

Με ΑΣΦΑΛΕΙΑ το μάθημα της

ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

στο ΣΧΟΛΕΙΟ

*Μαρία Μανουσάκη Msc
Σχολική Σύμβουλος Φ.Α.*



Αθλητική ενδυμασία

Επιτρέπει να γίνονται οι κινήσεις με άνεση
Επιτρέπει μεγάλο εύρος κινήσεων με σχετικά
μικρές αντιστάσεις



Διευκολύνει τη θερμορύθμιση του σώματος
Προάγει την υγιεινή του σώματος
Το αθλητικό παπούτσι έχει ελαστικότητα και απορροφά τους
κραδασμούς
Το αθλητικό παπούτσι είναι ελαφρύτερο και παρουσιάζει
μεγαλύτερη σταθερότητα
Το αθλητικό παπούτσι μειώνει τον κίνδυνο των κακώσεων

Η αθλητική ενδυμασία των μαθητών στο μάθημα της Φ.Α.
είναι υποχρεωτική (686/23-6-87 εγκύκλιος του ΥΠΕΠΘ)

Μαλακό υλικό
στο εσωτερικό.



Επαρκής χώρος
για τα δάχτυλα.

Η σόλα να
προεξέχει
ελαφρώς από το
υπόλοιπο επίπεδο
του παπουτσιού.

Καλή ελαστικότητα για το
μπροστινό μέρος του ποδιού.

Ανόψωση της
φτέρνας για
ανακούφιση
του αχίλλειου
τένοντα.

Καλή
υποστήριξη
της καμάρας.

Το εξωτερικό
μέρος της
σόλας να είναι
από ανθεκτικό
και στέρεο
υλικό.



Όταν είμαστε άρρωστοι δεν συμμετέχουμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Σε ιογενείς λοιμώξεις
Εμπύρετο κρυολόγημα
Γρίπη
Λοιμώδη μονοπυρήνωση
Σε βακτηριακές λοιμώξεις
Ωτίτιδα
Αμυγδαλίτιδα
Βρογχίτιδα
Πνευμονία



Σε κάθε γνωμάτευση ασθένειας από γιατρό και σύσταση
αποχής από το μάθημα.

Καιρικές συνθήκες και μάθημα...

Αποφυγή μαθήματος σε βροχή ή παγετό
Σε χαμηλές θερμοκρασίες να εφαρμόζεται
συνεχόμενη μορφή άσκησης

Προσαρμογή της ενδυμασίας στη θερμοκρασία
περιβάλλοντος

Σε ψηλές θερμοκρασίες ελαφριά ενδυμασία και
συχνή λήψη υγρών

Σε έντονη ηλιοφάνεια χρήση καπέλου και
προφύλαξη του σώματος με φανελάκι



Κινητικότητα των μαθητών στο χώρο

Σε περιορισμένους χώρους να αποφεύγονται οι γρήγορες κινήσεις των μαθητών

Η κινητικότητα των μαθητών σε μικρούς και κλειστούς χώρους να γίνεται με ελεγχόμενη επαφή και χωρίς συγκρούσεις

Η κατανομή των ομάδων στα γήπεδα να επιτρέπει την άνετη κίνηση συμπαικτών και αντιπάλων

Σε ασκήσεις με αντίθετες κινήσεις μαθητών να δίνονται σαφείς οδηγίες για την αποφυγή συγκρούσεων

Σε παρουσία 2 τμημάτων στον ίδιο χώρο να ορίζεται ο χώρος για το κάθε τμήμα και να αποφεύγονται οι μεταβιβάσεις μπάλας προς την κατεύθυνση του άλλου τμήματος

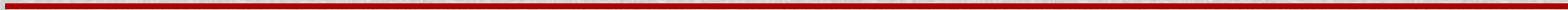


Εποπτεία μαθητών

Αποφεύγονται δραστηριότητες κατά ομάδες σε χώρους, που δεν βρίσκονται σε συνεχή οπτικό έλεγχο

Ο εκπαιδευτικός σ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος έχει οπτική επαφή με όλους τους μαθητές του τμήματος

Σε περιπτώσεις αναγκαστικής χρήσης δύο χώρων (χωρίς οπτική επαφή) εφαρμόζεται περιοδική επίβλεψη



κινητική δραστηριότητα και μαθητές

Στις ρίψεις όλοι οι μαθητές βρίσκονται πίσω από τη βαλβίδα ή τη γραμμή ρίψης (ελεγχόμενη επαναφορά οργάνων).

