



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

4^ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.)

Ταχ. Δ/νση Πειραματικό Δ.Σ. Σερρών
«Κωνσταντίνος Καραμανλής»
Παλαιολόγου 22, τ. κ. 62125, Σέρρες
Πληροφορίες : Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου :
Τηλέφωνο : 2321045270
e-mail : 4pekes@kmaked.pde.sch.gr
e-mail Σ.Ε.Ε. : sarivasil@sch.gr

Σέρρες, 21/9/2021

Αριθμ. Πρωτ.: 333

Προς:

Εκπαιδευτικούς κλάδου ΠΕ11- Φυσικής Αγωγής
Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης των
Περιφερειακών Ενοτήτων Σερρών και Κιλκίς (μέσω
των Σχολικών μονάδων τους)

Κοινοποίηση:

- Περιφερειακή Δ/ση Εκπ/σης Κεντρικής Μακεδονίας
- ΔΔΕ Κιλκίς
- ΔΔΕ Σερρών
- ΔΠΕ Κιλκίς
- ΔΠΕ Σερρών

ΘΕΜΑ: Προτάσεις για την υλοποίηση της Ευρωπαϊκής Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού - Μέτρα προστασίας και πρόληψης στο μάθημα της ΦΑ και στις αθλητικές δραστηριότητες.

Αγαπητές/οι συνάδελφοι,

Ελπίζω να είστε όλοι και όλες καλά!

Όπως γνωρίζετε, το ΥΠΑΙΘ με σημερινό του έγγραφο ΑΠ Φ.1/ 117585 /Δ5/20-9-2021 καλεί τις σχολικές μονάδες, στα πλαίσια του φετινού εορτασμού της Ευρωπαϊκής Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού, να υλοποιήσουν την Παρασκευή 24/9/2021 αθλητικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις, με κοινό σύνθημα «Το Σχολείο σε Κίνηση: Αθλούμαστε δημιουργικά». Αυτές θα πραγματοποιηθούν **εντός** του σχολικού ωραρίου, με διάρκεια **120'** και συμμετοχή **όλων** ανεξαιρέτως των μαθητών και μαθητριών.

Παρά το **εξαιρετικά ασφυκτικό πλαίσιο για την υλοποίηση** των εν λόγω δραστηριοτήτων και τις **ιδιαίτερες υγειονομικές συνθήκες** που επικρατούν στις σχολικές μονάδες, δίνεται και πάλι μια ευκαιρία να αναδειχθεί η σπουδαιότητα του μαθήματός μας και ο θεμελιώδης ρόλος του εκπαιδευτικού **Φυσικής Αγωγής** στην προώθηση στάσεων και αξιών τόσο στη μαθητική κοινότητα όσο και στην κοινωνία.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την προετοιμασία και διεξαγωγή των ανωτέρω δράσεων είναι η **απαρέγκλιτη τήρηση** των μέτρων ασφαλούς λειτουργίας των εκπαιδευτικών μονάδων για την πρόληψη και αποφυγή διασποράς του κορωνοϊού SARS-COV-2 όπως αυτά περιγράφονται:

α) στην ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ. 55254 (ΦΕΚ4187Β/10-9-2021) ΚΕΦ Α' και
β) στις επικαιροποιημένες οδηγίες του ΕΟΔΥ (10-9-2021) «Μέτρα προστασίας και πρόληψης διασποράς του ιού SARS– CoV-2 στις σχολικές μονάδες»

Τα μέτρα και τις οδηγίες που σχετίζονται τόσο με την πραγματοποίηση των παραπάνω δραστηριοτήτων όσο και με τη διεξαγωγή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής γενικότερα, μπορείτε να δείτε στο Β' μέρος του εγγράφου (σελ. 4)

A. Προτάσεις για την υλοποίηση της Ευρωπαϊκής Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού στις 24/9/2021

Οι κινητικές δραστηριότητες που θα επιλέξουμε:

- Να εκπληρώνουν τους στόχους του φετινού εορτασμού, όπως η προαγωγή της υγείας και της ευεξίας, η δημιουργική άθληση και η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- Να περιέχουν στοιχεία ψυχαγωγίας, να είναι ελκυστικές και ευχάριστες, να κρατήσουν το ενδιαφέρον των παιδιών, να προσφέρουν σε κάθε παιδί το βίωμα της επιτυχίας
- Να ανταποκρίνονται στις ατομικές διαφορές των μαθητών/τριών, στο επίπεδο φυσικής τους κατάστασης, στην προηγούμενη κινητική τους εμπειρία, στην τρέχουσα βιολογική τους ανάπτυξη.
- Να μην έχουν ιδιαίτερα ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Κάθε παιδί να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα.
- Να λειτουργήσουν ως παρακίνηση για την υιοθέτηση φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής στο μέλλον
- Να δοθούν κίνητρα (επιβράβευση) σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν

Παραδείγματα κινητικών δραστηριοτήτων

Στη συγκεκριμένη ημέρα, ενδεικτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε:

