



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



«Σχολικό Πρόγραμμα για την Ευημερία των Παιδιών και την Υπαίθρια Μάθηση»

«ΕΥΕΞΙΑ»

Εργαλειοθήκη για
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the
production of this publication does not
constitute an endorsement of the contents
which reflects the views only of the authors,
and the Commission cannot be held responsi-
ble for any use which may be made of the
information contained therein.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιγραφή εργαλαιοθήκης

Το σκεπτικό αυτού του Εκπαιδευτικού Εργαλείου

3



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Σύνοψη από εκπαιδευτικούς Φ.Α. των χωρών του προγράμματος «ΕΥΕΞΙΑ»

5

Εισαγωγή για αυτήν την εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

9

Το όραμα των χωρών του έργου

10

Βασικά Αποτελέσματα & Στρατηγικές Προτεραιότητας

11

Εθνικές καταστάσεις στις χώρες του έργου. Μεθοδολογίες άτυπης εκπαίδευσης και αθλητισμός. Βέλτιστες πρακτικές (εργαστήρια)

Ρωσική Ομοσπονδία

12

Ρουμανία

68

Γαλλία

81

Ελλάδα

107

Τουρκία

139

Ιταλία

151

Περιγραφή εργαλειοθήκης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Εξαιρετική αφοσίωση στο επάγγελμα: Η διαδικτυακή προπονήτρια γυμναστικής της Μιανμάρ συνεχίζει να εκτελεί και να ηχογραφεί και να στέλνει εργαστήρια σε παιδιά, διαδικτυακά παρά το στρατιωτικό πραξικόπημα. Η ευημερία έρχεται πρώτη!

Ηχογράφησε το βίντεο επειδή κάποια παιδιά δεν μπορούσαν να είναι παρόντα πρόσωπο με πρόσωπο στο σχολείο λόγω της πανδημίας.

<https://www.youtube.com/watch?v=6r6vnSR0wbl>

Το σκεπτικό αυτού του Εκπαιδευτικού Εργαλείου

- 1) Το τρίτο έτος της εκπληκτικής επίδρασης του COVID-19 στους πληθυσμούς σε όλο τον κόσμο έχει αναδείξει σοβαρές ανισότητες στην υγεία, ειδικά μεταξύ των νέων. Οι σχολικές εγκαταστάσεις παρέχουν στους νέους ευκαιρίες για φυσική αγωγή (Φ.Ε.), η οποία αποτελεί βασικό παράγοντα για τη θετική σωματική, κοινωνικο-συναισθηματική και ψυχική υγεία των νέων. Ωστόσο, όλοι οι εταίροι του έργου αναφέρουν τις επιπτώσεις της πανδημίας στη φυσική αγωγή στους νέους σχολικής ηλικίας στην Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της συμμετοχής στη φυσική αγωγή και της αύξησης του καθιστικού τρόπου ζωής κατά τις περιόδους εκπαίδευσης στο σπίτι σε σύγκριση με την περίοδο πριν από την πανδημία. Ο COVID-19 έχει επίσης έμμεσες επιπτώσεις στη μειονότητα και στους φτωχούς νέους,



συμπεριλαμβανομένης της επιδείνωσης της φτώχειας, των μαθησιακών απωλειών.

- 2) Η σχολική φυσική αγωγή αντιπροσωπεύει τη μεγαλύτερη παρέμβαση των νέων στον κόσμο, δεδομένου ότι η φυσική αγωγή είναι υποχρεωτικό μάθημα σε πολλά σχολικά προγράμματα σπουδών. Παρόλο που τα συμβατικά προγράμματα φυσικής αγωγής δεν είναι χωρίς προκλήσεις, το κλείσιμο των σχολείων λόγω του COVID-19 έχει δημιουργήσει μια νέα σειρά εμποδίων. Καθώς η προσχολική φυσική αγωγή έχει μετατοπιστεί σε πλατφόρμες εικονικής μάθησης, οι δάσκαλοι φυσικής αγωγής και οι διαχειριστές κλήθηκαν γρήγορα να προσφέρουν ισχυρά εικονικά προγράμματα χωρίς κατάλληλη εκπαίδευση και παροχή κατάλληλων πόρων διδασκαλίας και μάθησης. Η διαδικτυακή μάθηση είναι εγγενώς άδικο για τους νέους σχολικής ηλικίας, εν μέρει λόγω της άνισης πρόσβασης σε τεχνολογία, μόνιμο διαδίκτυο υψηλής ταχύτητας, επίβλεψη και υποστήριξη ενηλίκων.
- 3) Όταν προσαρμόζεται με έξυπνο τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη τις πραγματικές ανάγκες επιλεγμένων ομάδων-στόχων, η διαδικτυακή ΦΑ μπορεί να μειώσει τις ανισότητες στην υγεία που σχετίζονται με άνισες ευκαιρίες για ΦΑ. Η προοπτική των δασκάλων Φυσικής Αγωγής είναι υψίστης σημασίας για την ανάπτυξη διαδικτυακών πόρων φυσικής αγωγής που συμπληρώνουν και υποστηρίζουν βέλτιστα ποιοτικά διαπροσωπικά προγράμματα με τις ποικίλες ανάγκες μάθησης και φυσικής αγωγής των μαθητών. Υπό το πρίσμα των διάχυτων ανισοτήτων στη φυσική αγωγή των νέων, αυτή η εργαλειοθήκη θα εφαρμόσει τις έννοιες της διαφορετικότητας, της ισότητας και της ένταξης.



Σύνοψη από εκπαιδευτικούς Φ.Α. των χωρών του προγράμματος «ΕΥΕΞΙΑ»

- 1) Η σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής που δεν μπορεί να αγνοηθεί, ειδικά αυτά τα χρόνια στην εποχή της κοινωνικής αποστασιοποίησης, των πρωτοφανών περιορισμών και της αυξανόμενης αβεβαιότητας.
- 2) Ως απάντηση στην τρομερή ανάγκη για πόρους, εργαστήρια και δραστηριότητες σε αυτό το εξαιρετικό περιβάλλον μάθησης, πολλοί οργανισμοί -εκπαιδευτικοί, ψυχαγωγικοί και γυμναστικοί- έχουν αναπτύξει σωματικές δραστηριότητες για να κάνουν οι μαθητές στο σπίτι. Πολλά από αυτά τα προγράμματα είναι προσανατολισμένα στη φυσική κατάσταση. Ενώ είναι πολύτιμα τώρα, δεν πρέπει να θεωρούνται ως εργαστήρια ΦΑ ή ως υποκατάστατά τους, ούτε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου εκπαίδευσης έκτακτης ανάγκης, ούτε κατά τη διάρκεια της «κανονικής» εκπαίδευσης. Η εμπειρία φυσικής δραστηριότητας δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να συμμετάσχουν στην εφαρμογή των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των ιδεολογιών που διδάσκονται στο μάθημα της ΦΑ.
- 3) Η φυσική αγωγή δεν είναι μόνο κίνηση και (ευτυχώς) διασκέδαση. Είναι μια παιδαγωγική διαδικασία της μάθησης της κίνησης, της μάθησης με την κίνηση και της μάθησης στην κίνηση. Η ποιοτική φυσική αγωγή επιτυγχάνεται καλύτερα μέσω της πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδρασης και με τη συνεργατική μάθηση σε ένα υποστηρικτικό και ελκυστικό περιβάλλον που σας επιτρέπει να εξερευνήσετε και να ανακαλύψετε τον εαυτό σας. Μέσω της ποιοτικής φυσικής αγωγής, παράγουμε ικανούς και με αυτοπεποίθηση ανθρώπους που έχουν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητές τους και να τις εφαρμόσουν σε ποικίλα περιβάλλοντα σωματικής δραστηριότητας, από τον αθλητισμό μέχρι την προσωπική φυσική κατάσταση και τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες.



- 4) Η UNESCO αναγνωρίζει ότι η φυσική αγωγή βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν τις σωματικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που ορίζουν τους πολίτες με αυτοπεποίθηση και κοινωνική ευθύνη. Ενώ η τρέχουσα πανδημία και η κατάσταση έκτακτης ανάγκης στο μαθησιακό περιβάλλον εμποδίζει αυτή τη σημαντική φυσική αγωγή πρόσωπο με πρόσωπο, η σημασία, η αξία και τα οφέλη της ΦΑ δεν μπορούν και δεν πρέπει να περιορίζονται σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης.
- 5) Η διαφορά μεταξύ Φυσικής Αγωγής και Φυσικής Δραστηριότητας έγκειται στη σκόπιμη κίνηση, η οποία ενεργοποιεί την ανάπτυξη σε όλες τις πτυχές της ζωής ενός νέου ατόμου - σωματική (κίνηση), γνωστική (σκέψη), συναισθηματική (αίσθηση), συναισθηματική (δράση).

Για παράδειγμα:

Δραστηριότητα	Πώς φαίνεται σε Συνηθισμένη Φυσική Δραστηριότητα	Πώς θα πρέπει να είναι στην Φυσική Αγωγή
	<p>Δωρεάν παιχνίδια όπως ετικέτες, αθλητικό τρέξιμο, τρέξιμο γυμναστικής, ενεργή μεταφορά.</p>	<p>Κατανοήστε πώς αισθάνεται το σώμα σας ενώ τρέχετε (μηχανική της φτέρνας μέχρι τα δάχτυλα, κλωτσιές ποδιών, δράση στο χέρι) και τη μακροπρόθεσμη επίδραση που έχει αυτό στη ζωή σας.</p>
	<p>Οργάνωση ομαδικής αθλητικής εκδήλωσης, δραστηριότητες παραλίας/πάρκου.</p>	<p>Μαθαίνοντας πώς να εργάζεστε ως ομάδα, πώς να προετοιμάζεστε και να ανταποκρίνεστε σε διαφορετικά περιβάλλοντα και καταστάσεις, τον σωστό τρόπο να στέλνετε και να</p>



		λαμβάνετε ένα αντικείμενο με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.
	Οργανωμένο μάθημα γυμναστικής, διαδικτυακό βίντεο, δημιουργική εμπειρία στο σπίτι, ειδική αθλητική προπόνηση.	Εκμάθηση τύπων ισοροπίας (δυναμική/στατική), επίπεδο στο οποίο μπορεί να κινηθεί το σώμα, εφαρμογή ταχύτητας στο σώμα, καρδιακοί παλμοί, αλληλουχία κινήσεων, συντονισμός σώματος.
	Αγωνιστικές ή ψυχαγωγικές αθλητικές εκδηλώσεις, πίσω αυλή παιχνίδια, ανεξάρτητο ράλι.	Μαθαίνοντας πώς να χτυπάτε ένα αντικείμενο με ένα εργαλείο, πώς να προσαρμόζετε τους κανόνες για το περιβάλλον σας (παίζοντας πάνω από ένα θάμνο ή με όρια σε εξωτερικούς χώρους).
	Αγωνιστικά ή ψυχαγωγικά αθλητικά γεγονότα σε συνθήκες δρόμου/εκτός δρόμου, ενεργή μεταφορά.	Αποκτώντας καλύτερη κατανόηση ότι η τακτική ποδηλασία διεγείρει και βελτιώνει την καρδιά, τους πνεύμονες και την κυκλοφορία, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Η ποδηλασία δυναμώνει τους καρδιακούς μυς, μειώνει τον σφυγμό ηρεμίας και μειώνει τα



		επίπεδα λίπους στο αίμα. Βελτιώνει την ψυχική ευεξία, την ισορροπία και τον συντονισμό.
	Αγωνιστικές ή ψυχαγωγικές αθλητικές εκδηλώσεις, παιχνίδια pickur, παιχνίδια χαμηλού επιπέδου (σε παγκόσμιο επίπεδο, νοκ άουτ, κ.λπ.)	Ομαδική εργασία, συνεργασία, αθλητικότητα, επικοινωνία και θετική συναισθηματική υποστήριξη. Οι μαθητές αναπτύσσουν θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες, χειρισμό αντικειμένων και μεταφερόμενες στρατηγικές παιχνιδιού (π.χ. άμυνα και επίθεση σε έναν στόχο).
	Αγωνιστικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες, ποικιλίες μπούλινγκ και μπότσε.	Αποστολή αντικειμένου μέσω του χώρου, μεταφορά δεξιοτήτων σε διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες π.χ. στο soft ball pitch, η βασική ρίψη με το χέρι έχει παρόμοια μηχανικά και διδακτικά στοιχεία που οι μαθητές μπορούν να συνδέσουν ως μέρος της προηγούμενης γνώσης τους όταν μαθαίνουν ένα νέο άθλημα/δεξιότητα.



Από την προοδευτική σκοπιά του έργου «WELL BEING», ο σωματικά μορφωμένος άνθρωπος έχει αποκτήσει δεξιότητες ζωής που ξεπερνούν πολύ το γυμναστήριο, δεν μπορεί να μάθει πλήρως από μια λίστα αναπαραγωγής YouTube και σίγουρα δεν προέρχεται από προγράμματα γυμναστικής. Προκειμένου οι ομάδες-στόχοι μας να κατακτήσουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις ικανότητες που παρέχει η φυσική αγωγή, οι εταίροι του έργου πρέπει να αναπτύξουν 36 εργαστήρια, να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης και να παρέχουν ΦΑ για όλους τους τύπους μαθητών.

Η ομαδική εργασία, η συνεργασία, ο αθλητισμός, η επικοινωνία και η θετική συναισθηματική υποστήριξη είναι μερικές μόνο από τις άυλες δεξιότητες που μπορούν να διδάξουν και να ενσταλάξουν στους μαθητές οι καταρτισμένοι καθηγητές ΦΑ μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης.

Υπάρχουν δύο βασικά μηνύματα που θα θέλαμε να πάρουν οι αναγνώστες από αυτήν την εργαλειοθήκη.

1. Η φυσική αγωγή υπερβαίνει κατά πολύ κάθε εκπαιδευτικό έγγραφο, αποτέλεσμα, τάξη ή γυμναστήριο. Το πάτημα του κουμπιού αναπαραγωγής σε ένα βίντεο γυμναστικής στο YouTube ή η ενθάρρυνση των μαθητών να επισημαίνουν τις καθημερινές απαιτήσεις σωματικής τους δραστηριότητας δεν ενεργοποιεί τις περίπλοκες, σχεσιακές, ενσωματωμένες πτυχές αυτών των θεματικών περιοχών και αγνοεί την παιδαγωγική. Πριν από είκοσι χρόνια ο ΟΗΕ δήλωσε ότι *«(η βασική εκπαίδευση) ... είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για την αποτελεσματική συμμετοχή στην κοινωνία και την οικονομία του 21ου αιώνα»*. Η Φυσική Αγωγή βοηθά



τους μαθητές να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του 21ου αιώνα και τους διδάσκει να είναι υγιείς, δραστήριοι, αφοσιωμένοι και καλοσχηματισμένοι πολίτες σε αυτόν τον ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο. Σε καμία περίπτωση, είτε πρόκειται για πανδημία είτε όχι, η φυσική αγωγή δεν πρέπει να αντικατασταθεί από απλά βίντεο και προγράμματα γυμναστικής, όσο φωτεινά και εύκολα κι αν είναι.

- II. Η ΦΑ, όπως σχεδόν όλα τα άλλα μαθήματα, δεν μπορεί να διδαχθεί αποτελεσματικά **μόνο** σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης – και σε ένα περιβάλλον μάθησης έκτακτης ανάγκης όπως αυτό. Αυτήν τη στιγμή, όλοι προσπαθούμε να παρέχουμε στις ομάδες-στόχους μας την πλουσιότερη δυνατή εκπαιδευτική εμπειρία. Ας θυμηθούμε απλώς, όταν η σκόνη κατακάθεται και η ζωή επιστρέψει στο «νέα μας κανονικότητα», ότι η φυσική αγωγή είναι ζωτικής σημασίας για όλη την εκπαίδευση των μαθητών – και ότι πηγαίνει πιο βαθιά από τα προγράμματα φυσικής κατάστασης και φυσικής αγωγής.

Εισαγωγή για αυτήν την εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές

Σκοπός

Αυτή η εργαλειοθήκη έργου καθορίζει το όραμά μας για τη φυσική αγωγή, τη μη τυπική εκπαίδευση και τη φυσική δραστηριότητα στις χώρες του έργου. Αναπτύχθηκε από μια στρατηγική συμμαχία οργανισμών Erasmus Plus που είναι παθιασμένοι με την αξία και τη σημασία της φυσικής αγωγής, της μη τυπικής εκπαίδευσης και της φυσικής δραστηριότητας.

Πιστεύουμε ότι:



- Η υψηλής ποιότητας σωματική άσκηση, η μη τυπική εκπαίδευση και η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητα για την προετοιμασία των παιδιών και των νέων να ζήσουν υγιείς ζωές.
- Η συνεπής πρόσβαση σε εκπαιδευτικά ιδρύματα που χαρακτηρίζονται από τα ενσωματωμένα και υποδειγματικά χαρακτηριστικά αυτής της εργαλειοθήκης θα συμβάλει σημαντικά στα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα υγείας των παιδιών και των νέων μας.
- Υποστηρίζοντας τους νεαρούς συμμετέχοντες να είναι πιο ενεργοί στην σωματική άσκηση, τη μη τυπική εκπαίδευση και τη φυσική δραστηριότητα θα βελτιώσει την ψυχική υγεία των παιδιών μας και τη σωματική υγεία.

Αυτή η εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για χρήση από τους εταίρους του έργου και παρέχει καθοδήγηση για κάθε πτυχή, έτσι ώστε η συλλογική μας κατανόηση της βάσης αποδεικτικών στοιχείων για τις βέλτιστες πρακτικές να ενισχυθεί. Η κοινοπραξία του έργου θα συνεχίσει να αναπτύσσει την εργαλειοθήκη «Well Being» χρησιμοποιώντας ένα ερευνητικό πρόγραμμα και σχόλια από τους εταίρους του έργου. Αυτό θα επιτρέψει στο περιεχόμενο να υποστηρίξει και να προκαλέσει τους εταίρους του έργου να βελτιώσουν τον αντίκτυπο της παροχής τους στις ευκαιρίες ζωής των παιδιών και των νέων των χωρών του έργου.

Το όραμα των χωρών του έργου

Οι εταίροι του έργου εκτιμούσαν από καιρό και πίστευαν ότι η υψηλής ποιότητας σωματική άσκηση, η μη τυπική εκπαίδευση και η φυσική δραστηριότητα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της κακής υγείας, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



στη βελτίωση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων για παιδιά και νέους.

Αυτή η εργαλειοθήκη επιδιώκει να συνεχίσει να βελτιώνει το προφίλ της σωματικής άσκησης, της μη τυπικής εκπαίδευσης και της φυσικής δραστηριότητας και να υποστηρίζει τους εταίρους του έργου και τους σχετικούς οργανισμούς για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη που μπορεί μια υψηλής ποιότητας άτυπης εκπαίδευσης να προσφέρει.

Με αυτόν τον τρόπο, εστιάζουμε στην ενθάρρυνση της τακτικής βιώσιμης συμμετοχής για να βελτιώσουμε την υγεία και την ευημερία και να διαδραματίσουμε σημαντικό προληπτικό ρόλο βελτιώνοντας την υγεία των νεαρών ατόμων ώστε να μειώσουμε την ανάγκη για υπηρεσίες υγείας. Πέρα από τη βελτίωση της υγείας, οι χώρες του έργου προσπαθούν να δεσμεύσουν τα παιδιά και τους νέους να είναι πιο ενεργοί και επιτυχημένοι πολίτες μέσω της συμμετοχής στον αθλητισμό και την σωματική άσκηση, δημιουργώντας οφέλη μέσω της αυξημένης κοινωνικής συνοχής, της ευτυχίας των ατόμων και των βελτιωμένων οικονομικών οφελών.

Αυτή η εργαλειοθήκη επιδιώκει να εμπλέξει κάθε νέο στις χώρες του προγράμματος σε σωματική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου, ενδυναμώνοντας τους ίδιους και τις οικογένειές τους ώστε να μορφωθούν.

Θα υποστηρίξει και θα επιτρέψει στα παιδιά και στους νέους να αναπτύξουν τρόπους για συμπεριφορές ευημερίας που θα υποστηρίξουν τα εκπαιδευτικά και εργασιακά τους αποτελέσματα, την επιτυχή μετάβαση στην ενήλικη ζωή και τη δια βίου μάθηση.

Βασικά Αποτελέσματα & Στρατηγικές Προτεραιότητας



Κάθε νέος συμμετέχων από τη χώρα του έργου θα επωφεληθεί από:

(α) υψηλής ποιότητας φυσική αγωγή που αναπτύσσει τη σωματική παιδεία.

(β) βελτιωμένες ευκαιρίες και μονοπάτια για επιτυχημένη κοινωνικοποίηση.

(γ) αυξανόμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

(δ) βελτιωμένη σωματική, κοινωνική και συναισθηματική ευεξία.

(ε) παρακολούθηση σωματικών δραστηριοτήτων, με μια κουλτούρα που αναγνωρίζει την αρχή της ένταξης.

(στ) είναι μέρος μιας κοινότητας, η οποία συλλέγει και μοιράζεται δεδομένα για την αξιολόγηση του αντίκτυπου που υποστηρίζει τον σχεδιασμό βελτίωσης.

Εθνικές καταστάσεις στις χώρες του έργου.

Μεθοδολογίες άτυπης εκπαίδευσης και αθλητισμός.

Ρωσία

ΣΦΑΙΡΙΚΗ Η ΕΙΚΟΝΑ	<i>Η μη τυπική εκπαίδευση σε συνδυασμό με τον αθλητισμό είναι η προσεκτικά σχεδιασμένη, προοδευτική, χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακή εμπειρία που αποτελεί μέρος της αρμονικής κοινωνικοποίησης. Από αυτή την άποψη, η ΦΑ, συμπεριλαμβανομένης της διαδικτυακής διάστασης, λειτουργεί ως το θεμέλιο για μια δια βίου ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Η μαθησιακή εμπειρία (τόσο εκτός σύνδεσης όσο και εξ αποστάσεως) που προσφέρεται σε παιδιά και νέους μέσω εργαστηρίων φυσικής αγωγής θα πρέπει να είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για να τους βοηθήσει να αποκτήσουν τις ψυχοκινητικές δεξιότητες, τη γνωστική</i>
----------------------------------	---



	<p>κατανόηση και τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που χρειάζονται για να ζήσουν μια σωματικά δραστήρια ζωή.</p> <p>Η μη τυπική εκπαίδευση σε συνδυασμό με τον αθλητισμό προσφέρει προηγμένη φυσική ικανότητα με μάθηση και επικοινωνία που βασίζεται σε αξίες. Όταν η ΦΑ διδάσκεται καλά, παρέχει στα παιδιά και στους νέους μια σειρά από καλές ευκαιρίες να αναπτύξουν σωματική αυτοπεποίθηση και ικανότητα σε ένα περιβάλλον ευπρόσδεκτο για κοινωνική και ψυχολογική ανάπτυξη.</p> <p>Υπάρχει σοβαρή ανάγκη για συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της ικανότητας των εκπαιδευτικών. Είναι ευρέως γνωστό ότι πολλοί δάσκαλοι εξακολουθούν να έχουν περιορισμένη συνεισφορά σε θέματα ΦΑ και ως αποτέλεσμα συχνά αισθάνονται ανεπαρκείς για να διδάξουν εκπαιδευτικά υγιή και ασφαλή εργαστήρια ΦΑ. Εκτός από τις μεγάλες πόλεις (1 εκατομμύριο και άνω) η ΦΑ δεν είναι καλά ανεπτυγμένη σε ολόκληρη τη χώρα.</p>
Βασικά στοιχεία	<p>Η φυσική αγωγή δεν ισούται με τον αθλητισμό. Αυτή είναι μια σημαντική διάκριση που πρέπει να κάνουμε για να διασφαλίσουμε ότι η ΦΑ είναι χωρίς αποκλεισμούς και ανταποκρίνεται στις προσδοκίες της ομάδας-στόχου του έργου μας. Η διδασκαλία της ΦΑ πρέπει να επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του σωματικού γραμματισμού. Τα σωματικά εγγράμματα παιδιά και νέοι άνθρωποι δείχνουν εμπιστοσύνη στις κινητικές τους ικανότητες. Επιδεικνύουν ευκινησία, συντονισμό, ισορροπία και έλεγχο και είναι σε θέση να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις ενός μεταβαλλόμενου περιβάλλοντος. Συνεργάζονται καλά με άλλους και απολαμβάνουν να ανακαλύπτουν νέες δραστηριότητες.</p>




	<p><i>Η προηγμένη φυσική αγωγή θα ενθαρρύνει την εκτίμηση της εγγενούς αξίας της φυσικής αγωγής, καθώς και της συμβολής της στην υγεία και την ευεξία. Ιδανικά θα αναπτύξει μια εκτίμηση της φυσικής δραστηριότητας και θα θέσει τα θεμέλια και τις αξίες που είναι απαραίτητες για τη δια βίου σωματική δραστηριότητα.</i></p> <p><i>Η προηγμένη φυσική αγωγή παρέχει στα παιδιά και στους νέους μια πληθώρα ευκαιριών να αναπτύξουν κοινωνικές και συνεργατικές δεξιότητες και μπορεί να τους προσφέρει εμπειρίες που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και χτίζουν ανθεκτικότητα. Η τακτική συμμετοχή σε ποιοτική σωματική άσκηση και άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσει την προσοχή του παιδιού, να ενισχύσει τον γνωστικό του έλεγχο και να επιταχύνει τη γνωστική του επεξεργασία.</i></p> <p><i>Δυστυχώς, η έννοια της ΦΑ συχνά παρεξηγείται σοβαρά και ως αποτέλεσμα η διδασκαλία μπορεί να ποικίλλει και τα οφέλη να περιορίζονται δραστικά. Συχνά κρίνουν μια «πολυάσχολη, χαρούμενη, καλή» δραστηριότητα ΦΑ ως επιτυχία, ανεξάρτητα από το εάν τα παιδιά και οι νέοι μαθαίνουν ή όχι. Αυτό φυσικά δεν περιορίζεται μόνο στη μάθηση και τη διδασκαλία εντός ΦΑ.</i></p>
Πηγές	<p>https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf</p> <p>https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf</p> <p>https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovv-steoriyaimetodikafizicheskogo.pdf</p> <p>https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf</p> <p>http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf</p> <p>https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf</p>



	<p>https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25757/1/RSVPU_2018_690.pdf</p> <p>https://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/2.pdf</p>
Καλές πρακτικές	<p>Πρώτον, δημιουργήστε μια κουλτούρα που είναι θετική για τη φυσική αγωγή και την αγκαλιάζει ο οργανισμός σας ή ο οργανισμός του συνεργάτη σας. Μια κουλτούρα όπου η φυσική αγωγή θεωρείται σημαντική, θεωρείται ως μέθοδος εμπλουτισμού της ομάδας-στόχου σας, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής της βελτίωσης.</p> <p>Βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες ΦΑ σχεδιάζονται κατάλληλα, αξιολογούνται και διαθέτουν πόρους και καθοδηγούνται από εξειδικευμένο εκπαιδευτή/διαμεσολαβητή. Οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι προοδευτικές και τα παιδιά και οι νέοι πρέπει να γνωρίζουν τα μαθησιακά αποτελέσματα.</p> <p>Οι προηγμένες δραστηριότητες φυσικής αγωγής επικεντρώνονται σε τομείς διαφορετικούς από τη διδασκαλία των παιχνιδιών. Τα παιδιά και οι νέοι έχουν ευκαιρίες να λάβουν μέρος σε μια σειρά από ανταγωνιστικές, δημιουργικές και προκλητικές δραστηριότητες και έχουν ευκαιρίες να γίνουν μέλη μιας ομάδας.</p> <p>Η προηγμένη φυσική αγωγή ενθαρρύνει τα παιδιά και τους νέους να σκέφτονται δημιουργικά και να λαμβάνουν αποφάσεις μόνοι τους και τους ενθαρρύνει να προβληματιστούν σχετικά με τη μάθησή τους, ενισχύοντας την επιθυμία για βελτίωση.</p> <p>Η προηγμένη φυσική αγωγή επικεντρώνεται στην ανάπτυξη του σωματικού αλφαριθμητισμού και λαμβάνει υπόψη μια σειρά ευκαιριών κίνησης και όχι δραστηριότητα που βασίζεται στον αθλητισμό. Τα</p>



	<p>παιδιά και οι νέοι θα πρέπει να έχουν δραστηριότητες σωματικής αλληλεπίδρασης που αναπτύσσουν συγκεκριμένες δεξιότητες ενώ παράλληλα ασκούν συνεχή φυσική πρακτική.</p> <p>Οι εκπαιδευτές/διαμεσολαβητές, οι γονείς και οι δάσκαλοι θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως κατάλληλα πρότυπα στα οποία τα παιδιά μπορούν να διαμορφώσουν τον εαυτό τους. Εξασφαλίστε θετικές στάσεις για τη φυσική αγωγή. Η ΦΑ θα πρέπει να είναι ευχάριστη, προκλητική και ανταποδοτική και να προκαλεί ενθουσιασμό για σωματική δραστηριότητα και αθλητισμό.</p>
Τοπικές προσφορές και Πάροχοι	Συνεργασίες / Δίκτυα Σχολικού Αθλητισμού

	<h3>Εργαστήριο I</h3> <p>< Διαδικτυακός μαραθώνιος στη γενική φυσική αγωγή (ΓΦΑ) ></p>  <p>Σημείωση: όλες οι εικόνες προέρχονται από τον δημόσιο τομέα αποκλειστικά για την απεικόνιση του περιεχομένου των έξι εργαστηρίων μας και δεν επιδιώκουν κανενός είδους εμπορικό σκοπό.</p>
	Ποιο είναι το αποτέλεσμα



<p>Μαθησιακά αποτελέσμα τα</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής εκπαίδευσης, θα μάθετε και θα κατανοήσετε:</p> <p>Εκπαιδευτική διαδικασία Θα μάθετε πώς να χτίζετε σωστά τη διαδικασία προπόνησης για τα παιδιά και να παρακολουθείτε τη σωματική τους ανάπτυξη.</p> <p>Απλές ασκήσεις Μάθετε απλά τεστ και ασκήσεις που μπορείτε να επαναλάβετε μόνοι σας.</p> <p>Βοήθεια στην ανάπτυξη του παιδιού Θα μάθετε τις βασικές αρχές της προπόνησης των αθλητών και θα μάθετε πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας στη σωματική ανάπτυξη.</p> <p>Βοήθεια στην ανάπτυξη του παιδιού Θα μάθετε τις βασικές αρχές της προπόνησης των αθλητών και θα μάθετε πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας στη σωματική ανάπτυξη.</p> <p>Επιλέξτε ένα άθλημα Θα μπορείτε να επιλέξετε σωστά ένα άθλημα για το παιδί σας ώστε να ταιριάζει με τις δυνάμεις του.</p> <p>Για ποιον Για όλα τα παιδιά 6-12 ετών και τους γονείς τους. Είναι σημαντικό για κάθε παιδί να διατηρεί τη φυσική δραστηριότητα και να αναπτύσσεται αρμονικά.</p>
<p>Διάρκεια</p>	<p>6 μέρες</p>
<p>Χώρος διεξαγωγής (εσωτερικοί / εξωτερικοί)</p>	<p>σε εσωτερικούς χώρους</p>

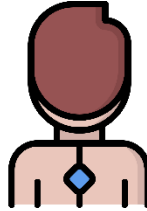


Υλικά	<p>Απαραίτητος τεχνικός εξοπλισμός για διαδικτυακό εργαστήριο ΦΑ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Τηλέφωνο, tablet, φορητός υπολογιστής ή επιτραπέζιος υπολογιστής με βιντεοκάμερα και μικρόφωνο.• Ευρυζωνική πρόσβαση στο Διαδίκτυο (τουλάχιστον 3G με σύνδεση κινητής τηλεφωνίας).• Ένα εγκατεστημένο πρόγραμμα Zoom ή πρόγραμμα περιήγησης με δυνατότητα WebRTC (όπως Chrome ή Firefox).
Προετοιμασία	<p>Να είσαι έτοιμος, να είσαι ντυμένος σωστά και να προσπαθείς να είσαι πειθαρχημένος 😊</p>
Περιγραφή	<p>Χαρακτηριστικά του εργαστηρίου</p> <p>Οι δοκιμές θα σας βοηθήσουν να δείτε προβληματικές περιοχές και να βρείτε τις σωστές ασκήσεις για να διορθώσετε. Θα λάβετε λεπτομερή σχόλια από τον προπονητή και ένα απλό διαγνωστικό εργαλείο για το παιδί σας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανά πάσα στιγμή. Αυτό θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε πόσο καλά είναι χτισμένη η εκπαιδευτική διαδικασία και σε τι πρέπει να δουλέψετε πρώτα.</p> <p>Γιατί είναι απαραίτητη η ενδυνάμωση των ποδιών και η σωστή στάση του σώματος;</p>



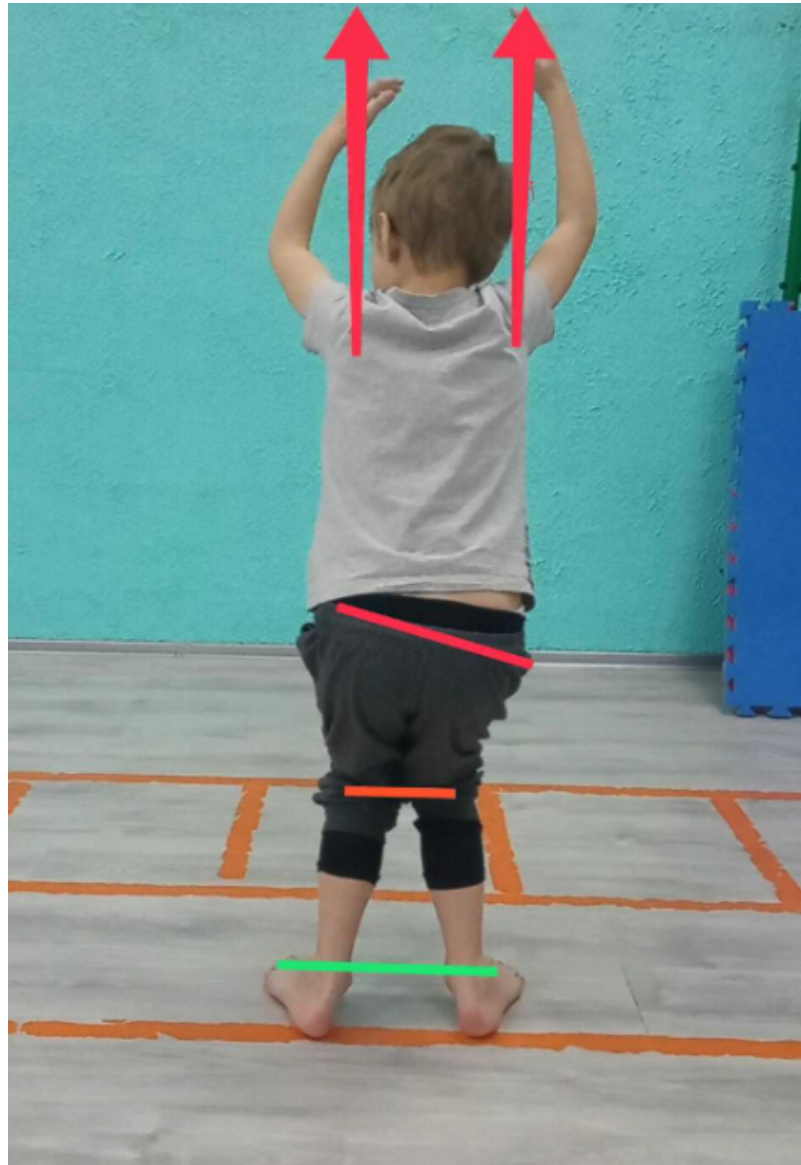
Υποστηρίζουν το βάρος όλου του σώματος, συμμετέχουν στο περπάτημα, στο τρέξιμο και στο άλμα. Μαλακώστε και καταναείμετε το φορτίο στις αρθρώσεις.