Στις ταχύτητες ελεύθερους διαδρόμους, όλοι οι μαθητές να βρίσκονται πίσω από την αφετηρία ή τον τερματισμό. Στα άλματα ελεύθερο διάδρομο φοράς, όλοι οι μαθητές πίσω από την αφετηρία, επιστροφή εκτός διαδρόμου φοράς.

Στους συνδυασμούς ασκήσεων, με ή χωρίς μπάλα, δίνεται σαφή περιγραφή της πορείας των κινήσεων, προς αποφυγή των συγκρούσεων.

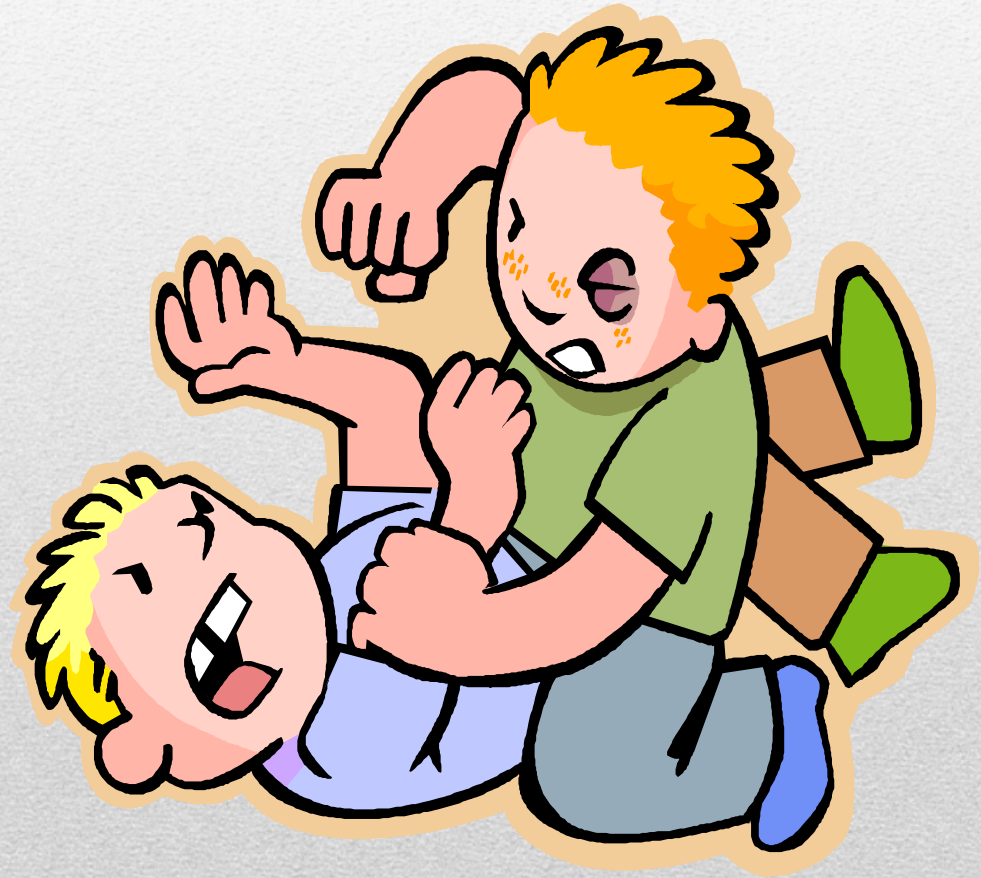


ΌΧΙ στο σκληρό και επικίνδυνο παιχνίδι

Εφαρμογή κανονισμών ή των κανόνων παιχνιδιού με συνέπεια

Εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης συμπεριφοράς (χρονικός αποκλεισμός, διακοπή για παρατήρηση, καθορισμός στόχων κλπ)

Γνωστική διαχείριση των αξιών στον αθλητισμό και το παιχνίδι



Ελεγχόμενες και ήπιες επιβαρύνσεις

Δεν ενδείκνυνται οι μέγιστες αερόβιες επιβαρύνσεις στη σχολική Φυσική Αγωγή.

