ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Δ/νση: Ρολέν 4 * Τ.Κ. 71305 – Ηράκλειο
Πληροφορίες: Λήδα Ζαμπετάκη
Τηλ. : 2810 246868 – 246860 – 342206
Fax: 2810222076 Κινητό:6971648614
E-mail: γραμματ.: pekeskritis@sch.gr
προσωπ. : leda@her.forthnet.gr

Ηράκλειο, 15/5/2020
Αρ. Πρωτ.: 1050

Προς:
1. Διευθυντές/ντριες σχολικών μονάδων Δ.Ε. Κρήτης
2. Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Δ/θμιας Εκπ/σης Κρήτης (δια των Διευθυντών των σχολείων τους)

Κοιν. :
1. Διευθύνσεις Δ.Ε. Κρήτης
2. Υ.Ο.Φ.Α.Σ.Α. Δ.Δ.Ε. Κρήτης

ΘΕΜΑ: ”Επανέναρξη του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής”

Σχετικά: Το με αριθμ. 51380/Δ2/5-5-2020 Υ.ΠΑΙ.Θ., με θέμα: *“Ενημέρωση σχετικά με τις οδηγίες της Επιτροπής Αντιμετώπισης Εκτάκτων Συμβάντων Δημόσιας Υγείας από λοιμογόνους παράγοντες”*

Αγαπητοί/ές συνάδελφοι, ευχόμαστε να είστε καλά εσείς και οι οικογένειές σας και να επιστρέψατε στα δια ζώσης καθήκοντά σας υγιείς και δυνατοί.

Την Δευτέρα 18 Μαΐου επιστρέφουν στο σχολείο και οι μαθητές μας. Κύριος στόχος μας το επόμενο διάστημα θα είναι η επανένταξή τους στην μαθησιακή διαδικασία και η προστασία των ευάλωτων μαθητών.

Πλαίσιο

Έχοντας υπόψη την ως άνω σχετική εγκύκλιο η οποία συνοδεύεται από αναλυτικές οδηγίες, έχουμε σταχυολογίσει και αναφέρουμε παρακάτω τα αποσπάσματα που αφορούν στην διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής καθώς και προτάσεις μας για την υποβοήθηση του έργου σας :

Α. Στο συνημμένο με τίτλο: *“Οδηγίες προς Διευθυντές σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης”* αναφέρονται:

Α1. “ Η φυσική άσκηση είναι πολύ σημαντική για τους μαθητές όλων των βαθμίδων και ειδικά την περίοδο αυτή. Παρόλα αυτά θα πρέπει να αποφευχθούν τα ομαδικά παιχνίδια με χρήση αντικειμένων ή εξοπλισμού που θα έρχεται σε επαφή με όλα τα

παιδιά ταυτόχρονα (μπάλα ή εξοπλισμός γυμναστηρίου). Συνίσταται η χρήση εξοπλισμού ατομικού για κάθε παιδί ο οποίος θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά μετά από κάθε χρήση" .

Α2. "Τροποποίηση μαθημάτων όπου οι μαθητές είναι πιθανό να βρίσκονται σε πολύ στενή επαφή μεταξύ τους. Για παράδειγμα, στα μαθήματα φυσικής αγωγής ή μουσικής, αποτρέψτε την ανάμιξη των μαθητών σε περιορισμένο χώρο όπως τα κλειστά γυμναστήρια".

Α3. "Βασική στρατηγική είναι ο ***περιορισμός της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφορετικών τάξεων- τμημάτων***. Θα πρέπει να επιδιώκεται η σταθερή συνύπαρξη των ίδιων ατόμων στον ίδιο χώρο. Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε δραστηριότητες που φέρνουν σε επαφή μαθητές από διαφορετικά τμήματα/τάξης" .

Β. Στο συνημμένο με τίτλο: *"Οδηγίες καθαρισμού για Sars-Cov-2 ΕΟΔΥ"* αναφέρεται:

Για τους εξωτερικούς χώρους, όπως παιδικές χαρές και πάρκα, η εφαρμογή των συνήθων πρακτικών καθαρισμού θεωρείται επαρκής. Δεν χρειάζεται απολύμανση. Ειδικότερα:

- Δεν συστήνεται ο ψεκασμός με απολυμαντικές ουσίες σε εξωτερικές παιδικές χαρές, καθότι δεν έχει αποδειχθεί ότι η πρακτική αυτή μειώνει τον κίνδυνο διασποράς της λοίμωξης COVID-19 στο ευρύ κοινό και δεν αποτελεί αποτελεσματική και συνετή χρήση των διαθέσιμων πόρων.
- Επιφάνειες από πλαστικό ή μέταλλο, με τις οποίες το κοινό έρχεται σε συχνή επαφή, όπως χερούλια και κιγκλιδώματα, πρέπει να καθαρίζονται τακτικά με απορρυπαντικό και μηχανική τριβή.
- Δεν συστήνεται ο καθαρισμός και η απολύμανση ξύλινων επιφανειών/κατασκευών (π.χ. παγκάκια, τραπέζια, κατασκευές για παιχνίδι κ.α.) ή δαπέδων εξωτερικού χώρου (π.χ. από άμμο, χαλίκι, κ.α.).

Τα πεζοδρόμια και οι δρόμοι δεν χρειάζεται να απολυμαίνονται αλλά επιβάλλεται να καθαρίζονται τακτικά. Ο κίνδυνος διασποράς της λοίμωξης COVID-19 μέσω αυτών των επιφανειών είναι πολύ μικρός και η απολύμανσή τους δεν θεωρείται αποτελεσματικό μέτρο προφύλαξης".

Γ. Στο συνημμένο με τίτλο: "Σενάρια για άσκηση 2" αναφέρεται: "Στο μάθημα της Φ.Α. δεν χρησιμοποιούμε αντικείμενα με τα οποία έρχονται σε επαφή πολλά άτομα ή δεν πραγματοποιούμε ασκήσεις που απαιτούν στενή επαφή.

Δ. Παρακαλούμε επίσης να διαβάστε προσεκτικά τα συνημμένα: "*Πώς θα πρέπει να μιλάω στους εφήβους για τον COVID-19*" και "*Συμβουλές ενδυνάμωσης και αποφόρτισης των εφήβων*".

Προτάσεις

Στο παραπάνω πλαίσιο και με δεδομένο ότι έως την λήξη των μαθημάτων (12 Ιουνίου), υπολογίζουμε ότι θα πραγματοποιηθούν έως οκτώ μαθήματα (σε δίωρη Φυσική Αγωγή) και έως τέσσερα (σε μονόωρη Φυσική Αγωγή), συστήνουμε στους/στις συναδέλφους μας εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής τα παρακάτω:

Ανεξάρτητα από την γενική ενημέρωση των δύο πρώτων ημερών προτείνουμε να αφιερώσετε λίγο χρόνο στο πρώτο σας μάθημα για να συζητήσετε με τους μαθητές σας τις -σχετικές με το μάθημα- εμπειρίες τους από την καραντίνα. (π.χ. την εμπειρία τους από την σύγχρονη και ασύγχρονη ΕξΑΕ Φυσικής Αγωγής, αν και με ποιό τρόπο ασκήθηκαν το διάστημα αυτό, θέματα διατροφής τους κλπ.). Συζητήστε επίσης μαζί τους τις διαθέσιμες επιλογές του μαθήματος, σύμφωνα με τις ειδικές οδηγίες της περιόδου, ώστε να συνδιαμορφώσετε ένα πρόγραμμα που θα ενεργοποιήσει και ταυτόχρονα θα ευχαριστήσει τα παιδιά. Στην παρούσα συγκυρία και λίγο πριν την λήξη των μαθημάτων θεωρούμε ως πιο σημαντική την προσπάθεια που θα καταβάλουμε για να:

- Παρακινήσουμε τους μαθητές μας, σε ένα δραστήριο τρόπο ζωής και σε τακτική (καθημερινή) επαφή με τη φύση.
- Προωθήσουμε θετικές αξίες και στάσεις για ένα υγιεινό τρόπο ζωής.
- Προσφέρουμε μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής βιωματικές εμπειρίες για τη λειτουργία του σώματος και το ρόλο της άσκησης προσδοκώντας να γίνουν οι μαθητές μας ικανοί να ενισχύσουν και να θωρακίσουν την υγεία τους, τώρα και στο μέλλον.