Στάση του σώματος



Οι υγιείς πλάτες και λαιμοί είναι το κλειδί για την ποιότητα ζωής. Το σκύψιμο εμποδίζει την πλήρη συνειδητοποίηση των φυσικών δυνατοτήτων του σώματος.

Η ανάπτυξη της συνήθειας να κρατιέται σε όρθια θέση είναι ένα σημαντικό συστατικό της φυσικής αγωγής του παιδιού. Η σωστή στάση που αποκτήθηκε από την παιδική ηλικία θα παραμείνει για όλη τη ζωή και θα βοηθήσει στην αποφυγή πολλών προβλημάτων με τη σπονδυλική στήλη στην ενήλικη ζωή. Είναι ζωτικής σημασίας να σχηματίζονται ισχυρές καμάρες του ποδιού για να αποφευχθεί η πλατυποδία στο μέλλον. Τα συμπλέγματα ισορροπίας, ποδιών και στάσης κάνουν εξαιρετική δουλειά με όλες τις παραπάνω εργασίες.



Η ΦΑ θα είναι χρήσιμη εάν το παιδί από την ομάδα στόχο μας είναι:

Κάνοντας αθλήματα





Η σωματική προπόνηση είναι η βάση για κάθε άθλημα. Η τακτική εξάσκηση θα βελτιώσει τα τρέχοντα αποτελέσματά σας και θα σας βοηθήσει να σημειώσετε γρήγορη πρόοδο.

Ενασχόληση με τον χορό



Η γενική σωματική προπόνηση θα βοηθήσει στην αύξηση της αντοχής, στην εκτέλεση πιο σύνθετων στοιχείων και στην εξοικείωση με τα νέα πιο γρήγορα. Θα είναι ευκολότερο για το παιδί να αντιμετωπίσει το άγχος.

Ενώ όταν δεν ασχολείται



Η γενική ΦΑ θα επιτρέψει στο παιδί να αναπτυχθεί αρμονικά. Η φυσική κατάσταση βοηθά στη βελτίωση της υγείας και στην αντιμετώπιση του ακαδημαϊκού στρες.

Τι είναι αυτό

Μια εβδομάδα διαδικτυακής προπόνησης γενικής ΦΑ είναι ένα εξαήμερο πρόγραμμα γενικής φυσικής προπόνησης για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών, το οποίο περιλαμβάνει:



	<p>3 διαδικτυακές προπονήσεις στην πλατφόρμα ZOOM.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της εντατικής θα πραγματοποιηθούν 3 προπονήσεις διάρκειας 40 λεπτών η καθεμία σε μορφή διαδικτυακού συνεδρίου. Ο εκπαιδευτής θα δείξει τις ασκήσεις μέσω της κάμερας web και θα βεβαιωθεί ότι τα παιδιά κάνουν τις ασκήσεις σωστά.</p> <p>4 βίντεο εργαστήρια με θεωρία και πράξη στη γενική φυσική αγωγή</p> <p>Ένα ενημερωτικό εργαστήριο για τα οφέλη της γενικής ΦΑ για κάθε παιδί. Και γιατί είναι σημαντικό να αναπτύξετε τη φυσική κατάσταση από μικρή ηλικία.</p> <p>Καθημερινές εργασίες στην ιδιωτική συνομιλία What's App</p> <p>Στην ανατροφοδότηση από τον προπονητή θα υπάρχει αναλυτική ανάλυση των επιτυχιών και των λαθών στις ασκήσεις. Θα μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις σε επαγγελματίες εκπαιδευτές.</p> <p>Αυτό το εργαστήριο πραγματοποιείται διαδικτυακά στην πλατφόρμα ZOOM. Ο εκπαιδευτής δείχνει πώς να εκτελεί την άσκηση σωστά και παρατηρεί κάθε συμμετέχοντα. Είστε απασχολημένοι, χρησιμοποιώντας αυτοσχέδιο υλικό που υπάρχει στο σπίτι όλων.</p>
Φυλλάδια	Κανένα
Συμβουλές για τους εκπαιδευτές	ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Ένας εκπαιδευτής που αποφασίζει να διεξάγει τη γενική ΦΑ για παιδιά θα πρέπει να μελετά όχι μόνο πιθανά προγράμματα και να γνωρίζει πώς



να χρησιμοποιεί συσκευές. Για να εργαστείτε με ένα συγκεκριμένο κοινό, θα πρέπει να καταλάβετε:

(α) τα χαρακτηριστικά της ανάπτυξης των παιδιών σε κάθε ηλικιακή κατηγορία (κατανομή ανά ηλικία).

(β) την ανατομική δομή, οπτική αξιολόγηση της στάσης του σώματος.

(γ) τα χαρακτηριστικά της προπονητικής διαδικασίας σε κάθε ηλικιακή κατηγορία.

(δ) τις διορθωτικές ασκήσεις

(ε) τα εκπαιδευτικά παιχνίδια.

Το σχέδιο εργαστηρίου συνήθως μοιάζει με αυτό:
Η κοινή προθέρμανση είναι υποχρεωτικό μέρος της προπόνησης. Βελτιώνει την κινητικότητα, μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού και αναπτύσσει τη συνήθεια της προθέρμανσης.

Το συστατικό του παιχνιδιού - σας επιτρέπει να προσελκύετε και να κρατάτε την προσοχή των παιδιών, διεγείρει να επαναλαμβάνουν μετά τον προπονητή με ευχαρίστηση. Βελτιώστε τον συντονισμό και τον έλεγχο του σώματος. Μπορεί να περιλαμβάνει άλμα στο ένα πόδι, κύλιση μπάλας, τρέξιμο με φίδι κ.λπ.

Το κομμάτι της δύναμης είναι το πιο δύσκολο. Διαμορφώνει δύναμη και αντοχή, η συνήθεια να τελειώνει αυτό που έχει ξεκινήσει μέχρι το τέλος, μετριάζει τον χαρακτήρα. Διδάσκει τους κανόνες άρσης βαρών στο γυμναστήριο και στο σπίτι στην καθημερινή ζωή.



Εργαστήριο II

<Διαδικτυακοί Πρωταθλητές>



Συμμετέχοντας σε αυτό το διαδικτυακό εργαστήριο για παιδιά από μικρή ηλικία, ένα παιδί θα λάβει μια ολόπλευρη ανάπτυξη. Δεδομένου ότι το ποδόσφαιρο είναι ένα διαφορετικό φορτίο, θα είναι σε θέση:

(α) να αναπτύξουν αντοχή, ευελιξία, ευκινησία, ταχύτητα

(β) να βελτιώσουν τον συντονισμό των κινήσεων

(γ) να αναπτύξουν στρατηγική σκέψη

(δ) να μάθουν να εργάζονται σε ομάδα

(ε) να ενισχύσουν τη δύναμη της θέλησης

(στ) να αυξήσουν το βαθμό ευθύνης

(ζ) να αναπτύξουν την αίσθηση του σκοπού.

Μαθησιακά
αποτελέσμα
τα



	<p>Το ποδόσφαιρο βοηθά τα παιδιά να κατευθύνουν την ενέργειά τους προς τη σωστή κατεύθυνση και να βελτιώσουν την υγεία τους και να συνηθίσουν στην τακτική σωματική δραστηριότητα από την πρώιμη παιδική ηλικία.</p> <p>Τώρα, σε συνθήκες που σχεδόν όλα τα γήπεδα και οι αίθουσες εξακολουθούν να είναι κλειστά, μπορείτε να συνεχίσετε την προπόνηση στο σπίτι. Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα με δύσκολο συντονισμό, επομένως είναι σημαντικό να διατηρείτε ένα πρόγραμμα προπόνησης, ώστε να μην χάσετε τα συσσωρευμένα στοιχεία και τη φυσική κατάσταση.</p> <p>Κατά τη διάρκεια των τακτικών αθλητικών μαθημάτων, συχνά δεν έχουμε αρκετό χρόνο για να δουλέψουμε σε τεχνικά στοιχεία. Δεν είναι όμως λιγότερο σημαντικό για τους ποδοσφαιριστές από το να παίζουν ποδόσφαιρο. Επομένως, τώρα η κατάσταση της καραντίνας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για καλή χρήση και να βελτιώσει την αντοχή, τον συντονισμό, την τεχνική, τις διατάσεις και την πλαστικότητά σας. Και μετά μεταφέρετε όλες σας τις εξελίξεις στο ποδοσφαιρικό γήπεδο.</p>
Διάρκεια	3 εργαστήρια την εβδομάδα, 60 λεπτά το καθένα.
Χώρος διεξαγωγής (εσωτερικός / εξωτερικός)	Εσωτερικός χώρος
Υλικά	Απαραίτητος τεχνικός εξοπλισμός για διαδικτυακό εργαστήριο ΦΑ:



	<ul style="list-style-type: none">• Τηλέφωνο, tablet, φορητός υπολογιστής ή επιτραπέζιος υπολογιστής με βιντεοκάμερα και μικρόφωνο. Καλύτερη επιλογή – SMART TV.• Ευρυζωνική πρόσβαση στο Διαδίκτυο (τουλάχιστον 3G με σύνδεση κινητής τηλεφωνίας).• Ένα εγκατεστημένο πρόγραμμα Zoom ή πρόγραμμα περιήγησης με δυνατότητα WebRTC (όπως Chrome ή Firefox).
<p>Προετοιμασία</p>	<p>Για ποιον είναι κατάλληλο το διαδικτυακό εργαστήριο ΦΑ;</p> <ul style="list-style-type: none">• Για παιδιά από 4 έως 6 ετών <p>Για τα παιδιά, η εκπαίδευση πραγματοποιείται σε μορφή παιχνιδιού - ασκήσεις συντονισμού, ευκινησίας και τεχνικού εξοπλισμού. Οι εργασίες για το σπίτι δεν σας αφήνουν να βαρεθείτε το Σαββατοκύριακο και μετατρέπονται σε μια συναρπαστική δραστηριότητα για όλη την οικογένεια.</p> <ul style="list-style-type: none">• Για παιδιά από 8 έως 12 ετών <p>Αναπτύσσουμε επιδεξιότητα, βελτιώνουμε τον τεχνικό εξοπλισμό, τον έλεγχο της μπάλας, επεξεργαζόμαστε ενδιαφέροντες προσποιήσεις και μοντέλα παιχνιδιού.</p> <p>Ατομικά εργαστήρια και μικρές ομάδες Τα ατομικά εργαστήρια είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους εκπαίδευσης, χάρη στην</p>



	<p>προσωπική προσέγγιση, τη συνεχή προσοχή και τον έλεγχο του εκπαιδευτή. Εάν θέλετε να επεξεργαστείτε ένα στοιχείο που δεν μπορείτε να κάνετε ή το παιδί σας χρειάζεται περισσότερη προσωπική προσοχή λόγω του γεγονότος ότι αποσπάται η προσοχή του, δεν κατανοεί αμέσως πληροφορίες, του αρέσει να παίζει κ.λπ., τότε αυτή η μορφή εκπαίδευσης είναι κατάλληλη για εσάς.</p> <p>Τα εργαστήρια σε μίνι-ομάδες είναι βολικά αν θέλετε να εργαστείτε με την οικογένεια ή τους φίλους σας. Ή χρειάζεστε μια ατομική προσέγγιση. Οι μίνι ομάδες είναι από 2 έως 4 άτομα. Αυτός ο αριθμός σας επιτρέπει να παρέχετε ένα βέλτιστο επίπεδο εκπαίδευσης.</p> <p>Τα αναμφισβήτητα πλεονεκτήματα των μεμονωμένων εργαστηρίων και μαθημάτων σε μίνι ομάδες περιλαμβάνουν το γεγονός ότι επιλέγετε τη δική σας βολική ώρα, εκπαιδευτή, τόπο εκπαίδευσης, καθώς και τα στοιχεία που θέλετε να μελετήσετε.</p>
<p>Περιγραφή</p>	<p>Τα οφέλη της διαδικτυακής εκπαίδευσης</p> <div data-bbox="710 1541 1002 1832" data-label="Image"></div> <p>Όλες οι κατευθύνσεις</p>



Πάνω από 100 διαφορετικές ασκήσεις για σωματική προπόνηση, συντονισμό, χειρισμό μπάλας



«Ζωντανό» εργαστήριο σε ομάδα

Η μορφή της εκπαίδευσης με ανατροφοδότηση, η δυνατότητα επικοινωνίας σε ομάδα





Διαφορετικά επίπεδα

Οι προπονήσεις καταρτίζονται μεμονωμένα ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης των παιδιών



Συστημική προσέγγιση



	<p><i>Ασκείστε τακτικά, διατηρείτε την πειθαρχία και έχετε αποτελέσματα</i></p>  <p>Διάφορες μορφές</p> <p><i>Διαδικτυακά σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα και οποιαδήποτε στιγμή σας βολεύει</i></p> 
<p>Φυλλάδια</p>	<p>Όχι.</p>
<p>Συμβουλές για τους εκπαιδευτές</p>	<p>1. Πόσα άτομα πρέπει να είναι σε μια ομάδα</p> <p><i>Να υπάρχουν περίπου 10 άτομα στην ομάδα, οπότε ο εκπαιδευτής να μπορεί εύκολα να επικοινωνήσει με όλους και να δώσει προσοχή σε όλους.</i></p> <p>2. Θα είναι πολύ δύσκολες οι ασκήσεις;</p>



Παιδιά διαφορετικών ηλικιών συμμετέχουν σε διαφορετικές ομάδες, ο εκπαιδευτής επιλέγει ένα σύνολο ασκήσεων ανάλογα με τους συμμετέχοντες.

Εργαστήριο III

< Σπριντ. Τεχνική μεταφοράς σκυτάλης >



Μεθοδολογικός στόχος του εργαστηρίου:
οργάνωση της εργασίας των μαθητών για τη βελτίωση της τεχνικής του σπριντ και των αγώνων σκυταλοδρομίας με σκοπό την ενίσχυση της γνωστικής δραστηριότητας.

Μαθησιακοί στόχοι: βελτιώστε την τεχνική του σπριντ, μάθετε τις τεχνικές να δίνετε τη σκυτάλη σε συμπαίκτη.

Καθήκοντα ανάπτυξης: ανάπτυξη δημιουργικού μετασχηματισμού της γνώσης, προώθηση της ανάπτυξης φυσικών ιδιοτήτων: αντοχή, ταχύτητα αντιδράσεων.



Μαθησιακά αποτελέσματα	Εκπαιδευτικά καθήκοντα: καλλιέργεια πρωτοβουλίας και ανεξαρτησίας, ψυχολογική σταθερότητα, ικανότητα εργασίας σε ζευγάρια και ομάδες. Τύπος εργαστηρίου: σύνθετο. Έντυπο εργαστηρίου: πρακτική Φ.Α. Διεπιστημονικές συνδέσεις: βιολογία, ιστορία, πληροφορική και ΤΠΕ.
Διάρκεια	Χρόνος: 45 λεπτά.
Χώρος διεξαγωγής (εσωτερικούς / εξωτερικούς χώρους)	Σε εξωτερικό χώρο
Υλικά	Χρονόμετρο, σκυτάλη, μπλοκ εκκίνησης, σημαίες, παρουσίαση σε Microsoft PowerPoint, φορητός υπολογιστής, προβολέας πολυμέσων.
Προετοιμασία	Μέθοδοι διδασκαλίας: λεκτική (ερωτήσεις, διάλογος, επεξήγηση), οπτική (εμφάνιση ασκήσεων, χειρονομίες κριτών, παρουσίαση), πρακτική (εκτέλεση ασκήσεων), μέθοδοι τόνωσης της μαθησιακής δραστηριότητας (δημιουργία κατάστασης επιτυχίας μέσω εργασιών διαφορετικών επιπέδων), μέθοδος για πρόληψη και διόρθωση λαθών (επιβράδυνση της εκτέλεσης μιας άσκησης), αγωνιστική, παιγνιώδης.
Περιγραφή	Μορφές οργάνωσης της γνωστικής δραστηριότητας: μετωπική, ομαδική, ατομική.



1. Οργανωτικό και προπαρασκευαστικό στάδιο. 15 λεπτά.

Στόχος: προετοιμασία για παραγωγική εργασία
στην τάξη.

Μέθοδοι: ιστορία, παράσταση.

Μορφές εργασίας: μετωπική, ατομική

Οργάνωση συμμετεχόντων

*Κατασκευή, αναφορά του συνοδού, χαιρετισμός,
έλεγχος σύμφωνα με το ημερολόγιο της τάξης,
καθορισμός των μαθησιακών στόχων του
εργαστηρίου. Επίγραμμα του εργαστηρίου
(διαφάνεια 3):*

*"Αν θέλεις να είσαι δυνατός - τρέξε, αν θέλεις να
είσαι όμορφος - τρέξε, αν θέλεις να είσαι έξυπνος -
τρέξε"*

Στοχαστές της Αρχαίας Ελλάδας





Στόχος: η παροχή της αρχικής οργάνωσης των μαθητών, η δημιουργία θετικού κινήτρου για εργασία στο εργαστήριο.

Συνομιλία

Στόχος: οδηγήστε τους μαθητές να προσδιορίσουν ανεξάρτητα τον σκοπό και τους στόχους του εργαστηρίου.

- Από την ιστορία ... (διαφάνεια 4)

- Ποιες φυσικές ιδιότητες αναπτύσσει το σπριντ (σλάιντ 5), η σκυταλοδρομία (σλάιντ 6); Σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να είναι χρήσιμα; Η σκυταλοδρομία είναι ένας ομαδικός τύπος αγώνων (διαφάνεια 6). Οι βασικοί κανόνες της σκυταλοδρομίας αναφέρονται από τον δάσκαλο (διαφάνεια 7). Είναι η ικανότητα να τρέχεις αρκετά γρήγορα για να κερδίσεις τη σκυταλοδρομία (απαντήσεις μαθητών); Ας διαμορφώσουμε τον σκοπό του εργαστηρίου μας. Καθορισμός του σκοπού και των στόχων του εργαστηρίου μαζί με τους μαθητές (διαφάνεια 8). Δήλωση του προβλήματος: Τι επηρεάζει το αποτέλεσμα της σκυταλοδρομίας; (διαφάνεια 9).

Τεχνικές μάχης επί τόπου και εν κινήσει

Επαναλάβετε τις τεχνικές τρυπήματος που έχετε μάθει προηγουμένως επί τόπου και εν κινήσει με αλλαγή στο μήκος και τη συχνότητα του βήματος.

Στόχος: βελτίωση της τεχνικής των τεχνικών μάχης επί τόπου και εν κινήσει, ανάπτυξη συντονιστικών ικανοτήτων



Ομοιόμορφο τρέξιμο

Ειδικές ασκήσεις τρεξίματος

Στόχος: προετοιμασία της μυϊκής-συνδετικής συσκευής για φορτία, ανάπτυξη ευλυγισίας, ικανότητα διατήρησης της στάσης, ανάπτυξη ταχύτητας-δύναμης.

Ποιος είναι ο καρδιακός ρυθμός σε άτομα σε ηρεμία (απαντήσεις μαθητών). Και ποια πρέπει να είναι η τιμή του καρδιακού παλμού μετά την άσκηση; (απαντήσεις μαθητών). Τώρα ας ελέγξουμε στην πράξη. Αριθμός παλμών. Τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στο εσωτερικό του δεξιού καρπού σας, βρείτε τον σφυγμό σας και μετρήστε για 6 δευτερόλεπτα. τον αριθμό των καρδιακών παλμών, στη συνέχεια πολλαπλασιάστε με 10. Θυμηθείτε κάθε ένα από τα αποτελέσματά σας και στο τέλος της προθέρμανσης θα επαναλάβουμε τη μέτρηση για να συγκρίνουμε τους δείκτες.

II. Κυρίως σκηνή. 25 λεπτά

Στόχος: οργάνωση εργασίας για τη μελέτη νέου υλικού και τη βελτίωση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που είχαν μελετηθεί προηγουμένως.

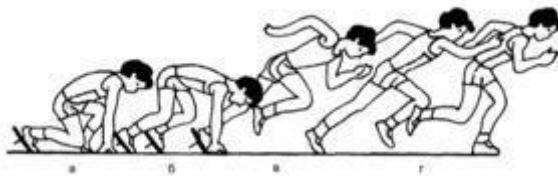
Μέθοδοι: επεξηγηματική και παραστατική, λεκτική (επεξήγηση), οπτική (δείχνοντας την τεχνική), πρακτική.



Μορφές έργων: μετωπική, ομαδική, ροή.

Τρέξιμο σπριντ

Στόχος: βελτίωση της τεχνικής του σπριντ, ιδιότητες ταχύτητας-δύναμης, συντονισμός κινήσεων.



Ασκήσεις (διαφάνεια 10):

έξοδος από την αρχή χωρίς εντολή,
έξοδος από την αρχή με εντολή,
εκκίνηση και επιτάχυνση εκκίνησης με σταδιακή
αύξηση της ταχύτητας και της απόστασης
τρέξιματος,
τρέξιμο με επιτάχυνση έως 40 m.

Κατακτώντας την τεχνική του περάσματος της σκυτάλης στη σκηνή

Στόχος: να οργανωθεί η εργασία για τη μελέτη της τεχνικής της μετάδοσης της σκυτάλης, να διαμορφωθεί η ικανότητα να εκτελούν ασκήσεις καθοδήγησης μόνοι τους, σύμφωνα με τις οδηγίες του δασκάλου, να διατηρήσουν το ενδιαφέρον για



την κατάκτηση νέου υλικού, να καλλιεργήσουν την επιθυμία να επιτύχουν τον στόχο.

Επεξήγηση και προβολή. Ο συμμετέχων του πρώτου σταδίου αρχίζει να τρέχει από χαμηλή εκκίνηση. Κρατάει τη σκυτάλη στο δεξί του χέρι, πιέζοντας το άκρο της με τρία δάχτυλα, και ακουμπάει στην πίστα στη γραμμή εκκίνησης με τον αντίχειρα και το δείκτη (διαφάνεια 11).

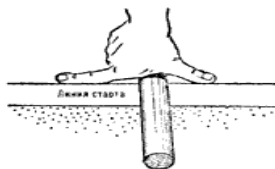


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

Ο δρομέας τρέχει στην εσωτερική άκρη της πίστας.

Επεξήγηση και προβολή. Ο δρομέας του δεύτερου σταδίου παίρνει τη σκυτάλη με το αριστερό του χέρι και τρέχει πιο κοντά στο εξωτερικό του στίβου (διαφάνεια 11).

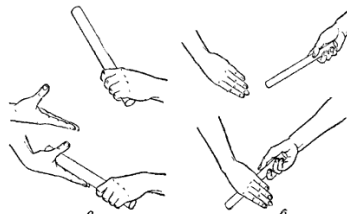
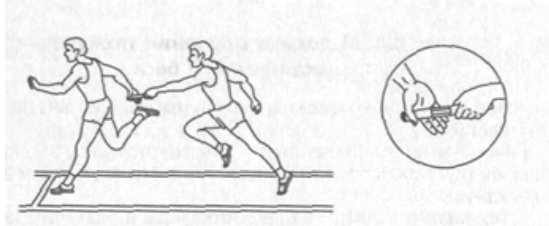


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

Εξήγηση. Ο δρομέας του τρίτου σταδίου παίρνει τη σκυτάλη με το δεξί του χέρι και τρέχει πιο κοντά στην εσωτερική άκρη του στίβου (διαφάνεια 12).



Στο τέταρτο στάδιο, ο δρομέας τρέχει κατά μήκος του εξωτερικού του στίβου και αναλαμβάνει τη σκυτάλη με το αριστερό του χέρι (διαφάνεια 12).



Ασκήσεις:

*περνώντας το ραβδί με το δεξί και το αριστερό χέρι στη θέση τους,
το ίδιο και στο περπάτημα
το ίδιο και στο αργό τρέξιμο.
Μεταφορά της σκυτάλης στη ζώνη μεταφοράς με τρέξιμο κοντά τμήματα.
Σκυταλοδρομία 4x100 m.*

III. Τελικό μέρος. 5 λεπτά

Στόχος: αξιολόγηση των δραστηριοτήτων των μαθητών σύμφωνα με το τελικό αποτέλεσμα.

Μέθοδοι εργασίας: συνομιλία, διάλογος



Μορφές εργασίας: μετωπική

Αντανάκλαση.

Στόχος: αξιολόγηση από τους μαθητές των δραστηριοτήτων τους στο εργαστήριο (αυτοστοχασμός).

Συνομιλία

- Αξιολογήστε τα αποτελέσματα της δραστηριότητάς σας και τους επιλεγμένους τρόπους δραστηριότητας μέσα από στάση, συναισθήματα, συναισθήματα. - Συσχετίστε τον δικό σας στόχο του εργαστηρίου με το αποτέλεσμα που έχετε, κάντε αυτοέλεγχο (διαφάνεια 13,14).

Συνοψίζοντας το εργαστήριο

Στόχος: να αναλύσει, να αξιολογήσει την επιτυχία της επίτευξης του στόχου και να σκιαγραφήσει μια προοπτική για το μέλλον.


Διεξαγωγή απολογισμού. Επιλέξτε τα παιδιά που τα κατάφεραν καλά στις εργασίες. Επισημάνετε τα λάθη. Υποβολή αξιολογήσεων. Επαινέστε όλους για τη δουλειά τους.

Εργασία για το σπίτι

Σκοπός: να παράσχει κατανόηση των στόχων, του περιεχομένου και των μεθόδων εκτέλεσης της εργασίας για το σπίτι, να ενσταλάξει το ενδιαφέρον για το θέμα.



	<i>Αναπτύξτε μόνοι σας ένα σύνολο ασκήσεων για την ανάπτυξη σωματικών ιδιοτήτων που λείπουν. Οργανωμένη φροντίδα.</i>
<i>Φυλλάδια</i>	<i>Διαφάνειες PPT.</i>
<i>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</i>	<i>Να είστε δημιουργικοί, να προσπαθήσετε να καλύψετε τη διάθεση των μαθητών, να προετοιμάσετε το σχέδιο Β σε περίπτωση κακοκαιρίας, συσκότισης κ.λπ.</i>

	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο IV «Τεχνική κίνησης, πιάσιμο – πάσα στο παιχνίδι του χάντμπολ»</p> 
<i>Μαθησιακά αποτελέσματα</i>	<ol style="list-style-type: none">1) Διδασκαλία της τεχνικής του μακροχρόνιου τρεξίματος. κινήσεις, πιάσιμο - πάσα μπάλα σε ένα παιχνίδι χάντμπολ.2) Ανάπτυξη αντοχής, συντονισμός.3) Εκπαίδευση δραστηριότητας, πειθαρχία.4) Τύπος εργαστηρίου: Π.Ε.
<i>Διάρκεια</i>	<i>Χρόνος: 45 λεπτά</i>



<p>Χώρος διεξαγωγής (σε εσωτερικούς/ εξωτερικούς χώρους)</p>	<p>Τοποθεσία: γήπεδο.</p>
<p>Υλικά</p>	<p>Λαστιχένιες μπάλες, μπάλες χειρός.</p>
<p>Προετοιμασία</p>	<p>Δημιουργία, υποβολή έκθεσης, αναφορά των εργασιών του συνεργείου, ομάδες ασκήσεων.</p> <p>Συζήτηση: "Κανόνες του παιχνιδιού χάντμπολ"</p> <p>Ασκήσεις στάσης σώματος:</p> <ul style="list-style-type: none">- χέρια στην κορυφή ευθεία - περπάτημα στα δάχτυλα των ποδιών.- χέρια πίσω από την πλάτη - περπάτημα με τακούνια- χέρια πίσω από το κεφάλι - περπάτημα σε ημι-κατάληψη. <p>Κινήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ομοιόμορφο τρέξιμο, πίσω προς τα εμπρός.2) σε αμυντική στάση με πλάγια βήματα με την αριστερή, τη δεξιά πλευρά, την πλάτη, το πρόσωπο.3) άλμα στο ένα πόδι (στο αριστερό 3 άλματα, στο δεξί 3 άλματα)

Υπενθυμίστε στους μαθητές
τη βασική στάση στο
μπάσκετ, τις κινήσεις των
ποδοσφαιριστών στην
επίθεση και στην άμυνα.



<p><i>Περιγραφή</i></p>	<p>Προπαρασκευαστικό μέρος (15 λεπτά)</p> <p>Γενικές ασκήσεις ανάπτυξης:</p> <p>"τίνταγμα των χεριών"</p> <p>προπαρασκευαστική θέση - χέρια μπροστά από το στήθος, τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.</p> <p>1 - τράνταγμα μπροστά στο στήθος, 2 - το δεξί ανεβαίνει, το αριστερό κατεβαίνει, τράνταγμα. 3 - τράνταγμα μπροστά στο στήθος. 4 - αριστερά ανεβαίνει, δεξιά κατεβαίνει, τράνταγμα.</p> <p>"κυκλική περιστροφή των χεριών"</p> <p>προπαρασκευαστική θέση - τα χέρια στην κορυφή, τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.</p> <p>1,2,3,4 ... - περιστροφή των βραχιόνων προς τα εμπρός. 1,2,3,4 ... - περιστροφή των βραχιόνων πίσω.</p>



«Τιναγμένα χέρια πίσω από την πλάτη»

προπαρασκευαστική θέση - δεξιά πάνω, αριστερά
κάτω, τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.

1,2 - τράνταγμα πίσω από την πλάτη.

3,4 - αλλαγή χεριών και το ίδιο πράγμα.

"Κλίση κορμού"

προπαρασκευαστική θέση - τα πόδια στο πλάτος
των ώμων.

1 - κάμψη.

2.3 - κλίση προς τα εμπρός.

4- και προπαρασκευαστική θέση

"κυκλική περιστροφή σώματος"

προπαρασκευαστική θέση - το σώμα γέρνει προς
τα εμπρός.

1,2,3,4... - περιστροφή προς τα δεξιά.

1,2,3,4... - αριστερή περιστροφή.

"κλίσεις του σώματος προς τα δεξιά, προς τα αριστερά"

προπαρασκευαστική θέση - τα χέρια στη ζώνη, τα
πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.

1,2 - κλίση προς τα αριστερά, το δεξί χέρι στην
κορυφή.

3.4 - κλίση προς τα δεξιά, το αριστερό χέρι στην
κορυφή.



Μην λυγίζετε τα γόνατά σας ενώ είστε ξαπλωμένοι, κρατήστε την πλάτη σας ίσια.

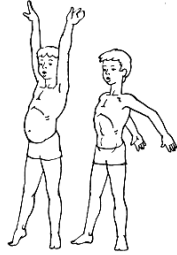


Рис. 27

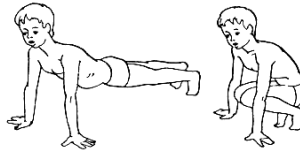


Рис. 28

Σύρετε το πόδι σας προς τα πάνω προς το χέρι σας.

προπαρασκευαστική θέση

- 1 - έμφαση σε σκύψιμο,*
- 2 - έμφαση σε ξάπλωμα,*
- 3 - έμφαση σε σκύψιμο,*
- 4 - προπαρασκευαστική θέση*

«Κούνησε τα πόδια σου».

προπαρασκευαστική θέση - μπράτσα μπροστά ευθεία.

- 1.2 - αιώρηση με το δεξί πόδι στο αριστερό χέρι,*
- 3.4 - ταλάντευση από αριστερά προς τα δεξιά.*

"πηδώντας"

προπαρασκευαστική θέση

- 1,2,3 - άλματα,*
- 4 - άλμα με το τράβηγμα των γονάτων στο στήθος.*

II. Κύριο μέρος (30 λεπτά)

Ανάπτυξη αντοχής:



- τρέξιμο 500 μέτρων σε συνδυασμό με περπάτημα.

1) 250 μέτρα τρέξιμο - 50 μέτρα περπάτημα

2) 250μ τρέξιμο - 50μ περπάτημα

Μικτή άσκηση:

προπαρασκευαστική θέση.

1 - έμφαση σε σκύψιμο,

2 - έμφαση σε ξάπλωμα,

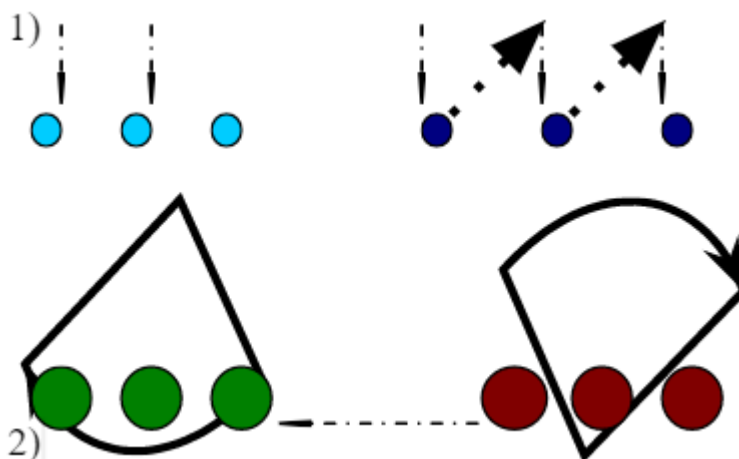
3 - έμφαση σκύψιμο,

4 - όρθιος.

Πιάσιμο - πάσα σε ζευγάρια:

1) μεταφορά με το ένα χέρι από πάνω από ένα μέρος.

2) από τον κεντρικό πάγκο με αλλαγή καθισμάτων.

