

Τίτλος βιβλίου: 100 Σούπερ παιχνίδια του προαυλίου

Συγγραφική ομάδα: Μυλωνά Ευθυμία, Νικολοπούλου Αθανασία,
Μπισμπίκη Μαρία

Επιμέλεια-Διόρθωση κειμένου: Αθανασία Νικολοπούλου
Επιμέλεια σκίτσων και εξώφυλλου: Πλέα Φωτεινή

© Μυλωνά Ευθυμία, Νικολοπούλου Αθανασία, Μπισμπίκη Μαρία
Πάτρα 2021

Εκτύπωση: Το Δόντι

ISBN 978-618-00-3241-3

**Στους συναδέλφους, που ονειρεύονται,
μοιράζονται, πραγματοποιούν!**

Αντί προλόγου

Η επιστήμη της φυσικής αγωγής είναι ένα σταυροδρόμι γνώσεων, όπου συναντώνται πολλές επιστήμες μαζί, όπως η επιστήμη της ιατρικής, της ψυχολογίας, της παιδαγωγικής, της προπονητικής, της βιοκινητικής, της στατιστικής, της μεθοδικής διδακτικής κ.α. Πέρα από την ανάπτυξη και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και των κινητικών ικανοτήτων των μαθητών/τριών, βάσει των σκοπών που περιγράφονται στο αναλυτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής του ΥΠΑΙΘ, οι μαθητές/τριες διδάσκονται ηθικές και κοινωνικές αξίες, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και μαθαίνουν να συνεργάζονται για ένα κοινό σκοπό.

Ο/Η εκπ/κός φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση είναι ο/η εκπαιδευτικός λειτουργός, ο οποίος/α έχει «εικόνα» όχι μόνο των φυσικών και κινητικών ικανοτήτων όλων των μαθητών/τριων της κάθε σχολικής μονάδας, αλλά και των προσωπικών χαρακτηριστικών και ιδιοτεροτήτων της προσωπικότητας του κάθε παιδιού ξεχωριστά. Οι μαθητές/τριες έξω από τους τέσσερις τοίχους της τάξης νοιώθουν ελεύθεροι να παίξουν, να τρέξουν, να ζητωκραυγάζουν, να επευφημήσουν, να εκφραστούν γενικότερα, να συνεργαστούν, να δημιουργήσουν. Πάντα όμως μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια και οριοθετημένους κανόνες που το ίδιο το μάθημα και ο/η υπεύθυνος εκπαιδευτικός θέτουν.

Βασικοί κανόνες που κάθε νέος συνάδελφος εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής οφείλει να ακολουθεί είναι οι εξής:

1. **Ασφάλεια** χώρου, διδακτικού υλικού και ασκήσεων – παιχνιδιών. Κάθε παιδί το μεσημέρι πρέπει να επιστρέφει στο σπίτι του υγιές και ευτυχημένο.

2. Αγάπη των παιδιών και της επιστήμης μας. Ένας/ μια εκπαιδευτικός που έχει αγάπη ανιδιοτελή για τους μαθητές/τριες

του και αγάπη προς την επιστήμη του, θα εργάζεται, θα εξελίσσεται ως άνθρωπος και ως επιστήμονας προς το συμφέρον της ψυχοκινητικής υγείας και ανάπτυξης των μαθητών/τριων του.

3. Ενθάρρυνση. Να ενθαρρύνονται τα παιδιά, το κάθε παιδί ξεχωριστά να καταφέρει ό,τι καλύτερο μπορεί, όχι σε σχέση με τους άλλους, αλλά σε σχέση με τον ίδιο του τον εαυτό. Καθίσταται λοιπόν αναγκαίο να τροποποιούμε τους κανόνες, ώστε όλα τα παιδιά να συμμετέχουν και να είναι μέλη της ομάδας. Η επιτυχία του παιδιού π.χ. σε μία άσκηση ή σε ένα παιχνίδι, θα το επηρεάσει θετικά για το μέλλον του, θα του εμψυχήσει το θάρρος και την αγωνιστικότητα που είναι απαραίτητα εφόδια για τη ζωή του μέσα στην κοινωνία.

Ένας/ μια εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής οφείλει να είναι ευέλικτος/η και πάντα σε ετοιμότητα, να παρακολουθεί την ηθικοκοινωνική εξέλιξη του κάθε παιδιού καθώς και την εξέλιξη της φυσικής και κινητικής του ανάπτυξης στο αντικείμενο της φυσικής αγωγής. Βάσει αυτών και του αναλυτικού προγράμματος της φυσικής αγωγής, να οργανώνει, να τροποποιεί, να εξελίσει το ημερήσιο μάθημά του.

Στο πλαίσιο της συγκέντρωσης αγαπημένου διδακτικού υλικού από τα παιδιά, 15 συνάδελφοί μας ενώθηκαν για να προσυπογράψουν τα «100 Σούπερ παιχνίδια του προαυλίου στην Α/θμια Εκπ/ση».

Αυτή η συγκέντρωση του διδακτικού υλικού έγινε για δύο λόγους: Πρώτον, για να θυμούνται οι παλαιότεροι και δεύτερον, να βοηθηθούν οι νεότεροι συνάδελφοι της φυσικής αγωγής και όσοι αγαπούν και ασχολούνται με τη φυσική αγωγή γενικότερα.

Ευχόμαστε καλή ανάγνωση και καλή διασκέδαση στο προαύλιο...
στην πράξη.

Η συγγραφική ομάδα

Ε. Μυλωνά- Α. Νικολοπούλου -Μ. Μπισμπίκη

Ευχαριστίες

Όταν γεννήθηκε η ιδέα της δημιουργίας ενός «αποθετηρίου παιχνιδιών», κατά τη ρήση της εκλεκτής φίλης και συναδέλφου εκπ/κού φυσικής αγωγής κας Ιωάννας Α. Αγγελή, θαυμαστός ήταν ο ενθουσιασμός και η άμεση ανταπόκριση όλων των συναδέλφων.

Συγκινητικός ήταν και ο τρόπος που προσπαθούσαν όλοι και όλες οι συνάδελφοι/ισσες, να ανταποκριθούν στο κάλεσμά μας, να θυμηθούν, να συλλέξουν, να καταθέσουν πέρα από τον τεράστιο πλούτο των γνώσεων και της πολύχρονης εμπειρίας τους στην εκπαίδευση και την προπονητική, το απόσταγμα της καρδιά τους για μια πρακτική βοήθεια στους νέους συναδέλφους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής ή προπονητές, που εισέρχονται σταδιακά στη μεθοδική διδακτική της φυσικής αγωγής ή αντίστοιχα στο χώρο της προπονητικής.

Όλοι και όλες οι συνάδελφοι/ισσες είναι καταξιωμένοι/νες στο χώρο της φυσικής αγωγής, εκπαιδευτικοί και προπονητές με πλούσια βιογραφικά στο χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού γενικότερα (έρευνες, μελέτες, υπεύθυνοι/ες προγραμμάτων αθλητισμού και πολιτισμού).

Σ'αυτούς/τες τους/ τις συναδέλφους, που ενώ έχουν καταφέρει και προσφέρει τόσα πολλά στην εκπαίδευση, ζητώντας μόνο να βοηθούν άδοξα, απλόχερα, χωρίς ανταλλάγματα, το ελάχιστο από μέρους μας είναι η απλή καταγραφή των ονομάτων τους με αλφαβητική σειρά:

Ιωάννα Α. Αγγελή, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Α' Αθήνας.

Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Αλεξάνδρα Γεωργάκη, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Μαρία Μπισμπίκη, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Δημήτριος Μυλωνάς, πτυχιούχος φυσικής αγωγής, ειδικότητας ποδοσφαίρου.

Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Ηλιάνα Παπαδημητρίου, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Παναγιώτης Ρήγας, προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Μεσσηνίας.

