



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ  
& ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ & ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ & ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ**

Νέα Σμύρνη, 5-2-2019

Αρ. Πρωτ.: 1576

Ταχ. Διεύθυνση : Λ. Συγγρού 165  
Ταχ. Κώδικας : 171 21 Ν. Σμύρνη  
Πληροφορίες : Μαρία Τσανάκα  
Τηλέφωνα : 2131617-391, 392  
Τηλ/πία (FAX) : 2131617-317  
Ηλ. Δ/νση : <http://dide-d-ath.att.sch.gr>  
Ηλ. Ταχ/μείο : [fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr](mailto:fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr)

**ΠΡΟΣ: Όλες τις σχολικές μονάδες  
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας  
Υπόψη Δ/ντών σχολικών μονάδων και  
εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής  
(ενυπόγραφα)**

**ΚΟΙΝ.:** 4<sup>ο</sup> Π.Ε.Κ.Ε.Σ. (Σ.Ε.Ε. Φυσικής  
Αγωγής, Σαμουηλίδου Ευδοκία)

**Θέμα: «Παρουσίαση – περιγραφή – εκδήλωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή στις  
Σχολικές Αθλητικές Δραστηριότητες σχ. έτους 2018 - 2019»**

Λαμβάνοντας υπόψη

1. Την υπ' αριθμ. 190677/Δ5/10-11-2016 Υπουργική Απόφαση «Αθλητικές Δραστηριότητες Σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης»,
2. Το υπ' αριθμ. 203913/Δ5/23-11-2017 έγγραφο της Δ/νσης Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Π.Ε.Θ. με θέμα: «Ενημέρωση για τις Αθλητικές Δραστηριότητες Σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σχολικού έτους 2017-2018»

Η και η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας, σε συνεργασία με την Περιφερειακή Ενότητα Νότιου Τομέα, το Δήμο Π. Φαλήρου, τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.) και τη συμμετοχή των Δήμων Μοσχάτου-Ταύρου, Καλλιθέας, Ν. Σμύρνης, Π. Φαλήρου, Αλίμου, Αγ. Δημητρίου, Ελληνικού-Αργυρούπολης και Γλυφάδας σας παρουσιάζει τη διοργάνωση των Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων για το σχ. έτος 2018-19 με την ονομασία «Ημέρες άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019» για μαθητές/τριες των Δημοτικών Σχολείων της Δ' Αθήνας στις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Κέντρου Π. Φαλήρου την περίοδο 8, 9, 10, 13, 14 και 15 Μαΐου 2019.

Η διαδημοτική δράση "**Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019**" αφορά τη διεξαγωγή αθλητικών - κινητικών δραστηριοτήτων για τους μαθητές/τριες της Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Περιφερειακής Ενότητας Νότιου Τομέα στο πλαίσιο των αγώνων ΑθλοΠΑΙΔΕΙΑΣ

### **Δημόσια & Ιδιωτικά Δημοτικά Σχολεία**

1. Κολύμβηση, 2. Kids' Athletics, 3. Πυγμαχία, 4. Τοξοβολία, 5. Τζούντο, 6. Χειροσφαίριση (Χάντμπολ), 7. Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ), 8. Αντισφαίριση (Τένις), 9. Γυμναστική για όλους, 10. Παραδοσιακοί χοροί, 11. Ξιφασκία, 12. Δρόμοι φιλίας-συνεργασίας.

## **ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

### **Σκοπός**

Η διοργάνωση των Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων ανταποκρίνεται στην παγκοσμίως αυξανόμενη ανάγκη για ενθάρρυνση και εκπαίδευση των παιδιών και των νέων στην υιοθέτηση δια βίου υγιεινών συνηθειών, στην καλλιέργεια ηθικών και δημοκρατικών αξιών και στην επίτευξη της κοινωνικής συνοχής. Μέσα από την ισότιμη και ισόνομη συμμετοχή, οι μαθητές θα καλλιεργήσουν την αίσθηση του *ανήκειν*, θα μάθουν να αξιοποιούν τις μεταξύ τους διαφορές και να εκτιμούν τη συνεισφορά όλων για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και θα βιώσουν τη χαρά του παιχνιδιού.

