

## ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ

Αθλητικό Σχολείο

Ιστοσελίδα: [gym-egkomi-lef.schools.ac.cy](http://gym-egkomi-lef.schools.ac.cy)

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: [gym-athlitiko-lef@schools.ac.cy](mailto:gym-athlitiko-lef@schools.ac.cy)

Τηλ: 22666150



### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022

#### Διαλέξεις / Πρακτικά μαθήματα

Ημερομ.	Ώρα	Θέμα	Ομιλητής/τρια	Αίθουσα - Χώρος	Υπεύθυνοι Καθηγητές	Τάξη
9/9/202	7.30 – 9.00	1. Καλωσόρισμα από την Διεύθυνση του Σχολείου 2. Αγιασμός 3. Κανονισμοί λειτουργίας ΑΣ	Ελένη Αντωνίου (Διευθύντρια) Ρένος Πιττάλης (Υπεύθυνος Α.Σ.)	1. Αίθουσες 2. Κεντρική αυλή	* Βλέπε σελίδα 2	A5 64 A6 55 B7 5 B8 63 Γ5 9 Γ6 53
12/9/2022	7.30 – 8.45	Η σημασία της Προθέρμανσης και Αποθεραπείας στην προπονητική μονάδα  Μικροτραυματισμοί στην Προπόνηση. Πρόληψη και Άμεση Αντιμετώπιση  *Ενδυνάμωση Κορμού και Λειτουργική Κινητικότητα Αθλητών (Πρακτικό)	Νίκος Λαμπρίας  Κυριάκος Βάγιας  Νικολίνα Κουζή-Τάκης Μαραγκός	64  5  Κύκκος Β' Γήπεδο Στίβου		A5, A6  B7, B8  Γ5, Γ6
14/9/2022	7.30 – 8.45	Στοχοθέτηση στον Αθλητισμό  Ενδυνάμωση Κορμού και Λειτουργική Κινητικότητα Αθλητών (Πρακτικό)  Αθλητική Διατροφή	Ευάνδρος Βότσης  Νικολίνα Κουζή Τάκης Μαραγκός  Αθλητικός Διαιτολόγος	64  Κύκκος Β' Γήπεδο Στίβου  9		A5, A6  B7, B8  Γ5, Γ6

16/9/2022	7.30– 8.45	Ενδυνάμωση Κορμού και Λειτουργική Κινητικότητα Αθλητών <u>(Πρακτικό)</u>  Κανονισμοί Ομαδικών Αθλημάτων  Μικροτραυματισμοί στην Προπόνηση. Πρόληψη και Άμεση Αντιμετώπιση	Νικολίνα Κουζή Αντρέας Μαραγκός  Κωστάκης Γεωργίου  Κυριάκος Βάγιας	Κύκκος Β΄ Γήπεδο Στίβου  5  9		A5, A6  B7, B8  Γ5, Γ6
19/9/2022	7.30 – 8.45	Ιστορία του Αθλητισμού- Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες  Στοχοθέτηση στον Αθλητισμό  Ενδυνάμωση Κορμού και Λειτουργική Κινητικότητα Αθλητών <u>(Πρακτικό)</u>	Χριστιάνα Μενελάου  Εύανδρος Βότσης  Νικολίνα Κουζή Τάκης Μαραγκός	64  5  Κύκκος Β΄ Γήπεδο Στίβου		A5, A6  B7, B8  Γ5, Γ6
21/9/2022	7.30– 8.45	Κανονισμοί Ομαδικών Αθλημάτων  Ενδυνάμωση Κορμού και Λειτουργική Κινητικότητα Αθλητών <u>(Πρακτικό)</u>  Στοχοθέτηση στον Αθλητισμό	Κωστάκης Γεωργίου  Νικολίνα Κουζή Τάκης Μαραγκός  Εύανδρος Βότσης	64  Κύκκος Β΄ Γήπεδο Στίβου  9		A5, A6  B7, B8  Γ5, Γ6
23/9/2022	7.30– 8.45	Παράγοντες Αθλητικής Απόδοσης  Αθλητική Διατροφή  Γενική Φυσική Κατάσταση	Νικολίνα Κουζή  Αθλητικός Διαιτολόγος  Κωστάκης Γεωργίου Τάκης Μαραγκός	64  5  Κύκκος Β΄ Γήπεδο Στίβου		A5, A6  B7, B8  Γ5, Γ6
26/9/2022	7.30 – 8.30	Καλωσόρισμα από τους Επιθεωρητές Φυσικής Αγωγής ΥΠΑΝ	Κ. Κώστας Μυλωνάς Κ. Θεότη Πούρου	Γυμνάσιο Έγκωμης		A΄, B΄, Γ΄

\* **ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ** στο γήπεδο Στίβου - Κύκκου Β΄.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- ▶ Λήψη παρουσιών στα τμήματα.
- ▶ Αναχώρηση με τα πόδια από το Γυμνάσιο Έγκωμης στις 7:40 για μετάβαση στον Κύκλο Β΄ (διαδρομή 10 λεπτά) με τη συνοδεία των προπονητών του ΑΣ.
- ▶ Λήξη προπόνησης στις 8:30.
- ▶ Χρήση αποδυτηρίων (ντούς).
- ▶ Αναχώρηση από το γήπεδο στις 8:45.

Καθηγητές - Προπονητές ΑΣ (Γυμνάσιο Έγκωμης)

<b>ΟΝΟΜΑ</b>	<b>Ευθύνη Τμήματος</b> Λήψη παρουσιών Συνοδείες τμήματος
Χριστιάνα Μενελάου	A5
Ελένη Σωτηρίου	A5
Νικολίνα Κουζή	A6
Νίκος Λαμπρίας	A6
Εύανδρος Βότσης	B7
Κυριάκος Βάγιας	B7
Χριστόδουλος Μαραγκός	B8
Κωστάκης Γεωργίου	Γ5
Σάββας Λακερίδης	Γ6

Ρένος Πιττάλης

Υπεύθυνος Συντονιστής ΑΣ