Οι δρομικές ασκήσεις ταχύτητας να μην ξεπερνούν στο δημοτικό τα 20-30 μέτρα και στο γυμνάσιο τα 50 μέτρα.
Οι ασκήσεις δύναμης να περιλαμβάνουν κατά κανόνα το βάρος του σώματος, όπου χρησιμοποιούνται όργανα, οι αντιστάσεις να επιτρέπουν τουλάχιστον 12 επαναλήψεις.

Δεν ενδείκνυνται οι συνδυασμοί έντονων διαλειμματικών ασκήσεων με μικρό διάλειμμα.

Να αποφεύγεται η έντονη μορφή άσκησης και παιχνιδιού που προκαλεί μεγάλες συγκεντρώσεις γαλακτικού οξέος.
Οι παθητικές διατάσεις να γίνονται αργά και ελεγχόμενα.

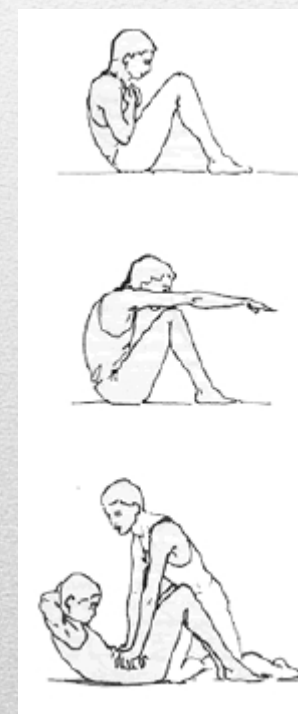


Σωστή εκτέλεση ασκήσεων

Να αποφεύγονται οι υπέρμετρες επιβαρύνσεις στους μεσοσπονδύλιους δίσκους (σελ.118-121 βιβλίου μαθητή Γυμνασίου)

Να εφαρμόζονται βασικοί κανόνες ορθοσωμίας
Να επιλέγονται ασκήσεις με περιορισμένο κίνδυνο κακώσεων ή τραυματισμών

Οι συνασκήσεις να εκτελούνται αργά και ελεγχόμενα
Οι συναγωνιστικές ασκήσεις και αγωνιστικές προσπάθειες να γίνονται με επίβλεψη και συνεχή καθοδήγηση

