

## ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

**Εκπαιδευτικός:** Σίμου Γ. Θεοφάνης, PhD, MSc

**Ειδικότητα:** ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

**Οργανική:** Γυμνάσιο Αμφιταγιδών

**E-mail:** [thsimou@otenet.gr](mailto:thsimou@otenet.gr)

**Τηλέφωνο:** 6944 597971, 26610 99539

Σύμφωνα με το νέο *Οδηγό για τον Εκπαιδευτικό ΦΑ στο Γυμνάσιο* τα διαλείμματα μεταξύ των μαθημάτων είναι σημαντικός χρόνος για φυσική δραστηριότητα, γι' αυτό και πρέπει να αξιοποιούνται αναλόγως. Λαμβάνοντας υπ' όψιν τα παραπάνω, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Σίμου Θεοφάνης αξιοποίησε σε συμφωνία με τον Σύλλογο Διδασκόντων τα διαλείμματα για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και μαθητριών κατά το διδακτικό έτος 2012–2013.

**Σκοπός.** Η κάλυψη ενός μεγάλου μέρους της ανάγκης των μαθητών για άσκηση σε καθημερινή βάση, ώστε να αποκομίζουν σημαντικά οφέλη για την υγεία τους και την απόδοσή τους στο σχολείο.

**Συμμετέχοντες.** Οι μαθητές και μαθήτριες όλου του σχολείου.

**Μέσα – Διαδικασία.** Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ασφάλεια και να αποφευχθεί ο συνωστισμός των μαθητών και μαθητριών στα διαλείμματα, κρίθηκε σκόπιμο να επιτρέπεται να ασκείται σε και κάθε διάλειμμα ένα μόνο τμήμα παιδιών. Έτσι, καταρτίστηκε από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής ένας πίνακας που καθόριζε ποιο τμήμα μπορούσε να ασκηθεί σε κάθε διάλειμμα, εξασφαλίζοντας έτσι την ισότιμη συμμετοχή όλων των τμημάτων σε φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Ο πίνακας αυτός, μαζί με τον *Κανονισμό Δανεισμού Αθλητικού Υλικού*, αναρτήθηκαν στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου. Σύμφωνα με τις υπάρχουσες εγκαταστάσεις, οι μαθητές μπορούσαν να ασχοληθούν κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων με το βόλεϊ, το μπάντμιντον, το σκάκι, να παίξουν διάφορα παιχνίδια με μπάλα, μήλα, κυνηγητό, να κάνουν σχοινάκι, τρέξιμο κ.α. Σύμφωνα με τον Κανονισμό απαγορεύονταν για λόγους ασφαλείας το ποδόσφαιρο, ενώ στην περίπτωση που κάποιο παιδί έπαιζε αντικανονικά δεν μπορούσε να δανειστεί αθλητικό υλικό η να συμμετέχει σε μία ομάδα παιχνιδιού για τις επόμενες δύο εβδομάδες.

**Αποτελέσματα – Δυσκολίες.** Το πρόγραμμα άσκησης στα διαλείμματα έτυχε πολύ θερμής υποδοχής από τα παιδιά και η συμμετοχή τους δεν ατόνησε καθόλου μέχρι και την τελευταία ημέρα της σχολικής χρονιάς. Κάποιες δυσκολίες, που αφορούσαν κυρίως την ανεύθυνη χρήση των αθλητικών υλικών, ξεπεράστηκαν σ' ένα μεγάλο βαθμό μετά από συνεχείς υποδείξεις και συζητήσεις με τον καθηγητή ΦΑ. Έτσι, με το πέρασμα το χρόνου αρκετοί μαθητές και μαθήτριες άρχισαν να αναπτύσσουν ένα βαθμό υπευθυνότητας, να προσέχουν τα υλικά και να τα φροντίζουν σαν δικά τους.

# Κανονισμοί Δανεισμού Αθλητικού Υλικού



1. Στα διαλείμματα οι μαθητές/τριες μπορούν να παίζουν **βόλεϊ, μπάντμιντον και σκάκι** (όχι μπάσκετ ή ποδόσφαιρο).
2. Υπεύθυνοι για τη διανομή και επιστροφή των υλικών θα είναι οι **μαθητές/τριες υπηρεσίας, που σε κάθε διάλειμμα θα ορίζονται από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.**
3. Τα υλικά θα πρέπει **να επιστρέφονται στους μαθητές/τριες υπηρεσίας πριν το χτύπημα του κουδουνιού με το σήμα του γυμναστή ή άλλου καθηγητή.**
4. Σε περίπτωση που κάποιος/α μαθητής/τρια καθυστερεί ή δεν επιστρέφει άμεσα κάποιο υλικό στους μαθητές υπηρεσίας, τότε **χάνει το δικαίωμα δανεισμού για δύο εβδομάδες.**
5. Σε περίπτωση που χαθεί ή καταστραφεί κάποιο υλικό, ο/η **μαθητής/τρια που το έχασε θα το αντικαθιστά με δικά του έξοδα.**
6. Μία μπάλα του βόλεϊ θα δανείζεται με την προϋπόθεση ότι θα παίζει μ' αυτήν μία παρέα **τουλάχιστον 4-5 παιδιών και όχι μόνο 2 μαθητές/τριες.**
7. Ένας/μία μαθητής/τρια μιας δυάδας ή τετράδας που θέλει να παίξει μπάντμιντον θα αναλαμβάνει να δανείζεται όλα τα υλικά (2 ή 4 ρακέτες και φτερό).

**ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!!!**



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
1 <sup>ο</sup> διάλειμμα 09:00 - 09:10	Γ1	Α2	Α1	Α2	-
2 <sup>ο</sup> διάλειμμα 09:55 - 10:05	Α1	Β2	Β1	Β2	Γ1
3 <sup>ο</sup> διάλειμμα (5') 10:50 - 10:55	-	-	-	-	-
4 <sup>ο</sup> διάλειμμα 11:35 - 11:45	Β1	Γ2	Γ2	Γ1	Γ2

