

Κοινωνική και επαγγελματική αγωγή

ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Τα αθλήματα και γενικότερα ο αθλητισμός συμβάλουν στην διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου, καλλιεργούν το ομαδικό πνεύμα και την ευγενή άμιλλα.

Τα αθλήματα διακρίνονται σε ομαδικά και ατομικά.

- ❖ Ομαδικά είναι τα αθλήματα στα οποία απαιτείται η συνεργασία των αθλητών.
- ❖ Ατομικά είναι τα αθλήματα που ο αθλητής ασκείται από μόνος του χωρίς τη συνδρομή συναθλητή του.
- **ΟΜΑΔΙΚΑ:** ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, πόλο κωπηλασία, χάντμπολ, χόκεϊ, μπίτζμπολ.
- **ΑΤΟΜΙΚΑ:** τένις, κολύμβηση, ενόργανη γυμναστική, σκοποβολή, τοξοβολία, μαραθώνιος, ποδηλασία, σκι, ξιφομαχία, άρση βαρών, ιππασία, πινγκ πονγκ, , ιστιοπλοΐα, σκι, πατινάζ, παγοδρομίες, μποξ, πάλη, άρση βαρών.
- Στα ατομικά αθλήματα περιλαμβάνονται και τα αγωνίσματα του **ΣΤΙΒΟΥ** που είναι τα εξής: άλμα εις μήκος, άλμα εις μήκος, σφαιροβολία, ακοντισμός, αγώνες ταχύτητας, σφυροβολία, επί κοντώ, αγώνες αντοχής.