- ✓ Δρομικά παιχνίδια ή δρομικές δραστηριότητες
- ✓ Παιχνίδια αναπηδήσεων (σκάλες-σχήματα στο έδαφος, κλπ)
- ✓ Παραδοσιακά ελληνικά παιχνίδια
- ✓ Διάφορες μορφές Χορού (aerobic κλπ)
- ✓ Ασκήσεις με σχοινάκι (με διάφορες παραλλαγές)
- ✓ Χαλαρό ή έντονο περπάτημα στη φύση ή στο σχολείο
- ✓ Συνδυασμός των παραπάνω με ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης (πχ στηρίξεις) ή ασκήσεις ευκινησίας

Άλλου τύπου δραστηριότητες (πχ αθλοπαιδιές, παιχνίδια ρακέτας, κλπ) δεν αποκλείονται, αρκεί να πληρούν (σύμφωνα με την κρίση του εκπαιδευτικού) -τους στόχους του φετινού εορτασμού και τα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ

Οδηγίες για την υλοποίηση

1. Πριν και κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων πρέπει να δίνουμε σαφείς και σύντομες οδηγίες εκτέλεσης.
2. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν ενδεικτικά -κατά την κρίση των εκπαιδευτικών και τις ιδιαιτερότητες της σχολικής μονάδας- να πραγματοποιηθούν:
 - ✓ Με όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου, ταυτόχρονα (σε ένα κοινό δώρο) τηρώντας όλα τα μέτρα ασφαλείας & αποστάσεων (πχ περίπατος εκτός σχολείου, χορός για όλους στο προαύλιο)
 - ✓ Με τους μαθητές/τριες ομαδοποιημένους ανά τάξη ή τάξεις ή τμήμα ή τμήματα, σε τρία διαφορετικά δώρα (ένα για κάθε ομάδα) στον ίδιο η σε διαφορετικό χώρο του σχολείου
 - ✓ Με τους μαθητές/τριες ομαδοποιημένους ανά τάξη ή τάξεις ή τμήμα ή τμήματα, σε κοινό δώρο αλλά κάθε ομάδα σε διαφορετικό χώρο του σχολείου (αν αυτό είναι εφικτό), τηρώντας τα μέτρα πρόληψης
 - ✓ Με τους μαθητές/τριες ομαδοποιημένους ανά τάξη ή τάξεις ή τμήμα ή τμήματα, σε όλο το χώρο του σχολείου ή μέρος αυτού, όπου έχουμε τοποθετήσει 3-4 σταθμούς για «κυκλική εξάσκηση» πχ 1ος σταθμός: χορός, 2ος σταθμός: ασκήσεις με σχοινάκι, 3ος σταθμός: δρομικό παιχνίδι κλπ
 - ✓ Με τους μαθητές/τριες ομαδοποιημένους ανά τάξη ή τάξεις ή τμήμα ή τμήματα, στον ίδιο χώρο, σε κοινό δώρο αλλά με εκ περιτροπής δραστηριότητα ανά τμήμα/τάξη
 - ✓ Με συνδυασμό ή παραλλαγές των παραπάνω
3. Στις δραστηριότητες αυτές είναι καλό να εμπλακούν/συνεργαστούν όλοι οι εκπαιδευτικοί του σχολείου

Γνωστική υποστήριξη των δραστηριοτήτων

Οι κινητικές δραστηριότητες που θα επιλέξουμε μπορούν να αποτελέσουν αφορμή για:

- Να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του δραστήριου τρόπου ζωής.
- Να απαντήσουμε σε σχετικά ερωτήματά τους (ή να προκαλέσουμε) όπως πχ
 - ✓ Γιατί αλλάζει η καρδιακή συχνότητα όταν ασκούμε;
 - ✓ Γιατί οι μύες εργάζονται σκληρά όταν τρέχουμε;
 - ✓ Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε ασκήσεις διάτασης στους μύες που πρόκειται να εργαστούν σκληρά;
 - ✓ Πόση δραστηριότητα πρέπει να κάνουμε κάθε μέρα για να είμαστε υγιείς και να ελέγχουμε το βάρος μας;
 - ✓ Πώς μετράμε τους σφυγμούς μας μετά την άσκηση;
 - ✓ Πώς αξιολογούμε το μέγεθος της επιβάρυνσης της άσκησης με βάση τον αριθμό των σφυγμών μας;

- ✓ Ποιες δυνατές εναλλακτικές λύσεις έχουμε να ασκηθούμε στην περιοχή κατοικίας μας στον ελεύθερο χρόνο μας;
- ✓ Γιατί χρειάζεται να έχω ένα ημερολόγιο δραστηριότητας (πχ καταγραφή φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ που εκτελούνται στο σπίτι, στο σχολείο και στον ελεύθερο χρόνο);

Καλή επιτυχία σε ότι κι αν επιλέξετε να κάνετε, κυρίως όμως με υγειονομική ασφάλεια!