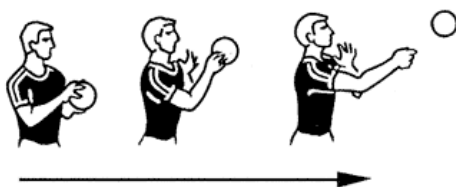


3) σπρώξτε με το ένα πόδι σε ένα άλμα από ένα βήμα.

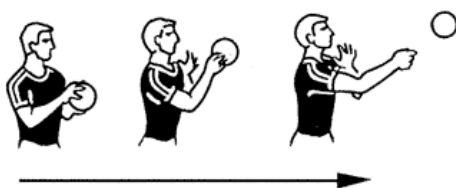


4) Εν κινήσει με 3 βήματα

Πιάνει την μπάλα με το ένα χέρι



Σπρώχνοντας την μπάλα



Το πιάσιμο της μπάλας εκτελείται με τα δύο χέρια, φέρνοντας τα χέρια προς τα εμπρός προς την



μπάλα με τα δάχτυλα ανοιχτά. Όταν ρίχνετε με το ένα χέρι, προσέξτε να κρατάτε την μπάλα με



τα δάχτυλά σας και τη θέση των χεριών: η άρθρωση του αγκώνα ανυψώνεται στον ώμο υπό γωνία 90 °, όταν ρίχνετε, προσέξτε τη δουλειά του χεριού.

Κινητό παιχνίδι "School of the ball"

Σχολική μπάλα

Σε αυτό το παιχνίδι εκτελούνται ασκήσεις με σειρά αυξανόμενης δυσκολίας.

Χρειάζεστε μια μικρή λαστιχένια μπάλα.

- 1) Πετάξτε τη μπάλα προς τα πάνω και πιάστε την πρώτα με τα δύο χέρια, μετά μόνο με το δεξί και μετά μόνο με το αριστερό.
- 2) Πετάξτε την μπάλα επάνω, καθίστε κάτω, αγγίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα δάχτυλά σας, μετά σηκωθείτε και πιάστε την μπάλα, πρώτα με δύο χέρια και μετά μόνο με ένα.
- 3) Πετάξτε την μπάλα πάνω από το δεξί χέρι προς τα αριστερά και πίσω. Πετάξτε την μπάλα ψηλά, πηδήξτε, στρίψτε στον αέρα και πιάστε την μπάλα με τα δύο χέρια.



4) Γέρνοντας προς τα εμπρός, ρίξτε τη μπάλα ανάμεσα στα πόδια και, ισιώνοντας, πιάστε την μπροστά.

5) Πετάξτε την μπάλα με το δεξί σας χέρι από πίσω από την πλάτη σας προς τα εμπρός και πιάστε την και με τα δύο χέρια. Πετάξτε τη μπάλα με το αριστερό σου χέρι και πιάστε με το δεξί.

6) Πετάξτε τη μπάλα ψηλά, καθήστε στο πάτωμα και πιάστε την χωρίς να σηκωθείτε, πετάξτε ξανά την μπάλα ψηλά, σηκωθείτε και πιάστε την

7) Ένας αριθμός ασκήσεων μπορεί να εκτελεστεί στον τοίχο. Πετάξτε τη μπάλα στον τοίχο και πιάστε με στροφές, οκλαδόν κ.λπ.

III. Τελικό μέρος (5 λεπτά):

1) Τραβήγματα στη μπάρα:

α) από θέση κρέμασης (αγόρια).

β) από όρθια θέση υπό γωνία 35° (κορίτσια)



2) Κατασκευή, σύνοψη.

Σημειώστε τους ενεργούς μαθητές και αυτούς που εκτελούν σωστά τις τεχνικές και τους κανόνες ΦΑ του παιχνιδιού.

Εργασία για το σπίτι:

- 1) 50 λυγίσματα: 25 στο μπροστινό μέρος του ποδιού, 25 στο πλήρες πόδι
- 2) 10 λυγίσματα στο ένα πόδι («πιστόλι»)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



<i>Φυλλάδια</i>	
<i>Συμβουλές για ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ</i>	

	<p style="text-align: center;">Εργαστήριο V</p> <p>< Εργαστήριο στίβου με χρήση τεχνολογιών πολυμέσων ></p> 
	<p>Στόχοι εργαστηρίου:</p> <p>1) Διδασκαλία τεχνικής σπριντ: ψηλή εκκίνηση, επιτάχυνση εκκίνησης, τρέξιμο απόστασης.</p>



Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>2) Ανάπτυξη ταχύτητας, συντονισμού, μνήμης, σκέψης.</p> <p>3) Ανάπτυξη σκληρής δουλειάς, πειθαρχίας, ενδιαφέροντος για φυσική αγωγή.</p> <p>Τύπος εργαστηρίου: Φ.Α.</p> <p>Μέθοδος διεξαγωγής: μετωπική, ομαδική, ατομική.</p>
Διάρκεια	Περίπου 2 ώρες
Χώρος διεξαγωγής (σε εσωτερικούς/εξωτερικούς χώρους)	Τοποθεσία: γυμναστήριο.
Υλικά	φορητός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, οθόνη προβολής, χρονόμετρο.
Προετοιμασία	Μπορεί να περιλαμβάνει ορισμένα μέλη των συμμετεχόντων του εργαστηρίου.
Περιγραφή	<p>Εισαγωγικά</p> <p>1. Κατανόηση του μηνύματος των εργασιών του εργαστηρίου (3 λεπτά).</p> <p>2. Συνομιλία:</p>



«Ιστορία της Ανάπτυξης του Στίβου» και «Τεχνική Τρεξίματος Μικρών Αποστάσεων» (10 λεπτά).
Χρησιμοποιήστε την παρουσίαση "Τεχνική του σπριντ" - που έγινε στο πρόγραμμα "Power Point".

3. Ασφάλεια στο γυμναστήριο

Κανόνες ασφαλείας

Πριν ξεκινήσετε τα μαθήματα:

α) Φορέστε αθλητικό κοστούμι και αθλητικά παπούτσια με αντιολισθητικές σόλες.

β) Χαλαρώστε προσεκτικά την άμμο στο λάκκο άλματος - το σημείο προσγείωσης, ελέγξτε την απουσία ξένων αντικειμένων στην άμμο.

γ) Σκουπίστε στεγνό αθλητικό εξοπλισμό για ρίψη.

δ) Κάντε μια προπόνηση.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Σε ομαδική εκκίνηση για μικρές αποστάσεις, τρέξτε μόνο στη δική σας λωρίδα. Η διαδρομή πρέπει να συνεχίσει τουλάχιστον 15 μέτρα πέρα από το σημείο τερματισμού.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



δασκάλου, μην αφήνετε τον αθλητικό εξοπλισμό χωρίς επίβλεψη.

6) Μην στέκεστε στα δεξιά του ρίπτη, μην βρίσκεστε στην περιοχή ρίψης, μην πηγαίνετε για ρίψη εργαλείων χωρίς την άδεια του δασκάλου.

7) Μην δίνετε υλικά για ρίψη ο ένας στον άλλο με ρίψη.

8) Εάν αισθάνεστε αδιαθεσία, σταματήστε τα μαθήματα και ενημερώστε τον δάσκαλο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



4. Γενικές αναπτυξιακές ασκήσεις σε κίνηση

(σε δύο στήλες)



1) θέση εκκίνησης: κύρια στάση.

Έλεγχος:

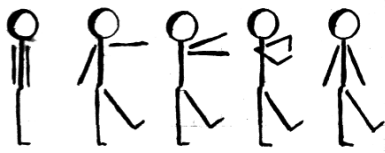
1 - βήμα αριστερά, δεξί χέρι προς τα εμπρός.

2 - βήμα δεξιά, αριστερό χέρι προς τα εμπρός.

3 - βήμα αριστερά, λυγίστε τα χέρια σας με δύναμη στους αγκώνες.

4 - σκαλοπάτι, τα χέρια κάτω.

Δώστε προσοχή στη στάση του σώματος: η πλάτη είναι ίσια, το πηγούνι είναι ανασηκωμένο, οι ώμοι αναπτύσσονται, τα πόδια δεν είναι λυγισμένα



2) αρχική θέση: κύρια στάση, τα χέρια στους ώμους.

Έλεγχος:

1 - βήμα αριστερά, τα χέρια ψηλά.

2 - βήμα δεξιά, τα χέρια στους ώμους.

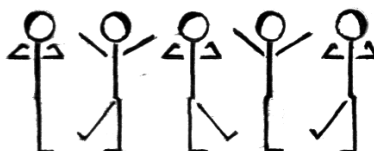
3 - βήμα αριστερά, τα χέρια ψηλά.



4 - βήμα δεξιά, τα χέρια στους ώμους.

Θέση εκκίνησης

Εκτελέστε ακριβώς τους βραχίονες προς τα εμπρός σε γωνία 90 °, διατηρήστε την απόσταση και το διάστημα.



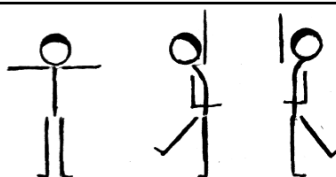
3) αρχική θέση: κύρια στάση, χέρια στα πλάγια

Έλεγχος:

1 - βήμα αριστερά, κλίση προς τα αριστερά, δεξί χέρι προς τα πάνω, αριστερά πίσω από την πλάτη.

2 - βήμα δεξιά, ισιώστε προς τα πάνω και γείρετε προς τα δεξιά, το αριστερό χέρι προς τα πάνω, ακριβώς πίσω από την πλάτη

Με την αρχική θέση συνδέστε τις ωμοπλάτες, σηκώστε το πηγούνι, μην γέρνετε το κεφάλι όταν σηκώνετε τα χέρια, κοιτάξτε ψηλά στις παλάμες.



Θέση εκκίνησης. Μην λυγίζετε τα πόδια σας, απλώς γέρνετε στο πλάι, όχι προς τα εμπρός, με το χέρι ψηλά στο κεφάλι.

4) αρχική θέση: κύρια βάση.

Έλεγχος:

1 - βυθίστε αριστερά προς τα εμπρός, καμάρες προς τα εμπρός, τα χέρια ψηλά.

2 - στέκεστε στα αριστερά και τοποθετήστε το δεξί, κλίση, κάμψη προς τα εμπρός, τα χέρια αγγίζουν το έδαφος.

3 - ίσιωμα προς τα πάνω, κλίση με το δεξί προς τα εμπρός, τα χέρια προς τα πάνω σε τόξα προς τα εμπρός.

4 - στέκεστε στα δεξιά και τοποθετήστε το αριστερό, γέρνετε, λυγίζετε προς τα εμπρός, αγγίζετε το έδαφος με τα χέρια σας.





Θέση εκκίνησης

Δώστε προσοχή στη θέση των ποδιών όταν μετράτε 1, 3, το όρθιο πόδι μπροστά είναι λυγισμένο στο γόνατο, το όρθιο πόδι πίσω είναι ίσιο, όταν τα πόδια έχουν κλίση, οι αρθρώσεις των γονάτων είναι ίσιες.

5) αρχική θέση: βασική στωική, τα χέρια μπροστά από το στήθος.

Έλεγχος:

1 - βήμα αριστερά, στρίψτε το σώμα προς τα αριστερά.

2 - βήμα προς τα δεξιά, αντίστροφη κίνηση για επιστροφή και γυρίζοντας το σώμα προς τα δεξιά.

3 - βήμα αριστερά, γείρετε προς τα εμπρός, αγγίξτε το αριστερό δάκτυλο με το δεξί χέρι, το αριστερό χέρι στο πλάι πίσω

4 - το ίδιο, ξεκινώντας από το δεξί πόδι και στρέφοντας τον κορμό προς τα αριστερά



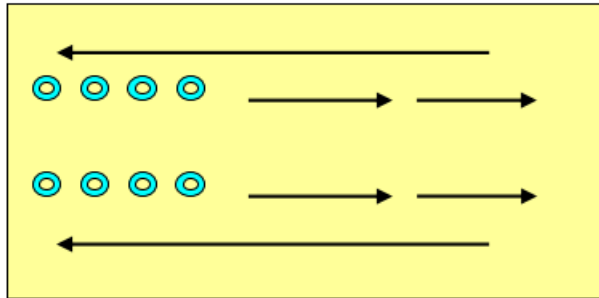
Θέση εκκίνησης

Εκτελέστε την άσκηση σε 4 μετρήσεις: όταν στρίβετε, μην σκύβετε, κρατήστε τους ώμους σας ίσους, συνδέστε τις ωμοπλάτες σας, το κεφάλι είναι ανασηκωμένο, τα πόδια κατευθύνονται προς τα εμπρός, περιστροφή μόνο των ώμων και του κεφαλιού, μη γυρίζετε τις αρθρώσεις στο πλάι - περπατήστε ευθεία.

5. Τρέξιμο:

- 1) επιτηδευμένα
- 2) με υψηλή ανύψωση του ισχίου.
- 3) με υπερχείλιση του κάτω ποδιού.
- 4) άλμα

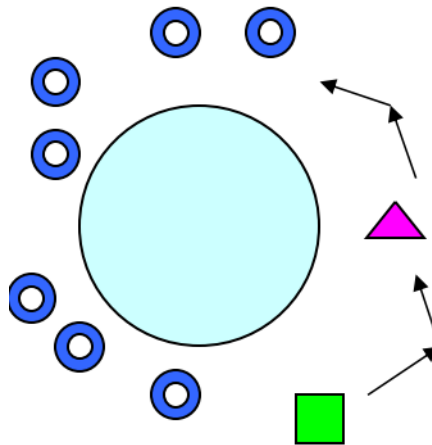
Απόσταση 20 μέτρα - οι μαθητές παίζουν σε δύο στήλες και επιστρέφουν με βήματα



II. Κυρίως

1). Παιχνίδι για κινητά

"Τρίτο Έξτρα"



Η τάξη (σε δύο γραμμές) μετακινείται στην παιδική χαρά, κάνει κύκλο. Επιστήσατε την προσοχή των μαθητών στην κατεύθυνση του τρεξίματος και στην εφαρμογή των κανόνων του παιχνιδιού.



Κανόνες του υπαίθριου παιχνιδιού «Τρίτο επιπλέον»

Αυτό το παιχνίδι παίζεται ευρέως μεταξύ των παιδιών. Πραγματοποιείται ανεξάρτητα. Ο αριθμός των συμμετεχόντων - από 8 έως 40 άτομα.

Περιγραφή

Οι παίκτες γίνονται σε έναν κύκλο ζευγάρια, κοιτάζοντας το κέντρο του, έτσι ώστε ο ένας από το ζευγάρι να είναι μπροστά και ο άλλος πίσω από αυτό. Η απόσταση μεταξύ των ζευγαριών είναι 1-2 m. Δύο οδηγοί παίρνουν θέση πίσω από τον κύκλο. Ο ένας φεύγει τρέχοντας και ο άλλος τον πιάνει. Φεύγοντας από την καταδίωξη, ο δραπέτης μπορεί να προλάβει οποιοδήποτε ζευγάρι. Τότε αυτός που στέκεται πίσω αποδεικνύεται «τρίτος τροχός». Πρέπει να τρέξει μακριά από τον δεύτερο οδηγό. Αν ο κυνηγός πιάσει (αγγίξει) τον δραπετεύοντα, τότε αλλάζουν ρόλους. Έτσι, οι οδηγοί αλλάζουν συνεχώς.

Αυτό το γνωστό και αγαπημένο παιχνίδι γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρον αν συμπληρωθεί με το εξής: όταν ο αποφυγής προηγείται ενός ζεύγους, ο «τρίτος επιπλέον», που είναι πίσω, δεν φεύγει από αυτόν που κυνηγάει, αλλά αρχίζει να τον κυνηγά ο ίδιος.

Τύποι παιχνιδιών:



- οι παίκτες στέκονται ανά δύο ο ένας απέναντι στον άλλο και κρατιούνται από τα χέρια. Ο δραπτετεύοντας, στέκεται κάτω από τα χέρια

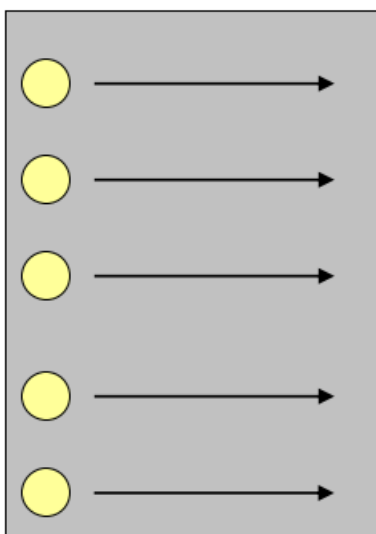
με την πλάτη σε κάποιον. Σε αυτόν που θα γυρίσει την πλάτη, αυτόν τον "τρίτο επιπλέον", ο οποίος θα πρέπει να τρέξει - Το παιχνίδι παίζεται σε μουσική. Οι παίκτες περπατούν ανά δύο, πιασμένοι χέρι χέρι και βάζουν τα ελεύθερα χέρια τους στις ζώνες τους. Ο δραπέτης, για να δραπτετεύσει, μπορεί ανά πάσα στιγμή να πάρει ένα από τα χέρια. Τότε το ζευγάρι που στέκεται στην άλλη πλευρά γίνεται ο δραπέτης.

Κανόνας:

Αυτός που δραπτετεύει από τη «δίωξη» δεν πρέπει να παρεμβαίνει.

2. Υψηλή εκκίνηση

- 1) εξήγηση
- 2) οθόνη
- 3) εκτέλεση:
 - εντολή "Στην αρχή!"
 - εντολές "Προσοχή!"
 - εντολή "Μαρς!"



Οι μαθητές είναι παραταγμένοι στην πλάγια γραμμή του γηπέδου ποδοσφαίρου (μπάσκετ).

Εισαγωγή στις φάσεις του σπριντ:

- 1) εκκίνηση
- 2) επιτάχυνση εκκίνησης
- 3) τρέξιμο σε απόσταση
- 4) φινίρισμα.

Με την εντολή "**Εναρξη!**" ο μαθητής πλησιάζει τη γραμμή εκκίνησης, βάζει το πιο δυνατό πόδι με το δάχτυλο στη γραμμή, χωρίς να το διασχίσει, βάζει το άλλο πίσω, ακουμπά το δάχτυλο στο έδαφος, το σώμα ισιώνεται, τα χέρια κατεβαίνουν ελεύθερα κατά μήκος του σώματος, το κεφάλι κρατιέται **ευθεία**.

Με την εντολή "**Προσοχή!**" ο μαθητής λυγίζει και τα δύο πόδια με τέτοιο τρόπο ώστε το κύριο βάρος του σώματος να βρίσκεται πάνω από το μπροστινό πόδι. Τα χέρια πρέπει να κρέμονται ελεύθερα προς τα κάτω ή ελαφρώς λυγισμένα στις



αρθρώσεις του αγκώνα, το βλέμμα στρέφεται προς τα εμπρός.

Ομαδικό Μαρς! - σταματήστε όλες τις κινήσεις πριν από αυτήν την εντολή, τα χέρια πρέπει να κινούνται εκτός συγχρονισμού με τις κινήσεις των ποδιών και πρέπει να είναι χαλαρά. Το πόδι στο πρώτο βήμα μεταφέρεται προς τα εμπρός με μια γρήγορη κίνηση του ισχίου, το κάτω πόδι εκείνη τη στιγμή κινείται σχεδόν παράλληλα με το έδαφος με το πόδι προς τα εμπρός και όχι προς τα πάνω. Τα πρώτα βήματα πρέπει να είναι γρήγορα, αρκετά δυνατά ελαστικά. Κάθε βήμα είναι περισσότερο από το προηγούμενο.

3. Εκκίνηση επιτάχυνσης-

επιτάχυνση 8--10 m από διάφορα σημεία εκκίνησης:

- 1) τρέξιμο στη θέση του.
- 2) με ψηλά ανυψωμένα χτυπώντας δυνατά.
- 3) από ψηλά

Ο δρομέας είναι σε θέση σκύψιμο.
Με κάθε νέο βήμα, δημιουργείται μεγαλύτερη ταχύτητα προς τα εμπρός και η κλίση του κορμού μειώνεται.

Δώστε προσοχή στην ευθύτητα της κίνησης.

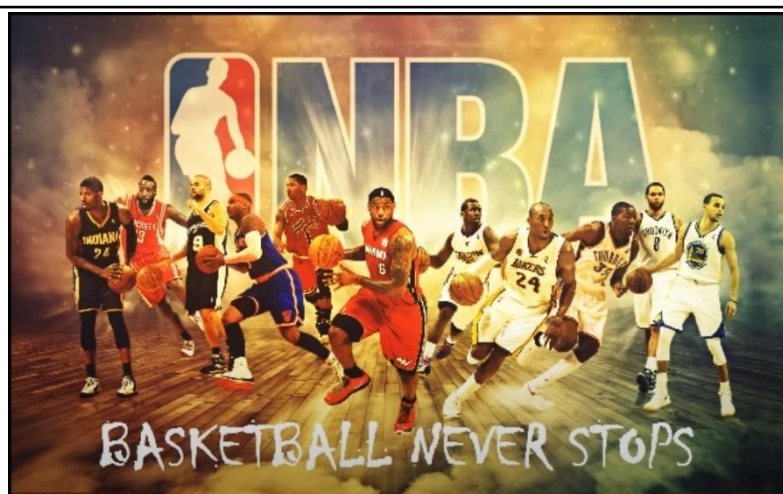
III. Τελικός

1. Ένα κρέμασμα από την μπάρα.



	<p><i>Δύο σετ των 15-20 δευτερολέπτων.</i></p> <p><i>2. Παιχνίδι προσοχής</i></p> <p>«Απαγορευμένη Κίνηση»</p> <p><i>Το παιχνίδι παίζεται από τον φυσικό διοργανωτή της τάξης, δείχνοντας τις κινήσεις και τις θέσεις των χεριών. που εκτελεί την απαγορευμένη κίνηση: σπάει και κάνει 2 καθίσματα.</i></p> <p><i>3. Συνοψίζοντας, εργασίες για το σπίτι</i></p> <p>Εργασία για το σπίτι: έλεγχος και εκπαίδευση της στάσης στον τοίχο: στέκεστε με την πλάτη στον τοίχο, αγγίζοντας το πίσω μέρος του κεφαλιού, τις ωμοπλάτες, τους γλουτούς, τις φτέρνες για δύο λεπτά.</p> <p><i>3 σετ των 2 λεπτών × 3 φορές την ημέρα</i></p>
Φυλλάδια:	Διαφάνειες PPT.
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	

	<p>Εργαστήριο VI</p> <p>< Γνωρίστε το μπάσκετ! ></p>
--	--



**Μαθησιακά
αποτελέσματ
α**

Στόχος: Εκπαίδευση στις δεξιότητες κατάκτησης των στοιχείων της τεχνικής του μπάσκετ.

Καθήκοντα:

1. Διδασκαλία της τεχνικής της κίνησης, της τεχνικής του συνδυασμού τεχνικών: ντρίμπλα, ρίψη, σήκωμα της μπάλας.
2. Ανάπτυξη ιδιοτήτων συντονισμού, ταχύτητας, ταχύτητας-δύναμης.
3. Ανάπτυξη δραστηριότητας, ανεξαρτησίας, ομαδικής εργασίας.

Τύπος εργαστηρίου: Φ.Α.

Τρόπος διεξαγωγής: μετωπική, ομαδική, ατομική, παιχνίδι.

Διάρκεια

περ. 40 λεπτά



Χώρος διεξαγωγής (σε εσωτερικούς/ εξωτερικούς χώρους)	Τοποθεσία: Γυμναστήριο
Υλικά	Μπάλες μπάσκετ, σχάρες (10 τεμ.), χαλάκια γυμναστικής, συγκρότημα πολυμέσων.
Προετοιμασί α	Επίσκεψη στο γυμναστήριο, έλεγχος όλων των απαραίτητων συνθηκών και εξοπλισμού.
Περιγραφή	<p style="text-align: center;">ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ</p> <p style="text-align: center;">12-15 λεπτά</p> <p style="text-align: center;">1. Κατασκευή, επικοινωνία εργασιών. 3-5 λεπτά</p> <p>Δώστε προσοχή στην αθλητική στολή, τα παπούτσια που εμπλέκονται.</p> <p style="text-align: center;">2. Συνομιλία: «Η ιστορία της ανάπτυξης του μπάσκετ» 5 λεπτά</p> <p>Χρησιμοποιήστε μια παρουσίαση για το εργαστήριο που έγινε στο "Power Point".</p> <p style="text-align: center;">3. Ποικιλίες τρεξίματος:</p>



- μπάλα στο χέρι
α) στραμμένο προς τα εμπρός
β) με υπερχειρίση των κνημών.
γ) με ψηλά γόνατα.

- ντρίμπλα:
α) δεξί χέρι
β) αριστερό χέρι
γ) εναλλάξ

Τρέξιμο σε σειρές, απόσταση δύο βημάτων.
Κάθε μαθητής έχει μια μπάλα στα χέρια του:
κρατήστε την μπάλα με τα δύο χέρια στο στήθος.
Ακολουθήστε τη σωστή ρύθμιση των ποδιών,
κρατήστε την απόσταση μεταξύ των ποδιών.

Ακολουθήστε τη δουλειά των χεριών, το
ριμπάουντ της μπάλας στη μέση. Ελάχιστος
οπτικός έλεγχος της μπάλας.

4. Γενικές αναπτυξιακές ασκήσεις με μπάλες μπάσκετ:

5 λεπτά

Η προθέρμανση εκτελείται με μουσική: *Basketball /
Workout Motivation Music Vol. 1, Rap/HipHop*

<https://www.youtube.com/watch?v=8i5Zbxl5rU8>

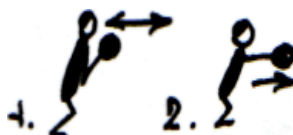
-ρίψη από χέρι σε χέρι (σε τόξο).
10 φορές



- περιστροφή γύρω από το κεφάλι. 10 φορές
- περιστροφή γύρω από το σώμα. 10 φορές
- μεταξύ των ποδιών "οκτώ". 10 φορές
- κάμψη των χεριών στις αρθρώσεις του αγκώνα (στο στήθος και την πλάτη). 12 φορές



- ίσιωμα των χεριών προς τα εμπρός και πίσω στο στήθος.
15 φορές



- σηκώστε τα χέρια σας προς τα πάνω, λυγίστε τους αγκώνες σας, χαμηλώστε, επιστρέψτε τα χέρια σας στην αρχική τους θέση.
12 φορές



- μπάλα πίσω από το κεφάλι, τον κορμό αριστερά και δεξιά.

5-6 φορές προς κάθε κατεύθυνση



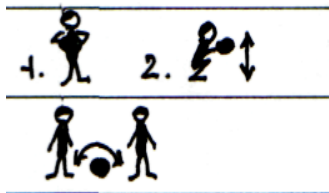
-η μπάλα πίσω από το κεφάλι, ο κορμός προς τα εμπρός.

6-7 φορές



- μπάλα μπροστά από το στήθος, καθίσματα.

15 φορές



- άλμα πάνω από την μπάλα.
12 φορές

ΚΥΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

25
λεπτά

1. Τεχνική κίνησης:

α) πλαϊνό βήμα - τράνταγμα.

β) κίνηση προς τα πλάγια με πλάγια βήματα με ένα "φίδι" πίσω προς τα εμπρός.

γ) τρέχοντας "φίδι" με όψη προς τα εμπρός
- κίνηση με πλευρικά βήματα κατά μήκος τριγώνου
6x6 μέτρα:

- 1) πίσω προς τα εμπρός.
- 2) στραμμένο προς τα εμπρός.
- 3) δεξιά πλευρά.
- 4) πίσω προς τα εμπρός.
- 5) στραμμένο προς τα εμπρός.
- 6) αριστερή πλευρά.



Σειρά εκτέλεσης:

α) μια εξήγηση

β) επίδειξη από μαθητές – βοηθούς. Ακολουθήστε τις σωστές κινήσεις, το έργο των χεριών και των ποδιών σε μια προστατευτική στάση.

Ακολουθήστε τη σωστή ρύθμιση των ποδιών, κρατήστε την απόσταση μεταξύ των ποδιών.

2. Τεχνική συνδυασμού τεχνικών: ντρίμπλα, ρίψη, σήκωμα της μπάλας.

- ντρίμπλα, 2 βήματα, ρίψη.

Οδηγώντας (περιγράφοντας τη ζώνη των τριών δευτερολέπτων) με το δεξί χέρι, 2 βήματα, ρίχνετε με το ένα χέρι (δεξιά) από τον ώμο.

Ριμπάουντ της μπάλας, ντρίμπλα με το αριστερό χέρι (οδήγηση) 2 βήματα, ρίψη με το ένα χέρι (αριστερά) από τον ώμο.

Η άσκηση εκτελείται στο ένα μισό της τοποθεσίας από κορίτσια, στο άλλο από αγόρια. Σωστή



*ντρίμπλα, ρίψη, ριμπάουντ, ντρίμπλα χωρίς
τρέξιμο, σωστή ρίψη κρίνονται.*

3. Προπονητικό παιχνίδι μπάσκετ

Το παιχνίδι πρέπει να παίζεται εντός του γηπέδου.
Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τραχιά κόλπα,
καθώς και να τρέξετε με την μπάλα στα χέρια σας
(ενώ τα αγόρια παίζουν, τα κορίτσια κάνουν
ασκήσεις στους κοιλιακούς μύες).

Κορίτσια - 3 x 12 φορές, αγόρια - 3 x 15 φορές.

4. Ελεύθερες βολές

3 λεπτά

*Κάθε ομάδα είναι τοποθετημένη σε μια σειρά, οι
βολές γίνονται με τη σειρά (χρησιμοποιούνται όλα
τα ταμπλό μπάσκετ στο γυμναστήριο).
Όταν εκτελείτε μια ελεύθερη βολή, σταθείτε στη
γραμμή των ελεύθερων βολών, κάντε 1-2
χτυπήματα στο πάτωμα, πάρτε μια βαθιά ανάσα,
εκπνεύστε και ενώ κρατάτε την αναπνοή σας,
εκτελέστε μια βολή.*



Στο τέλος

5-10 λεπτά

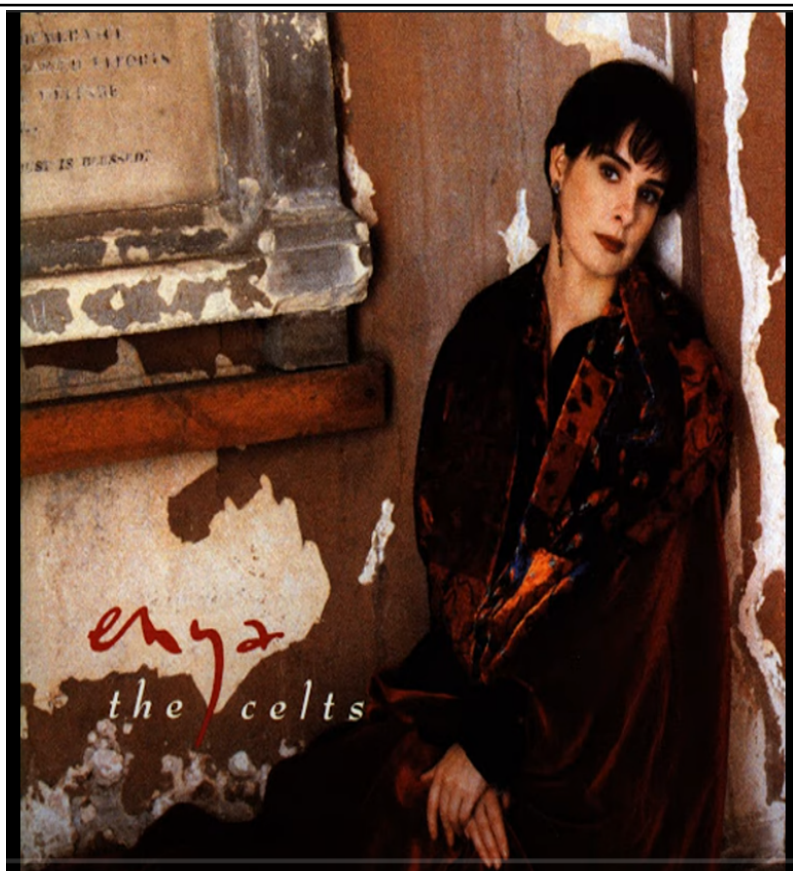
1. Λεκτική-μουσική ψυχορύθμιση
3 λεπτά

*Ερμηνεύεται στη μουσική της Enya "Fairytale"
(προαιρετικά, φυσικά)*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



<https://www.youtube.com/watch?v=kaVGoar6FE0>

2. Συνοψίζοντας.

3-5 λεπτά

Επισημάνετε πιθανά σφάλματα. Επιλέξτε τους συμμετέχοντες που τα κατάφεραν καλά στις εργασίες. Επαινεύστε όλους για τη δουλειά τους.



Φυλλάδια:	<i>Παρουσίαση PPT, μουσικά αρχεία.</i>
Συμβουλές για τον/τους εκπαιδευτή:	<i>Να είστε δημιουργικοί, να προσπαθήσετε να καλύψετε τη διάθεση των μαθητών, να προετοιμάσετε το σχέδιο Β σε περίπτωση κακοκαιρίας, συσκότισης κ.λπ.</i>

Ρουμανία

Σφαιρική εικόνα

Ο αθλητισμός είναι απαραίτητος για την ανθρώπινη ύπαρξη. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να είστε πραγματικά υγιείς, ειδικά όταν συνδυάζεται με μια ισορροπημένη διατροφή και άλλες επιλογές τρόπου ζωής. Αν έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί ο αθλητισμός είναι



απαραίτητος ή τι μπορεί να κάνει για εσάς, θα χαρείτε να μάθετε για τα σωματικά και ψυχικά του πλεονεκτήματα.

Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την υγεία του καθενός, επομένως να γιατί ο αθλητισμός είναι σημαντικός σε οποιαδήποτε ηλικία και ποια σωματικά οφέλη παρέχουν: η σημασία του αθλητισμού στη ζωή των παιδιών: χτίζει μύες και οστά, βελτιώνει την ευλυγισία, την ισορροπία και την αντοχή, βελτιώνει τη στάση του σώματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Η σημασία του αθλητισμού στη ζωή των εφήβων: καλουπώνει και συντηρεί το σώμα, καίει λίπος, αναπτύσσει το μυοσκελετικό σύστημα με ισορροπημένο τρόπο, προάγει την κυκλοφορία του αίματος και διατηρεί τη δύναμη των μυών και των οστών.