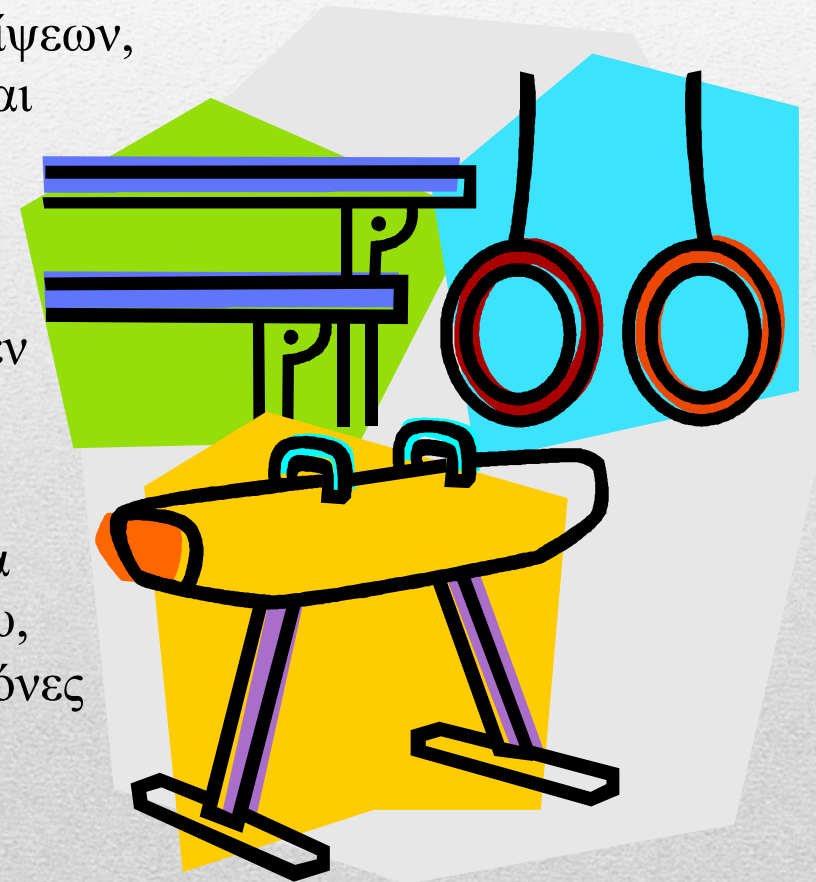


Προσβασιμότητα μαθητών στα όργανα γυμναστικής

Τα όργανα γυμναστικής (στρώματα, βάρη, όργανα ρίψεων, βατήρες, τραμπολίνα, πλινθία, κλπ) χρησιμοποιούνται πάντα υπό την επίβλεψη του εκπαιδευτικού.

Οι κλειστές αίθουσες γυμναστικής και οι χώροι που υπάρχουν τα όργανα πρέπει να ασφαρίζονται όταν δεν παρευρίσκεται ο εκπαιδευτικός.

Ελεγχόμενη προσβασιμότητα σε αίθουσες με όργανα γυμναστικής μπορεί να έχουν οι μαθητές του λυκείου, αφού προηγηθεί αναλυτική ενημέρωση για τους κανόνες ασφάλειας.



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Η δημιουργία και η συνεχής συντήρηση ενός φροντισμένου, αισθητικά καλού και ασφαλούς περιβάλλοντος, εκτός από την ασφάλεια που εξυπηρετεί, προσφέρει επιπλέον ανεκτίμητο αίσθημα φροντίδας στους μαθητές, το οποίο επιδρά στη γενικότερη διαμόρφωσή τους.
 - Τους μεταδίδει την αξία και φροντίδα της ζωής
 - Τους πείθει ότι αυτά που διδάσκονται δεν είναι άχρηστες θεωρίες
 - Δημιουργεί μια νοοτροπία πρόληψης και αίσθημα κοινωνικής ασφάλειας
-

Προστασία της υγείας, πρόληψη και μείωση των ατυχημάτων και ασθενειών

- Διαμόρφωση κατάλληλων εργασιακών

συνθηκών και χώρων εργασίας

- Προώθηση και διατήρηση σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας
-

Το περιβάλλον εργασίας του
μαθητή είναι το σχολείο

Είναι ασφαλές το σημερινό σχολείο;

Πρόληψη

Η πρόληψη είναι δημιουργική φαντασία (όχι φαντασιώσεις) ,δηλ. είναι η ικανότητα να συνθέτεις (προβλέπεις) μια συνέπεια (ένα αποτέλεσμα) με βάση υπάρχοντες παράγοντες, πριν αυτή γίνει πραγματικότητα.

