



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/υση Κ. Παλαιολόγου 22, τ. κ. 62125,  
Σέρρες  
Πληροφορίες : Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου :  
Τηλέφωνο : 2321059025  
FAX : 2321059125  
e-mail : [4pekes@kmaked.pde.sch.gr](mailto:4pekes@kmaked.pde.sch.gr)  
e-mail Σ.Ε.Ε. : sarivasil@sch.gr

Σέρρες, 20/9/2019  
Αριθμ. Πρωτ.: 315

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

**ΘΕΜΑ: «Προτάσεις για αξιοποίηση βίντεο, στο πλαίσιο των δράσεων για την Πανελλήνια  
Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2019-2020»**

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Όπως γνωρίζετε, την Παρασκευή 27/9/2019, στα πλαίσια του εορτασμού της **Πανελλήνιας  
Ημέρας Σχολικού Αθλητισμού** με φετινό σύνθημα **«Αγαπώ την Άθληση-Αγαπώ την Υγεία  
μου»**, καλούνται οι σχολικές μονάδες να υλοποιήσουν **αθλητικές δράσεις**, όπως αερόβιες  
κινητικές δραστηριότητες ή ομαδικά -ατομικά αθλήματα.

Στόχος των δράσεων είναι *«η ενεργοποίηση των μαθητών/τριών για συμμετοχή τους σε  
οργανωμένες αθλητικές δράσεις εντός του σχολείου, μέσω της ενημέρωσης της μαθητικής  
κοινότητας για τα ευεργετικά οφέλη της άθλησης σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή, με  
στόχο την απόκτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής»*

Είναι προφανές ότι οι στόχοι αυτοί ταυτίζονται απόλυτα με τους σκοπούς, στόχους και  
επιδιώξεις της Φυσικής Αγωγής, **αναδεικνύοντας τη σπουδαιότητα του μαθήματός μας και  
τον θεμελιώδη ρόλο του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής** στην προώθηση στάσεων και αξιών,  
τόσο στη μαθητική κοινότητα όσο και στην κοινωνία.

Ως ελάχιστη συμβολή στην προσπάθειά σας για υλοποίηση των δράσεων, προτείνω παρακάτω  
ορισμένα **ενδεικτικά video** ή **εκπαιδευτικούς ιστότοπους** που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν.  
Εξυπακούεται ότι κάθε σύνδεσμος που προτείνεται, οδηγεί σε πολλά ακόμη νέα βίντεο ή  
χρήσιμους συνδέσμους.

Όσοι/ες συνάδελφοι επιθυμούν, μπορούν (προαιρετικά) να αποστείλουν στο mail: [sarivasil@sch.gr](mailto:sarivasil@sch.gr) σύντομη **ενημέρωση** σχετικά τις δραστηριότητες που προγραμματίσαν ή υλοποίησαν, εντός ή εκτός της σχολικής μονάδας, είτε αυτόνομα είτε σε συνεργασία με άλλες σχολικές μονάδες ή φορείς.  
Το υλικό που θα συγκεντρωθεί, θα συμβάλει στη δημιουργία ενός αρχείου καλών πρακτικών ή προτάσεων, που θα είναι χρήσιμο και προσβάσιμο σε όλους τους συναδέλφους Φυσικής Αγωγής.

### **Ενδεικτικά video ή ιστοσελίδες για αξιοποίηση**

#### **A. Video με παιχνίδια η δραστηριότητες**

<https://www.youtube.com/watch?v=qCQ7BcTG4yQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=TTQG1luHIOU>

<https://www.youtube.com/watch?v=GwzH-gpKOPw>

<https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>

<https://www.youtube.com/watch?v=evLNQ3mCe7I>

[https://www.youtube.com/watch?v=LInI\\_J7iDXQ](https://www.youtube.com/watch?v=LInI_J7iDXQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=aRB1mbHtSm8>

#### **B. Video παρακίνησης στα σπορ**

<https://www.youtube.com/watch?v=XGBNxi-nOjQ> (Μπάσκετ -Γιάννης Αντετοκούνμπο)

<https://www.youtube.com/watch?v=DHSWP1f60qs> (Βόλεϊ - κορίτσια)

<https://www.youtube.com/watch?v=mAQP5ASH-BA> (Ποδόσφαιρο)

<https://www.youtube.com/watch?v=qtujkNnCYCc> (Η ιστορία του Bolt σε κινούμενα σχέδια)

[https://www.youtube.com/watch?v=p\\_99-a9x\\_Us](https://www.youtube.com/watch?v=p_99-a9x_Us) (Τένις - Roger Federer)

#### **Γ. Video που αφορούν στα οφέλη της ενασχόλησης με τον αθλητισμό**

[https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgjIMF\\_f0](https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgjIMF_f0)

<https://www.youtube.com/watch?v=sDcSGoPHE8U>

[https://www.youtube.com/watch?v=DYs8x0cG\\_IM](https://www.youtube.com/watch?v=DYs8x0cG_IM)

#### **Δ. Video που αφορούν στην αξία της ισορροπημένης διατροφής/Φυσικής Δραστηριότητας**

<https://www.youtube.com/watch?v=8FTx4rDQtak> (Φυσική Δραστηριότητα για Υγεία και Διατήρηση του Ιδανικού Βάρους)

<https://www.youtube.com/watch?v=c9nDSB1H1Xg> (Ισορροπημένη διατροφή: ομάδες τροφίμων)

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8> (Το πιάτο της Υγιεινής διατροφής)

<https://www.youtube.com/watch?v=rFx7u0tkSig> (Ταινία του 2ου Δημοτικού Σχολείου Βόλου)

#### Δ. Εκπαιδευτικοί ιστότοποι

<http://users.sch.gr/adamantiaf> (ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΣΕΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΙΑ και τ. ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΠΕ11 κ. ΑΔΑΜΑΝΤΙΑΣ ΦΑΤΣΕΑ)

<http://eyzhn.edu.gr/class-material/#> (ΕΥ ΖΗΝ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ)

<http://www.edutv.gr> (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ)

<http://www.healthykids.gr/cms/> (HEALTHY KIDS-ΤΕΦΑΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

<http://users.sch.gr/grfilip/games/> (ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΑΙΓΝΙΔΙΩΝ)

Σας εύχομαι καλή υλοποίηση σε ό,τι σχεδιάσετε.

Στη διάθεσή σας για ό,τι χρειαστείτε!

Με εκτίμηση,

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