- Διδάξουμε την αξία να προσθέσουν λίγα λεπτά καθημερινής άσκησης που θα ενεργοποιεί την καρδιά και τους πνεύμονες και θα δυναμώσει το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

Για το **Γυμνάσιο**, από το βιβλίο του μαθητή, μπορείτε να επιλέξετε (και για τις τρεις τάξεις) ανάπτυξη θεμάτων ή/και εργασίες από το κεφάλαιο 3 "*Η αξία της δια βίου άσκησης*", κεφάλαιο 4 "*Μέθοδοι βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων*" και κεφάλαιο 5 "*Ειδικά Θέματα*". Από το βιβλίο Εκπαιδευτικού, μπορείτε να επιλέξετε για την:

- Α' Γυμνασίου: Την ενότητα 4: *Κλασσικός Αθλητισμός / Δρόμοι* (εκτός σκυταλοδρομίες), την ενότητα 5: *Φυσική Κατάσταση* και την ενότητα 7: *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί* (Συρτός Καλαματιανός, Γρήγορος Χασάπικος, Καραγκούνα – Σβαρνιάρα).
- Β' Γυμνασίου: Το κεφάλαιο 7: *Κλασσικός Αθλητισμός* / Δρομικές ασκήσεις και το κεφάλαιο 9: *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί* (Συρτός στα τρία, Τσάμικος).
- Γ' Γυμνασίου: Το κεφάλαιο 6: *Κλασσικός Αθλητισμός* / Δρόμοι Αντοχής - Φυσική Κατάσταση και το κεφάλαιο 8: *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί* (Πεντοζάλι, Τικ μονό).

Προσοχή: Λάβετε υπόψη τις καιρικές συνθήκες και την ώρα του μαθήματος, όταν επιλέγετε κάποιο από τα παραπάνω. * Φροντίζετε τα παιδιά να μοιράζονται στον χώρο, να ασκούνται στις ενδεδειγμένες αποστάσεις και στο χορό να μην κρατούν τα χέρια. * Δοκιμάστε τροποποιημένες μορφές των επίσημων διδακτικών σεναρίων (για παράδειγμα αντί καρτέλες στα χέρια μαθητών κολλήστε/κρεμάστε τις σε σημεία του χώρου, αντί για συν-ασκήσεις δείξτε τους ατομικές ασκήσεις και διδάξτε τους την αυτοπαρατήρηση). * Χρησιμοποιήστε μουσική. * Ζητείστε από τους μαθητές να ετοιμάσουν πρόγραμμα φυσικής κατάστασης το οποίο θα δείξουν σε επόμενο μάθημα, κλπ.

Για το **Λύκειο**, προτείνουμε, σε συνεργασία με τους/τις μαθητές/τριες, να επιλέξετε από το βιβλίο του Εκπαιδευτικού μία δράση με διάρκεια έως τέσσερις εβδομάδες, την οποία θα υλοποιήσετε **με τις απαραίτητες προσαρμογές για την συγκεκριμένη περίοδο.** Επιλέξτε από τα κεφάλαια "Διδακτικές προσεγγίσεις και παραδείγματα για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής" για την Α' τάξη (σελίδες 99-134), για την Β' τάξη (σελίδες 154-184) και για την Γ' τάξη (σελίδες 203-232). Το βιβλίο του Εκπαιδευτικού

μπορείτε να το βρείτε εδώ: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/oe_2-2-2015.pdf

Παρακαλούμε θερμά τους/τις Διευθυντές/ντριες να φροντίσουν ώστε μαθητές άλλων τάξεων να μην βρίσκονται στον ίδιο χώρο με το τμήμα που έχει μάθημα Φυσικής Αγωγής, για οποιοδήποτε λόγο.

Πρόσκληση

Σας υπενθυμίζουμε ότι την Δευτέρα 18 Μαΐου 2020 και ώρα 18:00-20:00 το ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης διοργανώνει το 2° εξ αποστάσεως σεμινάριο (webinar), με θέμα: "***Ψυχική ανθεκτικότητα στην εκπαιδευτική κοινότητα***". Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές, θα μεταδοθεί σε πραγματικό χρόνο (live streaming) από το κανάλι μας στο YouTube και είστε ευπρόσδεκτοι να το παρακολουθήσετε αφού κάνετε την εγγραφή σας εδώ: https://pekes.pdekritis.gr/draseis. Κατά τη διάρκειά του θα μπορείτε να υποβάλετε γραπτά τα ερωτήματά σας προς τις εισηγήτριες τα οποία και θα σας απαντήσουν μετά τις ομιλίες.

Η ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΛΗΔΑ ΖΑΜΠΕΤΑΚΗ

Εσωτερική διανομή:

Οργανωτική Συντονίστρια ΠΕ.Κ.Ε.Σ.