

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΙ**  
**Πανελλήνιος Σχολικός Διαγωνισμός Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης με τίτλο: «LET'SMOVE»**  
**2025-2026**

**Παρουσίαση της δράσης**

(Να αποσταλεί στο email: [horizontes4allorg@gmail.com](mailto:horizontes4allorg@gmail.com))

**Όνομα Σχολικής Μονάδας 2<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΑΣ ΣΕΡΡΩΝ**

Τίτλος δράσης	Mission Move-Σώμα και Νους σε Ομαδική Αποστολή
Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού/ών που συμμετείχαν	Γιαννούλα Καλαϊτζή ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής, Dr. Καλλιόπη Κωνσταντίνου ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής- Διευθύντρια του σχολείου
Τάξη ή Ομάδα υλοποίησης της δράσης	Η Δράση υλοποιήθηκε σε όλη τη σχολική μονάδα
Διάστημα υλοποίησης της δράσης	Δεκέμβριος 2025-Μάρτιος 2026
Αριθμός μαθητών/τριών	73
Σκοπός/στόχοι	<p>Κύριος σκοπός είναι η ανάδειξη των πολλαπλών οφελών της άσκησης στην υγεία και την ψυχολογία των παιδιών. Οι στόχοι περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Την κατανόηση της σύνδεσης της άσκησης με τη μυϊκή ενδυνάμωση και τη σωστή ανάπτυξη (Α΄-Β΄ τάξη).</li><li>• Την καλλιέργεια της ομαδικότητας, της συνεργασίας και της κοινωνικοποίησης μέσω του παιχνιδιού (Γ΄ &amp; Δ΄ τάξη).</li><li>• Την αναγνώριση της συμβολής της κίνησης στην πνευματική διαύγεια, τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση των μαθησιακών επιδόσεων (Ε΄ &amp; ΣΤ΄ τάξη).</li></ul>
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές αναμένεται να υιοθετήσουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής, να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες και να αντιληφθούν το σχολικό περιβάλλον ως χώρο χαράς και ενέργειας.
Μεθοδολογία	<p>Χρησιμοποιήθηκε η βιωματική μάθηση και η ομαδοσυνεργατική μέθοδος. Οι δραστηριότητες οργανώθηκαν ανά ηλικιακή ομάδα:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Α΄-Β΄ Τάξη ("Το Σώμα μου είναι Μηχανή"):</b> Jumping jacks, ασκήσεις ενδυνάμωσης (σούπερ ήρωες) και ενημέρωση για την σωματική άσκηση και ενυδάτωση.</li><li>2. <b>Γ΄ &amp; Δ΄ Τάξη ("Ομαδικότητα &amp; Χαρά"):</b> Ομαδικά παιχνίδια (κυνηγητό, μπάλες ) και ασκήσεις ισορροπίας/ευλυγισίας.</li><li>3. <b>Ε΄ &amp; ΣΤ΄ Τάξη ("Σώμα, Μυαλό &amp; Επιδόσεις"):</b> Κυκλική προπόνηση υψηλής έντασης (σκοινάκι, τρέξιμο) και ομαδικά παιχνίδια σε κυκλική διάταξη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων.</li></ol>