**Η δράση «Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019», απευθύνεται σε όλους τους μαθητές/τριες στοχεύοντας κυρίως σε εκείνους που δεν αθλούνται, φιλοδοξώντας να τους προσελκύσει και να τους φέρει κοντά στον αθλητισμό.**

### **Στόχοι**

Οι Σχολικές Αθλητικές Δραστηριότητες θα αποτελέσουν ένα μέσο εξάσκησης και πρακτικής εφαρμογής των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που αποκτούν οι μαθητές/τριες κυρίως μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αναλυτικότερα επιτυγχάνονται:

- η εξάσκηση και αφομοίωση των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών ικανοτήτων,
- η πρακτική εφαρμογή των γνώσεων που αποκτήθηκαν όσον αφορά τους κανονισμούς και την τακτική των αθλημάτων-αγωνισμάτων, καθώς και τα στοιχεία εκείνα που οδηγούν στην προαγωγή της υγείας,
- η καλλιέργεια ηθικών και δημοκρατικών αξιών όπως ακεραιότητα, τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός, αποδοχή στη διαφορετικότητα κ.α..
- η εξάσκηση της αυτοαντίληψης, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης,
- η διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας σε σχέση με το φύλο και την κοινωνική ομάδα,
- η εξάσκηση στις δεξιότητες επικοινωνίας και η καλλιέργεια του καθορισμού και της δέσμευσης για την επίτευξη ενός κοινού ομαδικού στόχου,
- η κατανόηση των παραγόντων που διασφαλίζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και η ανάπτυξη της υπευθυνότητας
- η ψυχαγωγία και η χαρά της συμμετοχής.

## ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στη δράση "Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019" δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι μαθητές/τριες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

**Ο/Η κάθε μαθητής/τρια μπορεί να συμμετέχει σε ένα μόνο άθλημα - κινητική δραστηριότητα .**

Σύμφωνα με το σχεδιασμό της δράσης "Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019" μπορεί να εξασφαλισθεί η **ενεργός συμμετοχή 110 - 130 μαθητών/τριών ανά σχολική μονάδα**. Η κατανομή των μαθητών/τριών ανά άθλημα - κινητική δραστηριότητα δεν έχει ως μοναδικό κριτήριο τις αθλητικές τους ικανότητες αλλά προτείνεται η ένταξή τους ανά άθλημα - κινητική δραστηριότητα (ηλικιακά), να γίνεται με βασικά κριτήρια τη δυνατότητα γνωριμίας τους με άλλα αθλήματα πέραν των αγαπημένων τους, την ανάπτυξη συνεργασίας, τη χαρά του παιχνιδιού και της συμμετοχής.

### **Δημόσια & Ιδιωτικά Δημοτικά Σχολεία**

1. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (μαθητές/τριες Γ' και Δ' τάξης)
2. KIDS' ATHLETICS (μαθητές/τριες Γ' και Δ' τάξης)
3. ΠΥΓΜΑΧΙΑ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
4. ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
5. ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
6. ΤΖΟΥΝΤΟ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
7. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
8. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (μαθητές/τριες Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης)
9. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (μαθητές/τριες Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης)
10. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
11. ΞΙΦΑΣΚΙΑ (μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης)
12. ΔΡΟΜΟΙ ΦΙΛΙΑΣ-ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ (μαθητές/τριες Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης)

## **«Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνα 2019»**

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ-ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

### **Δημόσια & Ιδιωτικά Δημοτικά Σχολεία**

#### **1. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**

Στην κολύμβηση θα αναπτυχθούν σε παιγνιώδη μορφή, κινητικές δραστηριότητες σε 5 διαφορετικούς σταθμούς, κυκλικά. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μαθητές και μαθήτριες (Γ' τάξης Δημοτικού) που συμμετέχουν στη διδασκαλία υλοποίησης του διδακτικού αντικειμένου της κολύμβησης κατά τη διάρκεια της τρέχουσας σχολικής χρονιάς ή μαθητές και μαθήτριες Δ' τάξης Δημοτικού, που συμμετείχαν στη διδασκαλία υλοποίησης του διδακτικού αντικειμένου της κολύμβησης κατά τη διάρκεια της περυσινής χρονιάς.

**Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 30 μαθητές/τριες το μέγιστο.**

## **2. KIDS' ATHLETICS**

Η δραστηριότητα Kids' Athletics αφορά μαθητές και μαθήτριες Γ' και Δ' Τάξης Δημοτικών σχολείων και υλοποιείται κυκλικά σε σταθμούς εκγύμνασης.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 20 μαθητές/τριες το μέγιστο.

## **3. ΠΥΓΜΑΧΙΑ**

Στη δραστηριότητα που αφορά το άθλημα της πυγμαχίας οι μαθητές/τριες θα εξασκούνται ακίνδυνα σε ειδικές ασκήσεις και τεχνικές του αθλήματος με στόχο την γνωριμία με το άθλημα και την εισαγωγή τους στην ανάπτυξη δράσεων αυτοάμυνας - αυτοπροστασίας. Συμμετέχουν μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 15 μαθητές/τριες το μέγιστο.

