



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

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

4<sup>ο</sup> ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.)

Ταχ. Δ/νση Κ. Παλαιολόγου 22, τ. κ. 62125,  
Σέρρες  
Πληροφορίες : Χαράλαμπος Σαρηβασιλίου  
Τηλέφωνο : 2321045270  
FAX : 2321059125  
e-mail : [4pekes@kmaked.pde.sch.gr](mailto:4pekes@kmaked.pde.sch.gr)  
e-mail Σ.Ε.Ε. : sarivasil@sch.gr

Σέρρες, 28/5/2020

Αριθμ. Πρωτ.: 215

Προς:

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

Κοινοποίηση:

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

**ΘΕΜΑ: Επανάρξη λειτουργίας Δημοτικών Σχολείων και Φυσική Αγωγή.**

Αγαπητοί/ές συνάδελφοι,

Εύχομαι να είστε καλά.

Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω και να συγχαρώ τους/τις συνάδελφους Φυσικής Αγωγής Α/θμιας Εκπαίδευσης Σερρών - Κιλκίς, οι οποίοι/ες, με πολύ κόπο και απόλυτη ευσυνειδησία τίμησαν τον σπουδαίο ρόλο του εκπαιδευτικού, παραμένοντας κοντά στους μαθητές/τριες, ως δάσκαλοι και παιδαγωγοί, στη δύσκολη περίοδο της εξ αποστάσεως διδασκαλίας.

Στη νέα πραγματικότητα, της από 1/6/2020 επαναλειτουργίας των σχολικών μονάδων Α/θμιας Εκπαίδευσης, εφαρμόζονται, όπως γνωρίζετε, αναγκαία μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του Covid-19 στο σχολικό περιβάλλον σύμφωνα τις συστάσεις του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας και του ΥΠΑΙΘ.

<https://www.minedu.gov.gr/koronoios-kentriki/44822> (συνεχής ενημέρωση)

[https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2020/Covid19\\_Odigies\\_Dimotika.pdf](https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2020/Covid19_Odigies_Dimotika.pdf)

Οι συστάσεις αυτές είναι εύλογες και απόλυτα κατανοητές, αλλά προφανώς απαιτούν προσαρμογές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, περιορίζοντας σημαντικά την επιλογή διδακτικών αντικειμένων.

Προκρίνοντας ως μέγιστο αγαθό τη δημόσια υγεία και την ασφάλεια μαθητών και εκπαιδευτικών, σας προτείνω τα εξής:

### **A. Οι γενικοί κανόνες**

- Να αποφύγουμε τα ομαδικά παιχνίδια με χρήση αντικειμένων ή εξοπλισμού που θα έρχεται σε επαφή με όλα τα παιδιά ταυτόχρονα (μπάλα ή εξοπλισμός γυμναστηρίου) και να επιλέγουμε δραστηριότητες που δεν απαιτούν επαφή.
- Να αποτρέψουμε την ανάμιξη των μαθητών σε περιορισμένους χώρους (πχ κλειστές αίθουσες)
- Να καθοδηγούμε ή να παρέχουμε βοήθεια στους μαθητές/τριες με λεκτική ανατροφοδότηση, αποφεύγοντας τη σωματική επαφή.
- Στη παράταξη μαθητών/τριών για κινητικές δραστηριότητες να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ τους (1,5 μ) και να τοποθετούνται με κοινό προσανατολισμό, ώστε να μειώνεται κατά το μέγιστο δυνατό η έκθεση τους σε σταγονίδια από ομιλία, βήχα ή φτέρνισμα. Σε μικρότερες ηλικίες μπορούμε να οριοθετούμε έναν διαθέσιμο ατομικό χώρο κινητικής δραστηριότητας
- Να αποφεύγουμε την ανάμιξη παιδιών διαφορετικών τμημάτων και τάξεων τόσο κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας, όσο και στα διαλείμματα (πχ περιπτώσεις συνδιδασκαλίας ή παρουσίας ενός άλλου τμήματος στο προαύλιο)

### **B. Τα πρώτα μαθήματα**

Στα ένα-δύο πρώτα μαθήματα να αφιερώνουμε χρόνο για:

- Συζήτηση με τους μαθητές/τριες για τους κανόνες υγιεινής και το πρωτόκολλο ενεργειών κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και κοινή δέσμευση όλων για την τήρησή τους.

[https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2020/Covid19\\_20\\_05\\_06\\_5\\_Senaria\\_Askisi.pdf](https://www.minedu.gov.gr/publications/docs2020/Covid19_20_05_06_5_Senaria_Askisi.pdf)

- Συζήτηση με τους μαθητές/τριες για την εμπειρία της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής κατά τη περίοδο της καραντίνας.