Αντώνιος Τσιμπουξής, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Γεώργιος Φωτόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

Από το Βέλγιο που εδώ και τρία χρόνια βρίσκεται ο εκλεκτός κ. Παναγιώτης Ρήγας, προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης από το 1987, προπονητής στην ομάδα του Henri Chapelle και του

TILFF, ο οποίος παράλληλα με τις πρακτικές του ασκήσεις στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, μας στέλνει και τις ευχές του για την πορεία αυτού του εγχειριδίου... μέχρι τους συναδέλφους φυσικής αγωγής στην όμορφη Μεσσηνία...

... και από την Αθήνα με την εξαιρετική συνάδελφο φυσικής αγωγής, βραβευμένης ποιήτριας σε Διεθνείς και Πανελλήνιους οργανισμούς, με μεταφρασμένα ποιήματά της σε γλώσσες του εξωτερικού κας Ιωάννας Α. Αγγελή και την τιμή να μας εμπιστευτεί με χαρά τα ποιήματά της από την ανέκδοτη ποιητική της συλλογή, που κοσμούν το παρόν «αποθετήριο πρακτικής» κατά τη ρήση της...

...έως την ομόψυχη πατραϊκή γυμναστική οικογένεια...

...ευχόμαστε ολόψυχα το «αποθετήριο» των παιχνιδιών, να αποτελέσει κατά την ρήση μας και «εφαλτήριο» για τους νέους συναδέλφους φυσικής αγωγής, προπονητές... μία αρχική, σταθερή βάση θεμελίωσης των μελλοντικών ονείρων τους στην επιστήμη της Φυσικής Αγωγής.

Η συγγραφική ομάδα

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ)

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

I. Α' - Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού.

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.

Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.

Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας. Καλλιέργεια του ρυθμού.

Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

Συναισθηματικός τομέας

Κοινωνικοί στόχοι: Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

Ηθικοί στόχοι. Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

Γνωστικός τομέας

Γνωστικοί στόχοι. Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).
Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων. Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι: **α)** Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική, **β)** τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία, **γ)** Οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και **δ)** Η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

2. Στόχοι, θεματικές ενότητες Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

I. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τάξεις Α΄ - Β΄ Δημοτικού		
Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Α. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
Α1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου		
Επιδιώκεται	Η έννοια του	Παιχνίδι
μαθητές:	χώρου	κυνηγητού χωρίς
		περιορισμούς στο
Σωματικός τομέας	Η έννοια του	χώρο και στο
(Ψυχοκινητικός)	χρόνου	χρόνο
Να αναπτύξουν τις	Η αίσθηση του	Παιχνίδι
αντιληπτικές τους	χώρου στη	κυνηγητού με
ικανότητες:	διάρκεια της	περιορισμούς στο
κιναισθητική αντίληψη,	κίνησης	χώρο και στο
οπτική αντίληψη,		χρόνο
ακουστική αντίληψη,	Οργάνωση του	
ικανότητες	χώρου	Κινητικά
συντονισμού.		παιχνίδια με τις
	Προσανατολισμός	έννοιες:
	στο χώρο	
Να κινούνται στο χώρο		Σωματικά
προς όλες	Εκτίμηση των	σχήματα
κατευθύνσεις.	αποστάσεων	
		Επίπεδα χώρου
Να αναπτύξουν απλές	(12 ώρες)	
κινητικές δεξιότητες.		Κατευθύνσεις
		χώρου
Συναισθηματικός		
τομέας		Ευθείες –
		καμπύλες
Να αναπτύξουν τη μη		
λεκτική		Μακριά – κοντά
επικοινωνία:εκφραστική		
κίνηση, δημιουργική		

<p>κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.</p> <p>Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.</p> <p>Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο.</p>		<p>Σύμμετρα – ασύμμετρα</p> <p>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση – επιβράδυνση.</p> <p>Παιχνίδια χρόνου.</p>
<p>A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν την ικανότητα να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά τα μέλη του σώματός τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία,</p>	<p>Η αίσθηση του συγχρονισμού στο σώμα</p> <p>Η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδια οπτικοακουστικού συγχρονισμού και συντονισμού.</p> <p>Διάφορες μορφές κυνηγητού π.χ.</p> <p>Κυνηγητό με μπάλες.</p> <p>Παιχνίδια με στόχο π.χ.</p> <p>Μπόουλινγκ.</p>

<p>αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της έννοιας του συγχρονισμού και του συντονισμού.</p>		
<p>A3. Ισορροπία στατική – δυναμική Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να ανακαλύψουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα</p>	<p>Στατική ισορροπία</p> <p>Δυναμική ισορροπία</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Παιγνιώδεις δραστηριότητες π.χ.:</p> <p>Ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα σε δοκό.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών.</p> <p>Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών κ.α.</p>
<p>A4. Πλευρική κίνηση</p>		

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο.</p>	<p>Κίνηση στο χώρο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Παιγνίδι των κατευθύνσεων με τις έννοιες: μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα από, κ.α.</p> <p>Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς</p>
<p>A5. Ορθοσωματική Αγωγή</p>		

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους.</p> <p>Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος</p> <p>Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών.</p> <p>Συμμετρικές ασκήσεις ιστονικού χαρακτήρα.</p>
<p>A6. Αναπνευστική Αγωγή</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες του</p>	<p>Η σημασία της αναπνοής σε ηρεμία</p> <p>Η αναπνοή στην άσκηση</p> <p>Αναπνοή-</p>	<p>Ασκήσεις αναπνοής</p> <p>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</p>

<p>οργανισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.</p> <p>Γνωστικός τομέας :</p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής.</p>	<p>Εισπνοή- Εκπνοή</p> <p>(2 ώρες)</p>	
A7. Φαντασία και δημιουργικότητα		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά.</p> <p>Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, και την πρωτοβουλία.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p>	<p>Η σημασία της ελεύθερης έκφρασης</p> <p>Η χαρά της δημιουργίας</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Επινώ και εκτελώ τη δική μου δραστηριότητα.</p> <p>Δημιουργώ ένα παιχνίδι με τη φαντασία μου.</p>

<p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p>		
<p>B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</p>		
<p>B.1.Στοιχεία του ρυθμού</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p>	<p>Ρυθμική ακρίβεια</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία.</p>
<p>Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες.</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική συνοδεία</p>	<p>Π.χ. Σε κάθε συλλαβή του στίχου και παράλληλα με τη διάρκεια της νότας τα παιδιά κτυπάνε παλαμάκια ή πατάνε τα πόδια στο πάτωμα.</p>
<p>Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p>	<p>Ήχος και κίνηση</p>	<p>Λόγος και κίνηση</p>
<p>Συναισθηματικός τομέας</p>	<p>Μουσικές φράσεις με κινήσιολογική πιστότητα</p>	<p>Μικρά τραγούδια: Καταλαβαίνουν και αποδίδουν με τη φωνή και το σώμα τους την ένταση του ήχου, (το «μαλακά» και το «δυνατά»).</p>
<p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p>	<p>Ένταση του ήχου (Pi-ano-Forte)</p>	
<p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p>	<p>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p>	
<p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού.</p>	<p>Ρυθμική αγωγή(Tempo)</p>	
<p>Να αφυπνίσουν και να</p>	<p>(10 ώρες)</p>	

<p>καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>		
<p>Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ</p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα,</p>	<p>Παιδί και παιχνίδι</p> <p>Ατομικά παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά παιχνίδια</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών</p> <p>(12 ώρες)</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια.</p> <p>Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</p> <p>Παιχνίδια με τη μπάλα</p> <p>Παραδοσιακά παιχνίδια:</p> <p>Π.χ. τα μήλα, η τυφλόμυγα, κυνηγητό κ.α.</p> <p>Παιχνίδια άλλων χωρών.</p>

<p>υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>		
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το</p>	<p>Συρτός στα τρία</p> <p>Γρήγορο χασάπικο</p> <p>Άι-Γιώργης</p> <p>Τρεις τοπικοί χοροί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Να βρουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς, όπως:</p> <p>Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.</p>