Εργονομία & ασφάλεια στη σχολική άθληση

- Κύρια σημεία προσοχής

Μπασκέτες

- Στέρεη στήριξη-ανθεκτική κατασκευή
 - Απόσταση μπασκέτας-τοίχου ή δοκού στήριξης $> 1,65\mu$
 - Άγκιστρα διχτυού
 - Κόγχες καλυμμένες με λαστιχένιο περίβλημα
 - Αφρολέξ πάχους $> 5\text{εκ}$ γύρω από την κάθετη δοκό στήριξης
 - Να μην υπάρχουν σκαλιά, αντικείμενα, κάδοι κοντά στη μπασκέτα
-

Κατάλληλη τοποθέτηση & άγκιστρα δικτυού Έλλειψη αφρολέξ & λαστ. περιβλήματος



Κάλυψη οπών δοκών βόλει & προστατευμένες άκρες
συρματοσχοινων - Κάθετοι δοκοί χωρίς αφρολέξ



Κλειστό γυμναστήριο

- Να μην υπάρχουν αιχμηρές προεξοχές κάτω από 2μ.
 - Σταθερότητα στερεωμένων στους τοίχους αντικειμένων (μεγάφωνα κ.λ.π.)
 - Γυάλινες επιφάνειες από τζάμι ασφαλείας
 - Κατάλληλη προστασία φωτισμού
 - Αφρολέξ σε πιθανά σημεία πρόσκρουσης σε τοίχο
 - Ελεύθερη οδό διαφυγής
 - Αντιολισθητικό έδαφος
 - Παρκέ, υλικά αντιολισθηρότητας, όχι ακίδες
 - Θερμοκρασία 18⁰c
-

Τρόπος εκπαίδευσης

- Εκπαίδευση ανάλογα με την αθλητική δραστηριότητα
 - Το γυμνασμένο παιδί έχει λιγότερα ατυχήματα, καλύτερη αντίδραση, ομαλότερη πτώση
 - Μεταφορά οργάνων και διαχείριση αυτών
 - Οι μπάλες μεταφέρονται πάντα σε δίκτυ
 - Ισορροπία μεταξύ φιλελεύθερου-επικίνδυνου και αυταρχικού-ασφαλούς κλίματος
 - Ο εκπαιδευτικός ΦΑ να προετοιμάζει το μάθημά του ώστε να υπάρχει θετικό κλίμα παρακίνησης, να αποφεύγονται οι ουρές, και η επιθετικότητα.
-

Η αυλή του σχολείου

- Η χρήση της αυλής πρέπει να εξυπηρετεί:
 - α) Τις παιδαγωγικές απαιτήσεις
 - Κίνηση
 - Εκτόνωση
 - Παιχνίδι
 - β) Τις απαιτήσεις πρόληψης τραυματισμών
 - Τεχνικές διευθετήσεις εξωτερικών αθλητικών εγκαταστάσεων
-

Δυσκολίες

- Συνύπαρξη διαφόρων ηλικιών
 - Μικρός χώρος, υπερπληθυσμός
 - Διαφορετική δραστηριότητα παιδιών
 - Συνύπαρξη αθλητικών δραστηριοτήτων
 - Μη κατάλληλες τεχνικές προϋποθέσεις
-

Σημαντικά στοιχεία για την ασφάλεια στην αυλή

- Η αυλή του σχολείου είναι πάρκινγκ αυτοκινήτων καθηγητών?
 - Σκληρό και ολισθηρό έδαφος
 - Τα μεγάλα αντικείμενα (π.χ. κάδοι) να τοποθετούνται σε κατάλληλη θέση
 - Μικροεμπόδια, χαλασμένες σχάρες, φθαρμένα σκαλιά, ανοικτές οπές και νερά πρέπει άμεσα να επιδιορθώνονται
 - Διαχωρισμός αθλητικών δραστηριοτήτων στο διάλειμμα με μέριμνα από τον Κ.Φ.Α.
 - Ο υπερπληθυσμός δημιουργεί στρές και επιθετικότητα
 - Χαμηλός συντελεστής εκμετάλλευσης οικοπέδου
 - Όχι κρύπτες και μικροί χώροι
 - Τα αιχμηρά κάγκελα στην περίφραξη ,δεν αποτρέπουν, αλλά είναι αιτία σοβαρών τραυματισμών
 - Στα δημοτικά σχολεία που υπάρχουν παιδικές χαρές να έχουν προδιαγραφές ασφαλείας
 - Αλεξικέραυνο τύπου κλωβού, χωρίς διακοπή
-

