



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ  
**4<sup>ο</sup> ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**  
**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**

**Νέα Σμύρνη, 16-12-2020**

Ταχ. Δ/ση: Λεωφόρος Συγγρού 165,  
17121, Νέα Σμύρνη  
Πληροφορίες: Σαμουηλίδου Ευδοκία ΣΕΕ –ΠΕ11  
esamou@gmail.com  
E-mail : 4pekes@attik.pde.sch.gr  
Γραμματεία : 213 -1617442

**ΠΡΟΣ :** Όλες τις Σχολικές Μονάδες  
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας  
Ειδική Εκπαίδευση & Ιδιωτικά  
Σχολεία.

**ΘΕΜΑ: «Ευχές & Διάθεση Υποστηρικτικού Υλικού για Εκπαιδευτικούς Φυσικής  
Αγωγής Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης »**

**Αγαπητοί Συνάδελφοι / σες**

Με αφορμή την τελευταία περίοδο πριν το νέο έτος , θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για τη συνεργασία μας και την επικοινωνία που είχαμε όλο αυτό το διάστημα . Οι δυσκολίες για όλους μας πολλές , προσπαθήσαμε να ανταποκριθούμε με όλες μας τις δυνάμεις και χωρίς τη στήριξη της πολιτείας . Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση πολυδιάστατος, παιδαγωγικός , ενισχυτικός , ψυχολογικός , συμβουλευτικός επικοινωνιακός, ψυχαγωγικός ; Ρόλος που στηρίχθηκε στο μαθητοκεντρικό μοντέλο μάθησης .

Για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής δυσκολεύει η όλη διαδικασία , όταν καλείται να κάνει το μάθημά του μέσα από Τηλεκπαίδευση . Εύλογα κάποιος θα έβαζε το ερώτημα και τώρα πιο είναι το ζητούμενο μήπως το χάσαμε στο δρόμο ; Η απάντηση πρέπει να είναι έντονη και σταθερή. Το ζητούμενο είναι η ψυχοπαιδαγωγική στήριξη των μαθητών /τριών . Η Τηλεκπαίδευση χρησιμοποιείται για να διατηρήσει , την επικοινωνία των μαθητών με τους εκπαιδευτικούς και το σχολείο.

Η αγάπη για τους μαθητές μας υπήρξε η κινητήρια δύναμη στο να συνεχίσουμε .Με την ελπίδα ,που ποτέ δεν πρέπει να χάνεται ,ας ευχηθούμε όλοι μαζί η καινούρια χρονιά να φέρει ,Υγεία σε όλους , στις οικογένειές σας , στα παιδιά στην κοινωνία . Ευχή να γυρίσουμε στις αυλές των σχολείων δίπλα στα παιδιά που τόσο μας έχουν ανάγκη .Να δώσουμε απλόχερα στα παιδιά , εκείνα τα εργαλεία που θα τα βοηθήσουν και θα ενισχύσουν δυναμικά και δημιουργικά τη συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική πράξη ...Συγχρόνως σας παραθέτω :

✓ Υποστηρικτικό Υλικό για τη Φυσική Αγωγή ,

- ✓ πρόταση σχετικά με τη δημιουργία Αθλητικού Λεξικού καθώς και
  - ✓ Υλικό Εργασίας από το Συνέδριο που οργανώθηκε από το 4<sup>ο</sup> ΠΕ. Κ. Ε. Σ Αττικής , « Όψεις του Σύγχρονου Σχολείου» . Εισήγηση με θέμα : « **Η Εικαστική Απεικόνιση της Εκφραστικής και Δημιουργικής Κίνησης μέσα από Ομαδικά Παιχνίδια του Λαϊκού μας Πολιτισμού** »
- \*ακολουθούν έξι ( 6 ) σελίδες

Καλή επιτυχία στο έργο σας .