B. Μέτρα προστασίας και πρόληψης στο μάθημα της ΦΑ και στις αθλητικές δραστηριότητες

Χρήση μάσκας

Η χρήση της προστατευτικής μάσκας είναι υποχρεωτική:

- α) στους εσωτερικούς χώρους των σχολικών μονάδων,
- β) στους εξωτερικούς χώρους των σχολικών μονάδων (εξαιρούνται ορισμένες κατηγορίες μαθητών/τριών)

Δεν είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας κατά τη διάρκεια του φαγητού και κατά τη διάρκεια της γυμναστικής/ άθλησης.

Σημ.: Τα παραπάνω δεν αποκλείουν τη δυνατότητα χρήσης προστατευτικής μάσκας από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής κατά τη διάρκεια του μαθήματος, αν το θεωρεί απαραίτητο.

Αποστάσεις

Επειδή δεν θα γίνεται χρήση μάσκας κατά το μάθημα της γυμναστικής ή όταν τα παιδιά έχουν έντονη σωματική άσκηση, στις περιπτώσεις αυτές πρέπει να τηρούνται οι απαραίτητες αποστάσεις. Η οδηγία αυτή αφορά σε όλες τις περιοχές της Επικράτειας, ανεξάρτητα από την επιδημιολογική κατάσταση

Σημ.: Κατά την παράταξη των μαθητών για ασκήσεις ή κινητικές δραστηριότητες, καλό είναι να έχουν προσανατολισμό προς μια κατεύθυνση.

Να αποφύγουμε τις συνασκήσεις ή να περιορίσουμε τις κινητικές δραστηριότητες που απαιτούν σωματική επαφή ή αντικριστή θέση.

Όταν είναι δυνατό να χρησιμοποιούμε λεκτική ανατροφοδότηση περιορίζοντας τη σωματική επαφή με τους μαθητές μας.

Απολύμανση-Αερισμός χώρων

Συστήνεται η πιστή εφαρμογή των κανόνων ατομικής υγιεινής. Προτείνεται η συχνή και ορθή εφαρμογή υγιεινής των χεριών, πλύσιμο με σαπούνι και νερό ή/και εφαρμογή αντισηπτικού χεριών από μαθητές και εκπαιδευτικούς, καθώς και καλός αερισμός των αιθουσών, καθαριότητα χώρων και τακτική εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες.

Κλειστά Γυμναστήρια - Αίθουσες Γυμναστικής

Λόγω της αυξημένης εκπνοής και εκπομπής σταγονιδίων κατά την άθληση και τον αυξημένο κίνδυνο μετάδοσης της νόσου στο εσωτερικό σε σύγκριση με το εξωτερικό περιβάλλον, συστήνεται η προτίμηση εξωτερικών χώρων για τις αθλητικές δραστηριότητες, όταν αυτό είναι εφικτό.

Χρήση αθλητικού υλικού (μπάλες, αθλητικά όργανα)

Τα παιχνίδια με μπάλες και λοιπά όργανα γυμναστικής/αθλοπαιδιών επιτρέπονται, εφόσον πραγματοποιούνται ανά τμήμα, έπειτα από σχολαστική εφαρμογή των γενικών κανόνων καθαριότητας στα όργανα γυμναστικής και με την προϋπόθεση ότι κάθε τμήμα χρησιμοποιεί κατά αποκλειστικότητα συγκεκριμένες μπάλες. Αρα λαμβάνεται μέριμνα για την αποφυγή ανάμιξης παιδιών διαφορετικών τμημάτων σε οργανωμένες ή μη αθλητικές δραστηριότητες. Προβλέπεται καθαρισμός των παιχνιδιών μετά από κάθε χρήση, ενώ δεν επιτρέπεται οι μαθητές να φέρνουν στο σχολείο παιχνίδια από το σπίτι.

Μάθημα Κολύμβησης Δημοτικών- Σχολικά Πρωταθλήματα

Επιτρέπεται η διεξαγωγή το μάθημα της κολύμβησης, που διεξάγεται σε κολυμβητικές δεξαμενές καθώς και οι σχολικοί αγώνες, στους οποίους περιλαμβάνονται και οι πανελλήνιοι αγώνες λυκείων μέσω των οποίων μοριοδοτούνται οι μαθητές/τριες για την εισαγωγή τους στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (Α.Ε.Ι.), σύμφωνα με τις οδηγίες της αρμόδια υγειονομικής επιστημονικής επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, όπως εκάστοτε ισχύουν. Ομοίως, με βάση τις οδηγίες της ως άνω επιτροπής διενεργούνται και τα σχολικά πρωταθλήματα.

Για οτιδήποτε σχετικό, βρίσκομαι στη διάθεσή σας.

Μέχρι την επόμενη επικοινωνία μας να είστε υγιείς και αισιόδοξοι.

Με εκτίμηση,

Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου
Σ.Ε.Ε. Φυσικής Αγωγής
4^{ου} ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας