

---

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ 2<sup>ος</sup> ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

---

### 2<sup>ος</sup> ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Περπατάω/τρέχω μαζεύω χιλιόμετρα για καλό σκοπό



ΔΙΟΓΡΑΝΩΤΕΣ



ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ  
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ  
ΡΕΘΥΜΝΟΥ

## ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021-ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (τρέξιμο σε αργό ρυθμό) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (περπάτημα), είναι σημαντική και απαραίτητη. Την περσινή σχολική χρονιά ο **Δήμος Ρεθύμνου μαζί με την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Ρεθύμνου** διοργάνωσαν τον 1<sup>ο</sup> Εικονικό Μαραθώνιο Γυμνασίων με σκοπό την κινητοποίηση των μαθητών να περπατήσουν/τρέξουν για μια καλύτερη φυσική κατάσταση και υγεία προσφέροντας ταυτόχρονα 3 Ηλεκτρονικές Υπολογιστές σε 3 Ειδικά σχολεία.

Η μεγάλη συμμετοχή των μαθητών στον περσινό Μαραθώνιο μας υποχρεώνει και την φετινή σχολική χρονιά να κινητοποιήσουμε ξανά τους μαθητών των Γυμνασίων να αθληθούν περπατώντας/τρέχοντας.

Στο πλαίσιο αυτό ο **Δήμος Ρεθύμνου μαζί με την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Ρεθύμνου** διοργανώνουν τον 2<sup>ο</sup> Μαραθώνιο Γυμνασίων Ρεθύμνου **εμπλουτίζοντας με επιπλέον δράσεις.**

Συγκεκριμένα οι μαθητές συμμετέχουν σε ομάδες των 4-5 μαθητών και η επίδοση τους είναι ομαδική και όχι ατομική. Οι ομάδες θα πρέπει να περπατάνε/τρέχουν για 8 εβδομάδες και να ανεβάζουν την επίδοσή τους σε χιλιόμετρα σε ειδική πλατφόρμα. Νικήτριες θα ανακηρυχθούν 3 πρώτες ομάδες οι οποίες όλο αυτό το διάστημα θα μαζέψουν τα περισσότερα χιλιόμετρα.

Η δράση θα ξεκινήσει 13 Δεκεμβρίου 2021 και θα **τελειώσει Κυριακή 6 Φεβρουαρίου 2022 όπου οι ομάδες την συγκεκριμένη ημέρα θα συμμετέχουν σε ένα πραγματικό Μαραθώνιο διανύοντας τον ομαδικά.** Η εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί από το παραλιακό μέτωπο μπροστά από το Λύκειο Ελληνίδων και τερματισμός θα είναι στο ίδιο σημείο.

Όλοι οι συμμετέχοντες μαθητές θα λάβουν μετάλλιο και δίπλωμα συμμετοχής ενώ οι 3 πρώτες ομάδες θα βραβευθούν με κύπελλα. Επίσης, οι 3 πρώτες ομάδες θα παραδώσουν 3 Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές σε 3 Ειδικά σχολεία τα οποία προσφέρει ο Δήμος Ρεθύμνου όπως αναλαμβάνει και όλα τα έξοδα για την διεξαγωγή του αγώνα (μετάλλια, διπλώματα, και άλλα λειτουργικά έξοδα).

Με την δράση αυτή οι μαθητές εκτός από τα οφέλη που θα αποκομίσουν για την υγεία τους θα δείξουν και την αλληλεγγύη τους **περπατώντας/τρέχοντας μαζεύοντας χιλιόμετρα για καλό σκοπό.**

#### **Η ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ**

<https://sites.google.com/dipereth.gr/marathon>

Παρακαλούμε όλους τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής σε συνάντηση διαδικτυακή την Δευτέρα 29/11/2021 και ώρα 18:00 για ενημέρωση και λεπτομέρειες των διαδικασιών

Διεύθυνση συνάντησης:

<https://minedu-primary.webex.com/meet/dkarampi>

Καραμπίνας Δημήτριος 6974 949399

Κουρμούλης Ανδρέας 28310 28696