

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

## **ΑΣΚΗΣΙΣ**

ISBN: 978-618-83604-9-5

*Εξώφυλλο: Φωτογραφία του Sasin Tīrchai από την Ταϊλάνδη*  
© Γεώργιος Μαντζουράτος, 2021

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΠΑΛΤΑ, 2021  
Γλύφα Βαρθολομιού Ηλείας, Τ.Κ. 270 50  
Τηλ: 26 230 96 194, 6946 125 648  
[www.ekdoseisbalta.gr](http://www.ekdoseisbalta.gr), [ekdoseis@ekdoseisbalta.gr](mailto:ekdoseis@ekdoseisbalta.gr)  
*Σχεδιασμός έκδοσης - εξώφυλλο: Ιωάννα Σαπουντζάκη*

*Εκτύπωση - βιβλιοδεσία: “Κ. Πλέτσας - Ζ. Κάρδαρη Ο.Ε.”*  
Γραφικές Τέχνες- Εκτυπώσεις Offset, Χαρ. Τρικούπη 107,  
114 73 Αθήνα, τηλ. & φαξ: 210 3820 148

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

# ΑΣΚΗΣΙΣ

**10 πρακτικές συμβουλές  
για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής  
που διδάσκουν  
στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση**



*Αφιερωμένο*

*Στον λατρεμένο μου πατέρα που δεν πρόλαβε να ζήσει πολλά*

*Στην αγαπημένη μου μάνα Ευγενία*

*Στο στήριγμα της ζωής μου, την Νιο μου*

*Στο Σπύρο μου και τον μικρό μου Γιώργο-Άγγελο*

*Στη φίλη και συνάδελφο Θεοδώρα*

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	Σελ. 7
ΑΣΚΗΣΙΣ 1η. Τι κάνω πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς; .....	9
ΑΣΚΗΣΙΣ 2η. Πώς ετοιμάζω ένα διδακτικό σενάριο; .....	19
ΑΣΚΗΣΙΣ 3η. Πώς αντιμετωπίζω τα προβλήματα στην υλικοτεχνική υποδομή; .....	31
ΑΣΚΗΣΙΣ 4η. Πώς μπορώ να βαθμολογήσω τους μαθητές μου; .....	35
ΑΣΚΗΣΙΣ 5η. Πώς θα κάνω «καλύτερο» το μάθημά μου; .....	49
ΑΣΚΗΣΙΣ 6η. Πόσο σημαντική είναι η επαγγελματική μας ανάπτυξη και ο αναστοχασμός; .....	53
ΑΣΚΗΣΙΣ 7η. Πώς θα διαχειριστώ καλύτερα τα φαινόμενα ενδοσχολικής βίας; .....	59
ΑΣΚΗΣΙΣ 8η. Πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι με κανόνες; .....	69
ΑΣΚΗΣΙΣ 9η. Πώς θα διδάξω μέσω της ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας; Η εμπειρία κατά την διάρκεια της πανδημίας ...	79
ΑΣΚΗΣΙΣ 10η. Πώς θα διδάξω μέσω της σύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας; Η εμπειρία κατά την διάρκεια της πανδημίας ...	87
Επίλογος .....	89
Βιβλιογραφία .....	93

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δεν θα ξεχάσω ποτέ την πρώτη μέρα που βρέθηκα στο προαύλιο! Εκεί στο δημοτικό σχολείο της Επισκοπής, στο Ρέθυμνο. Δεν ένιωθα έτοιμος να διδάξω. Δεν ήμουν έτοιμος να απαντήσω σχεδόν σε κανένα από το συνονθύλευμα ερωτημάτων που κατέκλυζαν το μυαλό μου. Είχα όμως κέφι. Είχα όρεξη. Δεν είχα όμως καμιά εμπειρία. Γνώριζα ελάχιστα για το τι θα συναντήσω. Λίγες σκόρπιες κουβέντες με την Τάνια και τον Γιώργο, στον καφέ που ήπιαμε το προηγούμενο απόγευμα, εκεί στο αγαπημένο μας «living room». Δεν ήξεραν κι εκείνοι πολλά παραπάνω. Ήταν μαζί μου όμως εκείνο τον πρώτο χρόνο, με στήριξαν και θα τους ευγνωμονώ για πάντα.

Βασανιστικός λοιπόν ο ήχος του πρώτου κουδουνιού στα αυτιά μου. Δεν είχα προλάβει - για να είμαστε ειλικρινείς δεν γνώριζα καν ότι έπρεπε - ούτε το υλικό να έχω καταγράψει, ούτε σχέδιο μαθήματος να έχω ετοιμάσει, ούτε προγραμματισμό είχα κάνει και τόσα μα τόσα ακόμη. Το βιβλίο του εκπαιδευτικού βέβαια, το γνώριζα απέξω και ανακατωτά. Να λέμε και τα καλά. Για να περάσεις τις εξετάσεις του ΑΣΕΠ, έπρεπε να «ρουφήξεις» κάθε σελίδα. Έλα όμως που δεν είναι αυτό αρκετό για να κάνεις τον Γιαννάκη να μπει στην ομάδα και να μην κάθεται μόνος του κάτω από το μεγάλο πεύκο, που δέσποζε μέσα στο προαύλιο. Δεν είναι αρκετό, για να φτιάξεις ένα γήπεδο χειροσφαίρισης, χρησιμοποιώντας σχοινιά για γραμμές και

κώνους για δοκάρια. Δεν είναι αρκετό, για να πείσεις τον Σήφη να ακολουθεί κανόνες και να μην πατάει συνέχεια την γραμμούλα από κιμωλία που έχεις φτιάξει κάτω από την μια και μοναδική μπασκέτα, που υπήρχε στο προαύλιο.

Θα μπορούσα ν' αναφέρω περιστατικά ατελείωτα! Ναι, είναι τόσα και άλλα τόσα, που θα έπαιρναν πολλές σελίδες, για να τα καταγράψω. Ναι, αλλά οι τρόποι για να τα ξεπεράσεις; Να προετοιμαστείς; Να οργανωθεί η σκέψη σου; Να αυξήσεις την συγκέντρωση στα ατέλειωτα οπτικά και ηχητικά ερεθίσματα που σε βομβαρδίζουν, κάθε φορά που βρίσκεσαι στο προαύλιο; Τη χρονιά που μας πέρασε λοιπόν ένιωσα, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, την ανάγκη να τα μοιραστώ. Κάτι που άρχισε να δουλεύει ο αγαπημένος φίλος μου Ανδρέας και χρειάστηκε να του δώσω κάποιες συμβουλές, κάτι η πανδημία και οι νέες συνθήκες που διαμορφώθηκαν, κάτι ότι περνάνε τα χρόνια και θες να φτιάξεις κάτι, για να πάρεις το δικό σου προσωπικό οξυγόνο, αυτά και πολλά ακόμα με ώθησαν να συγκεντρώσω τις εμπειρίες, τα βιώματα και τις γνώσεις μου και να σας δώσω αυτές τις 10 πρακτικές συμβουλές ή καλύτερα «ασκήσεις». Εξάλλου, καθημερινά, ασκούμαστε στο ν' αναμορφώνουμε και να επαναδιατυπώνουμε το πλαίσιο εργασίας μας, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη το συγκεκριμένο, προκειμένου να βρούμε, ν' αξιοποιήσουμε και να επικοινωνήσουμε στους μαθητές μας κίνητρα εσωτερικά και εξωτερικά, τα οποία θα λειτουργήσουν ως εφαλτήριο στην όλη προσπάθεια, και των δυο πλευρών, από την οποία θα αντλήσουμε τη μέγιστη δυνατή ικανοποίηση.

Καλή ΑΣΚΗΣΗ λοιπόν.



# 1

## **ΑΣΚΗΣΙΣ 1η.**

### **Τι κάνω πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς;**

Όπως συνηθίζεται, επιστρέφουμε στη σχολική μονάδα, την πρώτη μέρα του Σεπτεμβρίου. Είναι πολύ σημαντικό, το διάστημα μέχρι ν' αρχίσουν τα μαθήματα, να κάνουμε κάποιες ενέργειες που θα μας βοηθήσουν καθοριστικά στο μάθημά μας. Η πρώτη ενέργεια είναι να δούμε αν υπάρχουν φθορές στους χώρους που χρησιμοποιούμε κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Συνήθως την καλοκαιρινή περίοδο στους εξωτερικούς χώρους, οι οποίοι σπανίως φυλάσσονται, γίνονται φθορές στο σχολικό εξοπλισμό (μπασκέτες, στεφάνια κ.α.). Λαμβάνοντας υπόψη ότι η διαχείριση των σχολικών χώρων κατά το χρόνο μη λειτουργίας των σχολικών μονάδων (παρ.1 του αρ.5 του ν.1894/1990) και η αρμοδιότητα συντήρησης, καθαριότητας και φύλαξης των σχολικών κτιρίων ανήκει στους Δήμους (ν.3463/2006), θα πρέπει σε περίπτωση φθορών, να καλέσετε, δια μέσου του Διευθυντή της σχολικής μονάδας, τις υπηρεσίες συντήρησης του Δήμου, για να τις αποκαταστήσουν.

Η δεύτερη ενέργεια είναι να καταγράψουμε το διαθέσιμο αθλητικό υλικό. Αναλυτικά και με κάθε λεπτομέρεια. Δεν μπορώ να σας πω ποιά είναι η ιδανική κατάσταση για να κρατήσετε ή να πετάξετε αθλητικό υλικό. Μπορώ όμως να σας πω, ότι δεν πρέπει να κρατήσετε μπάλες οι οποίες ξεφουσκώνουν ή μπάλες που δεν έχουν το κατάλληλο μέγεθος, για να χρησιμοποιούνται από μαθητές δημοτικού. Οι δυο αυτές ενέργειες αναφέρονται και στο βιβλίο εκπαιδευτικού

για την «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ» και αποτελούν την πρώτη προτεραιότητα του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής (Υ.Π.Ε.Π.Θ., 2006, σελ.19).

Η τρίτη ενέργεια είναι κι αυτή εξίσου σημαντική. Είναι η εισήγηση προς τον διευθυντή ή την διευθύντρια για το υλικό που χρειάζεστε. Ξέρω τι σκέφτεστε, Σας απαντώ: Θα σας πάρει όλο το υλικό που θα ζητήσετε, αν τον ή την πείσετε για τη χρησιμότητά του. Και ακόμα παραπάνω. Το υλικό αυτό θα πρέπει να εξασφαλίζει την ελάχιστη αναλογία: του ενός εποπτικού μέσου ανά δυο μαθητές. Κι αυτό γιατί θα πρέπει να διασφαλίσουμε έναν ικανοποιητικό χρόνο ενεργούς συμμετοχής των μαθητών μας, προσφέροντας αυξημένες ευκαιρίες πρακτικής εξάσκησης στα παιδιά. Ο χρόνος εξάσκησης στο μάθημά μας είναι λίγος και τα παιδιά μας έχουν το κίνητρο να εκτελέσουν και είναι ικανά γι' αυτό. Εξάλλου, από τη φύση τους τα παιδιά, θέλουν να κάνουν πολλές προσπάθειες, και όπως πολύ καλά ξέρετε, δε θα σταματήσουν όσες κι αν κάνουν. Έχοντας λοιπόν επιλέξει τη μαζική εξάσκηση, είναι απαραίτητο να έχουμε τουλάχιστον την προαναφερόμενη αναλογία υλικού και ασκουμένων, προκειμένου οι συνήθειες στο μάθημά μας, διακεκομμένες δεξιότητες, που έχουν μικρή διάρκεια και αποφέρουν μικρή κούραση στον οργανισμό, να εκτελεστούν, κατά το δυνατόν, στο μεγαλύτερο βαθμό από τους μαθητές μας.

Η τέταρτη ενέργεια είναι η διαμόρφωση και ο καθαρισμός του χώρου. Θυμάμαι, όταν δούλευα στο 3ο Δημοτικό σχολείο Καματερού, τι χαρά είχαν κάνει τα παιδιά, και πόσο μα πόσο χρησιμοποίησα στο μάθημα μου, ένα τέρμα για τη χειροσφαίριση, που είχα ζωγραφίσει στον τοίχο του προαυλίου. Αλλά και αργότερα στο 6ο Δημοτικό σχολείο Καματερού, όταν ζωγραφίσαμε, με τη βοήθεια του καθηγητή των εικαστικών, παραδοσιακά παιχνίδια σε διάφορες επιφάνειες του προαυλίου. Δεν χρειάζονται πολλά, για να κάνεις τα παιδιά χαρούμενα και να κεντρίσεις το ενδιαφέρον τους. Και αν ακόμα δεν έχεις την δεξιότητα αλλά μόνο την ιδέα, ζήτα την βοήθεια των συναδέλφων σου. Συνεργάσου και δημιούργησε.

Σε ότι αφορά στον καθαρισμό - πέρα από αυτόν που θα κάνουν

αρχικά οι υπηρεσίες του δήμου - φρονώ ότι δεν πρέπει να πω πολλά, καθώς θεωρώ ότι είναι θέμα κουλτούρας. Μιας κουλτούρας που μπορεί να μεταφέρει συνολικά το σχολείο στους μαθητές, μέσα από καλά δομημένες δράσεις ευαισθητοποίησης σε θέματα σεβασμού του περιβάλλοντος.

Η πέμπτη ενέργεια είναι η επιδίωξη για ομαλή συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής της σχολικής μονάδας. Πρέπει να είναι πρωταρχικό μας μέλημα.

Δεν θα κρυφτώ. Δεν είμαστε όλοι ίδιοι. Θα τολμήσω να πω ότι είμαστε ειδικότητα πολλών και διαφορετικών «ταχυτήτων».

Άλλοι θέλουμε να διδάξουμε περισσότερο τα ομαδικά αθλήματα, άλλοι δεν νιώθουμε άνετα να διδάξουμε χορούς, άλλοι έχουμε αναπτύξει τις ρουτίνες μας όντας χρόνια σε μια σχολική μονάδα και άλλοι αλλάζουμε κάθε χρόνο σχολική μονάδα γιατί παραμένουμε για χρόνια στην διάθεση του ΠΥΣΠΕ, με αποτέλεσμα ό,τι καλό δημιουργήσαμε σε ένα σχολείο, να πρέπει την επόμενη χρονιά να το χτίσουμε ξανά από την αρχή. Καλό είναι «να ξεκολλάμε» - όπως έλεγε και ένας σύμβουλος μου - και να ασχολούμαστε μόνο με αυτά που θα μας κάνουν ευκολότερη την καθημερινότητά μας στην σχολική μονάδα. Για την κατάρτιση του ετήσιου προγραμματισμού, πρέπει να συνομιλήσετε και να συνεργαστείτε με τους εκπαιδευτικούς, με τους οποίους χρησιμοποιείτε τους ίδιους χώρους και το ίδιο υλικό.

Ο ετήσιος προγραμματισμός (παρουσιάζεται ενδεικτικά στις Εικ. 1,2 & 3) (Νόμος 4692/2020 - ΦΕΚ 111/Α/12-6-2020) πρέπει να γίνεται από κοινού με τον/την συνάδελφο εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής (σε περίπτωση που συνυπηρετεί στην σχολική μονάδα, όπως συνηθίζεται τα τελευταία χρόνια) προκειμένου να μοιραστείτε τους χώρους και τα υλικά.





**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**  
**ΕΤΗΣΙΟΣ, ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ**  
**..... ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ .....**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 202... - 202...**

Πριν προχωρήσω στην αναλυτική παρουσίαση του προγραμματισμού για το σχολικό έτος κρίνεται σκόπιμο να αναφέρω μια σειρά από ενέργειες που προηγήθηκαν αυτού:

**1. Με την ανάληψη υπηρεσίας μου, μετά τις θερινές διακοπές, προχώρησα στις παρακάτω ενέργειες :**

- Έγινε επιθεώρηση στους χώρους του μαθήματος (αυλή, γήπεδα, κλειστή αίθουσα, κλπ).
- Έγινε καταγραφή στο αθλητικό υλικό του σχολείου (μπάλες, κώνους, στεφάνια, σχοινάκια, στρώματα, κλπ).
- Έγινε εισήγηση στον διευθυντή του σχολείου για τις απαραίτητες επισκευές στον πάγιο εξοπλισμό, εργασίες συντήρησης και αγορές αθλητικού υλικού.
- Φρόντισα να διαμορφωθεί και να καθαριστεί ο χώρος του μαθήματος.

