

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (ΣΤΙΒΟΣ)

Φέτος, οι μαθητές μας θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή και να γνωρίσουν πιο εξειδικευμένα τα αγωνίσματα του στίβου. Ο κλασικός αθλητισμός (στίβος) περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό αγωνισμάτων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (δρόμοι ταχύτητας με ή χωρίς υπερπήδηση εμποδίων, δρόμοι αντοχής-ημιαντοχής, άλματα, ρίψεις και κάποια αγωνίσματα συνεργασίας όπως οι σκυταλοδρομίες). Σκοπός του μαθήματος είναι να αποκτήσουν οι μαθητές αυτοπεποίθηση, αυτοπειθαρχία, κοινωνικότητα, βελτιώνοντας έτσι ικανότητές όπως η ευλυγισία, η δύναμη, η αντοχή και η φυσική κατάσταση.