

Το ΤΕΦΑΑ «γυμνάζει» το 2^ο Σ.Δ.Ε Τρικάλων

Με ιδιαίτερη χαρά υποδέχτηκε το 2ο ΣΔΕ Τρικάλων την Δευτέρα 18 Μαρτίου 2019 τον κ. Γεροδήμο Βασίλειο, καθηγητή προπονητικής στο τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και την ομάδα συνεργατών του. Ο κ. Μπατατώλης Χρήστος, ο κ. Παπαβασιλείου Θεόδωρος και η κα. Καρατράτου Χριστίνα παρουσίασαν στους εκπαιδευόμενους του σχολείου ένα πρόγραμμα ασκήσεων που είναι εφαρμόσιμο σε ομάδες πληθυσμού που δεν έχουν αρκετό χώρο στην διάθεσή τους για να γυμναστούν.



Οι ασκήσεις που παρουσιάστηκαν ήταν ένας συνδυασμός προπόνησης με ήπιες μορφές γυμναστικής αλλά και με αερόβιες δραστηριότητες. Βοηθάνε επομένως την ενδυνάμωση του μυοσκελετικού αλλά και την καύση θερμίδων. Το πρόγραμμα παρουσιάστηκε ζωντανά από τον κ. Μπατατώλη Χρήστο και τον κ. Παπαβασιλείου Θεόδωρο.



Οι εκπαιδευόμενοι κάτω από τις οδηγίες τους δοκίμασαν να κάνουν τις ασκήσεις τις οποίες θα εφαρμόζουν στο πλαίσιο του μαθήματος project του κ. Μπαρμπαρούση Φώτη, που αφορά την άσκηση και ευεξία. Το παράδειγμα των εκπαιδευομένων ακολούθησαν και οι καθηγητές του σχολείου!



Ευχαριστούμε πολύ τον κ. Γεροδήμο και την ομάδα των συνεργατών του που μας παρουσίασαν το πρόγραμμα ασκήσεων που έχουν δημιουργήσει με στόχο την απόκτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των μαθητών καθώς και την ευγενική τους προσφορά να χαρίσουν πλαστικές μπάλες ρυθμικής γυμναστικής και antistress μπαλάκια στο σχολείο μας.