**2. Συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς του σχολείου**

Η συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών της σχολικής μονάδας πρέπει να είναι πρωταρχικό μέλημα κάθε εκπαιδευτικού. Για την κατάρτιση του ετήσιου προγραμματισμού συνομίλησα και συνεργάστηκα με τους εκπαιδευτικούς που χρησιμοποιούν τους ίδιους χώρους, το υλικό και κοινές διαθεματικές προσεγγίσεις καθώς επίσης ενημερώθηκα από τους δασκάλους των τάξεων για σοβαρά προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν μαθητές του σχολείου μας. Ο ετήσιος προγραμματισμός έγινε από κοινού με τον/την συνάδελφο Κ.Φ.Α. (σε περίπτωση που συνυπηρετεί στην σχολική μονάδα όπως συνηθίζεται τα τελευταία χρόνια) προκειμένου να μοιραστούμε τους χώρους και το υλικό.

**3. Τι έλαβα υπόψη στη διαμόρφωση του ετήσιου προγραμματισμού**

Οι παρακάτω παράγοντες διαμορφώνουν τις επιλογές των αντικειμένων και την χρονική κατανομή τους στον ετήσιο προγραμματισμό:

- **Η αθλητική υποδομή του σχολείου** (οι χώροι και τα γήπεδα καθορίζουν ποια αντικείμενα θα διδαχθούν).
- **Ο αριθμός των εκπαιδευτικών Φ.Α. στο σχολείο** (αν υπάρχει και δεύτερος εκπαιδευτικός Φ.Α. στο σχολείο, προγραμματίζονται διαφορετικά αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο για τον καθένα, προκειμένου να μην συμπίπτουν οι απαιτήσεις στους χώρους και στο υλικό).
- **Η επιρροή από τις καιρικές συνθήκες** (το σχολείο διαθέτει π.χ. δυο ανοικτούς και ένα μικρό κλειστό χώρο και λόγω της παρουσίας και άλλου Κ.Φ.Α. θα πρέπει σε κάθε τρίμηνο να προγραμματίζονται και θεωρητικά αντικείμενα σαν εναλλακτικές λύσεις).

Η έκτη ενέργεια είναι ο έλεγχος των Α.Δ.Υ.Μ. (ατομικό δελτίο υγείας μαθητή) των μαθητών μας (αρΦ.6/304/75662/Γ1/ 21.5.2014 , (ΦΕΚ 1296 τ. Β' /2014 ). Δυστυχώς - δεν θα αναλύσω το γιατί - πολλές φορές τα δελτία υγείας καθυστερούν να τα προσκομίσουν στην σχολική μονάδα. Περνάει ο Σεπτέμβρης, πολλές φορές έρχεται και ο Οκτώβρης. Προσοχή! Μαθητής/τρια, χωρίς Α.Δ.Υ.Μ. δεν μπορεί να συμμετάσχει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και σε οποιαδήποτε σχολική αθλητική δραστηριότητα μέχρις ότου το προσκομίσει, κυρίως για την δική του/της ασφάλεια. Ας μην περιοριστούμε στην σωστή τους ανάγνωση, αλλά κατόπιν ενδελεχούς ελέγχου καλούμαστε να εντοπίσουμε τις όποιες παρατηρήσεις του γιατρού και να έλθουμε σε επαφή με τους γονείς, για την διακρίβωση κάθε πιθανού προβλήματος. Επίσης, σε απόλυτη συσχέτιση, πρέπει να γνωρίζουμε αν υπάρχουν παιδιά τα οποία έχουν διάγνωση από το Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.).

Η αρμονική συνεργασία των δυο μικροσυστημάτων δηλαδή της οικογένειας και του σχολείου θα διευκολύνει το έργο σας και θα δώσει στο παιδί το αίσθημα ασφάλειας που χρειάζεται. Για το θέμα της διαχείρισης των παιδιών με θέματα αποκλίνουσας συμπεριφοράς, θα αναφερθώ εκτενώς στο κεφάλαιο «ΑΣΚΗΣΙΣ 7η».

Άφησα για το τέλος αυτής της πρώτης ΑΣΚΗΣΗΣ, μια παράμετρο, την οποία νομίζω ότι πρέπει πάντα να συνυπολογίζουμε στον προγραμματισμό μας και να αποτελεί προτεραιότητά μας, η υλοποίησή της. Η διασύνδεση της σχολικής μονάδας με την τοπική κοινωνία, για την ανάπτυξη κοινών αθλητικών και πολιτιστικών δράσεων.

Θα πρέπει λοιπόν, κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς, να υλοποιούνται προγράμματα και δράσεις, στις κατά τόπους αθλητικές εγκαταστάσεις, σε επιλεγμένους κατάλληλους χώρους ή ακόμα και μέσα στις σχολικές μονάδες.

Εκεί μπορεί και πρέπει να παρουσιάζονται στους μαθητές, δια μέσου των δημοτικών αθλητικών οργανισμών ή και των τοπικών συλλόγων, αθλήματα τα οποία γνωρίζουν σημαντική ανάπτυξη στην περιοχή ή και μη διαδεδομένα αθλήματα.

Να υλοποιούνται σχολικοί αγώνες με μια και μόνη προτεραιότητα: τη μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή των μαθητών κάθε σχολικής μονάδας (φυσικά μην παραλείπετε ΠΟΤΕ την ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων για κάθε περίπτωση που θα βρεθείτε με τους μαθητές σας εκτός σχολικής μονάδας). Εξάλλου αυτή είναι και η πρόθεση των σχετικών διατάξεων. Αυτές αναφέρουν ότι: οι κατά τόπους Οργανωτικές Επιτροπές Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) προκηρύσσουν «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙΑΣ» σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα που προβλέπονται στις σχετικές Υ.Α. Δίνονται επίσης η δυνατότητα στις κατά τόπους Ο.Ε.Σ.Α. να προκηρύξουν «Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙΑΣ» και σε αθλήματα τα οποία δεν αναφέρονται στην 112843/Γ4/14-10-2005 Υ.Α., - ουσιαστικά δηλαδή τα μη διαδεδομένα - μετά από έγκριση του σχετικού αιτήματος από την Κεντρική Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Κ.Ο.Ε.Σ.Α.Δ.).

Στους αγώνες αυτούς θα πρέπει να συμμετέχουν πολλές ομάδες από το κάθε σχολείο. Να μην συμμετέχουν μόνο οι «καλοί» όπως συνηθίζουμε να λέμε. Οι ομάδες από κάθε σχολείο να δημιουργούνται ελεύθερα από τους μαθητές και τις μαθήτριες, με τη σχετική μέριμνα κι εποπτεία από μέρους μας, για την οργάνωση της διαδικασίας. Να υπάρχουν πολλοί αγώνες για κάθε ομάδα καθ' όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης, έχοντας μεταξύ αυτών τα κατάλληλα διαλείμματα για την ανάκτηση δυνάμεων από τους μαθητές.

Κατά την θητεία μου ως Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής, είχα την τύχη να διοργανώσω μια τέτοια δράση με την βοήθεια και συνεργασία του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Πετρούπολης και της Επιτροπής Ανάπτυξης της Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης και ομολογώ ότι δεν έχω χαρεί για κάτι περισσότερο. Τα παιδιά έπαιξαν, χάρηκαν και παρ' όλες τις «προσπάθειες» τους να μάθουν ποιος κέρδισε, πείστηκαν από τις συνθήκες, ότι κερδίζει μόνο αυτός που προσπαθεί και συμμετέχει.



**Συμβουλή 1η:**

Είναι πολύ σημαντικό, το διάστημα μέχρι ν' αρχίσουν τα μαθήματα, να κάνουμε, τις προαναφερόμενες ενέργειες, οι οποίες και θα μας βοηθήσουν σημαντικά στο μάθημά μας. Ο προγραμματισμός είναι μια ενέργεια καθοριστικής σημασίας. Καταγράψτε, ζητήστε και πείστε για την αναγκαιότητα και τη χρησιμότητά των υλικών που θέλετε να χρησιμοποιήσετε για το μάθημά σας. ***Συνεργαστείτε και δημιουργήστε την αλλαγή ακόμα κι αν χρειαστεί να γκρεμίσετε, για να ξαναχτίσετε.***