*Σας Εύχομαι ολόψυχα  
Ζεστά Χριστούγεννα & ο Καινούριος Χρόνος να συμπληρώσει τα κενά  
του παλιού . Υγεία , Υγεία , Υγεία σε σας και τις οικογένειές σας.*

*Με εκτίμηση*

*ΣΤΕΦ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΤΩΤΗΣ*

*Ευδοκία Σαμουηλίδου*

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΑΡΙ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ
<p>Αγωγή, αγώνας, αγωνίσματα ,</p> <p>Αθλητισμός, άσκηση, αθλητής, αθλητισμός , ακοντισμός, άλμα , άλματα,</p> <p>Αλμπινισμός , αλτήρας ,...</p>	<p>Νευρικό σύστημα , νευρώνας , νωτιαίος μυελός , ντόπινγκ ...</p>
<p>Βάδην , Βικέλας Δ, Βρόγχοι , βρογχίτιδα...</p>	<p>Ξιφασκία ...</p>
<p>Γκάντα , γκόλφ, γυμναστήριο , γυμναστής , γυμναστική ...</p>	<p>Ολυμπιάδα ,Ολυμπιακό χωριό ,ορειβασία , οφσάιντ ...</p>
<p>Δέκαθλο , δεξιότητα , διάθλο , δαιτητής ,</p> <p>Διάσταση , δίζυγο ανδρών, διατάσεις , δίζυγο γυναικών , δισκοβολία ,</p>	<p>Παγκράτιο , πάλη , παλαιστρα , πεταλούδα –κολύμβηση , πεζοπορία ,</p> <p>Πνευμονία , πατινάζ , παγοδρομία , πόλο , πρόσθιο-κολύμβηση...</p>
<p>Ενόργανη γυμναστική , έλκηθρο , αγωνιστικό έλκηθρο , εκκίνηση , Έντεκα (χορός),επιτάχυνση, ευκινησία...</p>	<p>Ράγκμπι , Ράφτινγκ , ριμπάουντ , ρούμπα , ρυθμική αγωνιστική γυμναστική ...</p>
<p>Ζαγορίσιος , Ζεϊμπέκικος , Ζετέ , Ζωναράδικος ...</p>	<p>Σέρφ - Σερφινγκ , Σκι θαλάσσιο-αλπικό ,</p> <p>Σκοποβολή , σφαιροβολία , σφυροβολία ..</p>

Ηλεκτροκαρδιογράφημα , ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, Ηνίοχος ...	Τάε κβοντο , τετράκοπος , τοξοβολία , Τσακώνικος , Τζούντο – τζουντόκο...
Θερμίδες , θλάση , θρόμβωση , θαλάσσια σπορ ...	Υδατοσφαίριση , υπέρταση , υπόταση , ύπτιο-κολύμβηση , ύψος – άλμα ...
Ιππασία , Ίσθμια ,ισορροπία , ιστιοπλοία .	Φλόγα (Ολυμπιακή ) , φυσική κατάσταση , Φυσούνι...
Καλαματιανός, Καλλιπάτειρα , Κανό καγιάκ , καρδιακή αρρυθμία , Καραγκούνα , κολύμβηση , κορύνες	Χάντ μπολ , Χειροσφαίριση , Χασάπικος , χιονοδρομία , χόκεϊ ...
Λακρός, Λούης Σπύρος , λαμπαδηδρομία , Λεμβοδρομία , λοίμωξη ...	Ψυχοκινητική αγωγή , ψυχολογία – αθλητική , ψυχαγωγία ...
Μαραθώνιος δρόμος , Μεσοολυμπιάδα ,μονόζυγο , Μπάντμιντον , Μπέιζμπολ ...	Ωμοπλάτη

## ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

- ✓ **ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

<https://saferinternet4kids.gr/gdpr/>

- ✓ **ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

[https://drive.google.com/file/d/1QmIHpJCcreQfKnMAmMk6Aza55f9\\_vrLZ/view](https://drive.google.com/file/d/1QmIHpJCcreQfKnMAmMk6Aza55f9_vrLZ/view)

- ✓ **ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΜΕ ΤΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

<https://mathe.gr/2020/12/02/diadrastikos-chartis-me-ta-kalanta-se-perioches-tis-elladas/>

- ✓ **ΖΟΥΜΠΑ**

<https://gr.pinterest.com/pin/38139928081761881/>

- ✓ **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ( ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ 8-9ΕΤΩΝ ) ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ**

<https://gr.pinterest.com/pin/757097387348682122/>

<https://gr.pinterest.com/pin/436849232603612763/>

<https://gr.pinterest.com/pin/645140715365798811/>

<https://gr.pinterest.com/pin/502784745902161036/>

<https://gr.pinterest.com/pin/360780620153760224/>

<https://gr.pinterest.com/pin/173036810671628519/>

<https://gr.pinterest.com/pin/AWWcWrI0k8fcT9mLJPgpPTg2bgMXunwwlQv6RlxVkbPcyRc9z7ogscl/>

- ✓ **ΕΥΚΟΛΗ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΟΥΛΑ**

<https://gr.pinterest.com/pin/277675133264410360/>

- ✓ **ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ ΠΑΝΩ ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙΑ (Α-Β ΤΑΞΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ**