<p>τραγούδι.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p> <p>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</p>		
---	--	--

Οδηγίες διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στα Δημοτικά σχολεία κατά το σχολικό έτος 2020-2021

Οι κατά προσέγγιση 96 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως για τις τάξεις Α΄-Δ΄ του Δημοτικού προτείνεται να καλυφθούν όπως αναφέρεται ακολούθως:

1) Α΄ - Β΄ Δημοτικού

- Ψυχοκινητική αγωγή (32 ώρες)
- Μουσικοκινητική Αγωγή – Χοροί (26 ώρες)
- Παιχνίδια: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά (12 ώρες)
- Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις Ενόργανης Γυμναστικής (10 ώρες)
- Προετοιμασία εκδηλώσεων (4 ώρες)
- Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες και σπορ υγείας και αναψυχής (8 ώρες)
- Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης (4 ώρες)

2) Γ΄ – Δ΄ Δημοτικού

- Ψυχοκινητική αγωγή (22 ώρες)
- Μουσικοκινητική αγωγή –Χοροί (20 ώρες)
- Παιχνίδια: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά (8 ώρες)
- Γυμναστική- Ενόργανη Γυμναστική (10 ώρες)
- Μύηση στις αθλοπαιδιές και τον στίβο (Ποδόσφαιρο, Πετοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση) (20 ώρες)
- Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ (4 ώρες)
- Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες και σπορ υγείας και αναψυχής (4 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)
- Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης (4 ώρες)
- Κολύμβηση (10 δίωρα στη Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού)*

*Όταν υλοποιείται η κολύμβηση στη Γ και Δ' τάξη του Δημοτικού, παραλείπονται ώρες από τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες αναλογικά.

Οι κατά προσέγγιση 64 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως για τις τάξεις Ε'-ΣΤ' του Δημοτικού προτείνεται να καλυφθούν όπως αναφέρεται ακολούθως:

3) Ε'-ΣΤ' Δημοτικού

- Καλαθοσφαίριση (8 ώρες)
- Πετοσφαίριση (8 ώρες)
- Ποδόσφαιρο (8 ώρες)
- Χειροσφαίριση (8 ώρες)
- Γυμναστική (8 ώρες)
- Κλασσικός αθλητισμός (10 ώρες)
- Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (10 ώρες)
- Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

Επισημαίνεται ότι οι οδηγίες που δίνονται ανωτέρω αποτελούν ένα γενικό πλαίσιο δράσης για τη Φυσική Αγωγή. Παρέχουν αδρές κατευθυντήριες γραμμές ώστε να βοηθήσουν τους/τις διδάσκοντες/ουσες να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν εκείνο το περιεχόμενο για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, που θα μπορεί να ανταποκριθεί κατάλληλα στις ανάγκες των μαθητών/τριων και στις ιδιαιτερότητες του σχολικού περιβάλλοντος. Κάθε σχολική μονάδα έχει ουσιαστικά την ευχέρεια να προσαρμόσει το Αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής, με βάση τις ανάγκες, την υλικοτεχνική υποδομή και τα χαρακτηριστικά των μαθητών και μαθητριών που φοιτούν σ' αυτή.

Επιπροσθέτως, σημαντικές πληροφορίες μπορούν να βρουν οι εκπαιδευτικοί στα **Α.Π.Σ. και ΔΕΠΠΣ 2003 για τη Φυσική Αγωγή όλων των βαθμίδων (ΦΕΚ 304 τ.Β'/13-3-2003)**, καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της Ολυμπιακής Παιδείας, Καλλιπάτειρα και Παραολυμπιακών Αγώνων και είναι διαθέσιμο στα σχολεία. Τέλος τονίζεται ότι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μεριμνούν για την τήρηση των μέτρων και οδηγιών που έχουν προβλεφθεί για την αντιμετώπιση της ανάγκης περιορισμού της διασποράς του κορωνοϊού και για την

υγεία και ασφάλεια των μαθητών και μαθητριών στο σχολικό περιβάλλον.

ΜΕΡΟΣ Α

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1. ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΜΗΛΑ- ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ

Τα γερμανικά μήλα ή γερμανικό είναι ένα αγαπημένο παραδοσιακό παιχνίδι για όλες της αναπτυξιακές ηλικίες του δημοτικού σχολείου.

Μπορεί να παιχτεί στο γήπεδο του μπάσκετ ή του βόλλεϋ, καθώς επίσης και σε ένα οριοθετημένο χώρο που επιλέγουμε, βάσει της ηλικίας των παιδιών πχ. μικρές ηλικίες-μικρές διαστάσεις γηπέδου κτλ.

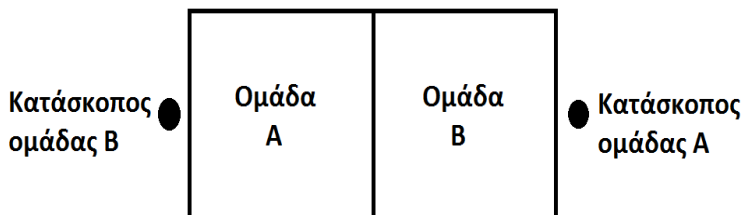
Αθλητικό υλικό: Μία μπάλα (αερόμπαλα), πιατάκια-οριοθέτες διαχωριστικής γραμμής ή εναλλακτικά μια κιμωλία δαπέδου.

Στόχος του παιχνιδιού είναι: Η κάθε ομάδα να «βγάλει» εκτός παιχνιδιού, με τη χρήση μπάλας, όλους τους αντιπάλους της, ώστε να κερδίσει.

Είναι ένα παιχνίδι στο οποίο καλλιεργείται η ταχύτητα αντίδρασης, η συνεργασία, η ριπτική ικανότητα, ο προσανατολισμός στο χώρο και στο χρόνο, καθώς και δεξιότητες της φυσικής κατάστασης όπως η αντοχή, η αλτικότητα και η ταχύτητα.

Πως παίζεται: Οι δύο ομάδες χωρίζονται μεταξύ τους με μία διαχωριστική γραμμή, όπου η κάθε ομάδα είναι υποχρεωμένη να κινείται στο δικό της οριοθετημένο χώρο. Στην απέναντι πλευρά της ομάδας (πλησίον της αντίπαλης ομάδας) παίρνει θέση ο «κατάσκοπος» της ομάδας (βλ.σχ.1). Ο κατάσκοπος είναι υποχρεωμένος να συνεργάζεται με τα μέλη της ομάδας του, ώστε να «πετύχουν» με τη μπάλα και να θέσουν εκτός παιχνιδιού όλους τους αντιπάλους τους. Επίσης, αν η μπάλα κυλήσει και βγει εκτός οριοθετημένου χώρου, μόνο οι δύο κατάσκοποι των ομάδων μπορούν να διεκδικήσουν την επαναφορά της μπάλας στο παιχνίδι δηλ. ο κατάσκοπος που θα φτάσει πρώτος στην μπάλα δίνει πλεονέκτημα στην ομάδα του να συνεχίσει το παιχνίδι.

Σχήμα 1.



Οι παίκτες της κάθε ομάδας έχουν δικαίωμα αν:

Α) Η μπάλα μετά από ρίψη των αντιπάλων «σκάσει» μία φορά στο γήπεδό τους, να την πιάσουν και να συνεχίσουν το παιχνίδι, σημαδεύοντας τους αντιπάλους τους.

Β) Πιάσουν απευθείας την μπάλα μετά από ρίψη των αντιπάλων, το λεγόμενο «μήλο», να συνεχίσουν το παιχνίδι σημαδεύοντας τους αντιπάλους τους.

Ο παίκτης βγαίνει από το παιχνίδι όταν:

Α) Χτυπηθεί με την μπάλα απευθείας στο σώμα.

Β) Όταν πιάσει τη μπάλα στον αέρα «μήλο», αλλά χάσει την κατοχή της και η μπάλα πέσει στο έδαφος.

