτσι την ευκαιρία, να ανακαλύψουν την αισθητική και τον πλούτο αυτών των τεχνών, να καλλιεργήσουν τις μουσικές, κινητικές και φωνητικές τους δεξιότητες και να ψυχαγωγηθούν.

Εικαστική Αγωγή
Ζωγραφική, κατασκευές, χειροτεχνία, ομαδικές εργασίες. Παιχνίδι με τα χρώματα και γνωριμία με διαφορετικά υλικά μέσα από ομαδικές δουλειές. Στόχος της δραστηριότητας, να εμπλουτίσει το εικαστικό λεξιλόγιο των παιδιών, να βελτιώσει τη συνθετική τους ικανότητα και να κεντρίσει τη φαντασία τους.

Εκδρομές για μπάνιο στη θάλασσα
Πραγματοποιούνται στην παραλία του Σχοινιά κατόπιν έγκαιρης ενημέρωσής σας. Τα παιδιά συνοδεύονται και επιβλέπονται από τους γυμναστές τους και τον ναυαγοσώστη του Σχολείου μας.

Παιχνίδια με νερό και μπαλόνια
Πραγματοποιούνται σε φουσκωτές πισίνες στον χώρο του Σχολείου μας.

Ιππασία
Γνωριμία με το άθλημα της ιππασίας σε μικρά πόνυ.

Judo
Η καλλιέργεια του αυτοελέγχου και της πειθαρχίας, με απλές ασκήσεις judo.

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ

Για παιδιά που έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους στις τάξεις **Α', Β', Γ'** και **Δ' Δημοτικού**

Παιδί και Άθληση

Ξιφασκία
Με τη βοήθεια της Ακαδημίας Οπλομαχίας σε ηλεκτρονικό εξοπλισμό, γίνεται εξάσκηση της τεχνικής και της αγωνιστικής τακτικής.

Κολύμβηση - Aqua Aerobic - Water Polo
Εκμάθηση των βασικών τεχνικών κολύμβησης στην πισίνα του Ο.Α.Κ.Α., αγώνες και ψυχαγωγικά παιχνίδια μέσα στο νερό.

Basketball
Βασικά στοιχεία τεχνικής και τακτικής, θεωρητική κατάρτιση με αναλύσεις, πρακτική εξάσκηση, πολύ παιχνίδι, αγώνες και πρωτάθλημα.

Ποδόσφαιρο
Προπόνηση και αγώνες στο γήπεδο ποδοσφαίρου 5 x 5 της ΙΟΝΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ, ανάπτυξη της ομαδικότητας, της τεχνικής κατάρτισης, της πειθαρχίας και του αυτοελέγχου.

Εκδρομές για Ποδηλασία και Τοξοβολία

Volleyball
Εκμάθηση της βασικής τεχνικής σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, αγώνες και πρωτάθλημα.

Tennis
Βασική τεχνική εκμάθησης, πολύ παιχνίδι και αγώνες στα γήπεδα tennis.

Badminton & Ping - Pong
Προπόνηση και παιχνίδια.

Εκδρομές για μπάνιο στη θάλασσα
Beach Volley, Beach Soccer στην παραλία του Σχοινιά. Τα παιδιά συνοδεύονται και επιβλέπονται από τους γυμναστές τους και τον ναυαγοσώστη του Σχολείου μας.

Judo
Η καλλιέργεια του αυτοελέγχου και της πειθαρχίας, με απλές ασκήσεις judo.

Adventure Park στη Μαλακάσα
Αναρρίχηση και παιχνίδι στα δέντρα.

Εικαστικό εργαστήρι:
- Γίνε ένας Picasso
- Κατασκευές με αναλώσιμα υλικά
- Ζωγραφική σε t-shirts και σε πέτρες
- Δημιουργία πανό και κολάζ
- Χειροτεχνικές κατασκευές

Αγγλικά
Creative writing (short stories) and reading skills.

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ

Για παιδιά που έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους στις τάξεις **Ε', ΣΤ' Δημοτικού** και **Α', Β' Γυμνασίου**

Παιδί και Δράση

Ποδήλατο Βουνού
Εκδρομή με ποδήλατα στις όμορφες πλαγιές της Πάρνηθας.

Τοξοβολία
Γνωριμία με το αγώνισμα της τοξοβολίας από έμπειρους εκπαιδευτές.

Αναρρίχηση - Καταρρίχηση - Πεζοπορία
Τα παιδιά θα δοκιμάσουν το άκρως ενδιαφέρον άθλημα της αναρρίχησης στις πίστες στο Ο.Α.Κ.Α. Επίσης θα έρθουν σε επαφή με τον κόσμο της περιπέτειας μέσα στο δάσος, πάντοτε βέβαια με τους εξειδικευμένους εκπαιδευτές και τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας.

Adventure Park
Αναρρίχηση και παιχνίδι στα δέντρα.

Ιππασία
Επαφή και εξοικείωση με το άθλημα στον Ιππικό Όμιλο Εκάλης.

Ομαδικά Αθλήματα
Διοργάνωση φιλικών αγώνων και πρωταθλημάτων καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, αντισφαίρισης, ποδοσφαίρου, αντιπτέρισης καθώς και επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

Rafting
Δράση και περιπέτεια στο Κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά.

Εκδρομές για μπάνιο στη θάλασσα, Windsurfing - Κανό - SUP, Θαλάσσια Παιχνίδια - Tubes - Banana
Beach Volley, Beach Soccer στην παραλία του Σχοινιά. Τα παιδιά συνοδεύονται και επιβλέπονται από τους γυμναστές τους και τον ναυαγοσώστη του Σχολείου μας. Διδασκαλία και γνωριμία με το windsurfing, το κανό αλλά και το SUP στην παραλία του Σχοινιά. Συμμετοχή σε ξένοιαστες θαλάσσιες δραστηριότητες υπό την επίβλεψη πάντοτε έμπειρων εκπαιδευτικών.

ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ

Εξειδικευμένα Αθλήματα

Football Camp

Για αγόρια που έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους στις τάξεις Α', Β', Γ' και Δ' Δημοτικού

Ποδόσφαιρο 5 x 5
Εκμάθηση βασικής τεχνικής και αγώνες σε γήπεδο με συνθετικό χλοοτάπητα.

Κολύμβηση
Ελεύθερο πρόγραμμα κολύμβησης και παιχνίδι στην πισίνα του Ο.Α.Κ.Α.

Πολλές εκδρομές για μπάνιο στη θάλασσα
Beach Volley, Beach Soccer στην παραλία του Σχοινιά. Τα παιδιά συνοδεύονται και επιβλέπονται από τους γυμναστές τους και τον ναυαγοσώστη του Σχολείου μας.

Adventure Park στη Μαλακάσα
Αναρρίχηση και παιχνίδι στα δέντρα.

Girls' Activities

Για κορίτσια που έχουν ολοκληρώσει τη φοίτησή τους στις τάξεις Α', Β', Γ' και Δ' Δημοτικού

Aerobic, Μοντέρνοι Χοροί, Ενόργανη & Ρυθμική
Γνωριμία με την τέχνη του μοντέρνου χορού. Ασκήσεις Aerobic για την ανάπτυξη των κινητικών τους δεξιοτήτων και της φυσικής τους κατάστασης, cheerleader, μπαλέτο.

Κολύμβηση
Ελεύθερο πρόγραμμα κολύμβησης και παιχνίδι στην πισίνα του Ο.Α.Κ.Α.

Πολλές εκδρομές για μπάνιο στη θάλασσα
Beach Volley, Beach Soccer στην παραλία του Σχοινιά. Τα παιδιά συνοδεύονται και επιβλέπονται από τους γυμναστές τους και τον ναυαγοσώστη του Σχολείου μας.

Adventure Park στη Μαλακάσα
Αναρρίχηση και παιχνίδι στα δέντρα.