Γιατί ο αθλητισμός είναι ωφέλιμος για τους ηλικιωμένους; Διατηρεί τα οστά σε κίνηση ή τα ανακτά, ενισχύει τους μύες, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και την αναπνοή, διατηρεί το δέρμα τεντωμένο και καίει το λίπος. Εκτός από τα σωματικά οφέλη, υπάρχει μια σειρά από ψυχικά οφέλη που προκύπτουν από το άθλημα στην καθημερινή ζωή: ανάπτυξη της ικανότητας συγκέντρωσης, αύξηση της ικανότητας για εργασία σε ομάδα, θεραπεία αρνητικών καταστάσεων της ψυχής, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, ανάπτυξη του πνεύματος του ευ αγωνίζεσθε, αύξηση της αυτοπεποίθησης, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη της ικανότητας για αυτοπειθαρχία, ενστάλαξη κινήτρων, φιλοδοξιών και μακροπρόθεσμης δέσμευσης, μεταφέροντας το πνεύμα του ευ αγωνίζεσθε.

Όπως μπορείτε να δείτε, ο στίβος παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή τόσο των νέων όσο και των ηλικιωμένων. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι το αγνοούν αυτό και ως εκ τούτου δεν καρπώνονται πλήρως τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας.

Βασικά στοιχεία



Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός έχουν υποστηριχθεί από τη ρουμανική κυβέρνηση με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτυγχάνουν τους δηλωμένους στόχους τους.

Ο κρατικός προϋπολογισμός προβλέπει χρηματοδότηση για το σύστημα φυσικής αγωγής και αθλητισμού με τη μορφή επιδοτήσεων που διαχειρίζεται ο κρατικός φορέας εξουσίας (M.T.S.) βάσει προγραμμάτων αθλητικής κατάρτισης για ομοσπονδίες, συλλόγους και Εθνικά Συγκροτήματα, καθώς και χρηματοδότηση από μη κυβερνητικές οργανώσεις και άλλες πηγές (χορηγίες, δωρεές κ.λπ.).

Δάσκαλοι φυσικής αγωγής και αθλητισμού που εργάζονται σε σχολεία, σχολές και αθλητικούς συλλόγους, προπονητές, γιατροί, ψυχολόγοι, φυσιοθεραπευτές, ερευνητές, εκπαιδευτές και ειδικά καταρτισμένο προσωπικό για τη διευθέτηση και συντήρηση αθλητικών βάσεων και υλικών είναι μεταξύ των ειδικών που εργάζονται στη φυσική κατάσταση της Ρουμανίας σύστημα εκπαίδευσης και αθλητισμού.

Η υλική βάση ή η κληρονομιά του συστήματος φυσικής αγωγής και αθλητισμού υπάγεται στο M.T.S. και απαιτεί συντήρηση και βελτίωση προκειμένου να λειτουργεί σύμφωνα με κανονισμούς ή συμβάσεις με νομική ισχύ που διασφαλίζουν καλές συνθήκες για την άσκηση των σωματικών ασκήσεων και την ασφάλεια των συμμετεχόντων (αθλητές, κοινό).

Πηγές

Δραστηριότητες για άτομα με ειδικές ανάγκες. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<https://m.superbebe.ro/tema-lunii/activitati-sportive-pentru-copiii-cu-dizabilitati-fizice/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ρουμανικό εκπαιδευτικό σύστημα. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/SISTEMUL-ROMANESC-DE-EDUCATIE-92.php>

Φυσική αγωγή. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<https://www.scrigroup.com/sanatate/sport/430/SISTEMUL-DE-EDUCATIE-FIZICA-SI41491.php>

Σύστημα φυσικής αγωγής. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<https://www.scrigroup.com/sanatate/sport/SISTEMUL-DE-EDUCATIE-FIZICA-SI43311.php>

Η έννοια της φυσικής αγωγής. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<http://educatie-fizica.ro/conceptia-despre-educatia-fizica/>

Αθλητισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<https://ro.drafare.com/sport-pentru-copii-cu-dizabilitati-fizice/>

Μη τυπικές δραστηριότητες για φυσική αγωγή. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol3/2/Uta.pdf>

Τα οφέλη του αθλητισμού. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/beneficiile-sportului-asupra-organismului_15271

Η σημασία των σωματικών δραστηριοτήτων. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις 14/05/2022

<https://sfaturi.decathlon.ro/importanta-sportului-iata-de-ce-ar-trebuie-sa-incepi-un-sport-acum>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



*Τα οφέλη της κολύμβησης. Επίσκεψη στον σύνδεσμο στις
14/05/2022*

<https://www.aria.com.ro/blog/beneficiile-inotului>

Βέλτιστες πρακτικές

Η τυπική εκπαίδευση είναι σημαντική για τη δημιουργία και την ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός νέου ατόμου, αλλά δεν είναι η μόνη διαμορφωτική δραστηριότητα προσβάσιμη. Άλλες εκπαιδευτικές επιδράσεις περιλαμβάνουν τη μη τυπική και την άτυπη μάθηση, η οποία μπορεί να συμφωνεί ή να διαφωνεί με την εκπαίδευση στο σχολείο.

Μπορούμε να συμβάλουμε στην ανακάλυψη και κατανόηση διάφορων επιλογών για την αφιέρωση και την οργάνωση του ελεύθερου χρόνου μέσω της φυσικής αγωγής, καθώς και στον εντοπισμό και την καλλιέργεια των ενδιαφερόντων των νέων στον βέλτιστο συνδυασμό ενδιαφερόντων, ικανοτήτων και ταλέντων, καθώς και στην εύρεση τρόπων άσκησης και άσκησης και να τα αναπτύξουν.

Οι μη τυπικές δραστηριότητες φυσικής αγωγής είναι σημαντικές όσον αφορά τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν, τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται και την εστίαση στη διαμορφωτική αξία του εκπαιδευτικού περιεχομένου. Αυτό το είδος εκπαιδευτικής δραστηριότητας είναι ένα εφαρμοστικό διαμορφωτικό περιβάλλον που επιτρέπει τη μεταφορά και εφαρμογή ικανοτήτων - γνώσεων, δεξιοτήτων, αξιών και στάσεων - που αποκτώνται μέσω της επίσημης εκπαίδευσης.



Αυτές οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν την κριτική σκέψη και ενθαρρύνουν τους νέους να εκτιμούν και να αναλαμβάνουν τις κοινωνικές υποχρεώσεις μέσω των διαφόρων μορφών τους, με αποτέλεσμα μια κερδοφόρα συμβίωση των γνωστικών, κοινωνικο-συναισθηματικών, εγγενών παρακινήτικων και συμπεριφορικών στοιχείων.

Η φυσική αγωγή είναι το πιο καλά οργανωμένο υποσύστημα της νεότερης γενιάς. Αυτό το υποσύστημα έχει τα ακόλουθα στοιχεία:

- 1. σχολικά προγράμματα.*
- 2. την υποχρέωση συμμετοχής στη βασική οργανωτική μορφή (μάθημα).*
- 3. Η δυνατότητα για τους μαθητές να επωφεληθούν από μια ποικιλία άλλων καθιερωμένων μορφών (καθημερινή γυμναστική, στιγμή φυσικής αγωγής, κ.λπ.).*
- 4 αθλητική και εκπαιδευτική δραστηριότητα.*
- 5. αξιολόγηση της απόδοσης των υποκειμένων με βάση ακριβή στοιχεία και κριτήρια*

Τοπικές προσφορές και πάροχοι

- 1. Το Ρουμανικό Ολυμπιακό Ίδρυμα είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός που υποστηρίζει την ανάπτυξη νεαρών αθλητών, προωθεί τον αθλητισμό και την αρχή της υγιεινής ζωής και παρέχει βοήθεια σε Ρουμάνους αθλητές σε ασυνήθιστες συνθήκες.*



α) Το Ρουμανικό Ολυμπιακό Ίδρυμα ενθαρρύνει τα παιδιά που έχουν εμμονή με τα σπορ στον πάγο και καθιερώνει ένα νέο ομαδικό πρόγραμμα πατινάζ.

Το Ρουμανικό Ολυμπιακό Ίδρυμα (FOR) πραγματοποίησε μια επιλογή στο παγοδρόμιο Allianz-Tiriac Arena μεταξύ νέων ηλικίας 4 έως 7 ετών, με στόχο τη δημιουργία μιας νέας ομάδας πατινάζ που θα φέρει το όνομα του ιδρύματος. Τα 20 παιδιά που επιλέχθηκαν θα προπονηθούν στο Παγοδρόμιο Allianz-Tiriac Arena στο Otopeni, χάρη σε μια συνεργασία μεταξύ του Ρουμανικού Ολυμπιακού Ιδρύματος και του Ιδρύματος Tiriac. Το Ίδρυμα Tiriac θα συνεισφέρει εμπλέκοντας τους προπονητές του σε στάδια μύησης και μορφωμένων αθλημάτων, ενώ η FOR θα βοηθήσει τους αθλητές σας παρέχοντάς τους τα απαιτούμενα εφόδια για δωρεάν προπόνηση στον πάγο.

β) Το Ίδρυμα Tiriac έχει ξεκινήσει ένα πολυτροπικό πρόγραμμα εκπαίδευσης για παιδιά με αναπηρίες.

Το Ίδρυμα Tiriac ξεκινά μια σειρά εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για παιδιά που ενδιαφέρονται για αθλητικές δραστηριότητες, με στόχο την τόνωση της γνωστικής ανάπτυξης και την ενθάρρυνσή τους να ζήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, προωθώντας τον αθλητισμό, την αγωγή υγείας και την περιβαλλοντική ευθύνη.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες θα συμπληρώσουν το άθλημα, το οποίο θα διεξάγεται σε τακτική βάση, σύμφωνα με προκαθορισμένο πρόγραμμα, προκειμένου οι νεαροί αθλητές να γνωρίζουν την προσωπική φροντίδα, τη συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη και την επίγνωση του αντίκτυπου των πράξεών τους, σχετικά με το περιβάλλον και να βελτιώνονται ταυτόχρονα με τη φυσική τους κατάρτιση.

γ) Το Allianz Skating Rink Tiriac Arena θα φιλοξενήσει την πρώτη έκδοση του Διεθνούς Πρωταθλήματος καλλιτεχνικού πατινάζ "Bellu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Memorial" του Municipal Skating Association Bucharest από τις 23 έως τις 27 Φεβρουαρίου 2022. Η διοργάνωση είναι ο πρώτος διαγωνισμός καλλιτεχνικού πατινάζ στο Allianz-Tiriac Arena Skating Παγοδρόμιο από τότε που ξεκίνησε το ξέσπασμα.

Πάνω από 200 διαγωνιζόμενοι από 22 χώρες διαγωνίζονται στο παγοδρόμιο: Αυστρία, Βουλγαρία, Καναδάς, Κροατία, Κύπρος, Εσθονία, Ελβετία, Φινλανδία, Γαλλία, Ηνωμένο Βασίλειο, Ελλάδα, Ινδία, Ιρλανδία, Ισραήλ, Ιταλία, Ρουμανία, Καζακστάν, Σλοβακία, Σλοβενία, Σερβία, Ισπανία και Ουκρανία.

Το τουρνουά είναι μέρος του Ευρωπαϊκού Κριτηρίου περιοδείας και είναι το τέταρτο από τα πέντε της αγωνιστικής χρονιάς 2021-2022. Οι αγώνες πατινάζ είναι ανοιχτοί και στα δύο φύλα στις ακόλουθες ηλικιακές ομάδες: Αρχάριους, Νεανίδες και Ηλικιωμένους.

Στο τέλος της διοργάνωσης θα δοθούν μετάλλια και διπλώματα σε όλους τους αγωνιζόμενους.

δ) Το Ίδρυμα Tiriac ξεκίνησε ένα νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με αθλητικό θέμα, το οποίο είναι διαθέσιμο ως ψηφιακό αρχείο (podcast): Αθλητικό Σχολείο.

Το Ίδρυμα Tiriac επεκτείνει τις προσπάθειές του για να εμπνεύσει τα παιδιά να συμμετέχουν στον αθλητισμό, δημιουργώντας ένα podcast με ανθρώπους από τον κόσμο του τοπικού και του παγκόσμιου αθλητισμού. Περισσότερες προσωπικότητες θα προσφέρουν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με την αθλητική πρακτική από την παιδική ηλικία στη σειρά συνεντεύξεων του Αθλητικού Σχολείου.

Το ψηφιακό αρχείο του Αθλητικού Σχολείου είναι καθ' οδόν για να γίνει η πιο δημοφιλής τοπική πηγή αθλητικής εκπαίδευσης για εφήβους.



ε) Παιδιά από τις ομάδες χόκεϊ του Ιδρύματος Tiriac άρχισαν να συμμετέχουν σε πρόσθετες δραστηριότητες έξω από το παγοδρόμιο, όπως προπόνηση στην ξηρά, συνεδρίες κολύμβησης και εργαστήρια διατροφής, τα οποία είναι όλα βασικά στοιχεία για την προετοιμασία των παιδικών αθλημάτων. Από τις 27 Ιουλίου, οι ομάδες θα προπονούνται τόσο στο Stejarii Country Club όσο και στο αθλητικό συγκρότημα Ion Tiriac, εκτός από τις δραστηριότητες που γίνονται στο Παγοδρόμιο Tiriac-Telekom Arena.

Στο Country Oak Club προσφέρονται μαθήματα κολύμβησης και μαθήματα διατροφής στα παιδιά. Η κολύμβηση βελτιώνει την ανοσία και την αντοχή της δύναμης εκπαιδεύοντας όλους τους μυς και το πλήρες καρδιαγγειακό σύστημα.

Παράλληλα, τα μαθήματα διατροφής διδάσκουν τους αθλητές τι συνεπάγεται ένας υγιεινός τρόπος ζωής και πώς να τον επιτύχουν μέσω μιας καλά ισορροπημένης διατροφής, ώστε να προπονούνται αποτελεσματικά και να αγωνίζονται με επιτυχία.

Τα παιδιά συμμετείχαν ταυτόχρονα και σε ξηρή προπόνηση στο Αθλητικό Συγκρότημα Ion Tiriac. Οι παίκτες έχουν μάθει νέες κινήσεις και συστήματα παιχνιδιού που θα χρησιμοποιήσουν στον πάγο αργότερα. Οι προπονητές δίνουν μεγάλη αξία στην προπόνηση κινητικών δεξιοτήτων, όπως η δύναμη, η ταχύτητα, η αντοχή και η κινητικότητα.

στ) Το GymNadia είναι ένα κοινό έργο των ιδρυμάτων Ion Tiriac και Nadia Comaneci που συνδυάζει τη φυσική δραστηριότητα με την ευχαρίστηση για την ανάπτυξη υγιών και αρμονικών παιδιών σε μαθήματα γυμναστικής και αθλητισμού.

Το GymNadia είναι μια μοναδική αθλητική εγκατάσταση όσον αφορά την υποδομή και τους πόρους που διατίθενται στους μαθητές.

Η αίθουσα είναι επιπλωμένη με υψηλής ποιότητας και ασφαλή εξοπλισμό και εργαλεία για την εκπαίδευση μικρών παιδιών που είναι εγγεγραμμένα σε μαθήματα γυμναστικής και φυσικής. Τα



μαθήματα γυμναστικής θα προσφέρονται τόσο επί πληρωμή όσο και δωρεάν, χάρη στη χορηγία του Ιδρύματος Tiriac.

2. Μαθητές και δάσκαλοι από σχολεία της Ρουμανίας ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν στους *Special Olympics*. Φέρνουμε τον αθλητισμό και τα πλεονεκτήματά του πιο κοντά στην κοινοτική ζωή, με και για άτομα με διανοητική αναπηρία, μέσω συνεργασιών με αυτά τα σχολεία.

α) Το «*Fitness and Smiles Championship*» του Ιδρύματος *Globalworth* είναι η πρώτη ψηφιακή λύση για τη διευκόλυνση των αθλημάτων εξ αποστάσεως για παιδιά και νέους με αναπηρίες σε φυσικές και πνευματικές εγκαταστάσεις καθώς και σε κατοικίες.

Τι ακριβώς είναι αυτή η ψηφιακή λύση;

Το σύστημα που αναπτύχθηκε βασίζεται σε συνδυασμό τεχνολογιών για την υποστήριξη της επικοινωνίας και των αθλημάτων εξ αποστάσεως.

Κάθε κέντρο διαθέτει κιτ τηλεδιάσκεψης που είναι συμβατό με τα περισσότερα τρέχοντα συστήματα (*zoom*, ομάδες της *microsoft*, *google meet*, *live facebook*).

Οι ζωντανές προπονήσεις αποκομίζουν κέρδος ή οπτική εμπειρία εάν υπάρχει αμφίδρομος ακουστικός εξοπλισμός: διαγώνια οθόνη, ενσωματωμένη βιντεοκάμερα τελευταίας γενιάς, σύστημα ήχου υψηλής απόδοσης και φορητός υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο.

Πάνω από 350 παιδιά θα χρησιμοποιήσουν αυτήν την τεχνολογία για να συμμετέχουν σε ρουτίνες γυμναστικής, διαδικτυακούς διαγωνισμούς, να μάθουν τη σωστή κίνηση και να αλληλεπιδράσουν εξ αποστάσεως με τον εικονικό προπονητή και άλλα παιδιά από άλλες τοποθετήσεις και κοινωνικά κέντρα.



β) Η ιδέα για το πρόγραμμα *Young Athletes* προήλθε από γονείς και τα παιδιά τους με νοητική αναπηρία κάτω των οκτώ ετών που ήθελαν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες *Special Olympics*.

Πρωταρχικός στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τα παιδιά με νοητική υστέρηση να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, τις κοινωνικές δεξιότητες και τις γνωστικές τους ικανότητες μέσα από συγκεκριμένες ασκήσεις. Δεύτερον, βασίζεται στην ενεργό συμμετοχή των γονέων στη σωματική προπόνηση των παιδιών τους, ενώ παράλληλα μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με τους πόρους και τα είδη βοήθειας των *Special Olympics*. Ένας τρίτος σκοπός είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις διάφορες ικανότητες αυτών των παιδιών.

Το *Young Athletes* είναι ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων και παιχνιδιού που εστιάζει σε δύο επίπεδα παιχνιδιού. Οι σωματικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια στο Επίπεδο 1 δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη βασικών κινητικών συστημάτων και στον συντονισμό χεριού-ματιού. Το Επίπεδο 2 συνεχίζει την εφαρμογή αυτών των ασκήσεων μέσω ενός προγράμματος ανάπτυξης αθλητικών δεξιοτήτων που αντιστοιχεί σε δραστηριότητες *Special Olympics*.

Το Ίδρυμα *Metlife* παρέχει χρηματοδότηση για την πρωτοβουλία.

γ) Το νέο έργο της *Special Olympics Romania* είναι *Skate Specials - Επιταχύνουμε όμορφα*. 54 αγωνιζόμενοι των *Special Olympics* από πέντε πόλεις (Βουκουρέστι, Τιμισοάρα, Κλουζ-Ναπόκα, Μπρασόβ και Γαλάτι) θα προπονηθούν σε ρόλεϊ και πατίνια μέχρι τον Φεβρουάριο.

Οι *Special Olympics Romania* αναπτύσσουν το έργο, το οποίο χρηματοδοτείται από την πρωτοβουλία "σε καλή κατάσταση", η οποία υποστηρίζεται από το *Kaufland Romania* και υλοποιείται από το Ίδρυμα για την Ανάπτυξη της Κοινωνίας των Πολιτών.



Το έργο περιλαμβάνει τη δημιουργία του πρώτου εκπαιδευτικού προγράμματος και διαγωνισμών πατινάζ της Ρουμανίας (speed roller, καλλιτεχνική και ταχύτητα πάγου) για 54 άτομα με νοητική αναπηρία σε πέντε πόλεις, τη δημιουργία του πρώτου Adapted Skating Guide, τη διοργάνωση πέντε τοπικών επιδείξεων στην μέσα κοινοτήτων, και το πρώτο Εθνικό Πρωτάθλημα Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων Πατινάζ για αυτήν την ομάδα δικαιούχων.

δ) Η ανάπτυξη του ενιαίου ποδοσφαίρου στη Ρουμανία «συμπληρώνει το πρόγραμμα Unified Special Olympics αθλητής Ρουμανίας, στο οποίο αθλητές με νοητική αναπηρία και αθλητές χωρίς αναπηρία εξασκούνται και αγωνίζονται μαζί στο γήπεδο».

Ελπίζουμε να επιτύχουμε τα ακόλουθα κατά τη διάρκεια του διετούς έργου:

Προσλήψεις και εκπαίδευση νέων εργαζομένων

Προπονητές ενοποιημένου ποδοσφαίρου:

- Ενιαία στρατολόγηση νέων ποδοσφαιριστών:

Υπάρχουσα διατήρηση και ανάπτυξη ομάδας.

- Ανάπτυξη ενός εθνικού συστήματος βασισμένου σε ενωμένους αγώνες ποδοσφαίρου

Θα προχωρήσουμε ως εξής:

Υποστήριξη της ίδρυσης και ανάπτυξης αθλητικών συνεργασιών με σχολικά προγράμματα και προφίλ συλλόγων σε 30 ειδικά σχολεία σε 30 νομούς.

Κάθε χρόνο, θα δημιουργούμε 80 ενιαίες ποδοσφαιρικές ομάδες.

Θα διοργανώσουμε 30 τοπικούς αγώνες, 10 περιφερειακούς αγώνες και δύο εθνικούς ενιαίους αγώνες ποδοσφαίρου για αγόρια και κορίτσια. Θα υλοποιήσουμε το «Συμμετοχή» (Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς),



πρόγραμμα σε 10 πόλεις.

Θα προσφέρουμε μαθήματα και τρία εργαστήρια για τις ευκαιρίες που είναι διαθέσιμες στους προπονητές ποδοσφαίρου κάθε χρόνο.

Θα ενισχύσουμε τη σχέση μας με την Ομοσπονδία Ρουμανικού Ποδοσφαίρου σε τοπικό επίπεδο.

Διαφορετικά αθλήματα που ασκούνται στη Ρουμανία

1. **Το τένις** θεωρείται ότι είναι «τροφή για τον εγκέφαλο». Χτίζοντας νέες συνδέσεις στον εγκέφαλο, αυτό το άθλημα βοηθά στην προώθηση της κριτικής σκέψης, της πνευματικής εγρήγορσης και της τακτικής σκέψης. Όλα αυτά βοηθούν στη διαχείριση της ποσότητας σεροτονίνης στον εγκέφαλο, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για δραστηριότητες όπως ο ύπνος, η όρεξη και η συναισθηματική κατάσταση.

2. **Το βόλεϊ** έχει πολλά πλεονεκτήματα, συμπεριλαμβανομένης της καύσης θερμίδων και κατά συνέπεια της μείωσης του σωματικού βάρους. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να χάσετε κιλά, να χτίσετε μυς και να βελτιώσετε τον συντονισμό ματιού-χεριού. Το βόλεϊ μπορεί να παιχτεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, αλλά το beach volley είναι το πιο θεαματικό.

3. **Το πινγκ πονγκ** απαιτεί πολλή ταχύτητα, ειδικά επειδή η μπάλα είναι πολύ μικρή. Αυτό το άθλημα είναι παρόμοιο με τα παζλ στο ότι βελτιώνει την πνευματική ευκρίνεια. Βελτιώνει τη διανοητική διαύγεια και σας ωθεί να χρησιμοποιήσετε πιο αποτελεσματικές μεθόδους εναντίον του αντιπάλου σας. Βελτιώνει τα αντανακλαστικά και τη συγκέντρωση για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Η ελαφρώς



λυγισμένη θέση του γονάτου και η συνεχής κίνηση των ποδιών συνεργάζονται για την ανάπτυξη των μυών ολόκληρου του σώματος.

4. **Το μπάσκετ** είναι ένα γρήγορο άθλημα που περιλαμβάνει όλους τους μύες του σώματος. Θα χρειαστεί να κάνετε γρήγορα σπριντ, να ντριμπλάρετε την μπάλα με τα χέρια σας και να έχετε τα μάτια σας στους άλλους παίκτες και στο καλάθι. Τα επαναλαμβανόμενα πηδήματα για να πετάξετε τη μπάλα στο καλάθι βοηθούν στην κάμψη της σπονδυλικής στήλης και στην επέκταση ολόκληρου του σώματος, καθιστώντας το ένα χρήσιμο άθλημα για τους εφήβους που επιθυμούν να ψηλώσουν.

5. **Το ποδόσφαιρο** έχει σημαντικά πλεονεκτήματα για την καρδιαγγειακή υγεία. Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που μπορούν να απολαύσουν και να διαπρέψουν άνθρωποι όλων των ηλικιών και σωματικών επιπέδων. Είναι επίσης ένα εξαιρετικό άθλημα για παιδιά που δεν έχουν πολλές αθλητικές ικανότητες αλλά θέλουν να συμμετέχουν σε ένα ομαδικό άθλημα. Μπορεί να παιχτεί από αγόρια, κορίτσια, άνδρες και γυναίκες μαζί ή ανεξάρτητα.

6. Η πειθαρχία του **μπαλέτου** συνεπάγεται τη διδασκαλία μιας συγκεκριμένης μορφής συμπεριφοράς στον μαθητή. Χωρίς πειθαρχία, ένας χορευτής δεν μπορεί να εξελιχθεί σε καλλιτέχνη. Ο δάσκαλος μπαλέτου πρέπει να είναι ικανός να διαμορφώνει και να διαμορφώνει τα χαρακτηριστικά των μαθητών του. Οι μαθητές μπορούν να μάθουν στάσεις, πράξεις και αργότερα αυτοέλεγχο μέσα από το στυλ και τις ασκήσεις που δίνονται κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος μπαλέτου. Ο δάσκαλος μπαλέτου πρέπει επίσης να μπορεί να δημιουργήσει ένα καλό περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές μπορούν να εκφραστούν, κάτι που είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη ενός μελλοντικού χορευτή.



7. Η κολύμβηση είναι το μόνο άθλημα που μπορεί να κάνει οποιοσδήποτε και σε οποιαδήποτε ηλικία, συμπεριλαμβανομένων των εγκύων, από την ηλικία των τριών μηνών έως τα γεράματα. Η κολύμβηση είναι μια εξαιρετική προσέγγιση για να ασκήσετε ολόκληρο το σώμα σας καθώς και το καρδιαγγειακό σας σύστημα. Το κολύμπι καίει σχεδόν τόσες θερμίδες όσες και το τρέξιμο, αλλά χωρίς τις επιβλαβείς επιπτώσεις στα οστά και τις αρθρώσεις.

Αθλητισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες

Τα παιδιά με σωματική αναπηρία έχουν περιορισμούς όσον αφορά την κινητικότητα και μπορεί να είναι σημαντικά πιο εξαντλημένα από άλλα παιδιά. Για να συμμετάσχουν σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, αυτοί οι εξαιρετικοί νέοι χρειάζονται ειδικό εξοπλισμό και τη βοήθεια άλλων, όπως προπονητών, δασκάλων ή γονέων.

Το παρασπόρ, ή το προσαρμοστικό άθλημα, έχει σχεδιαστεί για άτομα με σωματικούς ή πνευματικούς περιορισμούς. Είναι γνωστό ως προσαρμοσμένο άθλημα, καθώς ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις των ατόμων με αναπηρία.

Τα προσαρμοσμένα αθλήματα ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες:

- αθλήματα για κωφούς
- αθλητισμός για άτομα με σωματικές αναπηρίες.
- αθλητισμός για άτομα με διανοητική αναπηρία.



Αν και οι σωματικές δραστηριότητες συνιστώνται για ειδικά παιδιά, είναι σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ ανταγωνιστικών αθλητικών προγραμμάτων και προγραμμάτων φυσικής κατάστασης, ενεργητικής αναψυχής και θεραπευτικής γυμναστικής. Τα ψυχολογικά πλεονεκτήματα είναι αυτονόητα, όπως μειωμένο άγχος και θλίψη, αυξημένη αυτοπεποίθηση, αποτελεσματικότητα και βελτιωμένη διάθεση. Νέες εμπειρίες, νέες φιλίες και μείωση του στίγματος είναι όλα κοινωνικά οφέλη.

Γαλλία

Σφαιρική εικόνα

Η σωματική δραστηριότητα διατηρεί το σώμα υγιές και μπορεί επίσης να βελτιώσει την ψυχική υγεία μειώνοντας τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους, του πόνου και της μοναξιάς. Μπορεί επίσης να βελτιώσει τη συγκέντρωση, τις σχολικές επιδόσεις, τον ύπνο και τα επίπεδα ενέργειας. Τα παιδιά που κάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα έχουν καλύτερες σχέσεις με τους άλλους και καλύτερη εικόνα του σώματός τους.

Στη Γαλλία, η αθλητική δραστηριότητα γενικά και στα σχολεία ειδικότερα είναι αρκετά περιορισμένη τα τελευταία χρόνια λόγω της πανδημίας Covid-19. Η σχέση μεταξύ του αθλητισμού και της ψηφιακής τεχνολογίας έχει επομένως ενισχυθεί και πολλά έργα έχουν προκύψει προς αυτή την κατεύθυνση.

Αυτή η κρίση κατέστησε επίσης δυνατή την ανάδειξη αυτού που ονομάζεται «μη τυπική εκπαίδευση», που είναι κάθε οργανωμένη και συστηματική εκπαιδευτική δραστηριότητα, που εφαρμόζεται εκτός



	<p>του πλαισίου του τυπικού συστήματος, του σχολικού συστήματος για παράδειγμα, προκειμένου να παρέχει επιλεγμένους τύπους μάθησης σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, ενήλικες και παιδιά.</p>
<p>Βασικά στοιχεία</p>	<p>Στη Γαλλία, η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική είτε σε επίπεδο τυπικής εκπαίδευσης που παρέχεται από σχολεία είτε σε άτυπη υποστήριξη από ενώσεις και πρόσφατα από την εμφάνιση διαδικτυακών μαθημάτων και εφαρμογών χάρη στην ανάπτυξη της ψηφιακής τεχνολογίας. Τα γεγονότα είναι εκεί:</p> <p>1. Κυβερνητική πολιτική</p> <p>Εντός σχολικού ή εκτός σχολικού χρόνου, στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, προτείνονται δράσεις από σχολεία, σχολικούς αθλητικούς συλλόγους (ΑΣ) και τοπικές αθλητικές ομοσπονδίες.</p> <p>Τα βασικά στοιχεία για τον σχολικό αθλητισμό, από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας, είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">● 2.700.00 μαθητές γράφτηκαν σε ομοσπονδίες σχολικών αθλημάτων.● 20.000 μαθητές και γονείς που είναι αντιπρόεδροι σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.● 32 συμφωνίες που υπέγραψε το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Νεολαίας και Αθλητισμού με αθλητικές ομοσπονδίες.● 3.713 σχολικά αθλητικά τμήματα, για σχεδόν 80.000 μαθητές.



Οι προτεραιότητες των τελευταίων ετών του Υπουργείου Αθλητισμού σχετίζονται με δύο βασικές προτεραιότητες για τη μάθηση από μικρή ηλικία: την εκμάθηση κολύμβησης και τη γνώση να οδηγείς ανεξάρτητα ποδήλατο. Αυτά τα δύο μαθήματα είναι θέμα δημόσιας υγείας και ασφάλειας για το υπουργείο.

Η ενθάρρυνση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας είναι θεμελιώδης. Αυτό εκδηλώνεται με την έναρξη μιας πρωτοβουλίας σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων στο Παρίσι 2024, προσφέροντας σε κάθε δάσκαλο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης την ευκαιρία να αφιερώνει 30 λεπτά την ημέρα στη σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια του σχολείου ή του εξωσχολικού χρόνου. Αρκετές ακαδημίες πειραματίζονται με 30 λεπτά σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας.

2. Οι σύλλογοι

Εκτός από τα υποχρεωτικά μαθήματα Φ.Α., στους εθελοντές μαθητές προσφέρεται η ευκαιρία να ασκήσουν σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες στο πλαίσιο του αθλητικού συλλόγου του σχολείου τους.

Οι ομοσπονδίες σχολικού αθλητισμού ηγούνται αυτού του δικτύου ενώσεων και οργανώνουν συναντήσεις και αγώνες. Αυτές οι σχολικές αθλητικές ενώσεις βρίσκονται στο σταυροδρόμι της υποχρεωτικής εκπαίδευσης και των αθλητικών πρακτικών εντός των συλλόγων.



3. Το ψηφιακό στην υπηρεσία του αθλητισμού σε περιόδους πανδημίας

Πολλές δωρεάν εφαρμογές λήψης και ιστοσελίδες προσφέρουν προσβάσιμο περιεχόμενο για τη διευκόλυνση της άσκησης σωματικών δραστηριοτήτων στο σπίτι.

Εκτός από τις εφαρμογές *Be Sport, My Coach* και *Goone* με τις οποίες έχει συναφθεί συνεργασία για την προσφορά δωρεάν προπονήσεων, το Υπουργείο Αθλητισμού προτείνει πολλές εφαρμογές με διαφορετικά θέματα:

- Να ξοδέψω,
- Για να χτίσετε μυς,
- Για να προσέχετε το βάρος του,
- Για να χαλαρώσετε,
- Για όσους βιάζονται,
- Για την οικογένεια,
- Για παιδιά,
- Για άτομα με αναπηρία,
- Και να ξεφύγει.

Πηγές

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Νεολαίας και Συνεταιριστικής Ζωής, 2021. Περισσότερος αθλητισμός στο σχολείο, βασική προτεραιότητα για τον αθλητισμό. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21 <https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-un-e-grande-priorite-pour-le-sport-306483>

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Νεολαίας και Συνεταιριστικής Ζωής, 2012. Αθλητικές πρακτικές στο σχολείο. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21 <https://eduscol.education.fr/document/1593/download>



Υπουργείο Αθλητισμού, 2021. Αθλητισμός στο σπίτι στο διαδίκτυο. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21
<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

Εθνική Σχολική Αθλητική Ένωση, 2021. Έμαθα να κολυμπάω. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21
<https://www.unss.org/jan>

City of Redon, 2017. Δημοτικό αθλητικό έργο. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21:
<http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf>

Generation Paris 24, 2021. Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα
<https://generation.paris2024.org/informations>

Marcel Pagnol College, Bonnières-sur-Seine, 2017. Μια αναδρομή στο караβάνι υγείας του UNSS. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21
<http://www.clg-pagnol-bonnières.ac-versailles.fr/spip.php?article111>

National Cancer Institute, 2012. Παραδείγματα δράσεων για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21
<http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pas-s-sport-sante>

Εθνική Ένωση Σχολικού Αθλητισμού, 2021. Αγώνες Νέων. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21:
<https://www.unss.org/jdj>

Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. Προχωράμε χωρίς βενζίνη. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21:



	<p>https://clq-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm</p> <p>Fondation de France, 2021. Πρόσκληση για έργα: Αθλητισμός και υγεία σε εύθραυστες περιοχές. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21: https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles</p> <p>Fondation de France, 2021. Πρόσκληση για έργα: Γυναίκες και αθλητισμός, προς μια νέα αρχή. Επίσκεψη στον σύνδεσμο 8/10/21: https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart</p>
Βέλτιστες πρακτικές	<p>Πολλά αθλητικά προγράμματα υπάρχουν στη Γαλλία. Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο πλούτος και η ποικιλομορφία των έργων που ξεκίνησαν στη Γαλλία όσον αφορά τις αθλητικές πρακτικές, παρά την πρόσφατη κρίση υγείας που συνδέεται με τον Covid-19.• Ο βαθμός καινοτομίας νέων έργων που προωθούν την άσκηση μιας αθλητικής δραστηριότητας,• Η διαπλοκή μεταξύ των αθλητικών πρακτικών και των ιατρικών και κοινωνικών ζητημάτων της χώρας
Τοπικές προσφορές και πάροχοι	<p>Μερικά παραδείγματα προγραμμάτων:</p> <p>Πρόγραμμα Fondation de France: Καταπολέμηση των ανισοτήτων μέσω της αθλητικής πρακτικής</p>



Αυτό το πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση των καρδιαγγειακών ικανοτήτων, στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου, στην πρόληψη ψυχικών ασθενειών, στην καταπολέμηση του στρες και στο άγχος, στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών.