Γ) Μετά τη σκαστή μπαλιά των αντιπάλων και ενώ πιάσει την μπάλα, τελικά χάνει την κατοχή της (ξεγλιστράει η μπάλα μέσα από χέρια του).

Οι παίκτες που “καίγονται”, κρατώντας τη μπάλα στα χέρια τους, παίρνουν θέση δεξιά και αριστερά των κατασκόπων τους και ξεκινούν το παιχνίδι, με πρώτη... τη δική τους βολή.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν

Α) Απαγορεύεται η ρίψη της μπάλας σε κεφάλι παιδιού (σε όλες τις ηλικίες) και αναφορικά με τους μαθητές/τριες της α-γ τάξης, προσθέτουμε και το περιορισμό της ρίψης και κάτω από τα γόνατα.

Β) Χρησιμοποιούνται αερόμπαλες, ώστε να εξασφαλιστεί η ασφάλεια των μαθητών/τριών.

Γ) Αν χρησιμοποιηθούν πιατάκια-οριοθέτες για τη διαχωριστική γραμμή των ομάδων, τονίζεται στους μαθητές/τριες η ολισθηρότητα αυτών εάν πατηθούν.

Εναλλακτικά αντί για πιατάκια-οριοθέτες, χρησιμοποιείται κιμωλία δαπέδου.

Δ) Όταν οι «κατάσκοποι» τρέχουν να διεκδικήσουν την μπάλα, λόγω της ταχύτητας που αναπτύσσουν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού, οπότε ο γυμναστής/τρια, σφυρίζοντας διακόπτει στιγμιαία το παιχνίδι, δίνει πλεονέκτημα κατοχής της μπάλας στο μαθητή/τρια που βρέθηκε πιο κοντά στη μπάλα, πρώτος/η.

Τα γερμανικά μήλα είναι ένα πολύ γρήγορο διασκεδαστικό παιχνίδι που δικαίως κατέχει μια ξεχωριστή θέση στις καρδιές των παιδιών.

2. ΜΗΛΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αθλητικό υλικό: Μία αερόμπαλα (ελαφριά μπάλα), δύο πιατάκια-οριοθέτες ή δύο κώνοι ή δύο σημεία από κιμωλία στο έδαφος, μία πλαστική σακούλα 20εκ. για κάθε ζευγάρι παιδιών (λόγω covid 19)

Στόχος του παιχνιδιού: Οι εξωτερικοί παίκτες πρέπει να «κάψουν» όλα τα ζευγάρια μαθητών/μαθητριών του εσωτερικού χώρου.

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες. Δύο μαθητές/τριες στέκονται αντικριστά σε απόσταση 10μ ή 15μ ή 20μ (απόσταση ανάλογη με την ηλικία και των αριθμό των παιδιών.

Τα ζευγάρια πιάνονται μεταξύ τους με μια πλαστική σακούλα (λόγω covid 19), διασκορπισμένα στον εσωτερικό χώρο του γηπέδου (βλ.σχ.2).

Οι εξωτερικοί μαθητές/τριες προσπαθούν να «κάψουν» με τη μπάλα:

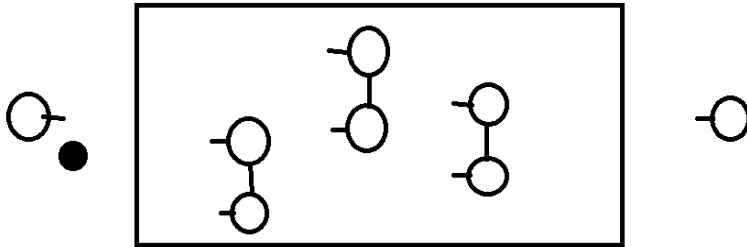
Α) Ένα απ'τα παιδιά του ζευγαριού, ώστε το ζευγάρι που θα «καεί» να βγει απ'το παιχνίδι ή Β) να «αναγκάσουν» με τη ρίψη τους το ζευγάρι να «σπάσει» το δέσιμό του, αφήνοντας τα χέρια τους. Όταν το ζευγάρι «καεί» και «χωρίσει», πηγαίνει και στέκεται πλάι στους εξωτερικούς μαθητές/τριες και τους βοηθούν να «κάψουν» τα υπόλοιπα ζευγάρια.

Νικητής αναδεικνύεται: α) όποιο ζευγάρι μένει τελευταίο ή β) όποιο ζευγάρι αντέξει χωρίς να «ξεπιαστεί» μετά από 10 επαναλαμβανόμενες ρίψεις.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν: Συνήθως τα ζευγάρια στην προσπάθειά τους να αποφύγουν τη μπάλα συνηθίζουν να τραβούν το ένα παιδί το χέρι του άλλου με αποτέλεσμα να υπάρξει κίνδυνος τραυματισμού. Σ' αυτή την περίπτωση ο γυμναστής/τρια τονίζει στα παιδιά πως για να αλλάξουν μέτωπο ώστε να κοιτούν τον ρίπτη πρέπει απλά να αλλάξουν μέτωπο γυρνώντας από την εσωτερική πλευρά όπως πιάνονται, αλλάζοντας το εσωτερικό τους με το εξωτερικό τους χέρι.

Με τα μήλα συνεργασίας εξασκούνται: Η συνεργασία, η ευελιξία, η ταχύτητα αντίδρασης και ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο.

Σχήμα 2



3. ΜΗΛΑ

Τα μήλα είναι ένα παραδοσιακό αγαπημένο παιχνίδι.

Αθλητικό υλικό: 1 μπάλα (ελαφριά)

Στόχος του παιχνιδιού: Οι εξωτερικοί παίκτες να «κάψουν» τους εσωτερικούς παίκτες και οι εσωτερικοί παίκτες να αποφύγουν τις μπαλιές των εξωτερικών παικτών, ώστε να κερδίσουν.

Πως παίζεται: Δύο παιδιά παίρνουν θέση αντικριστά σε απόσταση 10μ. ή 15μ. ή 20μ. (ανάλογα με την ηλικία και τον αριθμό των παιδιών). Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται σε ελεύθερη διάταξη στο κενό χώρο, ανάμεσα στους δύο εξωτερικούς μαθητές/τριες. Το παιχνίδι ξεκινά καθώς το ένα «εξωτερικό» παιδί, γυρίζει πλάτη στα υπόλοιπα παιδιά και πετάει τη μπάλα πάνω και πίσω από το κεφάλι του, με καμπυλωτή τροχιά ώστε τα παιδιά να καταφέρουν να πιάσουν την μπάλα –μήλο, πριν αυτή πέσει κάτω. Αυτό γίνεται 3 φορές για 3 «μήλα» αντίστοιχα. Τα μήλα χρησιμοποιούνται ως ευκαιρία «ζωή» για κάποιον που έχει «καεί», χτυπηθεί με τη μπάλα, από τους εξωτερικούς παίκτες.

Οι εξωτερικοί παίκτες σημαδεύουν συνεχόμενα τα παιδιά μέχρι να μείνει ένας/μια τελευταίος/α παίκτης/τρια. Στη συνέχεια μετρούν μέχρι 10 βολές και αν ο εσωτερικός παίκτης δε χτυπηθεί με τη μπάλα, τότε είναι νικητής.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Η ρίψη της μπάλας απαγορεύεται στο κεφάλι.

B) Τα παιδιά που στοχεύονται (για να μειωθεί ο χρόνος μη συμμετοχής) πηγαίνουν εναλλάξ και στέκονται πλάι στους εξωτερικούς παίκτες και τους βοηθούν στο να “κάψουν” τους εσωτερικούς παίκτες.

Παραλλαγές:

A) Ο εξωτερικός παίκτης μπορεί να φωνάξει σε ανύποπτο χρόνο τη λέξη «πατάτα». Τότε όλοι οι παίκτες πρέπει να μπουν σε μια γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλο με μέτωπο προς τον εξωτερικό παίκτη-ρίπτη που έδωσε το σύνθημα και με τα πόδια τους σε

διάσταση . Τότε ο εξωτερικός παίκτης κυλάει την μπάλα κάτω από τα πόδια των παιδιών και όποιο παιδί ακουμπήσει η μπάλα αυτό χάνει- «καίγεται».