<p>Περιεχόμενο-Θεματικοί άξονες</p>	<p>Η δράση εστιάζει σε τρεις κεντρικούς άξονες ανά ηλικιακή ομάδα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Βιολογικά οφέλη:</b> Η άσκηση ως μέσο ενδυνάμωσης του σώματος και της καρδιάς.</li> <li><b>2. Κοινωνική ενδυνάμωση:</b> Η καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος και συνεργασίας.</li> <li><b>3. Ψυχική και Πνευματική υγεία:</b> Η σύνδεση της κίνησης με τη συγκέντρωση και τη διαχείριση του άγχους.</li> </ol>
<p>Δραστηριότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Α΄-Β΄ Δημοτικού:</b> Παιχνίδια ταχύτητας (jumping jacks), αναπαράσταση "σούπερ ηρώων" για τη μυϊκή δύναμη και βιωματική εκμάθηση της σωστής άσκησης και ενυδάτωσης.</li> <li>* <b>Γ΄ &amp; Δ΄ Δημοτικού:</b> Ομαδικά αθλήματα (με μπάλες, κυνηγητό), ασκήσεις ευλυγισίας και ισορροπίας σε έναν πόδι.</li> <li>* <b>Ε΄ &amp; ΣΤ΄ Δημοτικού:</b> Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης (σκοινάκι, τρέξιμο) και ομαδικά παιχνίδια σε κυκλική διάταξη για την ανάπτυξη ειδικών κινητικών δεξιοτήτων.</li> </ul>
<p>Σύνδεση με διδακτικά αντικείμενα</p>	<p>Η δράση συνδέεται άμεσα με τη Φυσική Αγωγή, Εργαστήρια Δεξιοτήτων (υγεία, αυτομέριμα), Δράσεις Ενεργού Πολίτη και την Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή (συνεργασία, κανόνες ομάδας).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Φυσική Αγωγή:</b> Ανάπτυξη κινητικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων.</li> <li>* <b>Εργαστήρια Δεξιοτήτων:</b> Ενότητα "Ζω καλύτερα - Ευ Ζην" για την υγεία και την αυτομέριμα.</li> <li>* <b>Δράσεις Ενεργού Πολίτη:</b> Υγεία και άσκηση</li> <li>* <b>Κοινωνική &amp; Πολιτική Αγωγή:</b> Μαθαίνοντας τη σημασία της συνεργασίας και του high-five στην ομάδα.</li> </ul>

Φορείς με τους οποίους υπήρξε συνεργασία	Η συνεργασία περιορίστηκε στο πλαίσιο της λειτουργίας του σχολείου με εκπαιδευτικούς ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής και εκπαιδευτικούς ΠΕ70.
Πηγές/εκπαιδευτικό υλικό	<p>Η δράση συνοδεύεται από ψηφιακό υλικό (βίντεο με μουσική συνοδεία ) που καταγράφει τις προσπάθειες των παιδιών.</p> <p>Μουσική συνοδεία για τον ρυθμό των ασκήσεων.</p> <p>* Υλικό για κυκλική προπόνηση (σκοινάκια, μπάλες).</p> <p>* Οπτικοακουστικό υλικό (βίντεο/φωτογραφίες) για την τεκμηρίωση της δράσης.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Συναίνεση:</b> Έχουν συγκεντρωθεί όλες οι απαραίτητες δηλώσεις συγκατάθεσης γονέων (Παράρτημα II) και βρίσκονται στο αρχείο του σχολείου.</li></ul>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ  
ΒΕΒΑΙΩΣΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ**

(Να αποσταλεί στο email: [horizontes4allorg@gmail.com](mailto:horizontes4allorg@gmail.com))

Η υπογραφόμενη Διευθύντρια, του 2<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Ηράκλειας Σερρών

**δηλώνω υπεύθυνα**

ότι έχω λάβει την έγγραφη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων των μαθητών και μαθητριών που συμμετέχουν στον:

**Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό Δράσης για τα Οφέλη της Άσκησης με τίτλο: «LET'S MOVE»**

Που διοργανώνεται από τον Εκπαιδευτικό Οργανισμό «Ορίζοντες».

Η έγγραφη άδεια των γονέων/κηδεμόνων αφορά:

- Στη συμμετοχή των παιδιών τους στον διαγωνισμό
- Στη δημοσιοποίηση των ονομάτων τους
- Στη βιντεοσκόπηση/φωτογράφισή τους στο πλαίσιο της δράσης του σχολείου
- Στη βιντεοσκόπηση/φωτογράφισή τους κατά τη σχετική εκδήλωση του φορέα

Οι δηλώσεις των γονέων/κηδεμόνων βρίσκονται στο αρχείο του σχολείου και είναι στη διάθεση της Οργανωτικής Επιτροπής.

Συγκεκριμένα, έχουν συγκεντρωθεί 73 (αριθμός) φόρμες συγκατάθεσης που αφορούν τα ακόλουθα τμήματα της σχολικής μονάδας: (τμήματα 6 (έξι))

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ 16/2/2026

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Dr. Καλλιόπη Κωνσταντίνου