Για τα άρρωστα άτομα, για παράδειγμα, και ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές, είναι δύσκολο να ταξιδέψουν για να εξασκηθούν στον αθλητισμό. Επίσης, λόγω των στερεοτύπων του φύλου, λιγότερα κορίτσια από αγόρια εξασκούν ένα άθλημα σε ένα σύλλογο.

Με βάση αυτά τα ευρήματα, το *Fondation de France* ενθαρρύνει δράσεις για τη χρήση του αθλητισμού για την προώθηση της κοινωνικής και επαγγελματικής ένταξης των νεαρών γυναικών και τη βελτίωση της υγείας των ασθενών. Δύο προτεραιότητες ξεχωρίζουν:

1. Σε εύθραυστα εδάφη, πρόγραμμα για ευάλωτους πληθυσμούς

Αυτός ο πρώτος άξονας στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και την καταπολέμηση της υποτροπής υποστηρίζοντας τις τακτικές σωματικές δραστηριότητες των ασθενών που ζουν σε αγροτικές περιοχές ή σε γειτονίες προτεραιότητας και συμμετέχοντας στην εδαφική δυναμική μέσω της δημιουργίας πολυεπαγγελματικών δικτύων.

2. Βοηθήστε τις γυναίκες να ξαναχτίσουν τον εαυτό τους σωματικά και ψυχικά



Αυτός ο 2ος άξονας στοχεύει να βοηθήσει τις γυναίκες και τα νεαρά κορίτσια που βρίσκονται σε ευάλωτες καταστάσεις να ανασυγκροτηθούν μέσω του αθλητισμού. Η σωματική δραστηριότητα επιτρέπει τόσο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την ανάκτηση του σώματός τους, αλλά και την ανάκτηση της εμπιστοσύνης στην ικανότητά του να ενεργεί, κάτι που είναι απαραίτητο για την επιτυχία μιας παγκόσμιας διαδικασίας ολοκλήρωσης.

« J'apprends à nager » (Μαθαίνω να κολυμπάω), ένα εκπαιδευτικό μάθημα κολύμβησης που αναπτύχθηκε από την Εθνική Σχολική Ένωση Αθλητισμού

Οι στόχοι του μαθήματος εκπαίδευσης κολύμβησης που αναπτύχθηκε από το UNSS είναι να μάθουν να κολυμπούν από μικρή ηλικία: από την υδρόβια ευκολία για παιδιά 4-6 ετών έως τις δεξιότητες κολύμβησης για παιδιά 7-12 ετών. Η εκπαίδευση στέφεται με την απόκτηση του πιστοποιητικού κολυμβητικής ικανότητας στο τέλος του 6ου έτους ή στο τέλος του 4ου κύκλου. Η εξάσκηση υδάτινων και ναυτικών δραστηριοτήτων με απόλυτη ασφάλεια και η πρόληψη πνιγμού είναι τα κύρια πλεονεκτήματα αυτού του μαθήματος.

Ένα παράδειγμα εκδηλώσεων που διοργανώθηκαν ως μέρος αυτού του έργου είναι αυτή που διοργανώθηκε στο Vichy από τις 13 έως τις 15 Οκτωβρίου 2021, η οποία συγκέντρωσε για 3 ημέρες και 2 νύχτες, 150 μαθητές χωρισμένους σε 6 ομάδες. Προτάθηκαν δύο χώροι εξάσκησης: το υδάτινο στάδιο και η λίμνη του Allier. Οργανώθηκαν έξι εργαστήρια έναρξης σε συνεργασία με τις σχετικές ομοσπονδίες και τοπικούς συλλόγους και ένα τελικό



εργαστήριο. Στόχος ήταν η μύηση στις πρώτες βοήθειες και η οικολογική ευθύνη καθώς και η ευαισθητοποίηση για τον πνιγμό.

Το δημοτικό αθλητικό έργο της πόλης του REDON

Η αθλητική πρακτική όντας ποικίλη και εξελισσόμενη, το δημοτικό αθλητικό έργο της πόλης του REDON, από το 2017, στοχεύει να εμψυχώσει τις ακόλουθες τρεις δυναμικές:

- “Αθλητισμός-εκπαίδευση”
- “Αθλητισμός-υγεία-ελεύθερος χρόνος”
- “Αγωνιστικό άθλημα”

1. Η «Αθλητισμός-Παιδεία»

Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα αποτελούν ισχυρή κινητήρια δύναμη στην εκπαίδευση των νέων. Οι δάσκαλοι, οι αθλητικοί παιδαγωγοί, επαγγελματίες ή εθελοντές, και κυρίως οι γονείς, όλοι μπορούν να βρουν μέσω της αθλητικής πρακτικής τα θεμέλια που είναι απαραίτητα για μια συνεκτική εκπαιδευτική προσέγγιση. Η μετάδοση κανόνων και αξιών όπως η αλληλεγγύη, ο σεβασμός και η υπέρβαση του εαυτού πρέπει να επιτρέψει σε όλους να ανθίσουν. Η άσκηση μιας σωματικής δραστηριότητας είναι μια συλλογή εκπαιδευτικών προσεγγίσεων που θα πρέπει να μοιράζονται και να αναπτύσσονται μεταξύ των διαφόρων παραγόντων.

2. Ο «αθλητισμός-υγεία-ελεύθερος χρόνος»



Ο αθλητισμός ή η σωματική δραστηριότητα είναι ένας σημαντικός μοχλός για την πρόληψη των κινδύνων, τη διατήρηση ή την ανάκτηση ενός υγιούς σώματος. Η σωματική δραστηριότητα καθιστά δυνατή την αντιμετώπιση του υπερβολικού καθιστικού τρόπου ζωής που είναι μία από τις αιτίες πολλών προβλημάτων υγείας. Αλλά υγεία και ευεξία σημαίνει επίσης να νιώθει κανείς άνετα στο σώμα του, στο κοινωνικό του περιβάλλον και στη ζωή του. Ωστόσο, ακόμη και αν συνιστάται η άσκηση μιας σωματικής δραστηριότητας, πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες του καθενός και να είναι αιτιολογημένη ώστε να μην ενέχει πρόσθετους κινδύνους.

3. Το «αγωνιστικό άθλημα»

Ο ανταγωνισμός, ακόμα κι αν δεν είναι αποκλειστικός σκοπός του αθλητισμού, είναι ένα από τα βασικά συστατικά του. Ο ανταγωνισμός είναι συχνά η κινητήρια δύναμη της προσπάθειας, η ανταμοιβή για το έργο που έχει επιτευχθεί και το ελκυστικό αποτέλεσμα για τους μελλοντικούς δικαιοδόχους. Είναι η βιτρίνα της πρακτικής που συμβάλλει στην επιρροή του συλλόγου και της πόλης σε τοπικό, νομαρχιακό, περιφερειακό και μερικές φορές σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο.

Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα

Η Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα στοχεύει κάθε χρόνο στη Γαλλία να προωθήσει την αθλητική πρακτική μεταξύ των νέων και να κινητοποιήσει την εκπαιδευτική κοινότητα γύρω από τις αξίες του πολίτη.



Η Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή εβδομάδα είναι για τους δασκάλους, τους μαθητές και τους γονείς τους, από το νηπιαγωγείο μέχρι το πανεπιστήμιο. Είναι μια διοργάνωση που κινητοποιεί κάθε χρόνο αθλητές υψηλού επιπέδου, αθλητικούς συλλόγους, αθλητικές ομοσπονδίες και τοπικούς φορείς.

Οι στόχοι αυτής της εκδήλωσης είναι:

- *Ευαισθητοποίηση για τις Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές αξίες με την κινητοποίηση των εκπαιδευτικών και διασκεδαστικών εργαλείων που διατίθενται.*
- *Χρησιμοποίηση του αθλητισμού ως εκπαιδευτικό εργαλείο στα μαθήματα.*
- *Ανακάλυψη των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών κλάδων σε συνεργασία με το αθλητικό κίνημα, διοργανώνοντας εργαστήρια αθλητικής πρακτικής.*
- *Αλλαγή της άποψης της αναπηρίας βασιζόμενοι στην ανακάλυψη των παρα-αθλημάτων και ενσωματώνοντας παρα-αθλήματα ή κοινές αθλητικές συναντήσεις.*
- *Αφύπνιση των νέων σε εθελοντική και κοινωνική δέσμευση.*

Το 2022, αυτή η εβδομάδα θα διεξαχθεί από τις 24 έως τις 29 Ιανουαρίου με θέμα τον αθλητισμό για το περιβάλλον και το κλίμα.

**Το καρναβάνι υγείας της Εθνικής Ένωσης
Σχολικού Αθλητισμού**



Σε συνεργασία με το περιφερειακό γραφείο του UNSS Versailles και το Πανεπιστήμιο του Paris Saclay, 80 φοιτητές μπόρεσαν να πραγματοποιήσουν τεστ που τους επέτρεψαν να αξιολογήσουν διαφορετικούς φυσικούς πόρους: ισορροπία, ευελιξία, δύναμη και αντοχή.

Στο πλαίσιο όπου η σωματική δραστηριότητα είναι προσαρμοσμένη και όπου οι καρδιοπνευμονικές ικανότητες των μαθητών γυμνασίου έχουν μειωθεί κατά 23% σε 30 χρόνια, αυτό το έργο καθιστά δυνατή την ευαισθητοποίηση των μαθητών για τα προβλήματα της καθιστικής ζωής και της υγείας.

Ένταξη υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών σε τακτική άσκηση σωματικών δραστηριοτήτων στην πόλη Villeurbanne από το Τμήμα Αθλητισμού και το Τμήμα Δημόσιας Υγείας

Το έργο στοχεύει να φέρει τα παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών που προσδιορίζονται ως υπέρβαρα (ή παχύσαρκα) κατά τη διάρκεια των νοσηλευτικών ελέγχων στο σχολείο για να ενσωματώσουν την τακτική σωματική δραστηριότητα.

Τα θέματα που καλύπτονται σε αυτό το έργο είναι:

- Επίγνωση των συμπεριφορών (κινητική, σχεσιακή και συναισθηματική),
- Συνειδητοποίηση ότι η σωματική δραστηριότητα είναι θεμελιώδης παράγοντας για την προστασία της υγείας,
- Συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες σε αντίπαλα παιχνίδια και στην προσαρμογή στο περιβάλλον,
- Διατροφική ισορροπία, ρόλος σνακ,



- Αναγνώριση των τροφίμων και των θρεπτικών τους αξιών,
- Η σημασία της ενυδάτωσης,
- Ο ρόλος του ύπνου.

Είναι συνδυασμός του παιδιού και της οικογένειάς του για να πάει προς την εξάσκηση μιας αθλητικής δραστηριότητας και άρα για τη διαχείριση του περιττού βάρους.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν:

- Σημαντική βελτίωση ή σταθεροποίηση του δείκτη μάζας σώματος για ολόκληρη την ομάδα στοχευόμενων παιδιών,
- Μετάβαση στη σωματική δραστηριότητα για τα τρία τέταρτα των συμμετεχόντων,
- Αλλαγή στις διατροφικές συμπεριφορές.

Έργο UNSS: «Παιχνίδια για νέους»

Το «Les Jeux des Jeunes» (Παιχνίδια νέων) είναι ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης για τον αθλητισμό που απευθύνεται σε μαθητές Ε' και Δ' δημοτικού. Αυτό το πρόγραμμα ξεκίνησε από το CNOSF, το UNSS και το UGSEL, και αποτελεί μέρος των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων του Παρισιού 2024.

Η έκδοση του 2021 πραγματοποιήθηκε σε 2 στάδια:

- Μια τοπική σκηνή από τις 31 Μαρτίου έως τις 23 Ιουνίου 2021: Εντός σχολείων σε όλα τα γαλλικά τμήματα.



- Μια εθνική σκηνή στις 16 και 17 Οκτωβρίου 2021: Στο Εθνικό Ινστιτούτο Αθλητισμού, Εξειδίκευσης και Επιδόσεων (INSEP), στο Παρίσι.

Οι στόχοι είναι:

- Προώθηση του αθλητισμού από μικρή ηλικία,
- Προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής διαδίδοντας το μήνυμα ότι η τακτική, κατάλληλη και ποικίλη σωματική δραστηριότητα που σχετίζεται με μια ισορροπημένη διατροφή επιτρέπει τη διατήρηση της καλής σωματικής και ψυχικής υγείας,
- Διευκόλυνση της ιδιότητας μέλους και της αθλητικής πρακτικής σε ομοσπονδιακούς συλλόγους.

Η τοπική σκηνή θα περιστρέφεται γύρω από δύο άξονες:

- Μετακίνηση (Τεστ φυσικής κατάστασης): μετρήστε τις φυσικές συνθήκες των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας διάφορα τεστ ευλυγισίας, δύναμης, ισορροπίας και αντοχής. Υλοποιούνται επίσης ερωτηματολόγια για το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και διατροφικής συμπεριφοράς.
- Εκπαίδευση (παιδαγωγικό και δυναμικό Run-Quiz): οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερες ερωτήσεις σε 5 λεπτά γύρω από τα θέματα της



διατροφής, τα οφέλη της άσκησης της φυσικής δραστηριότητας, τον Ολυμπισμό, τις αξίες του αθλητισμού και την ιδιότητα του πολίτη.

Οι προκριματικές ομάδες συναντώνται στο Παρίσι περίπου 4 με 6 αθλητικές δραστηριότητες, συλλογικές και διαφορετικές από αυτές που παραδοσιακά ασκούνται στα σχολεία. Προσφέρεται επίσης πρόγραμμα εξωαθλητισμού. Οι δύο ημέρες εμβάπτισης επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να περάσουν μια μοναδική στιγμή συνδυάζοντας φυσική δραστηριότητα, πρόκληση και ευχαρίστηση.

Έργο «Tous en selle» στη Γκρενόμπλ

Στο πλαίσιο των εργασιών που πραγματοποιούνται από μια ακαδημαϊκή ομάδα, η περιφερειακή UNSS και η ομάδα εργασίας της εγκαινιάζουν το έργο «Tous en selle», η πρόκληση του οποίου είναι να ξέρεις πώς να οδηγείς.

Οι στόχοι που έχουν τεθεί είναι:

- Να δείξει ότι η Ακαδημία της Γκρενόμπλ είναι μια ακαδημία από την άποψη της «γνωριμίας να οδηγείτε».
- Να ξεκινήσει αυτό το πείραμα για να επεκταθεί και σε άλλες ακαδημίες.
- Εξοπλισμός των νέων με περισσότερη ασφάλεια.
- Απάντηση σε ασφαλή ζητήματα οικολογικής ανάπτυξης.
- Συνειδητοποίηση στο έπακρο για να ξέρουν πώς να οδηγούν μέσα στις εγκαταστάσεις.



- Προτείνετε σε μη κατόχους άδειας να δεσμευτούν στο AS για να αποκτήσουν μια δεξιότητα.

Έργο «On avance sans essence» (Προχωράμε χωρίς βενζίνη) στη Μπεζανσόν

Η ακαδημία της Μπεζανσόν έχει αναπτύξει ένα έργο που ονομάζεται «Προχωράμε χωρίς βενζίνη» που στοχεύει στην ανάπτυξη της ενεργητικής κινητικότητας στο πλαίσιο του σχεδίου ποδηλασίας.

Κάθε αθλητική ένωση πρέπει να προσπαθήσει να συγκεντρώσει τα μέγιστα «πράσινα χιλιόμετρα» για να αποκτήσει την ετικέτα UNSS για τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Ο σκοπός αυτού του προγράμματος, που δεν είναι υποχρεωτικός, είναι επομένως διπλός:

- Κάντε μια χειρονομία για τον πλανήτη, γιατί κάθε χιλιόμετρο που διανύεται με ένα αυτοκίνητο παράγει περίπου 200 g CO₂,
- Βελτιώστε την υγεία. Εάν κάθε μέρα της εβδομάδας ο συμμετέχων αποφασίζει να έρχεται στο κολέγιο με τα πόδια, με ποδήλατο ή με πατίνι, θα βοηθήσει το σώμα του να αναπτυχθεί και να βελτιώσει την υγεία του.

« Sport et santé en territoires fragiles » (Αθλητισμός και υγεία σε εύθραυστα εδάφη), έργα που υποστηρίζονται από το Fondation de France



Μία από τις πρωτοβουλίες του Fondation de France ξεκίνησε στο πλαίσιο της υγειονομικής κρίσης που συνδέεται με τον Covid-19 με τη μορφή προσκλήσεων για έργα. Στόχος αυτών των προσκλήσεων είναι να ενθαρρύνουν τις αθλητικές και ιατρικές ενώσεις να προσφέρουν καινοτόμα έργα αθλητικής πρακτικής σε πληθυσμούς-στόχους.

Ο στόχος εδώ είναι να οικοδομηθεί ένα μονοπάτι υγείας που θα ενσωματώνει την άσκηση μιας σωματικής ή αθλητικής δραστηριότητας για ασθενείς που ζουν σε αγροτικές περιοχές ή γειτονιές προτεραιότητας.

Η σωματική δραστηριότητα είναι αναπόσπαστο μέρος του ταξιδιού υγείας που συν-κατασκευάζεται μεταξύ της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης (ιατρικές ή/και παραϊατρικές), των επαγγελματιών της σωματικής δραστηριότητας ή του αθλητισμού και του ασθενούς.

Ενόψει του πλαισίου της υγειονομικής κρίσης, αυτά τα έργα ενσωματώνουν τη συμμόρφωση με τις υγειονομικές οδηγίες που ισχύουν στην οικεία περιοχή και προωθούν την ένταξη του κοινού-στόχου στους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους.

***« Femmes et sport, vers un nouveau départ »
(Γυναίκες και αθλητισμός, προς μια νέα αρχή),
έργα που υποστηρίζονται από το Fondation de
France***

Δεύτερο παράδειγμα πρωτοβουλιών που ξεκίνησε το Fondation de France για την ενσωμάτωση της σωματικής ή αθλητικής δραστηριότητας στη



διαδικασία ανασυγκρότησης ευάλωτων γυναικών και νεαρών κοριτσιών.

Νεαρά κορίτσια και γυναίκες σε ευάλωτες καταστάσεις χρειάζονται ειδική υποστήριξη για να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να αποδεχτούν την εικόνα του σώματός τους και να οραματιστούν ένα πιο γαλήνιο μέλλον.

Αυτά τα έργα στη Γαλλία στοχεύουν επομένως στη χρήση σωματικής ή αθλητικής δραστηριότητας για γυναίκες ή νεαρά κορίτσια που παρουσιάζουν σημάδια ευαλωτότητας, σε:

- *Πρώθηση, (ανα)δόμηση της αυτοεκτίμησης.*
- *Συμμετοχή στην επαναοικειοποίηση της εικόνας του σώματος.*
- *Πρώθηση της (επαν)ανακάλυψης της ικανότητας να ενεργούν για να συμμετέχουν στη βελτίωση της συνολικής πορείας ένταξής τους.*

Η κρίση υγείας φέρνει τους επαγγελματίες αντιμέτωπους με πραγματικότητες που αμφισβητούν τα μοντέλα παρέμβασής τους. Ως εκ τούτου, προτείνουν προσαρμογές στους τρόπους πρακτικής ή καινοτομίας, όπως υβριδικές λύσεις που συνδυάζουν τη διατροφή, την καταπολέμηση του άγχους και τη σωματική δραστηριότητα. Αυτές οι λύσεις στοχεύουν επίσης στην υποστήριξη νεαρών κοριτσιών και γυναικών που εκτίθενται στη βία.



	<30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού – Χορός: Το μουσικό νήμα>
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αναπτύξτε την απόκτηση ή σταθεροποίηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εξισορροπήστε την πορεία της ημέρας όσο το δυνατόν πιο κοντά στις παρατηρήσεις αδράνειας, έντασης ή κούρασης μεταξύ των μαθητών, για να αφυπνίσετε το σώμα και να δημιουργήσετε τις προϋποθέσεις για τη βελτίωση του κλίματος στυλ.
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Σε εσωτερικούς/εξωτερικούς
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Ένα νήμα ανά μαθητή (δυνατότητα χρήσης σχοινιών όπως σχοινιά άλματος, σχοινιά γυμναστικής, σχοινιά αναρρίχησης ή λάστιχα, βαμβακερά νήματα, κορδόνια, κ.λπ.).• Δώστε ένα μεγάλο βρόχο σε κάθε άκρο για να συγκρατήσετε το σύρμα.• Ενδεχομένως να παρέχει μουσική υποστήριξη.
Προετοιμασία	Προετοιμασία υλικών και συγκέντρωση μαθητών σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.
Περιγραφή	Χορέψτε με ένα σύρμα και εξερευνήστε το χώρο με αυτό, μόνοι ή με άλλους. Οδηγίες: <ul style="list-style-type: none">• Πετάξτε την κλωστή και αφήστε την να πέσει στο έδαφος (παρατηρήστε το σχέδιο που σχηματίζει η κλωστή).



	<ul style="list-style-type: none">● Μόλις το νήμα είναι στο έδαφος, περιηγηθείτε στο σχήμα του σχεδίου με την άκρη του ποδιού, με το δάχτυλο, τον αγκώνα, το γόνατο, το κεφάλι...
Φυλλάδια	<p>Ως μέρος του συστήματος "30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας", η Académie de Créteil έχει αναπτύξει αυτόν τον κατάλογο πόρων που περιέχει πολλά παραδείγματα για χορό:</p> <p>https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf</p>
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	<p>Εξελίξεις / Μεταβλητές:</p> <ul style="list-style-type: none">● Στην τάξη: ρίξτε την κλωστή και αφήστε την να πέσει στο τραπέζι και μετά ακολουθήστε το σχέδιο της με το δάχτυλο, τον αγκώνα, το κεφάλι σας...● Μεταβλητή σώματος: στερεώστε και τεντώστε το νήμα ανάμεσα σε 2 μέρη του σώματός του και μετακινήστε (ή μετακινήστε μέρος του σώματός του κατά μήκος του νήματος), χωρίς να το αγγίξετε, κρατώντας το τεντωμένο.● Μεταβλητή σχέσης: σε ζευγάρια, ένας από τους 2 μαθητές στερεώνει και τεντώνει τη χορδή του ανάμεσα σε 2 μέρη του σώματός του και μετά παραμένει ακίνητος. ο άλλος μαθητής πρέπει να μετακινήσει το σώμα του ή μέρος του σώματός του μεταξύ του σύρματος και του συμμαθητή του, χωρίς να αγγίξει το σύρμα ή τον συμμαθητή του.● Σχέση μεταβλητής / χώρος: 2 ομάδες των 2. Οι 2 μαθητές του πρώτου ζεύγους τεντώνουν μια κλωστή ανάμεσά τους. Οι μαθητές του άλλου ζεύγους κυκλοφορούν γύρω από το σύρμα (πάνω, κάτω) με ή χωρίς επαφή



	<p>μεταξύ τους. Αντιστρέψτε τον ρόλο των ζευγαριών.</p> <ul style="list-style-type: none">• Μεταβλητή χώρου / χρόνου: διαφοροποιήστε το μήκος του νήματος μεταξύ των εταίρων, την ταχύτητα κίνησης κ.λπ.
--	--

	<p><30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού – Άλμα: Παράδειγμα με κύπελλα></p>
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα</p>	<p>Αναπτύξτε την απόκτηση ή σταθεροποίηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εξισορροπήστε την πορεία της ημέρας όσο το δυνατόν πιο κοντά στις παρατηρήσεις αδράνειας, έντασης ή κούρασης μεταξύ των μαθητών, για να αφυπνίσετε το σώμα και να δημιουργήσετε τις προϋποθέσεις για τη βελτίωση του κλίματος στυλ.</p>
<p>Διάρκεια</p>	<p>30 λεπτά</p>
<p>Χώρος διεξαγωγής</p>	<p>εξωτερικός</p>
<p>Υλικά</p>	<p>Πολλά υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αυτήν την άσκηση άλματος για παιδιά δημοτικού. Μεταξύ αυτών των υλικών έχουμε: κύπελλα, κρίκους, σχοινιά, λαστιχάκια κ.λπ.</p> <p>Εδώ στο παράδειγμα με τα κύπελλα που χρειαζόμαστε:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ένα σετ 40 φλιτζανιών,• Ένα σφύριγμα,



	<ul style="list-style-type: none">• Ένα χρονόμετρο.
Προετοιμασία	Τακτοποιήστε τα φλιτζάνια στην αυλή.
Περιγραφή	Οδηγίες: Κινηθείτε περπατώντας. Σε κάθε φλιτζάνι, πηδήξτε τηρώντας τις οδηγίες που δίνονται.
Φυλλάδια	Ως μέρος του προγράμματος "30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας", η Ακαδημία του Créteil έχει αναπτύξει αυτόν τον κατάλογο πόρων που περιέχει πολλά παραδείγματα για Άλματα: https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	Εξελίξεις / Μεταβλητές : <ul style="list-style-type: none">• Αλλάξτε τις κινήσεις: περπάτημα, τρέξιμο, γρήγορο τρέξιμο, κίνηση στο πλάι (βηματισμός), περπάτημα προς τα πίσω,• Αλλάξτε τις μορφές άλματος: πηδώντας, πόδια ενωμένα, αλυσσοδεμένα πόδια μαζί και ένα πόδι εναλλάξ, πηδώντας εναλλάξ. πηδήξτε, πηδήξτε ψηλά, πηδήξτε στο πλάι,• Μαζί.

	<30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού – Τρέξιμο: το παιχνίδι του θησαυρού>
--	--



Μαθησιακά αποτελέσματα	Αναπτύξτε την απόκτηση ή σταθεροποίηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εξισορροπήστε την πορεία της ημέρας όσο το δυνατόν πιο κοντά στις παρατηρήσεις αδράνειας, έντασης ή κούρασης μεταξύ των μαθητών, για να αφυπνίσετε το σώμα και να δημιουργήσετε τις προϋποθέσεις για τη βελτίωση του κλίματος συλ.
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Μία σφυρίχτρα,• Ένας θησαυρός της επιλογής σας (δαχτυλίδια, μικρές μπάλες, κασκόλ...),• Οικόπεδα, κιμωλία,• Πάγκοι για τους μαθητές που περιμένουν να καθίσουν (ή να καθίσουν στο πάτωμα).
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none">• Οριοθετήστε τις λωρίδες και την απόσταση του αγώνα,• Ομάδες 4 ή 5 μαθητών.
Περιγραφή	Οδηγίες: <ul style="list-style-type: none">• Στο σήμα, ο πρώτος από κάθε ομάδα φεύγει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, περνάει γύρω από τον κώνο και φέρνει τον θησαυρό στο δεύτερο,• Ο δεύτερος φεύγει και ούτω καθεξής μέχρι τον τελευταίο,• Νικήτρια ομάδα θα είναι αυτή που θα έχει πρώτα ολοκληρω τον θησαυρό της στον πάγκο.



Φυλλάδια	<p>Ως μέρος του προγράμματος "30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας", η Ακαδημία του Créteil έχει αναπτύξει αυτόν τον κατάλογο πόρων που περιέχει πολλά παραδείγματα για το τρέξιμο:</p> <p>https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf</p>
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	<p>Εξελίξεις / Μεταβλητές :</p> <ul style="list-style-type: none">• Αλλάξτε τον αριθμό των μελών της ομάδας.• Βάλτε εμπόδια προς αποφυγή στη γραμμή του αγώνα.• Αυξήστε ή μειώστε τον αριθμό των αντικειμένων για συλλογή ανά ομάδα.• Για να κερδίσετε, πρέπει να φέρετε πίσω 8 αντικείμενα όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

	<30 λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά Δημ. Σχολείου - Ρίψη: Ο στόχος του στεφανιού>
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Αναπτύξτε την απόκτηση ή σταθεροποίηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, εξισορροπήστε την πορεία της ημέρας όσο το δυνατόν πιο κοντά στις παρατηρήσεις αδράνειας, έντασης ή κούρασης μεταξύ των μαθητών, για να αφυπνίσετε το σώμα και να δημιουργήσετε τις προϋποθέσεις για τη βελτίωση του κλίματος στυλ.</p>
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός



Υλικά	<ul style="list-style-type: none">● Στεφάνια,● Χάρτινες μπάλες, μπάλες από αφρό, ψάθινα μπαλόνια, σακουλάκια με σπόρους,● Μια κιμωλία,● Μία σφυρίχτρα,● Ένα χρονόμετρο.
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none">● Ένα στεφάνι για 2 ή 3 μαθητές.● Ένας ρίπτης και 1 ή 2 στεφάνια στόχου.● Η περιοχή ρίψης πρέπει να οριστεί με 3 έως 5 βήματα πίσω.
Περιγραφή	<p>Οδηγίες:</p> <ul style="list-style-type: none">● Πετάξτε το αντικείμενο μέσα από το στεφάνι που κρατούν 1 ή 2 συμμαθητές.● Ρίξτε 3 αντικείμενα το καθένα και αντιστρέψτε τους ρόλους.
Φυλλάδια	<p>Ως μέρος του συστήματος «30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας», η Ακαδημία του Créteil έχει αναπτύξει αυτόν τον κατάλογο πόρων που περιέχει πολλά παραδείγματα για τη ρίψη:</p> <p>https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf</p>
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	<p>Εξελίξεις / Μεταβλητές :</p> <ul style="list-style-type: none">● Κάθετη θέση στεφάνου στο ύψος του γοφού.● Κάθετη θέση του στεφάνου, τα χέρια υψωμένα πάνω από το κεφάλι.● Οριζόντια θέση του στεφάνου.● Μετακινήστε το στεφάνι από κάτω προς τα πάνω και αντίστροφα ή κρατήστε το στεφάνι



	<p>μπροστά σας, με τα χέρια τεντωμένα και ανακατέψτε από δεξιά προς τα αριστερά και αντίστροφα.</p> <ul style="list-style-type: none">• Διαφοροποιήστε τον τύπο των αντικειμένων που πετάγονται.
--	--

	<Πέντε απλές σωματικές ασκήσεις που πρέπει να κάνετε με τα παιδιά σας στο σπίτι>
Μαθησιακά αποτελέσματα	Πέντε ασκήσεις που πρέπει να κάνετε καθημερινά στο σπίτι. Σας επιτρέπουν να δουλέψετε το κάτω μέρος της πλάτης, τους γλουτούς και τους μύες των μηριαίων, την κοιλιακή ζώνη, τους μηρούς κ.λπ.
Διάρκεια	30 με 40 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Σε εσωτερικό χώρο, μέρος του σαλονιού για παράδειγμα.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Μια μπάλα• Μια καρέκλα• Ένα ελαστικό• Λίγο χνούδι• Ένα καλάθι
Προετοιμασία	Ύπαρξη γονέα και παιδιού ή δύο παιδιών.
Περιγραφή	Αυτές οι ασκήσεις, που απεικονίζονται από ένα σύντομο βίντεο η καθεμία, προτάθηκαν από τον <i>Matthieu Gandolfi</i> , καθηγητή ΦΑ και προπονητή αθλητισμού στη Γαλλία.



1. Ο πίνακας του υπεράνθρωπου

Πρόσωπο με πρόσωπο, μπούστο στο έδαφος, πόδια τεντωμένα και ξεκολλημένα, περνάμε μια μπάλα με τη σειρά αφού την έχουμε περιστρέψει πίσω από το λαιμό, χωρίς ποτέ να ακουμπήσουμε τα χέρια μας στο έδαφος.

Αυτό λειτουργεί το κάτω μέρος της πλάτης, τους γλουτούς και τους μύες των μηριαίων.

2. Κουνάμε πόδια

Φροντίστε πάντα να δουλεύετε τους αγωνιστές και τους ανταγωνιστές μυς στην ίδια συνεδρία, με άλλα λόγια τους μύες που είναι αντίθετοι μεταξύ τους. Μετά την οσφυϊκή λοιπόν μπορούμε να δουλέψουμε την κοιλιακή ζώνη.

Αφού πιάσει τους αστραγάλους του μπαμπά ή της μαμάς του, το παιδί απλώνει τα πόδια του και τα σηκώνει ενώ κρατά την πλάτη του στο έδαφος. Ο ενήλικας τα σπρώχνει απαλά προς τα πίσω μπροστά, προς τα αριστερά, προς τα δεξιά. Τα πόδια δεν πρέπει να αγγίζουν το έδαφος.

3. Μηροί σαν τον Killy

Για να ενισχύσουμε τους μηρούς, τίποτα σαν την καρέκλα: τα πόδια λυγισμένα, η πλάτη ακουμπισμένη στον τοίχο, προσπαθούμε να κρατήσουμε αυτή τη θέση όσο το δυνατόν περισσότερο.

Σε αυτήν την άσκηση, με το παρατσούκλι Killy (σε φόρο τιμής στον Γάλλο σκιέρ), τα παιδιά είναι συχνά καλύτερα από τους ενήλικες.