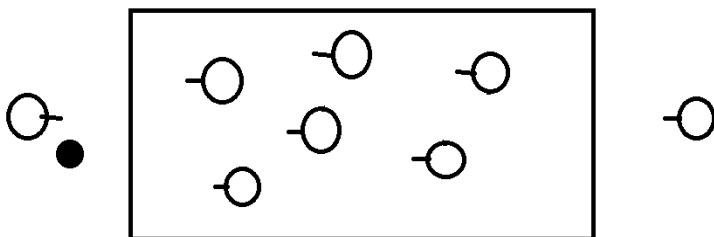
Β) Ο εξωτερικός παίκτης μπορεί να φωνάξει σε ανύποπτο χρόνο τη λέξη «βόμβα». Όλα τα παιδιά του εσωτερικού χώρου που βρίσκονται σε ελεύθερη διάταξη συσπειρώνονται σε βαθύ κάθισμα ακίνητα. Ο εξωτερικός παίκτης σκάει με δύναμη τη μπάλα μια φορά στο έδαφος και όποιον ακουμπήσει η μπάλα κατά την «δεύτερη» προσγειώσή της, «καίγεται» και βγαίνει από το παιχνίδι.

Γ) Ο εξωτερικός παίκτης μπορεί να φωνάξει σε ανύποπτο χρόνο τη λέξη «καροτάκι». Στα πόδια του εξωτερικού παίκτη τοποθετείται η μπάλα. Τότε ο εξωτερικός παίκτης διαλέγει κάποιον από τους εσωτερικούς παίκτες, ο οποίος πρέπει πρώτα να ακουμπήσει τη μπάλα τόσες φορές όσες και οι συλλαβές της λέξης «καροτάκι» και στη συνέχεια πρέπει να απομακρυνθεί γρήγορα πριν ο εξωτερικός παίκτης τον σημαδέψει με τη μπάλα.

Δ) Ο εξωτερικός παίκτης μπορεί να φωνάξει σε ανύποπτο χρόνο τη λέξη «πάγος». Οι παίκτες μένουν ακίνητοι σε όρθια θέση-προσοχής, σε ελεύθερη διάταξη. Ο εξωτερικός παίκτης προσπαθεί να σημαδέψει με τη μπάλα-ρίψη μπόουλινγκ- τον παίκτη που διάλεξε να πετύχει. Αν τον πετύχει τότε ο παίκτης βγαίνει από το παιχνίδι.

Στο παιχνίδι «τα μήλα» καλλιεργείται η ρυθμική ικανότητα, η ταχύτητα αντίδρασης, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο.

Σχήμα 3



4. ΑΜΠΑΡΙΖΑ

Η Αμπάριζα είναι ένα αγαπημένο παραδοσιακό παιχνίδι ταχύτητας, συνεργασίας και στρατηγικής.

Αθλητικό υλικό: 2 μπασκέτες και 2 κώνοι (φυλακές)

Στόχος του παιχνιδιού: Να κυριεύσω-ακουμπήσω την αμπάριζα των αντιπάλων.

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει την αμπάριζά της (δυο μπασκέτες, ή δυο κώνοι ή δυο κολώνες που βρίσκονται αντικριστά) καθώς επίσης, λίγο πιο δίπλα και τη φυλακή, ένα χώρο όπου φυλακίζονται οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας, όταν πιαστούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Οι δύο αμπάριζες απέχουν μεταξύ τους 20-40 μέτρα. Η ομάδα που ξεκινάει πρώτη, στέλνει έναν παίκτη της να βγει από τη θέση του-αμπάριζα. Αυτός φωνάζοντας «παίρνω αμπάριζα και βγαίνω», βγαίνει τρέχοντας προς το χώρο ανάμεσα στις 2 αμπάριζες. Κάποιος παίκτης της αντίπαλης ομάδας βγαίνει και αυτός και τρέχει για να τον πιάσει για να τον φυλακίσει. Ο πρώτος υποχωρεί, επειδή φοβάται μήπως σκλαβωθεί αν πιαστεί από τον παίκτη που έφυγε μετά από αυτόν. Τότε, ένας ακόμη παίκτης της πρώτης ομάδας βγαίνει να καλύψει τον συμπαίκτη του, προσπαθώντας παράλληλα να φοβίσει αυτόν τον αντίπαλο ή ακόμη καλύτερα, να τον πιάσει πρώτος. Έτσι, ο ένας μετά τον άλλο, βγαίνουν από την αμπάριζά τους και προσπαθούν να πιάσουν όσους έχουν απομείνει, ενώ κάποιοι ξαναγυρίζουν για να πάρουν δυο ανάσες και να σκεφτούν την επόμενη στρατηγική τους.

Όποιος πιαστεί σκλαβώνεται και πηγαίνει στην αντίπαλη φυλακή, δηλαδή στον αντίστοιχο χώρο που έχει φτιαχτεί για τους σκλάβους. Εκεί περιμένει κάποιον από την ομάδα του να τον ξεσκλαβώσει. Για να γίνει αυτό αρκεί να τον ακουμπήσει κάποιος συμπαίκτης του.

Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνει ένας παίκτης, σε κάποια από τις δύο ομάδες. Αν αυτός ο τελευταίος καταφέρει, χωρίς να τον ακουμπήσουν, να φτάσει και να ακουμπήσει την αμπάριζα της αντίπαλης ομάδας, τότε ελευθερώνει και παίρνει πίσω όλη την

ομάδα του και το παιχνίδι ξεκινάει από την αρχή. Αν δε τα καταφέρει, το παιχνίδι σταματάει με νικήτρια την ομάδα που φυλάκισε όλους τους αντίπαλους παίκτες. (πηγή Wikipedia)

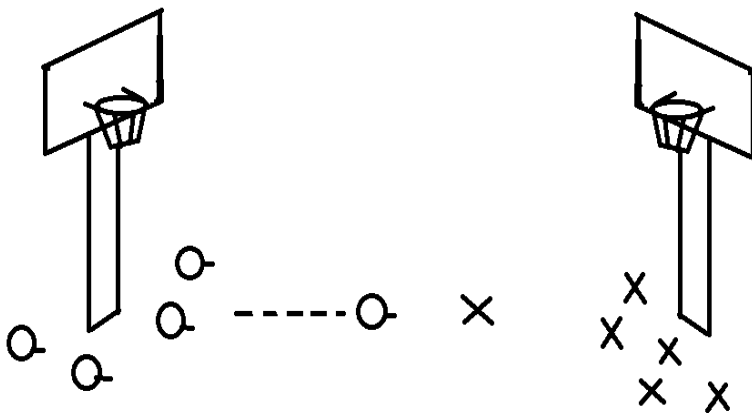
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Να μην τρέχουν τα παιδιά πίσω από αυτόν που κυνηγούν αλλά πλάγιά του (για αποφυγή τραυματισμού) και όταν είναι να τον πιάσουν, να τον ακουμπούν ελαφρά στην πλάτη.

B) Να προσανατολίζονται γρήγορα στο χώρο, ώστε να αλλάζουν εύκολα και με ασφάλεια κατεύθυνση.

Θυμόμαστε: Αυτός που πάντα παίρνει αμπάριζα τελευταίος από όλους, κυνηγάει όλους τους προηγούμενους.

Σχήμα 4



5. ΦΟΥΡΝΑΡΗΣ

Ο φούρναρης είναι ένα κινητικό παιχνίδι που παίζεται με δύο ισάριθμες ομάδες .

Αθλητικό υλικό: 9 πιατάκια- οριοθέτες, 1 αερόμπαλα.

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα προσπαθεί να μαζέψει περισσότερους πόντους από την αντίπαλη ομάδα, ώστε να ανακηρυχθεί νικήτρια.