### **Γ. Τα διδακτικά αντικείμενα**

Τέλος, μπορούμε τροποποιήσουμε τον προγραμματισμό μας, επιλέγοντας αντικείμενα από τον παρακάτω **ενδεικτικό** πίνακα. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να τηρούνται τα προβλεπόμενα αναγκαία μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του Covid-19 ενώ η καταλληλότητα για κάθε τάξη (ν) είναι **ενδεικτική** και εναπόκειται στην κρίση του εκπαιδευτικού.

	A-B	Γ-Δ	Ε-ΣΤ
<b>Ασκήσεις &amp; παιχνίδια αντίληψης του χώρου και του χρόνου</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο</u> (προς διάφορες κατευθύνσεις, ευθείες –καμπύλες διαδρομές, πλευρικές κινήσεις, μετακινήσεις αργά-γρήγορα, μετακινήσεις με επιτάχυνση – επιβράδυνση, μορφές αναπηδήσεων, στροφές)</li> <li>• Κατανόηση των <u>επιπέδων του χώρου</u> (χαμηλά, ψηλά)</li> <li>• <u>Γνώση του σώματος</u> (σημεία και επιφάνειες) και <u>σωματικά σχήματα</u>.</li> </ul>	√	√	
<b>Ασκήσεις &amp; παιχνίδια οπτικής – ακουστικής αντίληψης</b> Κινητικός συντονισμός-συγχρονισμός με οπτικά ή ακουστικά ερεθίσματα	√	√	√
<b>Ασκήσεις ορθοσωματικής αγωγής</b>	√	√	√
<b>Παιγνιώδεις δραστηριότητες στατικής-δυναμικής ισορροπίας</b>	√	√	√
<b>Παιγνιώδεις δραστηριότητες φαντασίας – κινητικής δημιουργικής έκφρασης</b> (αυτοσχεδιασμοί κινήσεων, στάσεων και σχημάτων του σώματος, μιμητικές κινήσεις ζώων/αντικειμένων κ.ά.)	√	√	
<b>Διδασκαλία αγωνισμάτων στίβου</b> (δρόμοι ταχύτητας-δρομικές ασκήσεις, δρόμοι αντοχής, άλμα σε μήκος, προσαρμοσμένες σκυταλοδρομίες χωρίς επαφή)		√	√
<b>Δραστηριότητες Μουσικοκινητικής Αγωγής</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασκήσεις ρυθμικής αγωγής (ασκήσεις ρυθμού κλπ)</li> <li>• Κινητική απόδοση των ήχων, της μουσικής και τραγουδιών (ελεγχόμενη ή με αυτοσχεδιασμούς)</li> </ul>	√	√	
<b>Ασκήσεις βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης</b> (ασκήσεις δύναμης με το βάρος του σώματος, ευκινησία, ευλυγισία, αλτικότητα, αερόβια ικανότητα, ταχύτητα κλπ)	έμμεσα	√	√
<b>Γυμναστική</b> (ασκήσεις ελεύθερες/εδάφους)	√	√	√
<b>Ρυθμική Γυμναστική</b> με ατομικό εξοπλισμό.		√	√
<b>Φυσικές δραστηριότητες</b> , όπου αυτό είναι εφικτό (πεζοπορία, προσανατολισμός κ.ά.)	√	√	√
<b>Παραδοσιακούς ή μοντέρνους χορούς</b> σε ανοιχτό χώρο, χωρίς λαβές και τηρουμένων των υγειονομικών οδηγιών για τις αποστάσεις.	√	√	√
<b>Άλλες κινητικές δραστηριότητες</b> , με ατομικό εξοπλισμό των μαθητών ή ατομικά αυτοσχέδια όργανα (πχ χαρτόμπαλες από εφημερίδες, σχοινάκια, φουλάρια, χαρτοσωλήνες κλπ)	√	√	√
<b>Ειδικά θέματα</b> (κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα, ευ αγωνίζεσθαι, διαβίου άσκηση κ.α)	√	√	√

Εκτός αυτών, μπορούμε να αξιοποιήσουμε υλικό της εξ αποστάσεως διδασκαλίας (γνωστικά αντικείμενα, προβολή, συζήτηση κ.ά.), διδάσκοντάς το όμως στην αίθουσα, με τις ισχύουσες οδηγίες λειτουργίας.

Καλή υλοποίηση σε ότι κι αν επιλέξετε

Στη διάθεσή σας για κάθε συνεργασία

Με εκτίμηση,

Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου  
Σ.Ε.Ε. Φυσικής Αγωγής  
4<sup>ου</sup> ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας