

9^ο ΔΣ Αγίας Παρασκευής
Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες



Φωτο:3^ο γυμν. Παλλήνης

Με χαρά σας ανακοινώνουμε τη συμμετοχή του σχολείου μας στον «**Εβδομαδιαίο Μαθητικό Αγώνα Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος μαθητών – μαθητριών των Δημοτικών-Γυμνασίων-Λυκείων της Δ.Π.Ε. Β' Αθήνας**

Μένουμε δραστήριοι!

Από Δευτέρα 29/3/2021 μετράμε... τα βήματά μας!

Περπατάμε δυναμικά και καταγράφουμε το αποτέλεσμα !

Χρησιμοποιούμε την τεχνολογία (έξυπνα κινητά, έξυπνα ρολόγια, εφαρμογές κλπ), μετράμε βήματα και μέτρα Στο τέλος της ημέρας συμπληρώνουμε τη φόρμα καταγραφής αποτελεσμάτων.

Η συμμετοχή αφορά **όλους τους μαθητές- μαθήτριες** όλων των τάξεων του σχολείου μας.

Είναι μια ευκαιρία για σας και τα παιδιά σας να βγείτε και να αθληθείτε μαζί τους!

Η δράση έχει ως σκοπό:

- I) Την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο μέσω του βαδίσματος
- II) Τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών/μαθητριών της τάξης
- III) Την ενίσχυση της συνεργασίας γονέων/κηδεμόνων και παιδιών
- IV) Την αυτενέργεια των μαθητών/μαθητριών
- V) Την υιοθέτηση υπεύθυνης συμπεριφοράς και τέλος
- VI) Την ενίσχυση της κουλτούρας για δια βίου σωματική άσκηση.

1. Όροι και οδηγίες συμμετοχής

- Η διεξαγωγή της δράσης θα υλοποιηθεί σύμφωνα με τις διατάξεις που ισχύουν για τον περιορισμό της διασποράς της πανδημίας. Δυστυχώς μετά και τις τελευταίες διατάξεις περιορίζεται ακόμα περισσότερο η μετακίνησή μας. Παρόλα αυτά **και τηρώντας πάντα τα μέτρα**, έχουμε το περιθώριο να συμμετάσχουμε .

Απαραίτητα στοιχεία για τη συμμετοχή των μαθητών είναι :

- να έχουν **ενεργό και έγκυρο Α.Δ.Υ.Μ.** (είναι ήδη καταχωρημένα στο αρχείο του σχολείου μας)
- **Υπεύθυνη Δήλωση των γονέων –κηδεμόνων για τη συμμετοχή στη δράση.** (μεταφορτώστε την Υ.Δ.,
- [ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΟΝΕΑ - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ .docx - Google Drive](#) Αρχείο word
- [ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΟΝΕΑ - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ .pdf - Google Drive](#) Αρχείο pdf.)
- (Τη δήλωση μπορείτε είτε να την εκτυπώσετε και να τη σκανάρετε υπογεγραμμένη ή να τη συμπληρώσετε μέσα από το [gov.gr](#))

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΔΗΛΩΣΕΩΝ στα μηνύματα μέσα στην e-class καθώς και στα emails των αντίστοιχων εκπ/κών: (Το αργότερο έως το τέλος της δράσης, δηλ **έως Κυριακή 4/4/2021**)

Μαραγκός Ιωάννης: mardrak63@gmail.com ή imaragkos@sch.gr
Αλουπογιάννη Γεωργία: jalpotennis@gmail.com ή galpog@sch.gr

Η συμμετοχή στη δράση είναι **ατομική και προαιρετική**.

2. Διαδικασία:

- Η δράση θα διαρκέσει **7 ημέρες** από τη **Δευτέρα 29/3/2021** μέχρι και την Κυριακή **4/4/2021**.
- Εσείς καλείστε να εξοπλίσετε τα παιδιά με την απαραίτητη ηλεκτρονική συσκευή (έξυπνο ρολόι ή κινητό τηλέφωνο) και να φροντίσετε για την ασφάλειά τους κατά τη διάρκεια της δράσης η οποία θα πραγματοποιηθεί εκτός του σχολικού ωραρίου.
- Τα παιδιά καλούνται να βγουν να περπατήσουν (τηρώντας όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας) κάνοντας **καταμέτρηση των βημάτων** τους αλλά **και της απόστασης που διανύουν** με τη χρήση έξυπνου ρολογιού ή κινητού τηλεφώνου στο οποίο είναι εγκατεστημένη κάποια **εφαρμογή βηματομετρητή**. (ενδεικτικά προτείνεται η εφαρμογή pacer <https://www.mypacer.com/>)
- **Ο χρόνος, η χρονική διάρκεια , ο τόπος-διαδρομή και η ένταση** της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας (βαδίσματος) θα ορίζεται από εσάς τους γονείς.
- Προτείνεται η άσκηση να γίνεται καθημερινά αλλά το παιδί μπορεί να συμμετάσχει ακόμα και αν κάνει άσκηση- καταμέτρηση μία μόνο φορά στη διάρκεια της εβδομάδας.

3. Καταγραφή επιδόσεων-Εξαγωγή αποτελεσμάτων

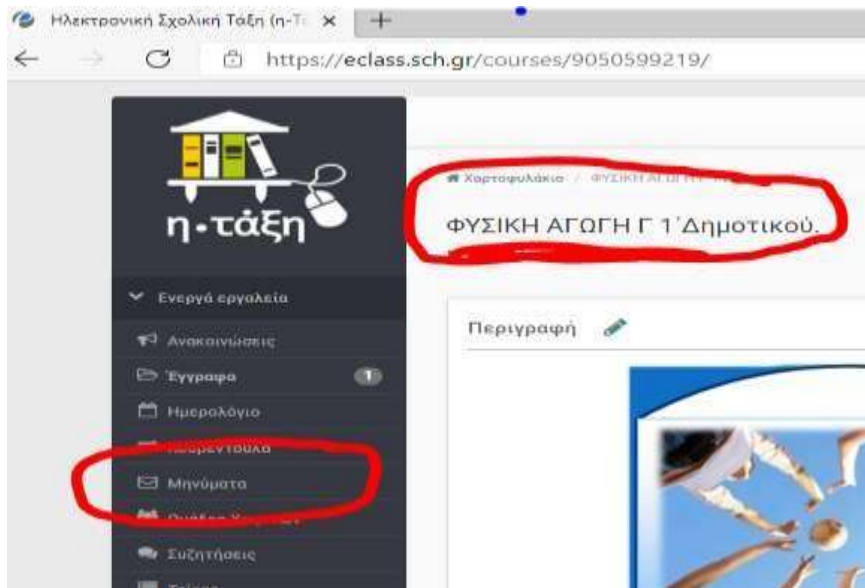
ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στη φόρμα που σας δίνεται κάντε **ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ** για κάθε ημέρα της εβδομάδας!

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, δηλαδή από τη Δευτέρα 29/3/2021 έως και την Κυριακή 4/4/2021, θα πρέπει να:

1. **καταγράφετε** το σύνολο των **ΒΗΜΑΤΩΝ** που διανύουν το/τα παιδιά σας, καθώς και την απόσταση σε **ΜΕΤΡΑ** στη φόρμα που θα βρείτε **ΕΔΩ**
2. Τη **φόρμα** θα τη βρείτε αναρτημένη επίσης στο μάθημα της Φυσ. Αγωγής του παιδιού σας μέσα στην **e-class** (**Βλέπε πίνακα 1.**)
3. Στο **τέλος της εβδομάδας** επισυνάψτε στα μηνύματα ένα screen shot ή φωτογραφία με τα εβδομαδιαία αποτελέσματα των παιδιών ως αποδεικτικό στοιχείο της δράσης.

(ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΦΩΤΟ)



ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

ΤΜΗΜΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ	ΜΑΘΗΜΑ
A' (1-2-3) & B' (2,3)	ΑΛΟΥΠΟΓΙΑΝΝΗ Γ.	<u>ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α' και Β' Δημοτικού.</u>
Γ' 1	ΑΛΟΥΠΟΓΙΑΝΝΗ Γ.	<u>ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Γ 1' Δημοτικού.</u>
Ε' 1	ΑΛΟΥΠΟΓΙΑΝΝΗ	<u>ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ε' 1</u>

	Γ.	<u>Δημοτικού.</u>
B' 1	ΜΑΡΑΓΚΟΣ Ι.	<u>ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α' & Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ</u>
Γ' 2 & Δ' (1-2-3)	ΜΑΡΑΓΚΟΣ Ι.	<u>ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Γ' & Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ</u>
Ε' 2 & ΣΤ' (1-2)	ΜΑΡΑΓΚΟΣ Ι.	<u>ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ε' & ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ</u>

4. Βραβεύσεις

Θα απονεμηθούν

- α)βραβείο συμμετοχής στο σχολείο μας καθώς και
- β)διπλώματα συμμετοχής σε όλους τους μαθητές

Ιδιαίτερη τιμητική διάκριση θα λάβουν

- τα 3 σχολεία που θα σημειώσουν τη **μεγαλύτερη συμμετοχή** και
- τα 3 σχολεία που θα καταγράψουν τα **περισσότερα βήματα/απόσταση** σε χιλιόμετρα.

Ο σύλλογος Διδασκόντων σε συνεργασία με το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας θέτουν και έναν εσωτερικό διαγωνισμό κατά τον οποίο θα βραβεύσουν **το τμήμα** με τη **μεγαλύτερη συμμετοχή** παιδιών καθώς και **το τμήμα** με τα **περισσότερα βήματα/χιλιόμετρα** με **αναμνηστικά κύπελλα**.

Για οποιεσδήποτε απορίες επικοινωνήστε με τους αντίστοιχους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής μέσω των μηνυμάτων στην η-τάξη (e-class) αλλά και στα παρακάτω e-mails.

Μαραγκός Ιωάννης: mardrak63@gmail.com ή imaragkos@sch.gr
 Αλουπογιάννη Γεωργία: jalpotennis@gmail.com ή galpog@sch.gr

Καλή άσκηση και καλή διασκέδαση!