## **4. ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ**

Στη δραστηριότητα που αφορά το άθλημα της τοξοβολίας οι μαθητές/τριες θα εξασκούνται ακίνδυνα σε ειδικές ασκήσεις και τεχνικές του αθλήματος με στόχο τη γνωριμία με το άθλημα.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 15 μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης το μέγιστο.

## **5. ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Το άθλημα της χειροσφαίρισης αναφέρεται σε αγωνιστική δραστηριότητα 7Χ7 για μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης. Οι ομάδες μπορούν να είναι μεικτές.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 14 μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης το μέγιστο.

## **6. ΤΖΟΥΝΤΟ**

Στη δραστηριότητα που αφορά το άθλημα του τζούντο οι μαθητές/τριες θα εξασκούνται ακίνδυνα σε ειδικές ασκήσεις και τεχνικές του αθλήματος με στόχο τη γνωριμία με το άθλημα.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 15 μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης το μέγιστο.

## **7. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Το άθλημα της καλαθοσφαίρισης αναφέρεται σε αγωνιστική δραστηριότητα 3Χ3 για μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης. Οι ομάδες μπορούν να είναι μεικτές.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 10 παιδιά (δύο ομάδες των 5 μαθητών/τριών) το μέγιστο.

## **8. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Στη δραστηριότητα που αφορά το άθλημα της αντισφαίρισης οι μαθητές/τριες θα εξασκούνται σε ειδικές ασκήσεις και τεχνικές του αθλήματος με στόχο τη γνωριμία με το άθλημα.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 10 μαθητές/τριες Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης το μέγιστο.

## **9. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**

Η δραστηριότητα των προγραμμάτων Γυμναστικής για όλους αφορά ομάδες μαθητών και μαθητριών. Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με μία ομάδα.

Ο αριθμός των μελών κάθε σχολικής ομάδας είναι απεριόριστος με ελάχιστο όριο συμμετοχής 8 παιδιών. Η κάθε σχολική ομάδα καλείται να παρουσιάσει γυμναστικό πρόγραμμα 2-3 λεπτών. Οι μουσικές επιλογές κάθε σχολικής ομάδας θα πρέπει να περιέχονται σε CD το οποίο θα παραδοθεί στην Ο.Φ.Α. Δ' Αθήνας σε ημερομηνία που θα σας ανακοινωθεί.

#### **10. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**

Η δραστηριότητα των παραδοσιακών χορών αφορά ομάδες μαθητών και μαθητριών. Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με μία ομάδα. Ο αριθμός των μελών κάθε χορευτικής σχολικής ομάδας είναι απεριόριστος με ελάχιστο όριο συμμετοχής 12 παιδιών. Η κάθε σχολική χορευτική ομάδα καλείται να παρουσιάσει έως τρεις (το μέγιστο) παραδοσιακούς χορούς της δικής της επιλογής με μέγιστη διάρκεια παρουσίασης τα 10'. Οι μουσικές επιλογές κάθε σχολικής ομάδας θα πρέπει να περιέχονται σε CD το οποίο θα παραδοθεί στην Ο.Φ.Α. Δ' Αθήνας σε ημερομηνία που θα σας ανακοινωθεί.

#### **11. ΞΙΦΑΣΚΙΑ**

Στη δραστηριότητα που αφορά το άθλημα της ξιφασκίας οι μαθητές/τριες θα εξασκούνται ακίνδυνα σε ειδικές ασκήσεις και τεχνικές του αθλήματος με στόχο τη γνωριμία με το άθλημα.

Κάθε σχολική μονάδα μπορεί να συμμετέχει με 10 μαθητές/τριες Ε' και ΣΤ' τάξης το μέγιστο.

#### **12. ΔΡΟΜΟΙ ΦΙΛΙΑΣ-ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Καθημερινά το πρόγραμμα θα ολοκληρώνεται με τη συμβολική δράση "Δρόμοι Φιλίας -Συνεργασίας". Η δράση αναφέρεται στη διάνυση καθορισμένης διαδρομής (400 μ. περίπου), στην οποία θα συμμετέχουν μαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί ως εκπρόσωποι των σχολικών μονάδων που συμμετέχουν ημερησίως βάσει προγράμματος. Με την ολοκλήρωση της διαδρομής οι εκπρόσωποι των σχολικών μονάδων παραλαμβάνουν τα σχολικά ενθύμια και αναμνηστικά για τη συμμετοχή τους στις "Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019". Η κάθε σχολική μονάδα καλείται να ορίσει ως εκπροσώπους 5 μαθητές/τριες και τουλάχιστον 2 εκπαιδευτικούς.

**Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στην εγκατάσταση, οι μαθητές/τριες μπορούν επίσης να παρακολουθήσουν τις δραστηριότητες των συμμαθητών τους.**

#### **ΣΥΝΟΔΟΙ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ**

- Την κάθε σχολική ομάδα/αποστολή συνοδεύουν οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής ή εκπαιδευτικοί άλλης ειδικότητας που υπηρετούν στο σχολείο και ορίζονται από το Διευθυντή του σχολείου σε αριθμό ανάλογο του αριθμού των συμμετεχόντων μαθητών/τριών (αρ. 33120/ΓΔ4/28-2-2017, ΦΕΚ 681/τ. Β'/6-3-2017, άρθρα 7 και 10).
- Στον αγωνιστικό χώρο θα παρευρίσκεται μόνο ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ή άλλοι εκπαιδευτικοί του Σχολείου που έχουν ορισθεί ως συνοδοί για την συγκεκριμένη δράση.

- Ομάδα/αποστολή χωρίς συνοδό δεν δύναται να συμμετάσχει ή να παρακολουθήσει τις δράσεις.
- Οι συνοδοί των ομάδων/αποστολών είναι υπεύθυνοι για την κόσμια συμπεριφορά των μαθητών/τριών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας των αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Οι συνοδοί εκπαιδευτικοί είναι σε διατεταγμένη υπηρεσία.
- Ο αριθμός των συνοδών εκπαιδευτικών ορίζεται στην Υ.Α. 33120/ΓΔ4/6-3-2017

## ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

(ως προς τη διαδικασία εξέλιξης των απαιτούμενων ενεργειών)

- **Δήλωση συμμετοχής:** Απαιτείται η συμπλήρωση και αποστολή στο γραφείο Φυσικής Αγωγής του επισυναπτόμενου αρχείου "[ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ](#)", "**Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019**" μέχρι την **Πέμπτη 28 Φεβρουαρίου 2019** στο e-mail: [fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr](mailto:fysagogi@dide-d-ath.att.sch.gr)
- **Αναλυτικό Πρόγραμμα:** Η προκήρυξη της δράσης "**Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019**", το αναλυτικό Πρόγραμμα των κινητικών-αθλητικών δραστηριοτήτων και η ημερομηνία συμμετοχής κάθε σχολικής μονάδας αποστέλλεται στις σχολικές μονάδες μέχρι τις **29 Μαρτίου 2019**.
- **Τελική Επιβεβαίωση:** Με βάση το αναλυτικό Πρόγραμμα, ο/η Διευθυντής/ντρια του σχολείου με τη σύμφωνη γνώμη του Συλλόγου διδασκόντων ενημερώνει τηλεφωνικά για τη συμμετοχή της σχολικής μονάδας του/της **μέχρι τις 5 Απριλίου 2019** (τηλ: 2131617391 - 392).
- Τις συμμετέχουσες σχολικές ομάδες - αποστολές **την ημέρα συμμετοχής τους** θα συνοδεύει ονομαστική κατάσταση συμμετοχής στην οποία θα συμπληρώνεται η ύπαρξη Α.Δ.Υ.Μ. και υπεύθυνης δήλωσης γονέων (επισυνάπτεται κατάσταση συμμετοχής και υπόδειγμα υπεύθυνης δήλωσης). Η συμπλήρωση της κατάστασης συμμετοχής γίνεται με ευθύνη του Διευθυντή/ντριας της σχολικής μονάδας και των συνοδών εκπαιδευτικών.
- **Η συμμετοχή της κάθε σχολικής μονάδας σε όλα τα αντικείμενα της Δράσης θα ολοκληρώνεται σε μία ημέρα.**

Για τη δράση "**Ημέρες Άθλησης, Σχολικός Αθλητισμός Δ' Αθήνας 2019**" του Π. Φαλήρου θα ακολουθήσουν λεπτομερείς ενημερώσεις μαζί με την προκήρυξη.

**Συν/να:**

1. Λογότυπο
2. . Αεροφωτογραφία Αθλ. Κέντρου Π. Φαλήρου
3. Δήλωση συμμετοχής Δημοτικού Σχολείου
4. Κατάσταση Συμμετοχής (Υπόδειγμα 7)
5. Υπεύθυνη δήλωση γονέα

Ο Δ/ντης Π.Δ.Ε. Δ' Αθήνας

Γεώργιος Κέντρος