Πως παίζεται: Μετά από κλήρωση οι δύο ομάδες χωρίζονται σε δρομείς και στο φούρναρη με την ομάδα του. Οι δρομείς μπαίνουν σε γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλο στο 1^ο πιατάκι-οριοθέτη αφετηρίας. Ο φούρναρης μπαίνει σε οριοθετημένο χώρο από 4 πιατάκια σε σχήμα τετραγώνου σε διαστάσεις 1,5μ X 1,5μ ή 1μ X 1μ και οι παίκτες της ομάδας του διασκορπίζονται σε ελεύθερη διάταξη στο χώρο. Ο 1^{ος} παίκτης από τους δρομείς κλωτσάει τη μπάλα – η οποία πρέπει να περάσει μέσα από τον αγωνιστικό χώρο ή από τον ενάεριο χώρο του παιχνιδιού- και ξεκινάει να τρέχει από το ένα πιατάκι στο άλλο μέχρι να φτάσει στο τελευταίο (σχ.5).Παίκτης που έχει διανύσει και τα 5 πιατάκια της διαδρομής χωρίς να καεί, δίνει 5 πόντους στην ομάδα του. Ταυτόχρονα οι παίκτες της ομάδας του φούρναρη πιάνουν την μπάλα και προσπαθούν με συνεχόμενες πάσες να στείλουν την μπάλα στο φούρναρη. Ο φούρναρης «σκάει» την μπάλα μέσα στο τετράγωνο μία φορά και την ξαναπιάνει πολύ γρήγορα. Αν τη στιγμή που ο φούρναρης σκάσει την μπάλα, ο δρομέας δεν έχει σταματήσει σε ένα πιατάκι αλλά βρίσκεται στη διαδρομή από το ένα πιατάκι στο άλλο, ο δρομέας καίγεται βγαίνει εκτός παιχνιδιού και δίνει στην ομάδα του πόντους ανάλογα με τον αριθμό από τα πιατάκια-οριοθέτες που έχει περάσει. Πχ 4 πόντους για 4 πιατάκια.

Στη συνέχεια ο φούρναρης αφού σκάσει τη μπάλα, την κυλάει στον επόμενο δρομέα. Μόλις ο 2^{ος} δρομέας κλωτσήσει τη μπάλα, εκτός από το 2^ο δρομέα είναι υποχρεωμένος να τρέξει (αν δεν έχει

τερματίσει) και ο 1^{ος} δρομέας που βρίσκεται σε πιο μπροστινό πιατάκι-οριοθέτη. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να καούν όλοι οι δρομείς. Στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν θέσεις. Όποια ομάδα κερδίσει περισσότερους πόντους από τη θέση των δρομέων, αυτή και είναι η νικήτρια του παιχνιδιού.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Ο φούρναρης απαγορεύεται να βγει έξω από το τετράγωνό του.

B) Οι παίκτες της ομάδας του φούρναρη απέχουν περίπου 5μ. από το σημείο που ο δρομέας εκτελεί το σουτ (για να αποφευχθεί κάποιος τραυματισμός).

Γ) Αν ο δρομέας σουτάρει έξω από τα όρια του οριοθετημένου χώρου ή του δίνουμε δεύτερη ευκαιρία ή έχουμε «ξαφνική αποχώρηση» και βγαίνει από το παιχνίδι.

Δ) Αν ο δρομέας κλωτσήσει τη μπάλα και η ομάδα του φούρναρη πιάσει τη μπάλα στον αέρα πριν σκάσει κάτω, τότε έχουμε «ξαφνική αποχώρηση» και ο δρομέας που εκτέλεσε το σουτ βγαίνει από το παιχνίδι.

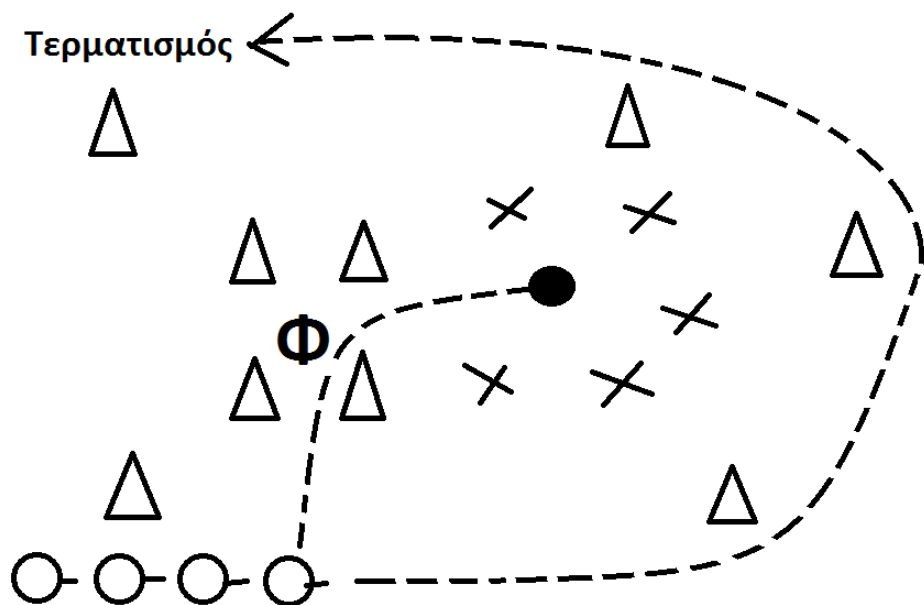
E) Οι δρομείς έχουν δικαίωμα (όταν η μπάλα βρίσκεται σε κοντινή απόσταση με το φούρναρη), να σταματήσουν μέχρι και 3 παιδιά στο ίδιο πιατάκι-οριοθέτη και να ξεκινήσουν να τρέχουν πάλι στη ρίψη της μπάλας από τον επόμενο δρομέα.

ΣΤ) Αν παίκτης της ομάδας του φούρναρη παρεμποδίσει ηθελημένα τον ερχόμενο δρομέα, στεκόμενος στο διάδρομο της τροχιάς τρεξίματος του δρομέα τότε αυτός ο παίκτης (της ομάδας του φούρναρη) βγαίνει από το παιχνίδι.

Z) Οι δρομείς είναι υποχρεωτικό να τρέχουν εξωτερικά από τα πιατάκια-οριοθέτες προσέχοντας πάντα να μην τα πατήσουν και υπάρξει κίνδυνος τραυματισμού.

Στο διασκεδαστικό αυτό παιχνίδι καλλιεργείται η ταχύτητα, η ριπτική ικανότητα, η συνεργασία και ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο.

Σχήμα 5.



6. ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ (ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ)

Το μπέιζμπολ παίζεται με 2 ισάριθμες ή ισοδύναμες ομάδες.

Αθλητικό υλικό: 1 μπάλα (αερόμπαλα ελαφριά), 4 πιατάκια-οριοθέτες.

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα προσπαθεί να μαζέψει περισσότερους πόντους από την αντίπαλη ομάδα ώστε να την κερδίσει.

Πως παίζεται: Οι 2 ομάδες μετά από κλήρωση χωρίζονται σε δρομείς και ρίπτες.

Οι δρομείς μπαίνουν σε γραμμή, ο ένας πίσω από τον άλλο στο 1^ο πιατάκι-οριοθέτη αφετηρίας. Οι ρίπτες βρίσκονται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο (σχ.6). Ο χώρος μπορεί να είναι το μισό γήπεδο του μπάσκετ ή οι διαστάσεις ενός ορθογώνιου παραλληλόγραμμου που οριοθετείται με 4 πιατάκια-οριοθέτες.

