

«Προτάσεις για αξιοποίηση, στο πλαίσιο των δράσεων, της 9^{ης} Πανελληνίας Ημέρας, Σχολικού Αθλητισμού, σχ. έτ. 2022-23

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,
σας προτείνω κάποιες δράσεις που μπορείτε να αξιοποιήσετε, στο πλαίσιο του προγραμματισμού σας, για την 9^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού, του τρέχοντος σχολικού έτους 2022-2023, με κεντρικό θέμα: «**ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα, ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ**» και στόχο την ανάδειξη της ωφελιμότητας της άθλησης στη σωματική και πνευματική υγεία εφ' όρου ζωής, ή σε όποια άλλη περίπτωση εσείς επιθυμείτε.

Ακολουθούν οι προτάσεις.

- Ενδεικτικά βίντεο που μπορείτε να παρουσιάσετε και να σχολιάσετε με τα παιδιά:

Βίντεο που αφορούν στα οφέλη της ενασχόλησης με τον αθλητισμό

- https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0 πως η ενασχόληση με τα αθλήματα ωφελεί το σώμα και το μυαλό
- Τρία βίντεο σχετικά με την παρακίνηση των παιδιών να δώσουν έμφαση στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων:
 - https://www.youtube.com/watch?v=_okRtLv-7Sk 1. Εισαγωγή στον αλφαριθμητισμό της Φυσικής Αγωγής και Υγείας
 - <https://www.youtube.com/watch?v=e4PjX9mXYq8> 2. Εξερεύνηση του αλφαριθμητισμού της Φυσικής Αγωγής και Υγείας
 - <https://www.youtube.com/watch?v=cDudzvfZdBs> 3. Εφαρμογή του αλφαριθμητισμού της Φυσικής Αγωγής και Υγείας
- Ενδεικτικά παιχνίδια που μπορείτε να δοκιμάσετε με τα παιδιά:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Fq8T-zCOQS8> Το παιχνίδι ονομάζεται circle ball και χρειάζεται ένα μπαλάκι του τένις για κάθε ομάδα παιδιών. Μπορείτε να το προσαρμόσετε τροποποιώντας ή προσθέτοντας κανόνες.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=GwzH-gpKOPw> Δραστηριότητες χρησιμοποιώντας το γνωστό «μακαρόνι κολύμβησης» κάποιες από αυτές μπορούν εναλλακτικά να γίνουν με άδεια πλαστικά μπουκάλια ή με άλλα αντικείμενα (προσοχή τα αντικείμενα να καλύπτουν τις προδιαγραφές για την ασφάλεια των παιδιών).
 - https://www.youtube.com/watch?v=LInI_J7iDXQ Το παιχνίδι ονομάζεται «συνάντησέ με στη μέση», και μπορούν να συμμετέχουν πολλά παιδιά. Και εδώ φυσικά, μπορείτε να προσθέσετε δικά σας στοιχεία.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=qCQ7BcTG4yQ> Διάφορα διασκεδαστικά παιχνίδια όπου τα παιδιά κινούνται και διασκεδάζουν. Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να φέρουν στο σχολείο διάφορα αντικείμενα που έχουν στο σπίτι

τους, για να τα χρησιμοποιήσετε (πλαστικά πιατάκια, πλαστικές μπάλες της θάλασσας, μαντήλια, μεγάλα σφουγγάρια κλπ)

- <https://www.youtube.com/watch?v=xGy9vjlkGGI> Το παιχνίδι λέγεται swamp monster και έχει αρκετή κίνηση και διασκέδαση για τα παιδιά. Σχηματίζεται ένας κύκλος και μέσα τοποθετούνται όσες περισσότερες μπάλες μπορούμε. Στο κέντρο του κύκλου είναι ένα παιδί (it) και έξω από τον κύκλο τα υπόλοιπα. Με το σύνθημα τα παιδιά που είναι έξω από τον κύκλο προσπαθούν να πάρουν τις μπάλες που προστατεύει το παιδί στο κέντρο (μια μπάλα κάθε φορά). Αν πιαστεί κάποιο παιδί, δεν μπορεί να ξαναδοκιμάσει να πάρει μπάλα. Το παιχνίδι λήγει όταν πιαστούν όλα τα παιδιά ή τα παιδιά πάρουν όλες τις μπάλες που ήταν μέσα στον κύκλο. Το παιδί που έχει συγκεντρώσει τις περισσότερες μπάλες, παίρνει τη θέση του κεντρικού παιδιού. Σε περίπτωση ισοπαλίας και τα δυο παιδιά πηγαίνουν στο κέντρο. Φυσικά και εδώ μπορείτε να προσθέσετε την προσωπική σας σφραγίδα.
- <https://www.youtube.com/watch?v=8g22ssbKazA> Το παιχνίδι λέγεται Zombie Tag και παίζεται μόνο σε χώρους που είναι διαγραμμισμένοι. Τα παιδιά πρέπει να κινούνται μόνο πάνω στις γραμμές. Ένα παιδί έχει στα χέρια του ένα μαλακό αντικείμενο και προσπαθεί να ακουμπήσει κάποιο από τα υπόλοιπα παιδιά. Αν κάποιο παιδί πιαστεί αυτόματα γίνεται zombie και πέφτει στα γόνατα έχοντας τρεις επιλογές ή να περπατήσει στα γόνατα, ή να περπατήσει με τα τέσσερα ή να συρθεί με τους αγκώνες, όποιο παιδί ακουμπήσει αυτόματα γίνεται και αυτό zombie.
- <https://www.youtube.com/watch?v=iHkTKRGfgf8> Είναι καλό για προθέρμανση.
- <https://www.youtube.com/watch?v=qCQ7BcTG4yQ> 12 Fun Physical Education Games

Επίσης μπορείτε να αξιοποιήσετε παιχνίδια αθλητικής αναψυχής.

Ενδεικτικά:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=evLNQ3mCe7I>
Χρησιμοποιώντας το «αλεξίπτωτο»
2. <https://www.youtube.com/watch?v=eUGAwuGLxz8>
Αθλητικά παιχνίδια αναψυχής
3. <https://www.youtube.com/watch?v=g6BBmBOu1as>
Αθλητικά παιχνίδια αναψυχής
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ZwUG7pk-HXM>
Δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο
5. <https://www.youtube.com/watch?v=2hRplWhcCw8>
Αθλητικά παιχνίδια αναψυχής για το δημοτικό
6. http://users.sch.gr/adamantiaf/?page_id=8
διάφορα βίντεο με παιχνίδια
7. <https://www.youtube.com/watch?v=X2mLARXVp4E>

Peppa Pig - Sports day. Κινούμενα σχέδια

Κάθε σύνδεσμος που προτείνεται, οδηγεί σε πολλά ακόμη νέα βίντεο.

Φυσικά μπορείτε να ανατρέξετε και σε προτάσεις που υπάρχουν αναρτημένες στον ιστότοπό : <http://fatsea-manta.gr/> στην σελίδα «Εκπαιδευτικό DVD»: http://users.sch.gr/adamantiaf/?page_id=5994

Θα είμαι στη διάθεσή σας για ό,τι χρειαστείτε.

Καλή επιτυχία σε ό,τι σχεδιάσετε!

Με εκτίμηση

Τσαουσιδου Μάιρη