

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

Η διάρκεια κάθε φεστιβάλ θα είναι περίπου 6 ώρες και όλες οι δράσεις θα πραγματοποιηθούν σε συγκεκριμένο χρόνο, ενώ ορισμένες από αυτές θα πραγματοποιηθούν ταυτόχρονα.

Στους παρακάτω πίνακες καταγράφονται ενδεικτικά προγράμματα δραστηριοτήτων.

- Ο **ΠΙΝΑΚΑΣ 1** αφορά δράσεις εντός και πέριξ του αγωνιστικού χώρου και στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά και σε ορισμένες από αυτές και οι γονείς τους.
- Ο **ΠΙΝΑΚΑΣ 2** αφορά δράσεις που απευθύνονται αποκλειστικά σε γονείς και προπονητές.

1. ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	
ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	09:00
ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ	10:00
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ	10:30-14:30
ΑΝΑΠΑΥΛΑ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ	14:30-15:30
ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ	15:30

2. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ/ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ	
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	11:00
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	11:30
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	12:00
ΔΙΑΤΡΟΦΗ (επανάληψη)	12:30
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (επανάληψη)	13:00
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (επανάληψη)	13:30
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ	14:45

- Σε ότι αφορά τη διατροφή των συμμετεχόντων ισχύουν τα εξής:
  1. Στα παιδιά που θα συμμετέχουν στα Φεστιβάλ θα προσφερθεί πακέτο γεύματος σύμφωνα με τις διατροφικές προδιαγραφές που έχει θέση η επιστημονική ομάδα του προγράμματος.
  2. Ενδιάμεσα στις δραστηριότητες θα προσφερθεί στα παιδιά και σνακ.
  3. Επειδή οι δραστηριότητες για τα παιδιά θα είναι πολλές και συνεχόμενες θα ήταν καλό να έχουν καταναλώσει ένα καλό πρωινό στο σπίτι τους.
  4. Πακέτο γεύματος θα προσφερθεί και στους συνοδούς και τους προπονητές των παιδιών.
- Σε ότι αφορά την ένδυση των συμμετεχόντων ισχύουν τα εξής:
  1. Θα τους δοθεί T shirt με το οποίο θα συμμετάσχουν στις δραστηριότητες του Φεστιβάλ.
  2. Παρά το T shirt που θα τους δοθεί καλό θα ήταν να έχουν μαζί τους δύο αλλαξιές ρούχα καθώς και αδιάβροχο μπουφάν.
  3. Θα πρέπει να προσέλθουν στο Φεστιβάλ με αθλητική περιβολή, ιδανικά της ακαδημίας τους.
  4. Οι προπονητές θα πρέπει να φέρουν αθλητική περιβολή, ιδανικά της ακαδημίας τους.
  5. Οι συνοδοί θα ήταν καλό να φέρουν αθλητική περιβολή για να συμμετάσχουν πιο άνετα στις δράσεις που τους αφορούν.

# ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

## → ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ..... 09:00

Οι ακαδημίες πρέπει να προσέλθουν στο Στάδιο διεξαγωγής του Φεστιβάλ, στις 09:00 το πρωί, έτσι ώστε να διεξαχθεί ομαλά η διαδικασία της εγγραφής και της εισόδου τους στον χώρο.

## → ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ..... 10:00

Το φεστιβάλ θα ξεκινήσει με την πραγματοποίηση τελετής έναρξης, με σκοπό να νιώσουν όλοι οι συμμετέχοντες ότι συμμετέχουν σε μία μεγάλη γιορτή του αθλητισμού.

## → ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ ..... 10:30 – 14:30

Τα παιδιά χωρισμένα σε γκρουπ θα πάρουν μέρος σε μία σειρά από επιλεγμένες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για αυτά. Αναλυτικότερα, θα παίξουν ποδόσφαιρο στα ειδικά διαμορφωμένα γήπεδα, με στόχο όχι αποκλειστικά τη νίκη, αλλά τη χαρά του παιχνιδιού και το ευ αγωνίζεσθαι, ενώ παράλληλα, θα απολαύσουν διάφορα διαδραστικά παιχνίδια, με στόχο να διασκεδάσουν κερδίζοντας πολύτιμες εμπειρίες και λαμβάνοντας ερεθίσματα γύρω από τον αθλητισμό.

Κατά αυτόν τον τρόπο, κάθε παιδί θα συμμετέχει κυκλικά σε πολυδιάστατες και ευφάνταστες δράσεις, μερικές από τις οποίες είναι ανοιχτές στη συμμετοχή και των γονέων τους. Πιο συγκεκριμένα θα συμμετάσχει στην άσκηση διαφόρων παραολυμπιακών αθλημάτων, θα γνωρίσει τα μυστικά της διατροφικής πυραμίδας, θα εξασκήσει τη ομαδικότητα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, θα συμμετάσχει σε τεστ δεξιότητας, θα δοκιμάσει μέσω του παιχνιδιού την ικανότητα του να επεξεργάζεται σύνθετες εντολές, θα φωτογραφηθεί και θα συνομιλήσει μεταξύ άλλων, με πολλούς σημαντικούς αθλητές κ.α.

## ΩΡΑ ΑΝΑΠΑΥΛΑΣ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟΥ ..... 14:30 – 15:30

Την ώρα αυτή οι συμμετέχοντες σταματούν τις δραστηριότητες και τα παιδιά μαζί με τους γονείς τους μπορούν να ξεκουραστούν και να απολαύσουν ένα γευστικό και υγιεινό γεύμα.

## ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ ..... 15:30

Το Φεστιβάλ ολοκληρώνεται με την τελετή λήξης όπου όλα τα παιδιά θα λάβουν αναμνηστικά για τη συμμετοχή τους στο Φεστιβάλ, ενώ θα ανανεώσουν το ραντεβού τους με τους νέους τους φίλους από τις άλλες ακαδημίες για την επόμενη μεγάλη διοργάνωση του προγράμματος.

- ✓ Παράλληλα με όλα τα παραπάνω, θα πραγματοποιηθούν **Επιστημονικές ομιλίες και δράσεις**, όπου οι γονείς των παιδιών θα μπορούν να παρακολουθήσουν, να συμμετέχουν και να ενημερωθούν από την Επιστημονική ομάδα του Προγράμματος Αθλητικών Ακαδημιών ΟΠΑΠ για θέματα **Διατροφής**, **Ψυχολογίας** και **Πρώτων Βοηθειών** που αφορούν στα παιδιά τους.
- ✓ Τέλος θα διεξαχθεί **προπονητικό σεμινάριο** από την προπονητική ομάδα του προγράμματος το οποίο θα παρακολουθήσουν όλοι οι προπονητές των ακαδημιών.