

Αγαπητοί γονείς,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για την έναρξη του της αθλητικής δράσης της Ο.Ε.Σ.Α.Δ. Δ.Δ.Ε. και Δ.Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης **Challenge Φυσικής Δραστηριότητας για μαθητές-μαθήτριες Γυμνασίων, ΓΕ.Λ. και Ε.ΠΑ.Λ. της Δ.Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης και Δημοτικών Σχολείων της Δ.Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης** στις 15 Φεβρουαρίου 2021. Στόχος αυτής της δράσης είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά εντός κι εκτός σχολείου και να διαχειριστούν καλύτερα τον εγκλεισμό και άγχος που βιώνουν λόγω και της πανδημίας του Covid -19.

Με βάση τις σύγχρονες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60 λεπτά τη μέρα (κατά μέσο όρο) άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας.

Η συνολική διάρκεια της δράσης θα είναι 4 εβδομάδες. Από τη Δευτέρα 15 /02 /2021 μέχρι και την Κυριακή 14 /03 /2021 και κατά τη διάρκεια υλοποίησής της θα ληφθούν υπόψη οι διατάξεις που θα ισχύουν για τον περιορισμό της διασποράς της πανδημίας.

Η δράση μπορεί να διεξαχθεί εντός σχολικού ωραρίου σε χρόνο που θα ορίζεται από τους Ε.Φ.Α. σε συνεργασία με τους (μαθητές/τριες του σχολείου) και σχολικού ωραρίου, σε χρόνο που θα ορίζεται από τους γονείς σε συνεργασία με τα παιδιά τους (μαθητές/τριες του σχολείου) που θα δηλώσουν επιθυμία να συμμετάσχουν. Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής αφού παρουσιάσουν στους μαθητές/τριες του τη δράση, στη συνέχεια θα τους δώσουν αναλυτικές οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση των εξής πέντε αθλητικών δοκιμασιών: α) άσκηση «σανίδα» (με τις ανάλογες προσαρμογές της άσκησης ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται), β) άσκηση κάμψεις ή «pushups» (με τις ανάλογες προσαρμογές της άσκησης ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται), γ) επιτόπιες αναπηδήσεις με σχοινάκι, δ) τρέξιμο 4 χιλιομέτρων για το Λύκειο, 3 χιλιομέτρων για το Γυμνάσιο, 1000 μέτρων για τους μαθητές/τριες της Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού, για τους μαθητές/τριες της Α, Β΄, Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού δεν θα περιλαμβάνεται δρόμος αντοχής και ε) άσκηση κάθισμα με στήριξη στον τοίχο ή «wallsit». Άρα, για τους μαθητές/τριες της Α, Β΄, Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού οι δοκιμασίες είναι τέσσερις, αφού δεν θα περιλαμβάνεται ο δρόμος αντοχής. Οι μαθητές/τριες εκτελούν τις προαναφερόμενες αθλητικές δοκιμασίες **ατομικά** καταγράφοντας την καλύτερη επίδοση που πέτυχαν σε κάθε μία από αυτές, στο τέλος κάθε εβδομάδας. Κάθε μαθητής/τρια προσπαθεί να βελτιώσει τις επιδόσεις του ώστε να ανέβει στην κατάταξη σε κάθε άσκηση χωριστά αλλά και στο σύνολο των δοκιμασιών.

Ενθαρρύνεται το παιδί σας να γυμναστεί συμμετέχοντας κι εσείς μαζί του σε κάποιες από τις δραστηριότητες που προτείνονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Όλα αυτά φυσικά χωρίς να παραμελεί τις υπόλοιπες μαθητικές υποχρεώσεις του.

Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής που αποσκοπεί στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη υγεία, να αισθάνονται καλύτερα και να ξεπεράσουν με τον πιο ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο τις ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες που βιώνουν λόγω και της συγκυρίας του Covid-19

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με το Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής του σχολείου σας.