



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΜΙΑΣ & Δ/ΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΕΥΤ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΤΜΗΜΑ Ε' ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Ηράκλειο, 13-4-2021
Αρ. Πρωτ.: Φ.24/4997

Ταχ.Δ/ση : Μονοφατίου 8
Ταχ.Κώδικας : 712 01 Ηράκλειο
Πληροφορίες : Υπεύθυνοι Φυσικής Αγωγής &
Σχολικού Αθλητισμού
Νηστικάκης Ιωάννης
Δημόπουλος Ιωάννης
Τηλέφωνο : 2810-333795/760/758
Fax : 2810-224210
E-mail : gfa@dide.ira.sch.gr
ή mail@dide.ira.sch.gr

Προς: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΠΕ11
ΓΕΛ-ΕΠΑΛ ΔΔΕ Ηρακλείου
Γυμνασίων ΔΔΕ Ηρακλείου
Σχολείων Ειδικής Αγωγής
(Δια των Διευθύνσεων των σχολείων
τους)

Κοιν.: κ. Λήδα Ζαμπετάκη
Συντονίστρια Ε.Ε. ΠΕ11
ΠΕΚΕΣ Κρήτης

Θέμα: Αποστολή επιμορφωτικού υλικού

Σε συνέχεια της διανομής αθλητικού υλικού στα ΓΕΛ-ΕΠΑΛ Ηρακλείου (Φ.24/1497/4-2-2021) και του Ιστοσεμιναρίου: «Σύγχρονες προσεγγίσεις στην κυκλική προπόνηση» που πραγματοποιήθηκε στις 23 Μαρτίου 2021, και οργανώθηκε από τους Υπευθύνους Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού ΔΔΕ Ηρακλείου σε συνεργασία με την Συντονίστρια Ε.Ε. ΠΕ 11, ΠΕΚΕΣ Κρήτης κ. Λήδα Ζαμπετάκη, αποστέλλεται σχετικό επιμορφωτικό υλικό σε βίντεο.

Το επιμορφωτικό υλικό επιμελήθηκε και παρουσιάζει η εκπαιδευτικός ΠΕ11, κ. Μαρίνα Τουπογιάννη, Msc και αφορά σε προτάσεις οργάνωσης και διεξαγωγής μαθήματος κυκλικής προπόνησης με τις μεθόδους :

- Ένα λεπτό σε ένα λεπτό (every minute on a minute- EMOM) και
- Tabata

αξιοποιώντας το αθλητικό υλικό που σας έχει σταλεί στα Λύκεια.

Τα δύο βίντεο και ένα αρχείο με επεξηγήσεις, μπορείτε να τα δείτε και να τα κατεβάσετε προς αποθήκευση από εδώ:

- https://drive.google.com/file/d/1ofg-2RO1ixivwxS_Yv2rbvJlxNeW1ogy/view?usp=sharing
- <https://drive.google.com/file/d/19PXhjHHi2raleheKsfzcPVBovearx5pn/view?usp=sharing>
- <https://drive.google.com/file/d/1Y8LI0dVZPvI2IRkKXgv2Tt7Wqd3V67kf/view?usp=sharing>

Παράλληλα, μπορείτε να αναζητήσετε τις εισηγήσεις του κ. Ι. Τσαρτσαπάκη και των συνεργατριών του στο παραπάνω ιστοσεμινάριο, στην παρακάτω διεύθυνση:

<https://we.tl/t-LdzgZam9kk>

Είμαστε στη διάθεσή σας για κάθε διευκρίνιση.

ΠΙΣΤΟ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ

Η Αναπ/τρια Προϊσταμένη του
Τμήματος
Γ Προσωπικού της Δ.Δ.Ε. Ηρακλείου



Καμπιτάκη Ελένη

**Ο Διευθυντής της
Δ/σης Β/θμιας Εκπ/σης
Ηρακλείου**

Ιωάννης Καραγιαννίδης