	<p>4. <i>Εργαστείτε στο cardio</i></p> <p><i>Μετά από αυτές τις διαφορετικές ασκήσεις, το παιδί σας μπορεί να μην είναι ακόμη αρκετά χαλαρό. Στη συνέχεια, μπορείτε να τον αναγκάσετε να κάνει το cardio: ένα λαστιχάκι τεντωμένο γύρω από τη μέση, πρέπει να τρέχει προς τα εμπρός ενώ εσείς τον κρατάτε πίσω.</i></p> <p><i>Κάντε πέντε σετ των 30 δευτερολέπτων με διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ του καθενός.</i></p> <p><i>Αν θέλετε να δουλέψετε τη θήκη σας, ενώ το μικρό σας γυμνάζεται, αυτή η άσκηση είναι για εσάς! Κάνετε τη σανίδα, το παιδί σας σέρνεται κάτω από την κοιλιά σας στην έξοδο και πηδά πάνω από την πλάτη σας στα πόδια σας μαζί στην επιστροφή.</i></p> <p><i>Κάντε 5 σετ των 30 δευτερολέπτων με διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ του καθενός.</i></p>
Φυλλάδια	<p><i>Ιστοσελίδα στον ιστότοπο France 3 TV που περιέχει τις 5 ασκήσεις που η καθεμία απεικονίζεται από ένα βίντεο:</i></p> <p>https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html</p>
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	<p><i>Παρακολουθήστε τα βίντεο για να βεβαιωθείτε ότι κάνετε αυτές τις ασκήσεις σωστά.</i></p>



	<Η διαδικτυακή εφαρμογή «30 ημέρες γυμναστικής πρόκλησης»>
Μαθησιακά αποτελέσματα	Ασκήστε ολόκληρο το σώμα, αδυνατίστε, αυξήστε τον τόνο κ.λπ.
Χώρος διεξαγωγής	Η διάρκεια κάθε δραστηριότητας ορίζεται από την εφαρμογή και ένα πλήρες πρόγραμμα πραγματοποιείται σε διάστημα 30 ημερών.
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός χώρος
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Smartphone ή υπολογιστής με εγκατεστημένη την εφαρμογή,• Η οθόνη να είναι αρκετά μεγάλη για να μπορείτε να βλέπετε και να παρακολουθείτε τα κινούμενα σχέδια,• Ψάθα και άλλα αξεσουάρ σύμφωνα με τις ασκήσεις που προσφέρονται.
Προετοιμασία	Επιλέξτε ένα ευάερο και ευχάριστο μέρος στο σπίτι και συνδεθείτε στην εφαρμογή αφού επιλέξετε το πρόγραμμα 30 ημερών.
Περιγραφή	<p>Αυτή η αθλητική εφαρμογή δίνει την ευκαιρία να θέσετε έναν ξεκάθαρο στόχο μόλις λανσαριστεί. Το άλλο πλεονέκτημα είναι ότι διαθέτει έναν χώρο αφιερωμένο στη διατροφή που είναι αρκετά πλήρης ακόμα και με τη δωρεάν έκδοση.</p> <p>Αυτή η αθλητική εφαρμογή της οποίας ο στόχος είναι ξεκάθαρος βασίζεται στις προτεραιότητες του καθενός (απώλεια βάρους, τόνωση κ.λπ.).</p>



	<p><i>Αφού συμπληρώσετε τον στόχο, το είδος, τις περιοχές που θα εργαστείτε και τον αριθμό των συνεδριών ανά εβδομάδα, έχετε την επιλογή να πάρετε την πληρωμένη έκδοση ή την επί πληρωμή που κοστίζει 63,99 ευρώ ετησίως.</i></p> <p><i>Στην πλευρά του μενού, βρίσκουμε τις κατηγορίες «Προγράμματα, 30 προκλήσεις, Αναφορά και Προφίλ».</i></p> <p><i>Στην πρώτη κατηγορία, βρίσκουμε το εξατομικευμένο και επί πληρωμή πρόγραμμά μας. Είναι δυνατή η δωρεάν δοκιμή της εφαρμογής για μερικές ημέρες.</i></p> <p><i>Βρίσκουμε επίσης το πρόγραμμα διατροφής το οποίο είναι αρκετά πλήρες και λεπτομερές, και προσφέρει επιλογές για χορτοφάγους.</i></p> <p><i>Με την επί πληρωμή έκδοση, δικαιούμαστε 30 προκλήσεις με βάση την περιοχή του σώματος που θέλουμε να δουλέψουμε καθώς και το επίπεδό μας. Στην εφαρμογή, αυτά δεν είναι βίντεο, αλλά κινούμενα σχέδια που δείχνουν τις κινήσεις λεπτομερώς.</i></p> <p><i>Όπως συμβαίνει με πολλές αθλητικές εφαρμογές, αυτή συγκεντρώνει βασικές πληροφορίες με τη μορφή ημερολογίου, θερμίδων που καίγονται και ολοκληρώνοντας προπονήσεις.</i></p>
Φυλλάδια	<p>Σελίδα επισκόπησης εφαρμογής: https://www.frandroid.com/telecharger/apps/30-jours-fitness-challenge</p>



Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

- Πρόκειται για την έναρξη μιας πρόκλησης σε διάστημα τριάντα ημερών, βοηθώντας τον υποψήφιο να κατανοήσει καλύτερα την αίτηση και να την τηρήσει με το επιλεγμένο πρόγραμμα.
- Αξιολογήστε την πρόοδο και την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν στην αρχή κάθε προγράμματος.
- Στο τέλος του προγράμματος, αξιολογήστε την επίτευξη των στόχων.

ΕΛΛΑΔΑ

Σφαιρική εικόνα

Η έννοια της μάθησης σχετίζεται άμεσα με τη μόνιμη αλλαγή στη συμπεριφορά του ατόμου που είναι αποτέλεσμα εμπειρίας και δράσης. Η μάθηση δεν ολοκληρώνεται μόνο μέσω ενός συγκεκριμένου εκπαιδευτικού συστήματος αλλά είναι μια διαρκής διαδικασία. Στις μέρες μας υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για τη μη τυπική εκπαίδευση. Η μη τυπική εκπαίδευση είναι κάθε οργανωμένη, συστηματική εκπαιδευτική δραστηριότητα, που υλοποιείται εκτός του πλαισίου του τυπικού συστήματος, με σκοπό την παροχή επιλεγμένων τύπων μάθησης σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, ενήλικες και παιδιά.



	<p>Η σωματική δραστηριότητα διατηρεί το σώμα δυνατό και υγιές και μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία μειώνοντας τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους, του πόνου και της μοναξιάς. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την εστίαση, τις σχολικές επιδόσεις, τον ύπνο και τα επίπεδα ενέργειας. Τα παιδιά που συμμετέχουν σε τακτική σωματική δραστηριότητα έχουν βελτιωμένες σχέσεις και πιο θετική εικόνα σώματος. Ως εκ τούτου, ο αθλητισμός όχι μόνο ενισχύει τη σωματική υγεία των παιδιών, αλλά βοηθά επίσης στη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου και της συναισθηματικής τους ευεξίας.</p>
<p>Βασικά στοιχεία</p>	<p>Την τελευταία δεκαετία έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες με στόχο τη μεταρρύθμιση και την εξέλιξη της τυπικής εκπαίδευσης, με στόχο τον επαναπροσδιορισμό της και τη σύνδεση της μαθησιακής διαδικασίας με εναλλακτικές μορφές εκπαίδευσης (Στάμελος, Βασιλόπουλος, Καβασάκαλης, 2015). Η μη τυπική εκπαίδευση αναφέρεται σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, εκτός από την τυπική εκπαίδευση, οι οποίες είναι καλά οργανωμένες και μπορούν να παρακολουθηθούν από συγκεκριμένους μαθητευόμενους στους οποίους απευθύνεται, ενώ οι εκπαιδευτικοί στόχοι είναι συγκεκριμένοι και προκαθορισμένοι. Βοηθά στην ανάπτυξη και την ωρίμανση, σε προσωπικό επίπεδο, αλλά και στην κοινωνία. Σε πολλές περιπτώσεις, η ομαδική εργασία ή η συνύπαρξη μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο, αναπτύσσοντας τις δεξιότητες κάθε ατόμου και ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή του. Η μη τυπική εκπαίδευση έγινε μέρος του διεθνούς διαλόγου για την εκπαιδευτική πολιτική στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Μπορεί να θεωρηθεί ότι σχετίζεται με τις έννοιες της επαναλαμβανόμενης και της δια βίου μάθησης. Ο Tight (1996: 68) υποστηρίζει ότι η μη τυπική</p>



εκπαίδευση αφορά την «αναγνώριση της σημασίας της εκπαίδευσης, της μάθησης και της κατάρτισης που λαμβάνουν χώρα εκτός αναγνωρισμένων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων».

Είναι αλήθεια ότι κάποτε οι πλατείες, οι δρόμοι και τα σοκάκια γέμισαν με παιδικές φωνές, γέλια και παιχνίδια. Με τα χρόνια αυτή η γλυκιά ρουτίνα χάθηκε με αποτέλεσμα τα παιδιά να μεγαλώνουν πιο περιορισμένα όπου οι θόνες έχουν αντικαταστήσει σε μεγάλο βαθμό το «ζωντανό» παιχνίδι.

Οι ειδικοί είναι κατηγορηματικοί: Ο αθλητισμός είναι σύμμαχος των παιδιών και προσφέρει πληθώρα πλεονεκτημάτων. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια αρκετές μελέτες έχουν καταδείξει την τεράστια σημασία του αθλητισμού στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών.

1. Κυβερνητική πολιτική

Κατά τη διάρκεια του σχολείου ή το απόγευμα ή τα Σαββατοκύριακα, η φυσική αγωγή και οι αθλητικές δραστηριότητες που προτείνονται από σχολεία ή άλλους σχολικούς αθλητικούς συλλόγους, τοπικές ή εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή ανάλογα με τις κλιματικές συνθήκες π.χ. στα νησιά, το κολύμπι και τα θαλάσσια σπορ είναι απαραίτητα ενώ στην ηπειρωτική χώρα τα χειμερινά σπορ, η πεζοπορία, η ποδηλασία είναι πιο συνηθισμένα.

Το Ελληνικό Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων επισημαίνει ότι:

- 167.716 μαθητές στα νηπιαγωγεία
- 621.298 στα δημοτικά σχολεία
- 320.822 στα Γυμνάσια



- 233.627 στα Λύκεια
- Πάνω από 500.00 μαθητές συμμετέχουν σε επιπλέον σχολικές αθλητικές δραστηριότητες.
- 27 συμφωνίες που υπέγραψε το υπουργείο Εθνικής Παιδείας, με αθλητικές ομοσπονδίες.

Το Υπουργείο Αθλητισμού προσπάθησε να δώσει προτεραιότητα στον Αθλητισμό και τις Φυσικές Δραστηριότητες και να διασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν:

-Στην κολύμβηση, η οποία είναι πολύ σημαντική για τη δημόσια υγεία και ασφάλεια, καθώς η Ελλάδα έχει πάνω από 10.000 μέτρα ακτές και πολλοί θάνατοι συμβαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης κολυμβητικών δεξιοτήτων. Κάθε Έλληνας μαθητής από την ηλικία των 7 ετών πρέπει να παρακολουθήσει 12 μαθήματα κολύμβησης/σχολική χρονιά.

- Αθλητισμός ΠΕΔΙΟΥ για όλους τους μαθητές από 6 ετών

-Ιππασία για παιδιά Ειδικής Αγωγής

Οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες που έγιναν στην Ελλάδα το 2004 ξεκίνησαν μια νέα περίοδο στη Φυσική Αγωγή στην Ελλάδα. Νέες προοπτικές για τον Αθλητισμό. Κατασκευάστηκαν νέα γήπεδα και άλλες κατασκευές και το Ελληνικό Έθνος εξοικειώθηκε με αθλήματα που δεν ήταν δημοφιλή πριν όπως το Χόκεϊ, το πατινάζ στον πάγο, οι καταδύσεις.

Μερικά Εθνικά έργα για τη Φυσική Αγωγή και τις Φυσικές Δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν πριν και κατά τη διάρκεια αυτών των ετών όπως «Καλλιπάτειρα» που ξεκίνησαν το 2001 και



ολοκληρώθηκαν το 2008 και «Σωματική Αγωγή Ειδικών Αναγκών» που ξεκίνησε το 2002. Τα έργα διήρκησαν 4 χρόνια και αφορούσαν ηλικίες από 6 ετών έως 15 και ενθάρρυνε τη σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, προσέφερε θεωρητική γνώση στους μαθητές για τον Αθλητισμό. Άλλα Εθνικά έργα όπως το «WELLBEING» εξακολουθούν να υλοποιούνται σε κάθε σχολείο της Ελλάδας

Τα μαθήματα ΦΑ είναι υποχρεωτικά στην Ελλάδα (<https://www.minedu.gov.gr/images/e3orthologismos.pdf>) και είναι:

- 3 ώρες την εβδομάδα για τις τάξεις 1η έως 4η
- 2 ώρες την εβδομάδα για τις τάξεις 5ης έως 12ης

Διδάσκονται από καθηγητές Φυσικής Αγωγής και όχι από καθηγητές τάξης.

Περιλαμβάνονται τα παραπάνω θέματα:

- Ψυχοκινητική θεραπεία (32 ώρες/σχολικό έτος)
- Μουσικοκινητική Αγωγή - Χοροί (26 ώρες)
- Παιχνίδια: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά (12 ώρες)
- Γυμναστικές κινήσεις και ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής (10 ώρες)
- Προετοιμασία εκδήλωσης (4 ώρες)
- Εισαγωγή στις σωματικές δραστηριότητες και τον αθλητισμό υγείας και αναψυχής (8 ώρες)
- Καταγραφή δεικτών φυσικής και κινητικής ανάπτυξης- ΕΥΕΞΙΑ (4 ώρες)
- Εισαγωγή στον αθλητισμό και τον στίβο (Ποδόσφαιρο, Βόλεϊ, Μπάσκετ, Χάντμπολ) (20 ώρες)
- Εισαγωγή σε μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες (4 ώρες)
- Εισαγωγή στις σωματικές δραστηριότητες και τον αθλητισμό υγείας και αναψυχής (4 ώρες)
- Ενδοσχολικές εκδηλώσεις για προσαρμοσμένα αθλήματα (4 ώρες)
- WELBEING (4 ώρες)



- Κολύμβηση (10 ώρες στο δημοτικό)

2. Αθλητικοί Σύλλογοι ή Σύλλογοι Φυσικής Δραστηριότητας

Πολλοί αθλητικοί σύλλογοι ή άλλοι σύλλογοι ή εθελοντές Δάσκαλοι Φυσικής Αγωγής ή άτομα παρέχουν Αθλητικές και Φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικής εκπαίδευσης.

Οι Ενώσεις μπορούν να είναι μέλη αθλητικών ομοσπονδιών ή όχι. Όσοι δεν ανήκουν στις Ομοσπονδίες είναι συνήθως Γυμναστήρια. Οι Αθλητικές Ενώσεις έχουν ένα δίκτυο ενώσεων, τις καθοδηγούν, βάζουν συγκεκριμένους κανόνες και πλαισιώνουν και διοργανώνουν εκδηλώσεις, συναντήσεις και διαγωνισμούς. Για όλα τα Ολυμπιακά και Παραολυμπιακά αθλήματα υπάρχει ομοσπονδία στην Ελλάδα. Όλες οι Ομοσπονδίες ελέγχονται από το Υπουργείο Αθλητισμού.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ διδασκαλία Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής από Μάρτιο 2020 έως Μάιο 2021 (πανδημία)

Τα σχολεία της Ελλάδας ήταν διαδικτυακά για πολλούς μήνες λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, η διαδικτυακή διδασκαλία ξεκίνησε στις 9 Μαρτίου 2020. Στην αρχή η διαδικτυακή διδασκαλία δεν υποστηριζόταν από πολλές εφαρμογές και ιστοσελίδες δωρεάν λήψης. Μετά τον 1ο χρόνο της πανδημίας, αναγνωρίστηκε η ανάγκη και προσφέρθηκαν αρκετές προσβάσιμες εφαρμογές και περιεχόμενο για να βοηθήσουν και να υποστηρίξουν την άσκηση στο σπίτι.



Οι παρακάτω πλατφόρμες δημιουργήθηκαν από το Υπουργείο Παιδείας της Ελλάδας.

e-me

<https://auth.e-me.edu.gr/?eme=https://e-me.edu.gr/&cause=no-token&eat=89280783ff35780fdc54672e3992b79f>

E-class: <https://eclass.sch.gr/>

Φωτόδεντρο: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/>

Το 1ο και το 2ο ήταν μόνο για μαθητές και καθηγητές. Το 3ο έχει δωρεάν πρόσβαση και για το κοινό.

Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής χρησιμοποίησαν αυτές τις πλατφόρμες για να δώσουν στους μαθητές τους την ευκαιρία να ασκηθούν και να πάρουν κάποια εργαλεία και υλικό για χρήση ενώ διδάσκουν στο διαδίκτυο

<https://fysikiagoghtpe.blogspot.com/>

Οι Σχολικοί Σύμβουλοι της Ελλάδας αναγνώρισαν ότι η διαδικτυακή διδασκαλία είναι πιο αποτελεσματική όταν:

- Βασίζεται στην υπάρχουσα γνώση των μαθητών.
- Αντιμετωπίζει δυσκολίες και δεν προσπαθεί να τις αποφύγει ή να τις προβλέψει.
- δίνει ευκαιρίες και υλικό σε όλους τους μαθητές.
- μπορεί να δημιουργήσει κατάλληλες συνθήκες για εργασία σε μικρές ομάδες (όπως δωμάτια) και
- παρέχει ανοιχτό χώρο και διάλογο στην ηλεκτρονική τάξη.



	<p><i>Αλλά πρέπει να ληφθεί μέριμνα. Πολλές φορές η λάθος επιλογή ενός αθλήματος μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε απογοήτευση, χάνοντας έτσι τη χαρά και την προσμονή του για αυτό. Είναι λοιπόν πιθανό το παιδί να αντιδράσει και να αρνηθεί να ασχοληθεί με τον αθλητισμό ειδικά αν δεν του άρεσε ποτέ το άθλημα που επρόκειτο να ξεκινήσει. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει επομένως να ακούσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών.</i></p> <p><i>5 χρυσοί κανόνες για προπονητές:</i></p> <ul style="list-style-type: none">● <i>Μην ξεχάσετε να επιβραβεύσετε το παιδί.</i>● <i>Δώστε έμφαση στην πρόοδό του.</i>● <i>Αποτρέψτε το παιδί να τα παρατήσει μετά την απογοήτευση μιας ήττας.</i>● <i>Να το επαινείτε και να το εμπυχώνετε όταν εργάζεται σε ομαδικό άθλημα.</i>● <i>Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε στο παιδί σας μετά από μια νίκη ή ήττα.</i>
<p>Πηγές</p>	<p><i>Αν και η μη τυπική εκπαίδευση στην Ελλάδα δεν έχει αναπτυχθεί τόσο πολύ όσο στις Βόρειες Χώρες, ορισμένα από τα στοιχεία της χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση των νέων και ορισμένα ολοκληρωμένα προγράμματα έχουν οργανωθεί από διάφορους φορείς. Τα ιδρύματα μη τυπικής εκπαίδευσης μπορεί να περιλαμβάνουν σχολεία, κοινωνικά, εκπαιδευτικά και πολιτιστικά ιδρύματα που εφαρμόζουν προγράμματα ή παρέχουν υπηρεσίες δια βίου μάθησης που απευθύνονται σε νέους. Τα προγράμματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν τη διοργάνωση εκπαιδευτικών επισκέψεων, την παροχή συστηματικής πληροφόρησης και γνώσης και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ατόμων, που συμβάλλουν στην</i></p>



	<p>εκπαίδευση ή κατάρτισή τους και στην πνευματική τους ανάπτυξη και ευημερία.</p> <p>Υπουργείο Παιδείας, Τμήμα Φυσικής Αγωγής https://www.minedu.gov.gr/1525-main-grid/fisiki-agwgi</p> <p>Υπουργείο Αθλητισμού και Πολιτισμού https://www.culture.gov.gr/el/SitePages/default.aspx</p> <p>Διεύθυνση Εκπαίδευσης κάθε περιφέρειας έχει Σύμβουλο Φ.Α. https://blogs.sch.gr/pekespelop/</p>
<p>Βέλτιστες Πρακτικές</p>	<p>Η ερώτηση που κάνουν συχνά οι γονείς είναι «τι είδους παιχνίδια μπορούν να προσφέρουν ευεξία στο παιδί μου;»</p> <p>Στην Ελλάδα οι περισσότεροι προπονητές ασχολούνται με τα παρακάτω αθλήματα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Η ενόργανη γυμναστική προσφέρει ρυθμό, ένταση όταν συνοδεύεται από κατάλληλη μουσική, δύναμη, ευελιξία και εκφραστικότητα.• Η ιππασία απαιτεί επιμονή, πειθαρχία και συνεχή προσπάθεια. Το παιδί αναπτύσσει μια ιδιαίτερη σχέση με το άλογο, μαθαίνει να διατηρεί την ισορροπία του αλλά και να είναι ευέλικτο.• Η κολύμβηση έχει το πλεονέκτημα ότι προπονεί ολόκληρο το μυϊκό σύστημα. Επίσης, έτσι το παιδί θα μάθει να κολυμπά με ασφάλεια, να διατηρεί το σώμα του καθαρό, να είναι πειθαρχημένο και να συγκεντρώνεται.• Το μπαλέτο είναι μια μορφή φυσικής κατάστασης μέσω του χορού. Το παιδί μαθαίνει



να πειθαρχεί, αποκτά ευελιξία και καλλιεργείται καλλιτεχνικά.

- Το **ποδόσφαιρο** δυναμώνει το σώμα και διδάσκει στο παιδί το πνεύμα της ομαδικότητας.
- Το ίδιο ισχύει και για το **μπάσκετ**, που είναι ένα άθλημα υψηλής ενέργειας, καθώς απαιτεί εκτός από συνεργασία, ταχύτητα και τεχνική.
- Ο **στίβος** προσφέρει πολλές επιλογές αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ακόντιο, άλμα εις μήκος, άλμα εις ύψος κ.λπ. Στον στίβο, σώμα και μυαλό συνεργάζονται για καλύτερες επιδόσεις.
- Οι **πολεμικές τέχνες** βελτιώνουν τα αντανακλαστικά των παιδιών. Μαθαίνουν να είναι πιο προσεκτικοί, αποκτούν τον έλεγχο των κινήσεων και των συναισθημάτων τους. Ακόμη και λόγω της μεγάλης συγκέντρωσης που απαιτείται, μαθαίνουν να σκέφτονται πρώτα και μετά να ενεργούν

Μερικές βέλτιστες πρακτικές είναι:

--**EYZHN** Εθνικό έργο (σημαίνει Ευημερία)

<https://eyzhn.edu.gr/>

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ EYZHN ΥΛΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΡΙΩΝ ΑΞΙΟΝΩΝ:

1. Η αξιολόγηση των παραμέτρων υγείας σε παιδιά και εφήβους,
2. Η ενημέρωση / εκπαίδευση μαθητών, γονέων, εκπαιδευτικών και φορέων, καθώς και



3. Παρέμβαση στο σχολείο, την οικογένεια και το κοινωνικό σύνολο.

Συγκεκριμένα, το Πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών Σχολείων, Γυμνασίων και Λυκείων της χώρας και -κάθε χρόνο- καταγράφει και αξιολογεί το ρυθμό ανάπτυξης, τις διατροφικές συνήθειες, τη σωματική δραστηριότητα και το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης. Παράλληλα, η ΕΥΖΗΝ, μέσα από παράλληλες δραστηριότητες, παρέχει διαρκή συμβουλευτική και εκπαίδευση σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς. Τέλος, με συγκεκριμένες δράσεις το Πρόγραμμα παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, σχολείου και κοινωνίας.

--**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

<https://edu.klimaka.gr/sxoleia/dimotiko/748-kolymbhsh-dhmotiko-sxoleio>

είναι υποχρεωτικά για όλους τους μαθητές.

Σύμφωνα με τη σχετική απόφαση, ο αριθμός των μαθημάτων θα είναι 10-12 εντός του σχολικού έτους και τα μαθήματα θα ολοκληρωθούν σε ένα τρίμηνο εκτός αν υπάρχουν ειδικές περιπτώσεις π.χ. λόγω καιρικών συνθηκών, όπου θα είναι δυνατή η ολοκλήρωσή τους σε περισσότερο από ένα τετράμηνο.

Κάθε μάθημα θα υλοποιείται μέσα σε ένα συνεχές δίωρο διδασκαλίας και το διδακτικό δίωρο θα περιλαμβάνει το χρόνο μετάβασης των μαθητών/τριών από και προς τον τόπο του μαθήματος και τη διάρκεια διδασκαλίας του μαθήματος.

Κάθε εκπαιδευτική ώρα θα παρακολουθείται από τμήμα της σχολικής μονάδας που θα συνοδεύεται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής του τμήματος. Για την



υλοποίηση του μαθήματος, υπεύθυνοι για τη διδασκαλία της κολύμβησης θα είναι τρεις μόνιμοι καθηγητές ή/και απροσδιόριστοι πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, με ειδίκευση στην κολύμβηση, ώστε να διατηρηθεί η αναλογία 10: 1 μαθητές/τρεις ανά δάσκαλο/προπονητή. Επίσης, ο συνοδός δάσκαλος θα είναι παρών επιβλέποντας τα μαθήματα κολύμβησης και μαζί με τους διδάσκοντες καθηγητές-απόφοιτους της ΦΑ θα έχει την επίβλεψη των μαθητών/τριών στα αποδυτήρια των κολυμβητηρίων πριν και μετά το μάθημα.

Σύμφωνα με το υπουργείο, «σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/ικανότητας και ειδικότερα: η απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφάλειας και υγιεινής, η αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης γύρω και στο υδάτινο περιβάλλον, η πρόληψη πνιγμού, η αυτοπεποίθηση στο νερό, η εξάσκηση βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων, η γνωριμία των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο μέσω του παιχνιδιού και της ψυχαγωγίας, η ανάπτυξη συνεργασίας και κοινωνικότητας, συμβάλλοντας έτσι στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας των μαθητών».

--BEACTIVE Εθνικό έργο: www.gga.gov.gr/beactivehellas

Το έργο είναι μέρος της ευρωπαϊκής εκστρατείας «BEACTIVEATHOME»

Είναι ένα μεταπανδημικό έργο που προσπαθεί να καλύψει το κενό που άφησαν πίσω 2 χρόνια μη άσκησης. Βίντεο-σποτ με σωματικές ασκήσεις χαμηλής ή μέσης έντασης, για άσκηση από το σπίτι. Επιπλέον, το έργο στοχεύει στην:

- Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας για όλες τις ηλικίες και έμπνευση των αθλητικών αξιών.



-προώθηση δράσεων, αθλητικών εκδηλώσεων για μαθητές με ΕΕΑ

-Διατήρηση καλού κλίματος μεταξύ παιδιών και δασκάλων, ενώ κάνουν αθλήματα

-διοργάνωση σεμιναρίων για την ευεξία και τον αθλητισμό

--Εθνικό αθλητικό έργο 2022

<https://www.gga.gov.gr/athlitismos/athlhsh-gia-olous>

Είναι ένα πολλά υποσχόμενο έργο που στοχεύει να εμπλέξει κάθε Έλληνα μαθητή από τις μικρές ηλικίες μέχρι το Πανεπιστήμιο, σε –τουλάχιστον ένα- άθλημα

--<https://kedp.gr/el/programmata/athlitismos/>

Ο Δήμος Παλλήνης Αθηναίων διοργάνωσε αυτό το πειραματικό αθλητικό έργο. Η Δημοτική Επιχείρηση θέτει ως Τοπική Αθλητική Στρατηγική την ανάπτυξη της αλληλεπίδρασης σχολείου-δήμου-συλλόγου και την προώθηση του αθλητισμού σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας για την ενίσχυση της διάθεσης των πολιτών για συμμετοχή σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Η Κοινωφελής Επιχείρηση του Δήμου Παλλήνης έχει αναπτύξει τα τελευταία χρόνια σημαντική δραστηριότητα στον χώρο του αθλητισμού παρέχοντας υψηλής ποιότητας αθλητικά προϊόντα (προγράμματα) τόσο για παιδιά όσο και για ενήλικες. Οι συμμετοχές στα προγράμματα αυτά ανέρχονται σε περίπου 4.500 ετησίως και αξιοποιούνται όλες οι αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου.

Βασικός στόχος αυτών των προγραμμάτων είναι η βελτίωση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχοκοινωνικής κατάστασης των συμμετεχόντων. Σε μια εποχή και έναν χώρο όπου υπάρχει έντονος ανταγωνισμός από ιδιωτικούς φορείς, αλλά και υπό το πρίσμα της κοινωφελούς αποστολής της Εταιρείας,



υπάρχει επιτακτική ανάγκη για συνεχή βελτίωση των προϊόντων αυτών, προκειμένου να διατηρηθεί η δυναμική ανάπτυξή τους αλλά ταυτόχρονα οι συμμετέχοντες λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα για την τιμή που πληρώνουν.

Προς αυτή την κατεύθυνση, η εταιρεία έχει αναπτύξει και εφαρμόσει ένα σύστημα διαδικασιών, οδηγιών εκπαίδευσης και δεικτών μέτρησης αποτελεσμάτων (αξιολόγηση) - «Ανάπτυξη και εφαρμογή Εργαλείων Διαχείρισης Ολικής Ποιότητας Δημοτικών Αθλητικών Προγραμμάτων» που θα επιτρέψει στην Εταιρεία:

α) τη συνεχή παρακολούθηση και αξιολόγηση των προσφερόμενων προϊόντων ώστε η ποιότητα να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα.

β) την προώθηση βέλτιστων πρακτικών στην υλοποίηση κάθε αθλητικού προγράμματος και την εφαρμογή τους.

γ) την αξιολόγηση του όφελους που μπορεί να περιμένει κάθε συμμετέχων από τα διάφορα είδη αθλητικών προγραμμάτων.

(δ) τη συνεχή και μετρήσιμη πρόοδο κάθε συμμετέχοντος· και

ε) τη δυνατότητα παροχής εξειδικευμένων και εξατομικευμένων συμβουλών που μπορεί να σχετίζονται, για παράδειγμα, με δίαιτα ή συμπληρωματική άσκηση εκτός αθλητικών προγραμμάτων ανάλογα με τους προσωπικούς στόχους κάθε συμμετέχοντα.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι ιδιαίτερα τα τρία τελευταία αποτελούν στην πραγματικότητα



προστιθέμενη αξία στα ήδη υπάρχοντα αθλητικά προϊόντα, ενισχύοντας το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων και κατ' επέκταση την αύξηση της προσέλευσης, τη συνέπεια προσέλευσης και την παράταση του χρόνου παραμονής και συμμετοχής. σε αθλητικά προγράμματα.

Έτσι, μετά από δύο χρόνια ανάπτυξης και εφαρμογής τεκμηριωμένου Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας (ΣΔΠ), τα Αθλητικά Προγράμματα του Δήμου έλαβαν πιστοποίηση ISO 9001 σύμφωνα με τις απαιτήσεις του σχετικού Διεθνούς Προτύπου ΕΛΟΤ EN ISO 9001: 2015.

Σύμφωνα με τον οδηγό, το βασικό εργαλείο για την πιστοποίηση της ποιότητας των προγραμμάτων είναι η ΜΕΤΡΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ. Η μέτρηση αφορά την αξιολόγηση - καταγραφή αποτελεσμάτων του παιδιού - που ασκείται σε μια σειρά ψυχοκινητικών, φυσιολογικών και καρδιοαναπνευστικών παραμέτρων. Σκοπός αυτών των τεστ είναι η συλλογή δεδομένων σχετικά με σημαντικές φυσιολογικές παραμέτρους του παιδιού με στόχο την τροποποίηση, προσαρμογή και αποτελεσματικότερη εφαρμογή προπονητικών προγραμμάτων και προγραμμάτων άσκησης που επιδιώκουν τη βελτίωση των αξιολογούμενων δεικτών υγείας στο πλαίσιο αθλητικών προγραμμάτων. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα βασίζεται στη διαχρονική καταγραφή και αξιολόγηση των συγκεκριμένων παραμέτρων της υγείας του παιδιού, ενώ μέσω της εκπαίδευσης των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής και της ενημέρωσης των γονέων συμβάλλει στην προαγωγή της υγείας του παιδιού.

Μερικά παραδείγματα προγραμμάτων:



	<p>Πιο συγκεκριμένα υπάρχουν κάποια έργα που έχουν πραγματοποιηθεί:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ «Παίζω, ιππεύω...» συμμετέχουν δημοτικά σχολεία, καθηγητές φυσικής αγωγής, σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων. Τα παιδιά εξοικειώνονται με το άθλημα της Ιππασίας, αγαπούν τα ζώα, διασκεδάζουν με συνδυαστική άσκηση και μαθαίνουν ιππασία με ασφάλεια.✓ «Διδασκαλία Κολύμβησης στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής» με συμμετοχή της διεύθυνσης πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και του προϊσταμένου φυσικής αγωγής. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναπνέουν και να επιπλέουν στο νερό, εξοικειώνονται με το νερό και βιώνουν γνωριμία και εξάσκηση με την κολυμβητική ικανότητα.✓ «Μπάσκετ» με τομάρχες φυσικής αγωγής, διεύθυνση πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και δήμους Λαμίας και Λοκρίδας. Οι συμμετέχοντες παίζουν σε πολυτελή, άνετα και ασφαλή περιβάλλοντα και διάφορα σχολεία της πόλης μπόρεσαν να συναντηθούν, να συνεργαστούν και να διαγωνιστούν σε μικτές ομάδες.✓ «Ποδηλατική Εκδρομή» που πραγματοποίησε ο δήμος Μακρακώμης, πολιτιστικός σύλλογος και σχολικές μονάδες. Μαθητές τοπικών σχολείων όλων των ηλικιών, πολίτες και ποδηλάτες του Νομού Φθιώτιδας συμμετείχαν σε διαδρομές στη φύση που επιτηρούνται ομαλά.
<p>Τοπικές προσφορές και πάροχοι</p>	<p>Η άτυπη μορφή εκπαίδευσης έχει ως πρωταρχική προτεραιότητα να ενσταλάξει στους νέους ιδανικά και αξίες όπως: σεβασμός, εκτίμηση συμπαικτών και αντιπάλων, αλληλεγγύη με την έννοια της προσπάθειας, συλλογική πειθαρχία, ομαδικό πνεύμα και τήρηση των κανόνων του παιχνίδι. Ταυτόχρονα να καλλιεργήσει τη σωστή νοοτροπία ανταγωνισμού και</p>



	<p>άμιλλας, να αναδείξει την αξία της νίκης και τα οφέλη της ήττας, να δημιουργήσει καλούς αθλητές και πραγματικούς οπαδούς. Στόχος του παραμένει η δημιουργική σύνδεση του αρχαιοελληνικού αθλητικού πνεύματος του «ευ αγωνίζεσθε» με τα δεδομένα της σύγχρονης εποχής.</p> <p>Μερικοί τοπικοί φορείς που συμβάλλουν στα έργα είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας • Δήμοι • Οργανωτικές επιτροπές • Θεσμικοί Φορείς • Σχολικές Μονάδες • Εθελοντές ομάδες • Ορειβατικός Σύλλογος Λαμίας. • Πολιτιστικοί Σύλλογοι • Ομοσπονδία Χιονιού Ελλάδος • Σύλλογος Χειμερινών Σπορ Καρπενησίου • Σύλλογος Διδασκόντων. • Αθλητικοί αγώνες βόλει. • Σύλλογοι Γονέων & Κηδεμόνων.
--	--

	<30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού – The Superman
Μαθησιακά αποτελέσματα	Ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, ενδυνάμωση της πλάτης, των γλουτών, των γοφών, των ώμων
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν χρειάζεται εξοπλισμός.