<https://gr.pinterest.com/pin/ARy->

[Tl6sQSXVtnQLPWLPylDA4Gihhm2cL7zDqOzwj3HoiJBvCexV0sU/](https://gr.pinterest.com/pin/ARy-Tl6sQSXVtnQLPWLPylDA4Gihhm2cL7zDqOzwj3HoiJBvCexV0sU/)

- ✓ **ΜΙΜΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ –ΖΩΑ**

<https://gr.pinterest.com/pin/435652963957308925/>

- ✓ **ΚΥΚΛΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΧΑΡΤΟΝΙΑ (Δημιουργία Κινητικού Μοτίβου )**

<https://gr.pinterest.com/pin/761600986971374586/>

- ✓ **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ –ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ..ΚΑΛΤΣΕΣ ...**

<https://gr.pinterest.com/pin/854698835521704386/>

- ✓ **ΑΛΜΑΤΑΚΙΑ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ**

<https://gr.pinterest.com/pin/560557484868156518/>

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

<http://lyk-polemidia-lem.schools.ac.cy/index.php?id=endeiktik-ulik-paidagogiks-strixes-matetn-matetrin>

<https://gr.pinterest.com/pin/396809417164286941/>

- ✓ **ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΟΙΗΜΑΤΑΚΙΑ –ΣΤΙΧΑΚΙΑ**

[https://www.epbooks.gr/datafiles/OLUMPIAKOI%20AGWNES\\_1o%20KEFALAIO.pdf](https://www.epbooks.gr/datafiles/OLUMPIAKOI%20AGWNES_1o%20KEFALAIO.pdf)

[https://eafa-edu-gr.webnode.gr/files/200000078-121f9121fc/%CE%95%CE%9A%CE%97%CE%92%CE%9F%CE%9B%CE%9F%CE%A3%20%CF%84%CE%B5%CF%8D%CF%87%CE%BF%CF%82%2015a\\_2020%20%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C.pdf](https://eafa-edu-gr.webnode.gr/files/200000078-121f9121fc/%CE%95%CE%9A%CE%97%CE%92%CE%9F%CE%9B%CE%9F%CE%A3%20%CF%84%CE%B5%CF%8D%CF%87%CE%BF%CF%82%2015a_2020%20%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C.pdf)

### **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

<https://drive.google.com/file/d/1EIFGI32H--5fwtuGbWbfDVZse6sgGAe6/view>

[https://drive.google.com/file/d/18pC-UE5oVCnJSbLPQOzioPKx2\\_XuE\\_p1/view](https://drive.google.com/file/d/18pC-UE5oVCnJSbLPQOzioPKx2_XuE_p1/view)

- ✓ **ΧΟΡΟΣ**

<http://www.edutv.gr/index.php/xoros>

- ✓ **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

<http://www.edutv.gr/index.php/athlitismos>

### **ΚΥΠΡΟΣ**

<http://fysam.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/programma-ekgymnasis-spiti>

### **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

<https://watchkin.com/60fd9d8a08>

- ✓ **Μένουμε σπίτι...**

<https://watchkin.com/7cc8b0a6f5>

- ✓ **Ασκήσεις στο σπίτι...**

<https://watchkin.com/60fd9d8a08>

<https://watchkin.com/7cc8b0a6f5>

- ✓ **Γυμναστική στο σπίτι Γονείς & Παιδιά**

<https://watchkin.com/f133042167>

- ✓ **24 Ασκήσεις χωρίς εξοπλισμό**

<https://watchkin.com/046cddf53b>

- ✓ **Κανάλι: Moe Jones**

<https://video.link/w/QoNwb>

- ✓ **Κανάλι Little Sports -12 Εύκολες Ασκήσεις για παιδιά**

<https://watchkin.com/aaed119812>

- ✓ **Ασκήσεις για παιδιά**

<https://watchkin.com/b2c7e4f401>

- ✓ **Φυσικές δραστηριότητες για παιδιά στο σπίτι 6-9 ετών**

**(Full Body Kids Workout: Daily Physical Activity For Children At Home 6-9)**

<https://watchkin.com/360620c0b8>

<https://watchkin.com/8b0e5fbd18>

- ✓ **Ασκήσεις μείνετε ενεργοί και στο σπίτι**

<https://watchkin.com/99158788e7>

- ✓ **Legs + Arms Kids Exercise At Home**

<https://watchkin.com/5147b88898>