

The logo for KinisiFit features the word "Kinisi" in a white, outlined, sans-serif font, followed by "Fit" in a solid gold, sans-serif font. The "Fit" is partially enclosed by a black circle. A black wavy line runs beneath the text.

KinisiFit

**Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης
Σχεδιασμός, Εφαρμογή και Καθοδήγηση
Ειδικών Προγραμμάτων Άσκησης**

Η Θετική Επιρροή του Αθλητισμού σε Παιδιά Με και Χωρίς Ειδικές Ανάγκες





ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



Α. ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- Διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
- Κινητικές και μαθησιακές δεξιότητες
- Υγιείς συνήθειες που θα βελτιώσουν τον τρόπο ζωής των παιδιών



ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



B. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ» ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΣΜΙΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Ομαδικότητα
- Αυτοπροσδιορισμός και συναισθηματική ισορροπία
- Ευκαιρία για υπεύθυνη ηγεσία
- Προγραμματισμός και Διαχείριση χρόνου
- Ανάπτυξη κοινωνικών επαφών
- Αγκαλιάζω τη διαφορετικότητα

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



Γ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- Η αυτοκριτική και η σημασία της δέσμευσης
- Διαρκής προσπάθεια



Χρήσιμες συμβουλές

- ✓ Η σχέση των γονιών με τον προπονητή πρέπει να είναι μια σχέση συνεργασίας.
- ✓ Συγχαρείτε το παιδί σας για την προσπάθεια του και να του λέτε θετικά σχόλια.
- ✓ Να επισημαίνετε την πρόοδο του και να του λέτε πόσο περήφανοί είστε για τα επιτεύγματά του.
- ✓ Να συζητάτε με το παιδί σας και να το βοηθήσετε στο να μην απογοητεύεται εύκολα και να μην παρατήσει τον αθλητισμό.
- ✓ Μετά από τις προπονήσεις ή τους αγώνες να συζητάτε με το παιδί σας για να μοιραστεί τα συναισθήματά του μαζί σας και να ακούσει τις συμβουλές σας.



Χρήσιμες συμβουλές

- ✓ Μετά από κάθε αγώνα να συγχαρείτε όλη την ομάδα για την προσπάθεια που κατέβαλε, όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα του αγώνα.
- ✓ Να τους συγχαρείτε για το ομαδικό τους πνεύμα και να τους επισημαίνετε ότι όλα τα αρνητικά συναισθήματα παραμερίζονται για το καλό της ομάδας και των συμπαικτών τους, έτσι ώστε να υπάρχει αλληλοσεβασμός.
- ✓ Αποδεχτείτε εσείς οι ίδιοι την διαφορετικότητα των άλλων για να την αποδεχτούν και τα παιδιά σας αφού η ενσυναίσθηση (κατανόηση του συναισθήματος των άλλων) καλλιεργείται στο σπίτι, στο σχολείο και στον αθλητισμό.

Είναι στο χέρι μας να δημιουργήσουμε καλύτερα πρότυπα για τη νέα γενιά!!