	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ενδεχομένως να παρέχεται μουσική υποστήριξη.</i>
Προετοιμασία	<i>Συγκέντρωση μαθητών σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο</i>
Περιγραφή	<p><i>Βήμα 1</i> Αρχική θέση: Ξαπλώστε πρηνή (στο στομάχι σας) σε ένα χαλάκι με τα πόδια τεντωμένα, τους αστραγάλους ελαφρώς πελματιαίους (τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν μακριά από τις κνήμες σας), τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι σας με τις παλάμες να κοιτάζουν η μια την άλλη. Χαλαρώστε το κεφάλι σας για να το ευθυγραμμίσετε με τη σπονδυλική σας στήλη.</p> <p><i>Βήμα 2</i> Ανοδική φάση: Εκπνεύστε, συσπάστε τους κοιλιακούς και τους μύες σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη και εκτείνετε αργά και τους δύο γοφούς (σηκώστε και τα δύο πόδια) μερικά εκατοστά από το πάτωμα ενώ ταυτόχρονα σηκώστε και τα δύο χέρια μερικές ίντσες από το πάτωμα. Κρατήστε και τα δύο πόδια και τα χέρια τεντωμένα και αποφύγετε οποιαδήποτε περιστροφή στο καθένα. Διατηρήστε τη θέση του κεφαλιού και του κορμού σας, αποφεύγοντας οποιαδήποτε καμάρα στην πλάτη σας ή ανύψωση του κεφαλιού σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για λίγο.</p> <p><i>Βήμα 3</i> Φάση προς τα κάτω: Εισπνεύστε απαλά και χαμηλώστε τα πόδια και τα χέρια σας προς τα πίσω προς την αρχική σας θέση χωρίς καμία κίνηση στη μέση ή τους γοφούς σας.</p>



	<30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού – βασική δύναμη.>
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Ένας ισχυρός πυρήνας προστατεύει τη σπονδυλική στήλη, μειώνει τον πόνο στην πλάτη, βελτιώνει τα μοτίβα κίνησης και επίσης βοηθά στην ισορροπία, τη σταθερότητα και τη στάση του σώματος. Επομένως, η οικοδόμηση της δύναμης του πυρήνα είναι ζωτικής σημασίας για τη γενική υγεία και ευεξία.</p> <p>Υπάρχουν πολυάριθμες τεχνικές για την κατασκευή της αντοχής του πυρήνα, καθώς και μια ποικιλία εργαλείων που μπορεί να βοηθήσει. Υπάρχουν και άλλες ασκήσεις που χρειάζονται απλώς το δικό σας σωματικό βάρος ή απλά εργαλεία.</p> <p>Όταν ασκείτε τον πυρήνα, είναι σημαντικό να αποφεύγετε τη χρήση της ορμής και αντίθετα να ολοκληρώνετε κάθε άσκηση προσεκτικά, έτσι ώστε ο πυρήνας να είναι πραγματικά στηριγμένος ή δεσμευμένος.</p>
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός
Υλικά	Μια μπάλα Ανελκυστήρες (τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές όπως βιβλία, μικρές τσάντες, μολυβοθήκες) Ένα χαλί
Προετοιμασία	Δε χρειάζεται
Περιγραφή	Οι παρακάτω επτά βασικές ασκήσεις σταθερότητας μπορούν να προστεθούν στην



τρέχουσα ρουτίνα προπόνησής σας. Εάν κάποιες από αυτές σας ασκήσεις είναι πολύ δύσκολες, δοκιμάστε την οπισθοδρομηση που δίνεται με πλάγια γράμματα. Εάν ο επιλεγμένος εξοπλισμός δεν είναι διαθέσιμος, χρησιμοποιήστε το δικό σας σωματικό βάρος

Σκύλος - πουλί



Πώς να εκτελέσετε:

Με τα δύο χέρια στο πάτωμα κάτω από τους ώμους, τοποθετήστε το δεξί σας γόνατο στο κέντρο του θόλου.

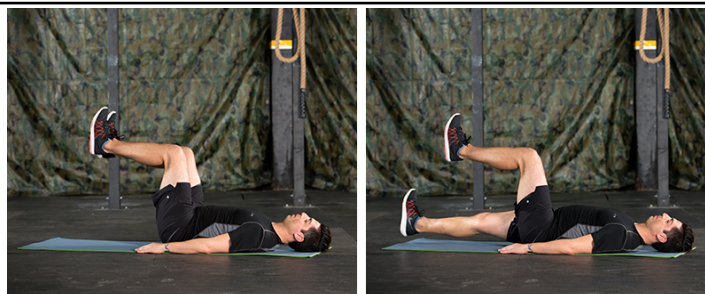
Κρατήστε το αριστερό πόδι σε κάμψη και επεκτείνετε το πόδι πίσω σας στο ύψος του ισχίου.

Ο αντίχειράς σας πρέπει να είναι στραμμένος προς τα πάνω όταν σηκώνετε το δεξί σας χέρι στο ύψος των ώμων.

Αλλάξτε πλευρά μετά από 20 δευτερόλεπτα.

Παλινδρομηση: πραγματοποιήστε την προπόνηση στο έδαφος.

Σύνδεση δακτύλων



Εστίαση: Σταθερότητα πυρήνα

Πώς να εκτελέσετε:

Τα χέρια σας πρέπει να είναι στο πλάι καθώς ξαπλώνετε ανάσκελα.

Τραβήξτε τον ομφαλό προς τη σπονδυλική σας στήλη ενώ συσπάτε τους κοιλιακούς σας.

Τα γόνατα πρέπει να σηκωθούν 90 μοίρες.

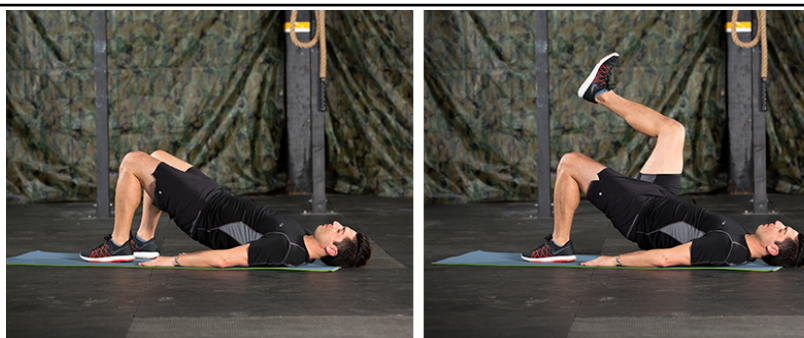
Το δεξί σας πόδι πρέπει να το φέρετε στο πάτωμα με δύο μετρήσεις και μετά να το επαναφέρετε σε γωνία 90 μοιρών στις επόμενες δύο μετρήσεις.

Συνεχίστε να χτυπάτε εναλλάξ το δεξί και μετά το αριστερό σας πόδι στο έδαφος κάνοντας την ίδια κίνηση με το αριστερό σας πόδι.

Εκτελέστε 10 επαναλήψεις σε κάθε πόδι.

Εναλλάξτε το να κρατάτε το πόδι σας στο έδαφος και να σύρετε τη φτέρνα σας πάνω από το χαλάκι.

Γέφυρα με τους γοφούς



Εστίαση: Οσφυοπυελική σταθερότητα

Τρόπος εκτέλεσης:

Τα χέρια σας πρέπει να είναι στο πλάι καθώς ξαπλώνετε ανάσκελα.

Κρατήστε μια γέφυρα ισχίου ενώ σηκώνετε τους γοφούς.

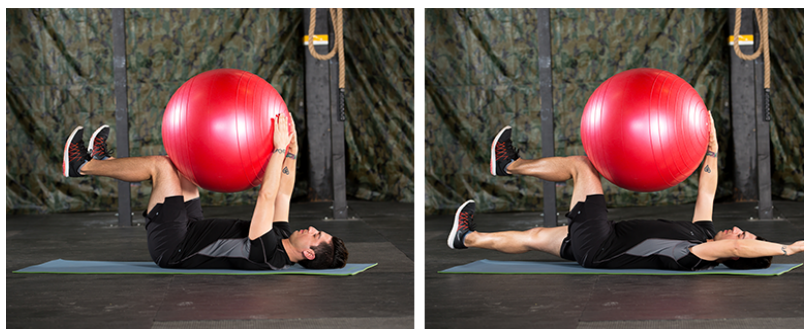
Σηκώστε το δεξί πόδι από το έδαφος, έτσι ώστε το ισχίο και το γόνατο να βρίσκονται στις 90 μοίρες.

Σηκώστε το αριστερό πόδι σε γωνία 90 μοιρών και μετά τοποθετήστε το ξανά στο έδαφος πριν έρθετε στο κέντρο.

Καθώς εναλλάσσετε τις άρσεις ποδιών για 20 επαναλήψεις, κρατήστε τους γοφούς ανυψωμένους και τη λεκάνη σε ουδέτερη θέση.

Κρατήστε μια στατική γέφυρα ισχίου για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ενώ κρατάτε και τα δύο πόδια στο έδαφος.

Μπάλα σταθερότητας





Εστίαση: Σταθερότητα πυρήνα

Πώς να εκτελέσετε:

Σηκώστε τα γόνατά σας σε γωνία 90 μοιρών ενώ είστε ξαπλωμένοι ανάσκελα.

Πιέστε τα χέρια και τα πόδια σας σε μια μπάλα σταθερότητας που βρίσκεται ανάμεσα στους μηρούς σας, κοντά στα γόνατα.

Τραβήξτε τον ομφαλό προς τη σπονδυλική στήλη ενώ δεσμεύετε τον πυρήνα.

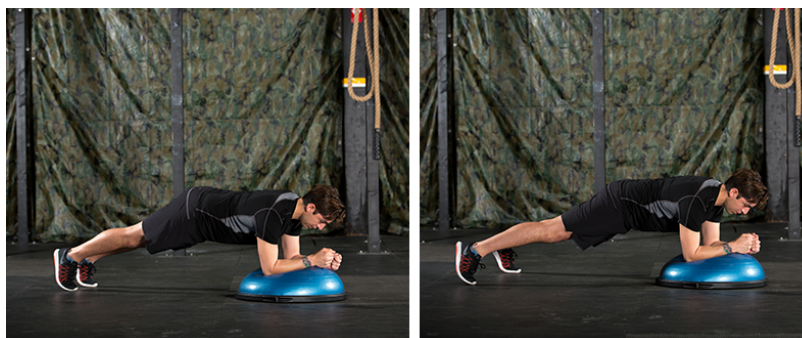
Επεκτείνετε τα χέρια και τα πόδια σας. η στάση είναι πιο σκληρή όσο πιο ίσια είναι τα άκρα σας. Όταν επιστρέψετε στο κέντρο, βεβαιωθείτε ότι τα γόνατα παραμένουν στις 90 μοίρες (οι γάμπες που αγγίζουν τους οπίσθιους μηριαίους καθιστούν την άσκηση ευκολότερη).

Εκτελέστε 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.

Χωρίς μπάλα σταθερότητας, πραγματοποιήστε την άσκηση χαμηλώνοντας τον εαυτό σας με τα γόνατά σας σε γωνία 90 μοιρών.

Με τη συμπερίληψη των βραχιόνων, είναι συγκρίσιμο με το χτύπημα στα δάχτυλα.

Σανίδα αντιβραχίου



Εστίαση: Σταθερότητα πυρήνα και δύναμη ισχίου

Πώς να εκτελέσετε:



Ενώστε τα πόδια σας και κρατήστε μια θέση σανίδας στο αντιβράχιο.
Ξεκινήστε εκτελώντας εναλλακτικά πλευρικά χτυπήματα στα δάχτυλα στα οποία το δεξί πόδι τραβάει έξω, έρχεται σε επαφή με το έδαφος και στη συνέχεια επιστρέφει στο κέντρο.
Συνεχίστε με το αριστερό πόδι στη συνέχεια.
Κάντε ένα σετ 10 επαναλήψεων σε κάθε πόδι.
Κάντε την άσκηση πιο δύσκολη χρησιμοποιώντας ένα BOSU.
Κρατήστε μια θέση σανίδας του αντιβραχίου με τα πόδια σας σε απόσταση μεταξύ των γοφών.

Πλαϊνή σανίδα



Εστίαση: Δύναμη πυρήνα και σταθερότητα ώμων

Πώς να εκτελέσετε:

Βάλτε το σώμα σας σε θέση σανίδα στο πλάι του αντιβραχίου.

Είναι καλύτερο να τεντώσετε και τα δύο πόδια.

Σχεδιάστε το χέρι κάτω από το στήθος σηκώνοντας το πάνω χέρι πάνω από το στήθος σας και περιστρέφοντας με αυτό.

Εκτελέστε αυτή την κίνηση για 10 έως 12 φορές πριν μεταβείτε στην αντίθετη πλευρά.

Ολοκληρώστε την άσκηση κρατώντας μια τροποποιημένη θέση πλάγιας σανίδας με την κάτω κνήμη σας στο έδαφος.



Άρση ενός ποδιού



Εστίαση: Πίσω δύναμη

Τρόπος απόδοσης:

Να στέκεστε ψηλά με τα πόδια σας σε απόσταση μεταξύ των γοφών, ενώ κρατάτε ένα σετ αλτήρες. Αν σηκώσετε το δεξί πόδι από το έδαφος, θα επιτρέψετε στο αριστερό πόδι να περάσει πάνω από το πάνω μέρος του δεξιού.

Το κεφάλι και το πόδι πρέπει να λειτουργούν ως αντίβαρο.

Όταν το σώμα είναι παράλληλο με το έδαφος, πρέπει να φτάσετε στο χαμηλότερο σημείο κάμψης.

Διατηρήστε όσο μπορείτε μια ουδέτερη λεκάνη. Πρέπει να γίνουν 12 επαναλήψεις σε κάθε πόδι. Εκτελέστε την προπόνηση χωρίς αλτήρες ή εκτελέστε άρση ενώ στέκεστε και στα δύο πόδια.

	<30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού – Τρέξιμο >
Μαθησιακά αποτελέσματα	Το τρέξιμο είναι το ιδανικό είδος άσκησης τόσο για παιδιά όσο και για ενήλικες. Αναγκάζει την καρδιά να χτυπά και το αίμα να ρέει.



	<p>Είναι μια προπόνηση που μπορεί επίσης να συνδυαστεί με μια ποικιλία παιχνιδιών. Με τα παιδιά σας, μπορείτε να παίξετε ταμπλό, να κάνετε σκυταλοδρομία ή απλώς να κυνηγάτε ο ένας τον άλλον στο σπίτι. Αλλάζοντας το στυλ τρεξίματός σας, μπορείτε να προσθέσετε ποικιλία. Αλλαγή σε πηδήματα, τρέξιμο στη θέση του με γρήγορα πόδια, κλωτσιές πρισινών ή ακόμα και ψηλά γόνατα. Εάν ζείτε σε μια μικρή τοποθεσία και δεν έχετε πρόσβαση σε μια αυλή, μπορείτε να επιλέξετε να τρέξετε επί τόπου.</p>
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός
Υλικά	Δε χρειάζονται
Προετοιμασία	Δε χρειάζεται
Περιγραφή	<p>Σκυταλοδρομία με βαθύ κάθισμα:</p> <p>Αυτή είναι μια φανταστική προπόνηση που περιλαμβάνει γρήγορα σπριντ, καθίσματα και ενθαρρυντικά high-fives! Στείλτε τα μέλη της οικογένειας σε διάφορες γωνιές του δωματίου. Όλοι τρέχουν στο κέντρο του δωματίου και κάνουν τρία καθίσματα μόλις φωνάξετε "φύγετε!" (μπορείτε να αυξήσετε με βάση την ικανότητα). Κάθε μέλος της οικογένειας πρέπει να κάνει high-5 τον γείτονά του μετά από κάθε κάθισμα. Όλοι επιστρέφουν στην πλευρά τους του δωματίου μετά τις καταλήψεις και μετά επαναλαμβάνουν!</p> <p>Περπάτημα πιγκουΐνου:</p>



Το ανακάτεμα είναι μια διασκεδαστική και αποτελεσματική προπόνηση. Ξεκινώντας από έναν τοίχο, όλοι ανακατεύονται στο απέναντι μισό του δωματίου ενώ λυγίζουν τους γοφούς και τα γόνατά τους, κοιτάζουν μπροστά και σηκώνουν το στήθος τους. Όποιος κερδίσει μπορεί να επιλέξει το επόμενο παιχνίδι άσκησης. Ζητήστε από όλους να κρατούν ένα μαξιλάρι (ή οποιοδήποτε αντικείμενο) ανάμεσα στα γόνατά τους για να το κάνουν πιο δύσκολο ή απλώς για να αλλάξουν τα πράγματα. Στη συνέχεια, καθορίστε πόσο γρήγορα μπορούν να ανακατευτούν χωρίς να πέσει το μαξιλάρι.

Τα μουσικά ανατριχιαστικά ερπετοειδή:

Τα μουσικά ανατριχιαστικά ερπετοειδή, μια παραλλαγή του γνωστού παιχνιδιού των μουσικών καρεκλών, είναι ένας καλός τρόπος για να αυξήσετε τους παλμούς σας και να τεντώσετε τα άκρα σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε ένα πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικών καρεκλών, να το βρείτε στο YouTube ή να ορίσετε κάποιον για αναπαραγωγή και παύση της μουσικής.

Όλοι είναι ανάσκελα, κινώντας τα χέρια και τα πόδια τους όσο πιο γρήγορα μπορούν ενώ η μουσική παίζει.

Όλοι πρέπει να σηκωθούν όταν τελειώσει η μουσική.

Το τελευταίο άτομο που θα σηκωθεί βγαίνει από το παιχνίδι.

Άλμα:

Το άλμα είναι μια φανταστική τεχνική για να δυναμώσετε τους μύς σας, να βελτιώσετε το



επίπεδο αντοχής στην άσκηση και να δυναμώσετε την καρδιά σας.

Τα παιδιά απολαμβάνουν να σηκώνουν τα πόδια τους από το έδαφος.

Παίξτε ένα διασκεδαστικό παιχνίδι του Simon Says με έναν γονέα να παίζει το ρόλο του Simon.

Ξεκινήστε με άλματα πάνω-κάτω πριν προχωρήσετε σε άλλη άσκηση άλματος.

Τα άλματα, τα άλματα με ένα πόδι, τα σταυρωτά άλματα, όπου σταυρώνετε τα πόδια σας καθώς πηδάτε και τα άλματα με εμπόδια, όπου πηδάτε προς τα εμπρός και προς τα πίσω ή πλάγια άλματα πάνω από ένα αόρατο εμπόδιο είναι μερικά παραδείγματα.

Κίνηση στους δρόμους:

Αυτή είναι μια έκδοση του "Κόκκινο-Πράσινο".

Αντί απλώς να τρέχετε και να σταματάτε, αυτό περιλαμβάνει άλλες ασκήσεις και παραλλαγές.

Επιλέξτε κάποιον που θα οδηγήσει το παιχνίδι και μετά διδάξτε σε όλους τους κανόνες κίνησης. Στην αρχή, μπορεί να είναι πιο εύκολο να φωνάξετε τις κινήσεις μαζί με την κλήση κυκλοφορίας.

- ο Κόκκινο φως = Σταματήστε την κίνηση
- ο Πράσινο Φως = Τρέξιμο
- ο Κίτρινο φως = Σέρνετε τα πόδια στο πλάι
- ο Χτύπημα με ταχύτητα= πηδήματα λαγού
- ο Καπάκια= Βρείτε έναν συνεργάτη και τρέξτε κρατώντας τα χέρια
- ο Διάβαση ελαφιού = Καλπασμός

Χορός:

Συμμετέχετε την οικογένεια στον χορό!

Δημιουργήστε μια λίστα αναπαραγωγής με όλα τα



αγαπημένα τραγούδια των φίλων σας και επιτρέψτε σε κάθε άτομο να οδηγήσει τον χορό στην προσωπική του επιλογή. Μπορείτε επίσης να χορέψετε για διασκέδαση. Η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι αγγαρεία ή να περιλαμβάνει τυπικές τεχνικές προπόνησης. Μια εξαιρετική στρατηγική για την άσκηση είναι να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να κάνετε το σώμα σας να κινείται και να χτυπά την καρδιά σας.

Παίξτε χαρτιά:

Ο συνδυασμός παιχνιδιών με σωματική δραστηριότητα είναι μια διασκεδαστική προσέγγιση για να κινητοποιήσετε τα παιδιά. Επιλέξτε το παιχνίδι με κάρτες που προτιμά το παιδί σας (όπως υπο, κάρτες προσώπου ή άλλο). Όλοι πρέπει να εκτελούν 3 πηδήματα με κάθισμα κάθε φορά που εμφανίζεται το 3 ή 5 άλματα κάθε φορά που εμφανίζεται ένα κόκκινο. Συνδυάστε και ταιριάξτε προπονήσεις που μπορούν να κάνουν όλοι και αυτές που τους αρέσουν.

Γωνίες:

Αναθέστε κάθε άτομο σε μια συγκεκριμένη γωνιά του σπιτιού χωρίζοντας την ομάδα. Όπως και με τις μουσικές καρέκλες, μπορείτε να το πετύχετε κάνοντας παύση και ξεκινώντας τη μουσική ή μπορείτε να επιλέξετε ένα άτομο που θα φωνάζει πάντα, "Πηγαίνατε!" Όλοι στο δωμάτιο κάνουν κύκλους ο ένας στον άλλον ενώ η μουσική παίζει. Όλοι τρέχουν στη γωνιά τους όταν σταματήσει η μουσική και κάνουν μια δραστηριότητα μέχρι να ξαναρχίσει η μουσική



Για να δώσετε σε κάθε γωνία τον έλεγχο του παιχνιδιού, αφήστε τους να επιλέξουν την άσκηση που θέλουν να ολοκληρώσουν.

Διατάσεις:

Αφιερώστε λίγο χρόνο δουλεύοντας τους μύες για να τους βοηθήσετε να γίνουν πιο ευέλικτοι και κινητικοί.

Οι διατάσεις ενισχύουν επίσης την κυκλοφορία του αίματος, μειώνουν τον μυϊκό πόνο και μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού.

Κάντε μια αυτοσχέδια συνεδρία γιόγκα για την οικογένειά σας. Καθοδηγήστε τους σε βασικές διατάσεις και στάσεις γιόγκα. Λάβετε υπόψη πόσο ζωτικής σημασίας είναι η αναπνοή. Επίσης, καθοδηγήστε τους με ασκήσεις αναπνοής. Αυτό θα βοηθήσει την οικογένειά σας να γίνει πιο συνειδητή και να χαλαρώσει το σώμα και το μυαλό της.

<30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού σχολείου – 10 διασκεδαστικά παιχνίδια για να κάνετε τα παιδιά σας να ασκούνται>

1. Τετράγωνο

Μια σφιχτή μπάλα, λίγη κιμωλία στο πεζοδρόμιο και τέσσερις παίκτες είναι όλα όσα χρειάζεστε για να παίξετε στα τετράγωνα.



Αν και το Τετράγωνο έχει ορίσει κανόνες, μπορείτε να τους προσαρμόσετε ώστε να ταιριάζουν στα επίπεδα δεξιοτήτων κάθε παίκτη στην ομάδα. Εάν έχετε μόνο δύο ή τρεις παίκτες, μπορείτε να φτιάξετε τους δικούς σας κανονισμούς. Με κάθε ειλικρίνεια, απλά παίξτε μπάλα για 30 λεπτά και καλέστε κάθε μέρα κάποιον αν δεν έχετε τέσσερις παίκτες.

Αναπτυξιακός Στόχος

Να αναπτύξουν δεξιότητες συντονισμού ματιού-χειριού και στρατηγικής σκέψης.

Πριν ξεκινήσεις

Ένας παίκτης είναι σε κάθε τετράγωνο και οι άλλοι παίκτες περιμένουν στην ουρά.

Ο παίκτης στο τετράγωνο Δ ή 4 είναι ο διακομιστής. Αυτός ο παίκτης ξεκινά το παιχνίδι του παιχνιδιού.

Στήσιμο

Μια τυπική τετράγωνη περιοχή είναι ένα μεγάλο τετράγωνο, 10' x 10' χωρισμένο σε τέσσερα μικρότερα τετράγωνα (5' x 5') και κάθε κουτί φέρει την ένδειξη Α, Β, Γ, Δ ή 1, 2, 3, 4. Το κουτί με την ένδειξη Α ή 1 περιέχει ένα μικρότερο κουτί σέρβις (1,5' x 1,5') που βρίσκεται στην μακρινή εξωτερική γωνία του τετραγώνου.

Πώς να παίξεις

- Η μπάλα πέφτει μία φορά στο τετράγωνο του διακομιστή και στη συνέχεια χτυπιέται σε ένα νέο τετράγωνο για να ξεκινήσει το παιχνίδι (σερβίρει τη μπάλα). Μέχρι να τελειώσει η υπηρεσία, ο διακομιστής πρέπει να κρατήσει και τα δύο πόδια στο πλαίσιο εξυπηρέτησης.



- Σε κάθε τετράγωνο, η μπάλα μπορεί να αναπηδήσει μόνο μία φορά. Κάθε παίκτης πρέπει να χτυπήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του χεριού του στο τετράγωνο ενός αντιπάλου αφού έχει αναπηδήσει μόνο μία φορά στο δικό του. Ο παίκτης που χτύπησε την μπάλα πρέπει να περπατήσει πίσω στη γραμμή αναμονής/επευφημίας για άλλο ένα σουτ εάν η μπάλα αγγίξει μια γραμμή ή βγει εκτός ορίων πριν αναπηδήσει.

Ένας παίκτης πρέπει να επιστρέψει στον αγωνιστικό χώρο εάν χτυπήσει την μπάλα και αυτή αναπηδήσει πίσω στο τετράγωνό του.

- Εάν ένας παίκτης πιάσει ή κρατήσει την μπάλα, αυτός ο παίκτης πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή αναμονής. Εάν ένας παίκτης αφήσει την μπάλα να αναπηδήσει περισσότερες από μία φορές προτού την χτυπήσει σε άλλο τετράγωνο, αυτός ο παίκτης πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή αναμονής για άλλη μια προσπάθεια.

- Εάν η μπάλα επιστραφεί πριν έχει την ευκαιρία να αναπηδήσει, ο παίκτης που το έκανε πρέπει να επιστρέψει στη σειρά των παικτών που περιμένουν.

- Ένα τετράγωνο γίνεται διαθέσιμο κάθε φορά που ένας παίκτης μπαίνει στη γραμμή αναμονής από το παιχνίδι. Το άτομο μπροστά από τη γραμμή μετακινείται στο τετράγωνο Δ ή 4, ενώ οι άλλοι παίκτες κινούνται προς τα εμπρός για να γεμίσουν τα κενά μεταξύ του Α ή του 1 και του Δ ή 4.

Παραλλαγές



- Δύο παίκτες μπορούν να καλύψουν ένα τετράγωνο συνεργαζόμενοι και θα πρέπει να επιτρέψετε σε λιγότερο ταλαντούχους παίκτες να πιάσουν και να απελευθερώσουν την μπάλα.
- Για να παίξετε 8 τετράγωνα, τοποθετήστε δύο γήπεδα τεσσάρων τετραγώνων το ένα δίπλα στο άλλο.
- Τοποθετήστε ένα σχοινί άλματος ή ένα χούλα-χουπ σε καθένα από τα τέσσερα τετράγωνα για να βοηθήσετε τους παίκτες να συγκεντρωθούν περισσότερο στις δεξιότητές τους με το σχοινάκι και το χούλα-χουπ και για να τους βοηθήσετε να θυμούνται τη σειρά περιστροφής του γηπέδου. Σε κάθε τετράγωνο θα πρέπει να μπαίνει ένας μαθητής.
Ζητήστε από τον μαθητή Δ ή 4 να δώσει την εντολή για να δείτε πόσο χρόνο μπορεί κάθε μαθητής να κάνει χούλα-χουπ ή να πηδήξει με σχοινί.

2. Κουτσό

Το Κουτσό, παρόμοιο με το τετραγωνικό, είναι φθινό και απλό στο παιχνίδι. Απλώς εφοδιαστείτε με κιμωλία πεζοδρομίου, σχεδιάστε μερικά σχέδια στο έδαφος και ξεκινήστε να χοροπηδάτε. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να δημιουργήσει μαθήματα κουτσού και να δοκιμάσει κατορθώματα όπως το να χοροπηδάει ολόκληρη την απόσταση με το ένα πόδι ή να περιστρέφεται σε κάθε κουτί.



3. Σχοινάκι

Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα βασικό σχοινάκι για να κάνετε κάποια εξαιρετική άσκηση με σχοινάκι.

Το σχοινάκι όχι μόνο αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την αντοχή, αλλά ενισχύει επίσης τις ικανότητες συντονισμού και ισορροπίας.

Το θετικό: Δεδομένου ότι αυτή η δραστηριότητα απαιτεί μόνο ένα άτομο να κάνει, είναι μια απλή μέθοδος για ένα μοναχοπαιδί να συμμετέχει σε κάποια εξωτερική δραστηριότητα.

4. Διαδρομές με εμπόδια

Δημιουργήστε μια διαδρομή με εμπόδια στην αυλή σας για περισσότερη διασκέδαση.

Εάν δεν σας πειράζει να λερωθούν, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οτιδήποτε έχετε αυτήν τη στιγμή στο σπίτι αντί να αγοράσετε νέα υλικά εγκατάστασης, όπως δοκούς εξισορρόπησης εξωτερικού χώρου.

Χρησιμοποιώντας κουβάδες, κουτιά με μπογιές, καρέκλες, σκαμπό, δύο-τέσσερα, πλωτήρες πισίνας και άλλα αντικείμενα, μπορείτε να δημιουργήσετε μια ευχάριστη διαδρομή με εμπόδια που το παιδί σας θα θέλει να ολοκληρώσει επανειλημμένα.

5. Φρίσμπι και πιάσε



Οποιαδήποτε δραστηριότητα που περιλαμβάνει το πέταμα και το πιάσιμο είναι σίγουρο.

Ένα φρίσμπι είναι διαθέσιμο σε οποιοδήποτε κατάσταση αθλητικών ειδών.

Μπάλες του μπέιζμπολ, softballs και άλλα αντικείμενα που μπορεί να πεταχτούν ή να πιαστούν είναι επίσης δεκτά.

6. Παιχνίδια εσωτερικού χώρου

Ο καιρός μπορεί περιστασιακά να παρεμβαίνει σε ευχάριστα υπαίθρια σχέδια.

Δοκιμάστε αυτά τα διασκεδαστικά αθλήματα εσωτερικού χώρου που είναι εξίσου ενεργά εάν ο κακός καιρός σας εμποδίζει να συμμετέχετε στη φυσική αγωγή έξω.

7. Παιχνίδια με ταινία

Μπορείτε να παίξετε αυτό το παιχνίδι, αν έχετε ένα ρολό ζωγραφικής ταινίας γύρω-γύρω.

Δημιουργήστε μερικούς κανόνες που πρέπει να ακολουθήσετε και σχεδιάστε σχήματα και γραμμές στο πάτωμα (κάθε δάπεδο θα μπορούσε να κάνει, συμπεριλαμβανομένου του χαλιού).

Τοποθετήστε γραμμές, για παράδειγμα, σε απόσταση 4 ιντσών, 6 ιντσών, 8 ιντσών κ.λπ., και δώστε οδηγίες στο παιδί σας να πηδήξει από τη μια γραμμή στην άλλη χωρίς να χτυπήσει το έδαφος στη μέση.

Πρέπει να κάνουν πρόβα ολόκληρης της σκηνής από την αρχή αν ξεχάσουν μια γραμμή.

Το να δούμε πόσο μακριά μπορούν να φτάσουν είναι διασκεδαστικό!



8. Το δάπεδο είναι λάβα

Με απλά λόγια, αυτό το παιχνίδι είναι ασυναγώνιστο.

Είναι ένα από εκείνα τα παιχνίδια που απασχολούν τους νέους (και τους ενήλικες) για πολύ καιρό.

Είναι απλό και συναρπαστικό:

Απλώς σκορπίστε μαξιλάρια, τσάντες, παπούτσια και άλλα αντικείμενα στο πάτωμα και πείτε στα παιδιά σας να κυκλοφορούν χωρίς να ακουμπούν κανένα μέρος του σώματος στο έδαφος.

9. Αγώνες με καβούρια

Οι αγώνες με τα καβούρια ήταν ένα τεράστιο χαρακτηριστικό του στοιχειώδους μαθήματος ΦΑ. Το περπάτημα με καβούρι είναι μια απατηλά εύκολη άσκηση που θα σας εξαντλήσει μετά από μια συνεδρία 30 δευτερολέπτων.

Τα παιδιά σας μπορούν να συναγωνιστούν το ένα το άλλο, οργανώνοντας μια πορεία μέσα στο σπίτι σας.

Σχεδόν σίγουρα θα συνεχίσουν να επιστρέφουν στην αρχή για περισσότερα γιατί, για κάποιο λόγο, είναι διασκεδαστικό να κινείσαι με περίεργους τρόπους.

10. Αλυσίδα κίνησης



Παίξτε το παιχνίδι της αλυσίδας κίνησης με τα παιδιά σας αν έχετε δύο ή περισσότερα από αυτά. Αυτό είναι εντελώς δωρεάν και δεν απαιτεί εξοπλισμό!

Πώς λειτουργεί: Ο παίκτης 1 εκτελεί την ίδια κίνηση δύο φορές.

Φανταστείτε ότι εκτελούν δύο άλματα με καθίσματα. Στη συνέχεια, ο παίκτης 2 εκτελεί αυτές τις επαναλήψεις για άλλη μια φορά και προσθέτει άλλες δύο επαναλήψεις, όπως τα άλματα με πιέτα. Μετά από αυτό, ο Παίκτης 1 εκτελεί δύο άλματος, δύο άλματα με πιέτα και δύο ακόμη επαναλήψεις της νέας άσκησης.

Έως ότου ένας από τους παίκτες κάνει ένα λάθος - το οποίο συνήθως συνεπάγεται ότι ξεχνάει την παραγγελία - η διαδικασία συνεχίζεται.