Ο 1^{ος} δρομέας «σκάει» τη μπάλα (με τα δύο του χέρια) και ξεκινάει και τρέχει περνώντας εξωτερικά από τα πιατάκια –οριοθέτες. Οι ρίπτες πιάνουν την μπάλα και προσπαθούν να πετύχουν τον διερχόμενο δρομέα. Αν τον πετύχουν, τότε ο δρομέας βγαίνει από το παιχνίδι και είναι υπεύθυνος για την αρίθμηση των πόντων - σκορ του παιχνιδιού. Αν ο δρομέας σταματήσει σε ένα πιατάκι οριοθέτη, τότε η μπάλα ρίχνεται από τους ρίπτες στον επόμενο δρομέα για να συνεχιστεί το παιχνίδι. Ο δρομέας πρέπει να ολοκληρώσει την προσπάθειά του-τρέξιμο- από εκεί που ξεκίνησε ώστε να δώσει στην ομάδα του 4 πόντους. Όταν οι ρίπτες «κάψουν» όλους τους δρομείς, τότε οι ομάδες αλλάζουν θέσεις. Η ομάδα με το μεγαλύτερο σκορ πόντων είναι και η νικήτρια του παιχνιδιού.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Αν ο δρομέας πετάξει την μπάλα και οι ρίπτες την πιάσουν «στον αέρα», χωρίς δηλαδή να σκάσει κάτω, τότε έχουμε την κατάσταση «ξαφνική αποχώρηση» και δρομέας που έριξε την μπάλα βγαίνει από το παιχνίδι.

Β) Ο πίσω δρομέας πάντα παρακολουθεί που θα σταματήσει ο προηγούμενος δρομέας, ώστε να μη συμπέσουν στο ίδιο πιατάκι, πράγμα που απαγορεύεται και έτσι βγαίνουν και οι δύο παίκτες από το παιχνίδι αυτόματα. Οπότε αν πχ. ο 1^{ος} δρομέας σταματήσει στο 3^ο πιατάκι, ο 2^{ος} δρομέας απαγορεύεται να τον προσπεράσει ή να συμπέσει στο ίδιο πιατάκι μαζί του.

Γ) Οι δρομείς πρέπει να τρέχουν εξωτερικά από τα πιατάκια, προσέχοντας μη τα πατήσουν και υπάρξει κίνδυνος τραυματισμού.

Δ) Αν κάποιος ρίπτης σταθεί εσκεμμένα στο διάδρομο που τρέχει ο αντίπαλος δρομέας, με σκοπό να του ανακόψει την πορεία, ο ρίπτης βγαίνει από το παιχνίδι και προστίθενται στην ομάδα των δρομέων 4 πόντοι.

Ε) Ο κάθε δρομέας στην έναρξη της προσπάθειάς του, πρέπει να σκάσει την μπάλα με τα δύο του χέρια μέσα στο οριοθετημένο από τα πιατάκια-οροθέτες χώρο. Σε αντίθετη περίπτωση έχουμε «ξαφνική αποχώρηση» του δρομέα.

Στ) Αν η μπάλα «σκάσει» εντός οριοθετημένου χώρου και διέλθει έξω από αυτόν, ο ρίπτης που θα πιάσει τη μπάλα έχει δύο επιλογές:

1) Να επιστέψει εντός οριοθετημένου χώρου με τη μπάλα στα χέρια, ώστε να έχει δικαίωμα να στοχεύσει το δρομέα και

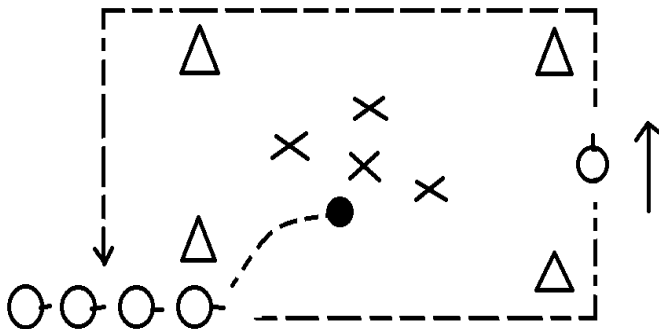
2) Να πασάρει την μπάλα σε κάποιο συμπαίκτη του που βρίσκεται ήδη στον οριοθετημένο χώρο, ώστε εκείνος με τη σειρά του να στοχεύσει το διερχόμενο δρομέα.

Ζ) Απαγορεύεται η ρίψη της μπάλας στο κεφάλι και όταν πρόκειται και για τις πρώτες τάξεις του δημοτικού α-γ προστίθεται και η απαγόρευση ρίψης της μπάλας και κάτω από τα γόνατα.

Η) Οι πόντοι που συλλέγει ο δρομέας είναι αντίστοιχοι με τα πιατάκια –οριοθέτες που έχει περάσει. Αν ένας δρομέας περάσει το 4^ο πιατάκι-οριοθέτη και καεί στη διαδρομή για το 5^ο πιατάκι, αυτός ο δρομέας δίνει 4 πόντους στην ομάδα του κ.ο.κ

Στο διασκεδαστικό αυτό παιχνίδι καλλιεργείται η ταχύτητα, η ριπτική ικανότητα –πάσα-βολή-, η παρατηρητικότητα, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο.

Σχήμα 6.



7. ΠΑΣΟΦΩΤΙΕΣ

Το παιχνίδι πασοφωτιές παίζεται σε κύκλο με 2 ομάδες.

Αθλητικό υλικό: Μία αερόμπαλα (ελαφριά μπάλα)

Στόχος του παιχνιδιού: Να «καούν» όλοι οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας.

Πως παίζεται: Μετά από κλήρωση η μία ομάδα είναι μέσα στον κύκλο (ομάδα Α) και η δεύτερη ομάδα πάνω στον κύκλο (ομάδα Β). Οι παίκτες του κύκλου (ομάδα Β) προσπαθούν ρίχνοντας τη μπάλα «φωτιές» να «κάψουν» τους αντιπάλους τους (ομάδα Α) που βρίσκονται στο εσωτερικό του κύκλου. Όποιος παίκτης καίγεται τρέχει εξωτερικά του κύκλου 2 στροφές και στη συνέχεια κάθεται να ξεκουραστεί, ενισχύοντας ωστόσο τους παίκτες της ομάδας του, που έχουν απομείνει. Όταν μείνει ένας τελευταίος παίκτης στο εσωτερικό του κύκλου τότε ξεκινάει η αρίθμηση 10 βολών τις οποίες αν προσπεράσει και δεν «καεί», ο παίκτης αυτός κερδίζει και συνεπώς κερδίζει και η ομάδα του. Στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν θέσεις και το παιχνίδι ξεκινάει απ' την αρχή.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Αν την ώρα των βολών-ρίψεων στους αντίπαλους παίκτες, η μπάλα φύγει μακριά εξωτερικά του κύκλου, ο παίκτης του κύκλου που θα πάει να επιστρέψει την μπάλα, από το σημείο που θα την πιάσει, αμέσως την «πασάρει» σε ένα συμπαίκτη της ομάδας του που βρίσκεται ήδη στον κύκλο. (Αυτό γίνεται ώστε να μην χαθεί πολύτιμος χρόνος ενεργητικού παιχνιδιού).

Β) Τη στιγμή που οι παίκτες της ομάδας Β προσπαθούν να «κάψουν» τους παίκτες της ομάδας Α, μπορούν να εναλλάσσουν μεταξύ τους γρήγορες πάσες, εκτός από τη στιγμή που μείνει ένας παίκτης τελευταίος της ομάδας Α. Τότε επιτρέπονται μόνο

συνεχόμενες «φωτιές» με αρίθμηση από 1-10 και όχι πάσες μεταξύ των παικτών.

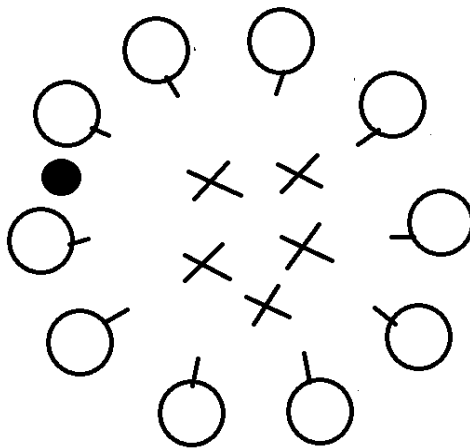
Γ) Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με παραλλαγή, ατομικά. Επιλέγονται 4-5 παιδιά για το εσωτερικό του κύκλου. Όποιο παιδί «καεί», αλλάζει τη θέση του με το παιδί του κύκλου που το «έκαψε».