Το κέρδος από τα ΑΜεΑ στα σχολεία

- Διαμόρφωση καλής κοινωνικής νοοτροπίας
 - Μαθαίνουν να συμβιώνουν με το διαφορετικό
 - Σεβασμός μειονοτήτων - αδύναμων ομάδων
 - Μαθαίνουν τη σημασία της σωματικής ακεραιότητας
 - Μαθαίνουν τη διεργασία απλοποίησης και λιτότητας
 - Μαθαίνουν να μη θεωρούν τον εαυτό τους το κέντρο του κόσμου
-

Κεκλιμένα επίπεδα (ράμπες)

- Κλίση 5%, πλάτος 1,50μ, μέγιστο μήκος 10μ.
 - Αλλαγή κατεύθυνσης πρέπει να γίνεται με οριζόντιο επίπεδο 1,5° μχ1,5° μ.
 - Οι χειρολισθήρες πρέπει να είναι διπλοί σε ύψος 7° εκ.& 9° εκ, και να προεξέχουν 3° εκ.
 - Έντονες χρωματικές αντιθέσεις, άπλετο φως.
 - Οι μικρές υψομετρικές διαφορές πρέπει να καλύπτονται με σκάλες & κεκλιμένα επίπεδα
 - Οι μεγάλες υψομετρικές διαφορές πρέπει να καλύπτονται με κλιμακοστάσιο & ανελκυστήρες
-

Συμπεράσματα - Προτάσεις

- Τα σοβαρότερα ατυχήματα γίνονται στο προαύλιο του σχολείου
 - Πέρα όμως από την καλή αναλογία διαθέσιμου χώρου ανά μαθητή το μεγαλύτερο πρόβλημα εντοπίζεται στη κατάσταση του δαπέδου των εξωτερικών αθλητικών εγκαταστάσεων
 - Η άσφαλτος από μόνη της δεν μπορεί να απευθύνεται πλέον στο σύγχρονο τρόπο δόμησης του σχολείου για το λόγο αυτό προτείνονται υλικά όπως ακρυλικές ρητίνες, πορώδες σκυρόδεμα, πολυουρεθανικά συστήματα ή χλοοτάπητες
 - Τα κλειστά γυμναστήρια είναι ταυτόχρονα και αίθουσες πολλαπλών χρήσεων που δεν πληρούν τις απαιτούμενες διαστάσεις
 - Προτείνεται συνολική αντιμετώπιση κατασκευής κλειστών γυμναστηρίων τουλάχιστον στις διαστάσεις του γηπέδου μπάσκετ
 - Συνεχής επιτήρηση των χώρων από τους καθηγητές Φ.Α. μπορούν να μειώσουν τις εστίες ατυχημάτων
-

Πρόληψη ατυχημάτων: Μια ολιστική αντιμετώπιση εκπαίδευσης στο σχολικό περιβάλλον

- Να εντάσσεται στα πρώτα κιόλας βήματα των παιδιών (νηπιαγωγείο)
 - Τα προγράμματα που απευθύνονται σε μικρά παιδιά πρέπει να αξιοποιούν την φαντασία τους και το παιχνίδι
 - Το σχολικό περιβάλλον να αποτελεί παράδειγμα κινδύνων για την ασφάλεια και την υγεία τους
 - Η εκπαίδευση των παιδιών πρέπει να εστιάζεται στην αναγνώριση, αξιολόγηση και διαχείριση των κινδύνων και όχι στο πως απλά να τους αποφεύγουν
 - Η εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και υγείας να αποτελεί μια ολοκληρωμένη διδακτική ενότητα με μόνιμο χαρακτήρα
 - Το σχολείο με το διδακτικό προσωπικό να καλλιεργεί στους μαθητές αίσθημα ευθύνης για την ασφάλεια και την υγεία τους
-

Ευχαριστώ
θερμά για την
προσοχή σας



Μαρία Μανουσάκη Msc
Σχολική Σύμβουλος ΠΕ11