Στη συνέχεια, ανάλογα με το πόσος χρόνος έχει περάσει, μπορείτε είτε να το ξαναπαίξετε είτε να το κάνετε αργότερα την ημέρα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



ΤΟΥΡΚΙΑ

Σφαιρικ ή εικόνα

Η σωματική δραστηριότητα διατηρεί το σώμα μας σε φόρμα και υγιή και όταν ξεκινάει από μικρή ηλικία, αναπτύσσει και ρυθμίζει τις κινητικές δεξιότητες και είναι επίσης πολύ καλή για την ψυχική υγεία. Όσο πιο μικρό είναι το παιδί που εκπαιδεύεται, τόσο πιο ευέλικτο μπορεί να είναι το σώμα και το ταλέντο του. Η κίνηση είναι στη φύση του ατόμου. Η βάση του συστήματος κίνησης είναι ενεργοί μύες και παθητικά οστά. Η κίνηση τους βοηθά να γίνουν πιο δυνατοί. Δηλαδή, οι σωματικές δραστηριότητες είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική ανάπτυξη των μυών και των οστών. Ταυτόχρονα, οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής αυξάνουν το ειδικό βάρος των οστών και την ευκαμψία των συνδετικών ιστών και τους ενισχύουν έναντι της πίεσης και της έντασης. Όταν οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής γίνονται τακτικά, βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και την αντοχή του οργανισμού, και κατά συνέπεια τις λειτουργίες των εσωτερικών οργάνων. Έτσι, αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να προσαρμόζεται ευκολότερα στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και να αντιστέκεται στην κόπωση. Το μεγαλύτερο αποτέλεσμα



	<p>παρατηρείται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην αύξηση της αποτελεσματικότητας με τη μουσική κίνηση, και επομένως στην αύξηση της μουσικής δύναμης και αντοχής.</p> <p>Τα τελευταία χρόνια, τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής έχουν διακοπεί στα σχολεία μας λόγω του κορωνοϊού και οι περισσότεροι μαθητές μας το έχουν στερηθεί. Το μάθημα Φυσικής Αγωγής, το οποίο είναι τουλάχιστον εξίσου σημαντικό με και ακόμη πιο σημαντικό από άλλα μαθήματα, ήταν δύσκολο όταν μεταφέρθηκε στο διαδικτυακό σύστημα και δεν μπορούσε να δοθεί διαδικτυακά από τα περισσότερα σχολεία. Σε αυτήν την περίοδο που φτάσαμε σε ένα νέο σημείο στην εκπαίδευση με τον ιό Corona, όλοι καταλάβαμε τη σημασία της διαδικτυακής εκπαίδευσης και αρχίσαμε να εργαζόμαστε για την ενίσχυση αυτού του συστήματος.</p> <p>Με αυτές τις μελέτες, στόχος μας θα είναι να αναπτύξουμε εξοπλισμό που θα βοηθήσει τους δασκάλους φυσικής αγωγής και να τους ενημερώσει για την πορεία προς τη διαδικτυακή εκπαίδευση.</p>
Βασικά στοιχεία	<p>Το να έχει τα βασικά στοιχεία της κοινωνικής, πολιτιστικής και οικονομικής ανάπτυξης του κράτους το πόσο υγιές είναι εξαρτάται από την ανθρώπινη δύναμη. Ο τρόπος για να αναπτυχθεί μια υγιής κοινωνία είναι να κατανοήσουμε τις προσεγγίσεις των ανεπτυγμένων χωρών στις σπουδές φυσικής αγωγής και αθλητισμού, η ακεραιότητα της εκπαίδευσης θα εφαρμοστεί σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που έχουν εκατομμύρια παιδιά σε αυτά. Η εκπαίδευση εκατομμυρίων μαθητών που σπουδάζουν στα σχολεία μέσω φυσικής αγωγής και αθλητικών δραστηριοτήτων, νοητική, συναισθηματική, σωματική ανάπτυξη παρέχεται στο υψηλότερο επίπεδο, για μια παραγωγική, κοινωνικοποιημένη και καταρτισμένη</p>



κοινωνία η σημερινή εκπαίδευση είναι μια από τις απαραίτητες αρχές της κατανόησής της. Ειδικά όσοι βιώνουν την πιο γεμάτη με γεγονότα περίοδο και ατελείωτη ενέργεια, γεμάτα με παιδιά δημοτικού και γυμνασίου να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με χρήσιμο τρόπο, για να ξοδέψουν την ενέργειά τους με θετικό τρόπο, να δέχονται το άγχος, να κοινωνικοποιηθούν, να διευκολύνουν τη συμμόρφωση με τους κανόνες του σχολείου διασφαλίζοντας την προστασία τους από συνήθειες, θα αυξήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους στην αρχή σημαντικών δραστηριοτήτων, αθλητικών δραστηριοτήτων που μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός του σχολείου.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δηλώνει ότι η ηλικιακή ομάδα 5-17 πρέπει να κάνει τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα την ημέρα για να αναπτύξει ένα υγιές σκελετικό σύστημα και να μειώσει τον κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης.

Με την εισαγωγή της αναπτυσσόμενης τεχνολογίας στη ζωή μας τα τελευταία χρόνια, η κατανόησή μας για την εκπαίδευση έχει επίσης αλλάξει. Ωστόσο, μαζί με τον *io Corona*, που έχει επηρεάσει ριζικά τις ζωές μας, η κατανόησή μας για την εκπαίδευση έχει κλονιστεί ριζικά. Με την υποστήριξη της τεχνολογίας, τα στυλ μάθησής μας άλλαξαν επίσης με τη μετάβαση από την εκπαίδευση πρόσωπο με πρόσωπο στη διαδικτυακή εκπαίδευση με την υποστήριξη της τεχνολογίας. Με αυτή την αλλαγή, τα μαθήματα φυσικής αγωγής, τα οποία είναι στην πραγματικότητα πολύ σημαντικά, μπήκαν στο δεύτερο σχέδιο και δεν επιτεύχθηκε προσαρμογή στα περισσότερα σχολεία κατά τη μετάβαση στη διαδικτυακή εκπαίδευση.

Ωστόσο, με αυτή την αλλαγή, το πιο σημαντικό θέμα στο οποίο πρέπει να δούμε είναι τα μαθήματα φυσικής



	<p>αγωγής. Όπως φαίνεται από έρευνα που διεξήχθη εδώ και πολλά χρόνια, η ανάπτυξη του σώματος είναι πολύ σημαντική για ένα παιδί και χάρη στην κίνηση, τα παιδιά μας γίνονται σωματικά και συναισθηματικά πιο υγιή και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση άτομα.</p>
Πηγές	<p>https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/181149</p> <p>https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931850.pdf</p> <p>http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf</p>
Βέλτιστες πρακτικές	<p>Τα προγράμματα ΦΑ που χρησιμοποιούν ένα πρόγραμμα σπουδών βασισμένο σε εθνικά πρότυπα ενθαρρύνουν τους μαθητές να ασχοληθούν με περισσότερη σωματική άσκηση. Η πρόσβαση σε καλά συντηρημένες, επαρκείς και οπτικά ελκυστικές εγκαταστάσεις και σε ασφαλές περιβάλλον για να είστε δραστήριοι αυξάνει επίσης τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Η ύπαρξη επαρκούς ποσότητας καλά συντηρημένου εξοπλισμού αθλητισμού και άσκησης που είναι κατάλληλος για τα μεγέθη των παιδιών είναι επίσης πιθανό να ενισχύσει τις πιθανότητες σωματικής δραστηριότητας κατά τις περιόδους μαθημάτων ΦΑ. Όπως και σε άλλα μαθήματα, στη φυσική αγωγή, θα πρέπει να δημιουργούμε περιεχόμενο μαθημάτων λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορές και τα ενδιαφέροντα των παιδιών μας. Θα πρέπει να στραφούμε σε δραστηριότητες που μπορούν να τραβήξουν την προσοχή των μαθητών και να βελτιώσουν τη σωματική τους ικανότητα.</p> <p>Θα πρέπει να προτιμάμε μεθόδους με τις οποίες τα παιδιά δεν θα βαριούνται και δεν θα κρυώνουν από το μάθημα και να προχωράμε σε δραστηριότητες σύμφωνα</p>



	<p>με αυτές. Θα πρέπει να επιδιώξουμε να τα προωθήσουμε περαιτέρω δίνοντας ενισχυτές στους μαθητές μας. Το υλικό που παρέχουμε στα παιδιά στον τομέα της διδασκαλίας και το περιβάλλον που δημιουργούμε είναι πολύ σημαντικά για τη μάθησή τους. Μερικές από αυτές τις μεθόδους είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">-Κινητική Αγωγή-Διαφοροποιημένη διδασκαλία-Πολυαισθητηριακή
<p>Τοπικές προσφορές και πάροχοι</p>	<p>Ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός στην ανάπτυξη ενός ατόμου, αλλά συμβάλλει πολύ και στη μελλοντική του ζωή. Η αυτοπεποίθηση, η επιτυχία, η επιμονή, η θετικότητα του ανθρώπου αναπτύσσεται χάρη στον αθλητισμό από μικρή ηλικία. Είναι πολύ σημαντικό να κατευθύνουμε τα παιδιά μας στον αθλητισμό από μικρή ηλικία για να μεγαλώσουμε άτομα με αυτάρκεια που αγαπούν τον εαυτό τους. Χάρη στις ομοσπονδίες, κέντρα κλπ. που βρίσκονται στη χώρα μας, έχουμε τη δυνατότητα να κατευθύνουμε τα παιδιά μας στον αθλητισμό από νωρίς. Μερικά από τα ιδρύματα που παρέχουν αυτήν την υποστήριξη παρατίθενται παρακάτω.</p> <ul style="list-style-type: none">-Κέντρα Νεότητας-Γενική Διεύθυνση Αθλητικών Υπηρεσιών-Διεύθυνση Υπηρεσιών Νεολαίας και Αθλητισμού-Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή



	30 Λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά Δημοτικού - Πρωινή Άσκηση
Μαθησιακά αποτελέσματα	Κινήσεις που ξυπνούν τους μύες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα παιδιά για να ανοίξουν το σώμα τους όταν ξυπνούν το πρωί.
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός
Υλικά	Smartphone
Προετοιμασία	Βάλε τα αθλητικά σου ρούχα
Περιγραφή	Αυτές οι ασκήσεις λαμβάνονται από την ΕΒΑ - Στρίψτε αριστερά και δεξιά -Άλμα - Γείρε πλάγια -Άλμα -Κάτσε και πήδα -Καταλήψεις - Άλμα δεξιά και αριστερά



	<ul style="list-style-type: none">-Άλμα- Στρίψτε αριστερά και δεξιά-Άλμα- Γίνε πλαγίως-Άλμα-Σηκώστε τα χέρια σας και μαζέψτε μήλα-Καταλήψεις-Άλμα
Φυλλάδια	https://youtu.be/h8sej1y-pX8
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	Παρακολουθήστε τα βίντεο για να βεβαιωθείτε ότι κάνετε αυτές τις ασκήσεις σωστά.

	10 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά Δημοτικού - Διατάσεις και Αερόβια
Μαθησιακά αποτελέσματα	Καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία.
Διάρκεια	10 λεπτά



Χώρος διεξαγωγής	Εσωτερικός/εξωτερικός
Υλικά	Smartphone
Προετοιμασί α	Βάλτε τα αθλητικά σας ρούχα
Περιγραφή	<p>Αυτές οι ασκήσεις λαμβάνονται από το Πανεπιστήμιο της Προύσας</p> <ul style="list-style-type: none">- Τρέξιμο- Κυλήστε το κεφάλι σας από αριστερά προς τα δεξιά- Σύρετε το κεφάλι σας από τα δεξιά προς τα αριστερά- Γυρίστε το αριστερό σας χέρι- Γυρίστε το δεξί σας χέρι- Γυρίστε και τα δύο χέρια- Τεντώστε το δεξί σας χέρι- Τεντώστε το αριστερό σας χέρι- Σκύψε μπροστά και άγγιξε τα πόδια σου- Ανοίξτε τα πόδια σας και γείρετε προς τα εμπρός- Κάθισε και άγγιξε τα πόδια σου- Γείρε πλάγια



	<p>-Πόδια πεταλούδας</p> <p>- Άλμα αριστερά και δεξιά</p> <p>-Άλματα</p>
Φυλλάδια	https://youtu.be/AZXZo3OFnKY
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	Παρακολουθήστε τα βίντεο για να βεβαιωθείτε ότι κάνετε αυτές τις ασκήσεις σωστά.

	20 λεπτά σωματικής δραστηριότητας για παιδιά δημοτικού σχολείου – Τρέξιμο: Παιχνίδι αντικατάστασης
Μαθησιακά αποτελέσματα	Καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία.
Διάρκεια	20 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	εξωτερικός
Υλικά	5-8 παιδιά
Προετοιμασία	Ίσος αριθμός παικτών ίσης δύναμης, 30-40 μ, ανάλογα με την κατάσταση του αγωνιστικού χώρου. Βρίσκονται στην προκαθορισμένη γραμμή σε απόσταση μεταξύ τους.



<p>Περιγραφή</p>	<p>Με την εντολή που δίνει ο μάνατζερ, οι παίκτες αλλάζουν θέσεις τρέχοντας από τη μια γραμμή στην άλλη. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στον στόχο και θα φτάσει στην πρώτη θέση είναι η νικήτρια. Το παιχνίδι αξιολογείται δίνοντας βαθμούς στις ομάδες. Το παιχνίδι μπορεί να εξασκηθεί όχι μόνο όρθια, αλλά και με τρόπο που θα αυξήσει την προσοχή, τα αντανακλαστικά, την ταχύτητα και την ικανότητα, ξεκινώντας το σε διαφορετική θέση.</p> <ul style="list-style-type: none">* Σε θέση οκλαδόν,* Καθίστε ευθεία ή με την πλάτη στραμμένη προς την κατεύθυνση του τρεξίματος,* Ξεκινάτε σε πρηνή ή ύπτια θέση. Επιπλέον, με διαφορετικούς τύπους τρεξίματος, το παιχνίδι παίζεται για έναν σκοπό,* Πηδώντας στο ένα πόδι* Με το άλμα με δύο πόδια,* Τρέξιμο στα τέσσερα με χέρια και πόδια
<p>Φυλλάδια</p>	
<p>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</p>	<p>Δείξτε στους μαθητές ένα δείγμα παιχνιδιού πριν παίξουν.</p>



	20 Λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά Δημοτικού Σχολείου – Πέταγμα: Υπαίθρια Πιάσε Μπάλα στον Κύκλο
Μαθησιακά αποτελέσματα	Καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία.
Διάρκεια	20 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	εξωτερικός
Υλικά	5-8 παιδιά Μπάλα
Προετοιμασία	Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο στραμμένο προς τα μέσα, σε απόσταση 1-2 μέτρων μεταξύ τους. Στην ομάδα υπάρχει μια μπάλα που δίνεται από χέρι σε χέρι.
Περιγραφή	Υπάρχει ένας παίκτης (μάννα) έξω από τον κύκλο που ακολουθεί αυτή την μπάλα και προσπαθεί να την πιάσει. Η μπάλα περνά προς την επιθυμητή κατεύθυνση, δεξιά ή αριστερά, περνώντας την στον παίκτη στο πλάι. Όταν η μάννα πιάνει την μπάλα, ο τελευταίος παίκτης που αγγίζει την μπάλα γίνεται η μάννα.
Φυλλάδια	
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	Δείξτε στους μαθητές ένα δείγμα παιχνιδιού πριν παίξουν.



	30 Λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά Δημοτικού Σχολείου – Χορός: Ας χορέψουμε
Μαθησιακά αποτελέσματα	Σκοπός της δραστηριότητας είναι να εργαστεί για συντονισμό, ρυθμό και να δώσει στους μαθητές μια στιγμή χαλάρωσης και διασκέδασης.
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	εξωτερικός
Υλικά	Σταθμοί Μουσική
Προετοιμασία	Η μηχανική του παιχνιδιού περιλαμβάνει τη διαίρεση της τάξης σε πολλές ομάδες. Αυτά θα περάσουν από τους σταθμούς του κυκλώματος ολοκληρώνοντας κάθε ρουτίνα.
Περιγραφή	Αποτελείται από ένα κύκλωμα με 5 σταθμούς που πρέπει να ολοκληρώσουν οι μαθητές. Κάθε σταθμός διαθέτει αεροβική και χορευτική ρουτίνα χαμηλής πρόσκρουσης που ολοκληρώνεται σε 3 λεπτά.
Φυλλάδια	
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	Δείξτε στους μαθητές ένα δείγμα παιχνιδιού πριν παίξουν.



	30 Λεπτά Φυσικής Δραστηριότητας για παιδιά Δημοτικού Σχολείου – Άλμα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Σκοπός της δραστηριότητας είναι να εργαστούν για συντονισμό, ρυθμό και να δώσει στους μαθητές μια στιγμή χαλάρωσης και διασκέδασης.
Διάρκεια	30 λεπτά
Χώρος διεξαγωγής	εξωτερικός
Υλικά	Σταθμοί Μουσική ράβδοι Ταινία Υφάσματα
Προετοιμασία	Χωρίστε τους μαθητές σε 10 ομάδες και τοποθετήστε τους αριθμούς από το 1-5 μπροστά από κάθε ομάδα
Περιγραφή	Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 10 και παρατάσσονται. Μπροστά από κάθε ομάδα τοποθετούνται υφάσματα και κορδέλες με αριθμούς από το 1 έως το 5 σε μια ορισμένη απόσταση και τα ραβδιά. Με εντολή του δασκάλου, οι μαθητές επικεφαλής της ομάδας τρέχουν προς τα υφάσματα. Μπροστά από τα παρατεταγμένα δίπλα δίπλα τα υφάσματα χοροπηδάνε όσο γράφει ο αριθμός στο ύφασμα και παίρνουν μια κορδέλα από το έδαφος και τρέχουν στο ραβδί και βάζουν την κορδέλα στο ξυλάκι. Το δένουν και επιστρέφουν γρήγορα στη σειρά τους. Όλοι οι μαθητές παίζουν εναλλάξ το παιχνίδι.
Φυλλάδια	



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**Συμβουλές
για τον
εκπαιδευτή**

Δείξτε στους μαθητές ένα δείγμα παιχνιδιού πριν παίξουν.

Ιταλία

**Σφαιρική
εικόνα**

Τα σχολεία Πρωτοβάθμιας και η Α' Τάξη της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (από τον Ιανουάριο του 2021 και αυτά της Β' Τάξης), τα οποία λειτουργούσαν από τον Σεπτέμβριο με απόλυτη ασφάλεια και με αυστηρή τήρηση της ισχύουσας νομοθεσίας, ήταν απαραίτητο να εγκρίνουν έναν κανονισμό ικανό να εφαρμόζει μέτρα για την πρόληψη και τον μετριασμό του κινδύνου μετάδοσης από τον SARS-CoV-2 στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του Ινστιτούτου Φυσικής Δραστηριότητας.



	<p>Ο κανονισμός πρέπει να καταρτίζεται λαμβάνοντας υπόψη τους κανόνες και τα έγγραφα που ισχύουν κατά την έγκριση και τους κανονισμούς που ισχύουν καθώς και αυτόν του Ινστιτούτου. Οι Κανονισμοί θα πρέπει να ισχύουν για το σχολικό έτος 2020/2021 και είναι σκόπιμο να τροποποιηθούν από το Σχολικό Συμβούλιο και κατόπιν πρότασης των επιμέρους σχολικών τμημάτων υπό το φως τυχόν κρίσιμων ζητημάτων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του έτους ή νέων κανονιστικών διατάξεων.</p>
Βασικά στοιχεία	<p>Ο Διευθυντής του Ινστιτούτου και οι καθηγητές Κινητικής Επιστήμης ή Φυσικής Αγωγής συνεργάζονται για την εκπαίδευση και ενημέρωση των ισχυόντων κανονισμών για την πρόληψη και τον περιορισμό της εξάπλωσης του SARS-CoV-2 σε περιβάλλοντα με προδιάθεση για κινητική δραστηριότητα, σε όλο το προσωπικό και σε όλους ενδιαφερόμενους μαθητές. Το DSGA πρέπει να οργανώνει το έργο των σχολικών συνεργατών έτσι ώστε:</p> <ul style="list-style-type: none">να εξασφαλίζει καθημερινό καθαρισμού και περιοδική υγιεινή των χώρων, του περιβάλλοντος, των θέσεων εργασίας και των κοινόχρηστων χώρων·να υπόκεινται σε τακτική και προσεκτική υγιεινή επιφανειών και αντικειμένων κοινής χρήσης, εξοπλισμό γυμναστηρίου σε κάθε αλλαγή ομάδας τάξης·να εξασφαλίζει επαρκή και περιοδικό αερισμό όλων των χώρων που εμπλέκονται στην κινητική δραστηριότητα.
Πηγές	



Βέλτιστες πρακτικές

Γενικοί κανόνες

Όλοι οι εκπαιδευτικοί Κινητικής Επιστήμης, Φυσικής Αγωγής και όλοι οι μαθητές, καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολείο, υποχρεούνται:

-Να φορούν τη χειρουργική μάσκα, εκτός από τις περιπτώσεις που προβλέπονται ειδικά στον Κανονισμό του Ινστιτούτου όπως τροποποιήθηκε την περασμένη άνοιξη.

-Να διατηρήσουν τη διαπροσωπική φυσική απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου και να τηρούν προσεκτικά τις οριζόντιες και κάθετες πινακίδες.

-Να απολυμάνουν περιοδικά τα χέρια τους με απολυμαντικό τζελ πριν και μετά τη σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα πριν μπουν στο γυμναστήριο και στα αποδυτήρια και αμέσως μετά την επαφή με αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συνήθως και μετά τη χρήση της τουαλέτας.

-Οι σχολικοί συνεργάτες και συνεργάτες υποχρεούνται να αερίζουν τα γυμναστήρια, τους διαδρόμους και τα αποδυτήρια περιοδικά, τουλάχιστον κάθε ώρα για τουλάχιστον 15 λεπτά.

Γενικοί τρόποι εισόδου στους χώρους του σχολείου και στο γυμναστήριο:

-Η πρόσβαση στα σχολικά κτίρια, σε σχέση με τον στόχο περιορισμού του κινδύνου μετάδοσης από το SARS-CoV-2, επιτρέπεται σύμφωνα με συγκεκριμένους κανόνες και ειδικότερα, οι μαθητές καλούνται να ασκήσουν την αυτονομία τους και το αίσθημα ευθύνης τους σε σχέση με την ηλικία και την ωριμότητά τους. Οι μαθητές κάθε τάξης, στην



πραγματικότητα, πρέπει να ακολουθούν υποχρεωτικά τα μονοπάτια που χαράσσονται για πρόσβαση και έξοδο από τα γυμναστήρια, για χρήση των τουαλετών και των αποδυτηρίων. Δεν επιτρέπεται η μη εξουσιοδοτημένη ή μη εξουσιοδοτημένη μετακίνηση.

-Θα είναι ευθύνη κάθε στοιχείου να σέβεται τις πινακίδες που σχετίζονται με τις κατευθύνσεις πορείας, να διατηρεί μια τακτική φυσική απόσταση από τα άλλα άτομα που είναι παρόντα και να εισέρχεται και να βγαίνει χωρίς να καθυστερεί στις περιοχές διέλευσης. Σε επιτρεπόμενες κινήσεις, οι μαθητές πρέπει πάντα να τηρούν τη φυσική απόσταση και να φορούν μάσκα.

Μέτρα πρόληψης σχετικά με την εκτέλεση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων

Αναμφίβολα, μεταξύ των ινστιτούτων που έχουν εφαρμόσει πλήρως όλους τους τομεακούς κανονισμούς, αξίζει ιδιαίτερης αναφοράς το *Mestrino State Comprehensive Institute*, με αριστοτεχνική ικανότητα, επαγγελματισμό, συμμόρφωση με όλες τις νομοθετικές αλλαγές, από τη διευθύντρια του σχολείου Καθηγήτρια *Antonella Basile*. Ο κανονισμός που αναλύσαμε προβλέπει, μεταξύ άλλων, ότι «κατά την εκτέλεση των διδακτικών δραστηριοτήτων, οι μαθητές και οι δάσκαλοι υποχρεούνται να τηρούν τη φυσική διαπροσωπική απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου στις τάξεις και σε άλλα σχολικά περιβάλλοντα και τουλάχιστον 2 μέτρα στα γυμναστήρια.

Οι μαθητές μπορούν να αφαιρούν τη μάσκα κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων στο



γυμναστήριο, τηρώντας πάντα τις αποστάσεις ασφαλείας. Ωστόσο, είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας στα αποδυτήρια και όταν ταξιδεύουν. Σε περίπτωση που μόνο ένας μαθητής έχει λάβει άδεια να φύγει από το γυμναστήριο για να πάει στις τουαλέτες, θα πρέπει να απολυμαίνει τα χέρια του με το ειδικό τζελ πριν και μετά τη χρήση των υπηρεσιών.

Ο ρόλος των μαθητών και των οικογενειών τους

Οι οικογένειες των μαθητών καλούνται να συνεργαστούν πλήρως για την παρακολούθηση της υγείας των παιδιών τους και όλων των μελών της οικογένειάς τους, σε συμμόρφωση με τους ισχύοντες κανονισμούς, ιδίως για την επίβλεψη του αθλητικού εξοπλισμού και τους απαιτούμενους κανονισμούς υγείας και υγιεινής. Αυτό είναι απαραίτητο.

Αθλητικό υλικό

Οι μαθητές κάθε τάξης πρέπει -όπως αναφέρεται στο έγγραφο που συνέταξε το Κρατικό Ολοκληρωμένο Ινστιτούτο του Mestrino- να εφοδιαστούν με προσωπικό αθλητικό εξοπλισμό εκ των προτέρων πριν από οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, με ποινή επιβεβλημένου αποκλεισμού από τις δραστηριότητες. Κάθε μαθητής, λοιπόν, πρέπει να έχει στην κατοχή του προσωπικά αθλητικά ρούχα (καθαρά παπούτσια γυμναστικής, καθαρό πουκάμισο και σορτς, πετσέτα, προσωπικό μπουκάλι νερό, δοχείο για την αποθήκευση της προσωπικής μάσκας κατά τη διάρκεια της φυσικής



	<p>δραστηριότητας, ελαστικό για τα μαλλιά σε περίπτωση μακριών μαλλιών). Δεν επιτρέπονται στο γυμναστήριο τα τιμαλφή που πρέπει να δοθούν σε δασκάλους υπό κράτηση (κολιέ, βραχιόλια, ρολόγια κ.λπ.).</p> <p>Μέτρα πρόληψης σχετικά με την εκτέλεση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων</p> <p>Κατά τη διεξαγωγή των διδακτικών δραστηριοτήτων, οι μαθητές και οι δάσκαλοι υποχρεούνται να τηρούν τη φυσική διαπροσωπική απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου στις τάξεις και τουλάχιστον 2 μέτρων στα γυμναστήρια. Οι μαθητές μπορούν να αφαιρούν τη μάσκα κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων στο γυμναστήριο, τηρώντας πάντα τις αποστάσεις ασφαλείας. Ωστόσο, η χρήση μάσκας στα αποδυτήρια και όταν μετακινούνται είναι υποχρεωτική. Κατά τη διάρκεια της μετακίνησης για να φτάσουν σε γυμναστήρια, αθλητικά γήπεδα και άλλα μέρη όπου διεξάγονται συγκεκριμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, οι μαθητές και οι δάσκαλοι πρέπει να τηρούν φυσική απόσταση ενός μέτρου, να φορούν μάσκα και να συμμορφώνονται με την ισχύουσα νομοθεσία για την πρόληψη της μόλυνσης από τον SARS. CoV-2 σε εσωτερικούς και εξωτερικούς δημόσιους χώρους.</p>
<p>Τοπικές προσφορές και πάροχοι</p>	



	Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός στην εποχή του Covid
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>1. Αποτελέσματα της διερευνητικής έρευνας Fidal σχετικά με τις εμπειρίες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που πραγματοποίησαν οι εκπαιδευτικοί του</p> <p>άσκηση επιστήμης στην περίοδο έκτακτης ανάγκης (Μάρτιος-Μάιος 2020).</p> <p>2. Πρωτόκολλα για τη χρήση γυμναστηρίων και αθλητικών εγκαταστάσεων για διδακτικές και επιπλέον δραστηριότητες προγράμματα σπουδών φυσικής αγωγής</p> <p>3. Εκπαιδευτική σχέση και διαχείριση συναισθημάτων την εποχή του covid19</p> <p>4. Μελέτη περίπτωσης: σχεδιασμός και οργάνωση διδακτικών δραστηριοτήτων στις τάξεις ενός σχολείου κατώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνων της κατώτερης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης</p>
Διάρκεια	2 ημέρες (2 ώρες την ημέρα)
Χώρος διεξαγωγής	Διαδικτυακά
Υλικά	Πλατφόρμες Sofia και πλατφόρμα Youtube
Προετοιμασία	Δεν χρειάζεται προετοιμασία
Περιγραφή	Άνοιγμα της πλατφόρμας και διαπίστευση συμμετεχόντων. Έναρξη εργασιών Αποτελέσματα της διερευνητικής έρευνας FIDAL σχετικά με τις πρακτικές εξ αποστάσεως διδασκαλίας που πραγματοποιήθηκε από καθηγητές φυσικής αγωγής στην περίοδο έκτακτης ανάγκης (Μάρτιος-Μάιος 2020).



	<p>Πρωτόκολλα για τη χρήση γυμναστηρίων και αθλητικών εγκαταστάσεων για σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Απαντήσεις από ομιλητές σε ερωτήσεις που αποστέλλονται μέσω συνομιλίας. Άνοιγμα της πλατφόρμας και διαπίστευση των συμμετεχόντων Εκπαιδευτική αναφορά και διαχείριση συναισθημάτων την εποχή του covid19 Μελέτη περίπτωσης: σχεδιασμός και οργάνωση διδακτικών δραστηριοτήτων στις τάξεις του Γυμνασίου Μελέτη περίπτωσης: σχεδιασμός και οργάνωση διδακτικών δραστηριοτήτων στις τάξεις ενός σχολείου δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Απαντήσεις από τους ομιλητές σε ερωτήσεις που αποστέλλονται μέσω συνομιλίας.</p>
Φυλλάδια	<p>Το υλικό αυτής της διαδικτυακής εκπαίδευσης στα ιταλικά που εκδόθηκε από το FIDAL μπορεί να βρεθεί ως εξής: https://www.youtube.com/watch?v=z_IAPCd28Y https://www.youtube.com/watch?v=sNHqD0a6DGw</p>
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή	<p>Οι εκπαιδευτές πρότειναν να βοηθήσουν τους μαθητές με Εφαρμογές για τη βελτίωση των σωματικών δραστηριοτήτων, ιδιαίτερα με τη χρήση της εφαρμογής Strava και της εφαρμογής Home Fitness "Adidas Training". Επιπλέον, οι δάσκαλοι ΦΑ θεώρησαν σκόπιμο να αφιερώνουν χρόνο μία φορά την εβδομάδα για να αναφέρουν τη φυσική δραστηριότητα σε ένα αρχείο Excel, υποδιαιρούμενο ανά τάξη για την καθημερινή πρακτική της φυσικής δραστηριότητας. Συμβουλές εμπνευσμένες από το άρθρο «Η σημασία των συναισθημάτων στη διδασκαλία:</p>



	<p>Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων στη φυσική αγωγή» (Paul Stuhr)</p> <ol style="list-style-type: none">1. αλληλοεπιδρούν με καλά εκπαιδευμένο τρόπο με σωστή γλώσσα και αποφεύγοντας την έντονη κριτική2. χρησιμοποιούν θετική ενθάρρυνση και ανατροφοδότηση δείχνοντας ενδιαφέρον και κατανόηση3. Να δώσει το καλό παράδειγμα όσον αφορά τις κοινωνικές δεξιότητες (για παράδειγμα, εμπιστοσύνη, υπευθυνότητα, σεβασμός)4. Για τις νέες τάξεις, να μάθουν αμέσως το όνομα των μαθητών και να βοηθήσουν τους μαθητές να το κάνουν αυτό
--	--

	<p>Στοχασμοί μεταξύ έρευνας και επαγγελματικής πρακτικής από τον Sismes</p>
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα</p>	<p>Άσκηση και Αθλητικές Επιστήμες την εποχή του Covid-19... ένα χρόνο αργότερα».</p> <p>Προώθηση της φυσικής δραστηριότητας κατά το πρώτο lockdown: οι συμπεριφορές των καθηγητών φυσικής αγωγής στη Γαλλία, την Ιταλία και την Τουρκία.</p> <p>Εξ αποστάσεως Φυσική Αγωγή: ανάλυση των διδακτικών χαρακτηριστικών των δημόσιων βίντεο που παράγονται κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19.</p>



	<p>Τα περιεχόμενα της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο πριν και κατά το κλείσιμο των σχολείων το 2019/20.</p> <p>Διδασκαλία της Άσκησης και των Αθλητικών Επιστημών κατά τη διάρκεια της πανδημίας: υποστήριξη για τους εκπαιδευτικούς.</p>
Διάρκεια	1 ημέρα (2 ώρες την ημέρα)
Χώρος διεξαγωγής	Διαδικτυακά
Υλικά	Zoom και πλατφόρμα Youtube
Προετοιμασία	Δε χρειάζεται
Περιγραφή	<p>Η Ομάδα Μελέτης για τη Φυσική Αγωγή και την Αθλητική Παιδαγωγική, παρακολουθώντας τις θετικές εμπειρίες σύγκρισης που έγιναν πέρυσι, προτείνει μια σειρά μηνιαίων τηλεματικών συναντήσεων για προβληματισμό σχετικά με τις κινητικές επιστήμες, τη φυσική αγωγή και τη διδασκαλία κινητικών δραστηριοτήτων και αθλητισμού. Από τον Νοέμβριο του 2020, τα «WEBINARS της ΤΕΤΑΡΤΗ» θα προσφέρονται με διαφορετικά θέματα που, ελπίζουμε, μπορούν να κεντρίσουν το ενδιαφέρον φοιτητών, διδακτόρων, καθηγητών φυσικής αγωγής, επαγγελματιών αθλητισμού και φυσικής κατάστασης και ερευνητών.</p>
Φυλλάδια	<p>Το υλικό αυτής της διαδικτυακής εκπαίδευσης στα ιταλικά που εκδόθηκε από τη SISMES μπορείτε να βρείτε ως εξής:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NtmBnF5GmTk</p>



**Συμβουλές
για τον
εκπαιδευτή**

**Καλές πρακτικές που προσφέρει ο καθηγητής
Petrini**

1. Να επενδύεις σε ταλέντα με πρωταθλητές
2. να προτείνει αναποδογυρισμένη τάξη για υγεία και ευεξία
3. να προτείνει δραστηριότητες *endurance* σε περιόδους πανδημίας (περπάτημα και στον ελεύθερο χρόνο, συμμετοχή μελών της οικογένειας, ανακάλυψη της τοπικής περιοχής)