

Δρ. Κατσικας Φώτης  
Δρ. Παπαϊακώβου Γεώργιος  
Τηλ.: 2310-424.949  
Fax.: 2310-403.619  
E-mail: [fotkatsi@phed.auth.gr](mailto:fotkatsi@phed.auth.gr)  
Web page: [www.asrigas.gr](http://www.asrigas.gr)

Θεσσαλονίκη 3-9-2009

Προς

Κ<sup>ο</sup> Οξύζογλου Νικόλαο  
Σχολικό Σύμβουλο  
Θεσσαλονίκης - Χαλκιδικής

### ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΑΙΖΩ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ»

Κύριε Οξύζογλου,

Το **Εργαστήριο Βιοκινητικής** του Τ.Ε.Φ.Α.Α./Α.Π.Θ., σε συνεργασία με τον Α.Σ. ΡΗΓΑΣ Θεσσαλονίκης, δραστηριοποιήθηκαν με στόχο τη διάδοση του άλματος επί κοντώ. Εφήρμοσαν ένα πρόγραμμα διδασκαλίας για την πλατιά μάζα των μαθητών των Δημοτικών και των Γυμνασίων.

Το πρόγραμμα με την ονομασία «**Παίζω επί κοντώ**» εφαρμόζεται παντού. Σε Σχολεία, σε Αθλητικούς Συλλόγους, σε Πόλεις, σε Χωριά, σε γήπεδα, σε πλατείες, σε αλάνες, σε κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους. Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί, σε στρώματα του επί κοντώ ή του ύψους, σε στρώματα της γυμναστικής αλλά και ... στην άμμο (εικ. 4 & 5 σελ. 2). Με δυο λόγια, **εφαρμόζεται παντού, ΕΥΚΟΛΑ** και κυρίως **ΑΚΙΝΔΥΝΑ**.



«Παίζω Επί κοντώ» στην ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ το 2006.

**Πρόκειται** για ένα πρόγραμμα που δίνει τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά, μικρά και μεγάλα, να παίξουν «**το άλμα επί κοντώ**» σε **εύκολες** συνθήκες και μέσα από το παιχνίδι να το γνωρίσουν. Πρόκειται για μια φανταστική εμπειρία. **Όλα τα παιδιά** που δοκίμασαν «το χάρηκαν». **Τα περισσότερα** έμειναν ενθουσιασμένα. **Όσα** όμως ξεχώρισαν, δεν θα το ξεχάσουν ποτέ, ίσως να θελήσουν να συνεχίσουν. Ίσως κάποιο από αυτά να είναι ο μελλοντικός παγκόσμιος πρωταθλητής (ο μελλοντικός Sergey **Bubka** ή Yelena **Isinbayeva**).

**Ο ρόλος του Καθηγητή Φ.Α. στο σχολείο** μπορεί να επικεντρωθεί στη μύηση του παιδιού στο ρυθμό του αγωνίσματος, πάντα σε παιγνιώδη μορφή. Αρχίζει με τις πλέον βασικές και εύκολες ασκήσεις, φτάνει μέχρι την εκμάθηση του ρυθμού σε παιγνιώδη μορφή και σταματάει με το ξεπροβόδισμα του παιδιού, που θα αγαπήσει ίσως το αγώνισμα, προς το οργανωμένο αθλητικό κέντρο.

**Ο Στόχος μας** είναι να μυήσουμε στο επί κοντώ όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά. Στα τελευταία 7-8 χρόνια πήγαμε σε (Πτολεμαΐδα, Κοζάνη, Βελβεντό, Καπνοχώρι Κοζάνης, Λάρισα, Νικήτη Χαλκιδικής, Βερδικούσα Ελασσόνας, Τρίκαλα, Βόλο, Κομοτηνή, Πολύγυρο και στη Θεσσαλονίκη (Παλαί ντε σπορ, γήπεδο Νεάπολης, Γήπεδο Αμπελόκηπων, Καυτανζόγλειο ακόμη και στην Πλατεία Αριστοτέλους). Πήγαμε σε όλους, όσους ζήτησαν τη βοήθειά μας. **ΟΜΩΣ** η προσπάθειά μας δεν είχε τα ανάλογα αποτελέσματα γιατί ήμασταν λίγοι.

Η πρόθεσή μας είναι να δώσουμε την ευκαιρία στα παιδιά μας να γνωρίσουν το επί κοντώ. Συνειδητοποιήσαμε ότι ο μόνος τρόπος για να καταφέρουμε να υλοποιήσουμε το

στόχο μας είναι, να προσφέρουμε τις εμπειρίες μας στους φοιτητές μας (αυριανούς Γυμναστές) και τους Συνάδελφους μας στα Σχολεία. Οι Συνάδελφοι με τη σειρά τους θα μνησούν πολύ περισσότερους μαθητές στα βασικά του «άλματος επί κοντώ».

Με τη βοήθεια των καθηγητών Φ.Α. στα Δημοτικά και τα Γυμνάσια και μέσα από το «παίζω επί κοντώ» μπορεί το ξεχωριστό αυτό αγώνισμα να γίνει ευρέως γνωστό, έστω και σαν παιχνίδι. Ο μόνος τρόπος να αγαπήσεις κάτι είναι να το γνωρίσεις. Δεν μπορείς να έχεις άποψη για κάτι αν πρώτα δεν το γνωρίσεις.

**Γι' αυτό,**

**Σας ζητάμε** να εντάξετε και «το **παίζω επί κοντώ**» στο πρόγραμμα των επιμορφωτικών σας σεμιναρίων. **ΜΑΖΙ** ίσως τα καταφέρουμε. Αφενός μεν η δική μας προσπάθεια θα «πιάσει τόπο» αφετέρου δε ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο θα προσθέσει ένα ακόμη λιθαράκι στη δια βίου άθληση του παιδιού. Μια εμπειρία ξεχωριστή. Εμπειρία που, χωρίς τη δική μας συντονισμένη προσπάθεια, λίγοι θα είχαν την τύχη να αποκτήσουν.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς  
Κατσίκας Φώτης - Παπασιακώβου Γεώργιος



Εικόνα 1 : Πλατεία ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ



Εικόνα 2 : Γήπεδο ΝΕΑΠΟΛΗΣ



Εικόνα 3: Βερδικούσα ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ



Εικόνα 4: Καπνοχώρι Κοζάνης (στην **άμμο**)



Εικόνα 5 : Καπνοχώρι Κοζάνης (στην **άμμο**)



Εικόνα 6 : Τρίκαλα (ΤΕΦΑΑ Τρικάλων)