

Όπως τονίζεται στην εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας για την 5<sup>η</sup> Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού, το μήνυμα αυτής της αθλητικής γιορτής, το οποίο πρέπει να υιοθετηθεί και να μεταδοθεί, πρώτα από όλους εμάς, είναι η δραστηριοποίηση των σχολικών μονάδων, των οποίων η παρότρυνση θα έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση των μαθητών/τριών για τη συμμετοχή τους σε οργανωμένες αθλητικές δράσεις, ατομικές ή ομαδικές, εντός ή εκτός του σχολείου. Κεντρικός στόχος της αθλητικής ημέρας είναι να δοθούν υγιή κίνητρα, ώστε μέσα στη σχολική κοινότητα να αφομοιωθούν τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης και της ενεργητικής συμμετοχής. Ο συνδυασμός ψυχαγωγίας και άσκησης, αλλά και της υιοθέτησης κατάλληλων μεθόδων διατροφής, θα οδηγήσει στην απόκτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής και βελτίωσης της φυσικής, κινητικής κατάστασης των μαθητών/τριών, αποβάλλοντας την αδράνεια και την υποκινητικότητα, που αποτελούν τις κύριες αιτίες αύξησης της παχυσαρκίας στους νέους σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες. Επίσης, όλη η μαθητική κοινότητα συμμετέχοντας σε παράλληλες δράσεις, οι οποίες πλαισιώνουν τον εορτασμό, θα αποκτήσουν αθλητική παιδεία και ολυμπιακά ιδεώδη, όλα απαραίτητα στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους.

Αυτήν την ημέρα καλούμαστε όλοι να απαντήσουμε σε ερωτήματα όπως:

- ❑ Ποια είναι η ορθή στάση σώματος στο περπάτημα, στο τρέξιμο, στο άθλημά μου; Πόση ώρα μπορώ να μείνω ακίνητος;
- ❑ Πως μπορώ να γυμνάζομαι; Τι σχέση έχει το περπάτημα με το ρυθμό;
- ❑ Έχει το σώμα μου χαρακτηριστικά τα οποία οφείλω να υπολογίζω και να τα σέβομαι τόσο στη φάση της άσκησης όσο και στη φάση της ανάπαυσης;
- ❑ Πόσες διαφορετικές θέσεις και σχήματα μπορεί να πάρει το σώμα μου;
- ❑ Τι σχέση έχει το αφτί, το μάτι, οι μύες με την ισορροπία;
- ❑ Με ποιες κινήσεις τροποποιούνται οι δράσεις συμμετεχόντων με κινητικά ή άλλου είδους οργανικά, μυικά και παθολογικά προβλήματα;
- ❑ Με ποιον τρόπο θα κινιόμουν αν ήμουν μηχανή, ρομπότ, ζώο, πουλί; Τι διαφορές υπάρχουν στην ανθρώπινη κίνηση;
- ❑ Πώς χτίζεται μια χορογραφία ή ένα πρόγραμμα ανάπτυξης κινήσεων και θέσεων με σκοπό την ομαλά χρονική μετάβαση και αντίληψη μέσα σε ένα μουσικό κομμάτι ;
- ❑ Χρειάζονται τα αθλήματα στην κινητική μας εξέλιξη;
- ❑ Τι ρόλο παίζουν οι ομαδικές και οι ατομικές ασκήσεις στην συνεργασία και την επικοινωνία;

Μέσα από βιωματικές δράσεις κάθε τύπου η θεματολογία «ΑΣ ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ» θα εντυπωθεί στο μυαλό κάθε ασκούμενου και έτσι θα προωθηθεί η εικόνα της πνευματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας στις επόμενες γενιές. Μεγαλώνοντας και εκπαιδεύοντας υγιή παιδιά ο κόσμος μας θα μπορεί να κάνει όνειρα και να σχεδιάζει το μέλλον με σταθερά βήματα και αισιόδοξο προσανατολισμό.

Με την Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού, χτίζεται και δημιουργείται η συνεργασία πολλών διαφορετικών προσωπικοτήτων κάτω από τη σημαία του ολυμπιακού ιδεώδους. Υπάρχει επικοινωνία μέσα από ασκήσεις και δυναμικές εξέλιξης και ανακάλυψης ικανοτήτων και επιδεξιότητων, οι οποίες συνδέουν τα κομμάτια του πάζλ της ζωής και της κίνησης

**Ευχόμαστε λοιπόν**