Δ) Απαγορεύεται η ρίψη της μπάλας στο κεφάλι.

Ε) Παίκτης που δέχεται παρατήρηση για επικίνδυνο παιχνίδι βγαίνει 2 λεπτά εκτός παιχνιδιού.

Οι πασοφωτιές είναι ένα γρήγορο διασκεδαστικό παιχνίδι στο οποίο εξασκείται η ρίψη (πάσα-σουτ), η ταχύτητα αντίδρασης, η συνεργασία και ο προσανατολισμός στο χώρο.

Σχήμα 7



8. ΚΛΕΦΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΤΥΝΟΜΟΙ

Το παραδοσιακό παιχνίδι «κλέφτες και αστυνόμοι» είναι ένα αγαπημένο παιχνίδι κυνηγητού ιδιαίτερα στους μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό : 2 κώνοι (1 κώνος- λημέρι, σπίτι κλεφτών και 1 κώνος για φυλακή)

Στόχος του παιχνιδιού: Οι αστυνομικοί να πιάσουν όλους τους κλέφτες.

Πως παίζεται: Το παιχνίδι παίζεται με δύο ομάδες, σε ένα γήπεδο καλαθοσφαίρισης. Η ομάδα με τους περισσότερους παίκτες είναι οι κλέφτες και η ομάδα με τους λιγότερους παίκτες είναι οι αστυνόμοι. Οι αστυνόμοι κυνηγούν τους κλέφτες να τους πιάσουν. Όποιος κλέφτης «πιάνεται» από τους αστυνομικούς πηγαίνει σε μία θέση (κολώνα ή κώνο) που είναι η φυλακή και βρίσκεται μακριά και σε αντίθετη θέση από το λημέρι των κλεφτών. Ο φυλακισμένος κλέφτης ελευθερώνεται μόλις ο συμπαίκτης του – κλέφτης τον ακουμπήσει ελαφρά στον ώμο. Αν οι κλέφτες που έχουν πιαστεί είναι πολλοί τότε εφαρμόζουν ένα τέχνασμα, πιάνονται από τα χέρια ή λόγω covid 19 ακουμπούν το εξωτερικό μέρος των παπουτσιών τους δημιουργώντας μια αλυσίδα. Τότε ο συμπαίκτης –κλέφτης αφού ακουμπήσει τον πρώτο παίκτη- κλέφτη της αλυσίδας, αυτόματα ελευθερώνονται όλοι μαζί. Οι κλέφτες μπορούν να ξεκουραστούν στο λημέρι τους για 5 -8 δευτερόλεπτα.

Το παιχνίδι τελειώνει όταν οι αστυνομικοί πιάσουν όλους τους κλέφτες.

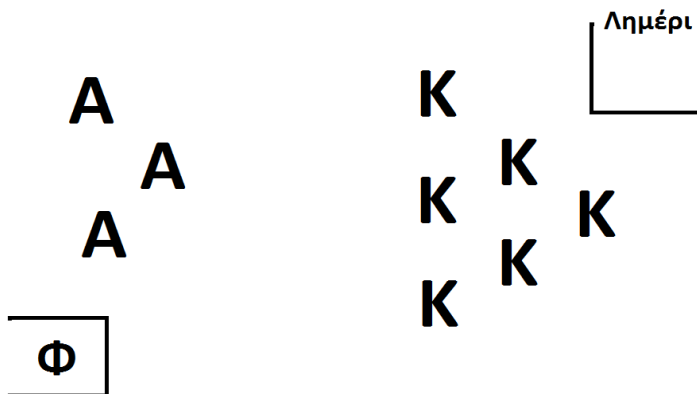
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Όταν κυνηγάει ο αστυνόμος έναν κλέφτη, δεν πρέπει να τρέχει ακριβώς από πίσω του (λόγω κινδύνου τραυματισμού), αλλά από πλάγια, εξωτερικά του. Στη συνέχεια όταν είναι η στιγμή να τον πιάσει, δεν τον τραβούν από τη μπλούζα, αλλά τον ακουμπούν ελαφρά στον ώμο, το λεγόμενο «ακουμπητό και όχι πιαστό».

Β) Οι παίκτες να έχουν πλήρη αίσθηση του χώρου, να λειτουργεί η περιφερειακή τους όραση, ώστε να ανταποκρίνονται άμεσα σε αλλαγές κατεύθυνσης και σε απότομα σταματήματα.

Το παιχνίδι κλέφτες και αστυνόμοι καλλιεργεί την αντοχή στην ταχύτητα, τη συνεργασία, τον προσανατολισμό στο χώρο και στο χρόνο, την ταχύτητα αντίδρασης και πάνω από όλα τη διασκέδαση.

Σχήμα 8



9. ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ

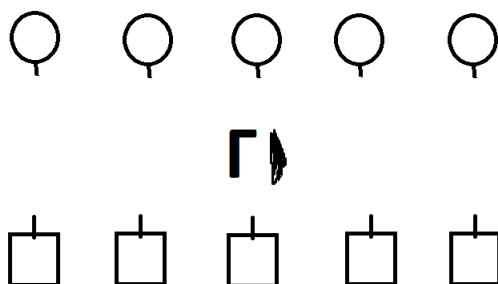
Το μαντηλάκι είναι ένα αγαπημένο παραδοσιακό παιχνίδι.

Αθλητικό υλικό: Πιατάκια- οριοθέτες για κάθε παίκτη, 1 μαντήλι 20 Χ20 εκ.

Στόχος του παιχνιδιού: Οι παίκτες της κάθε ομάδας έχουν στόχο να κερδίσουν την κατοχή του μαντηλιού για την ομάδα τους.

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, αντικριστά ή μία από την άλλη σε απόσταση 15-20 μέτρα μεταξύ τους. Τα παιδιά της κάθε ομάδας παρατάσσονται το ένα δίπλα στο άλλο με μέτωπο προς τα παιδιά της αντίπαλης ομάδας. Κάθε παιδί έχει ένα αριθμό. Τον ίδιο αριθμό έχει και ο αντίπαλός του, ο οποίος βρίσκεται αντικριστά του (σχ.9)

Σχήμα 9



Ο γυμναστής/τρια στέκεται στο μέσο της απόστασης των δύο ομάδων και φωνάζει έναν αριθμό. Τα παιδιά με τον ίδιο αριθμό τρέχουν κοντά στο γυμναστή/τρια και προσπαθούν να διεκδικήσουν το μαντηλάκι, το καθένα για την ομάδα του, χωρίς να τα ακουμπήσουν οι αντίπαλοι τους, όταν εκείνα προσπαθούν να μεταφέρουν το μαντήλι στην ομάδα τους.

Αν πχ. ο παίκτης της ομάδας Β, ακουμπήσει το παίκτη της ομάδας Α τη στιγμή που κρατάει το μαντήλι, τότε παίρνει πόντο η ομάδα Β.

Επίσης ο γυμναστής/τρια μπορεί να καλέσει 2 αριθμούς, δηλαδή 4 παιδιά για να διεκδικήσουν το μαντήλι.

Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 10 πόντους.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν: Όταν κυνηγούν να ακουμπήσουν έναν παίκτη, τρέχουν πλάγια του και όχι από πίσω του, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ταχύτητα, η συνεργασία και η ταχύτητα αντίδρασης.

10. ΒΛΕΠΩ...ΤΙ ΒΛΕΠΩ;

Το παιχνίδι αυτό είναι κατάλληλο για α και β τάξη δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Κανένα

Στόχος του παιχνιδιού: Η γρήγορη και αποτελεσματική κίνηση.

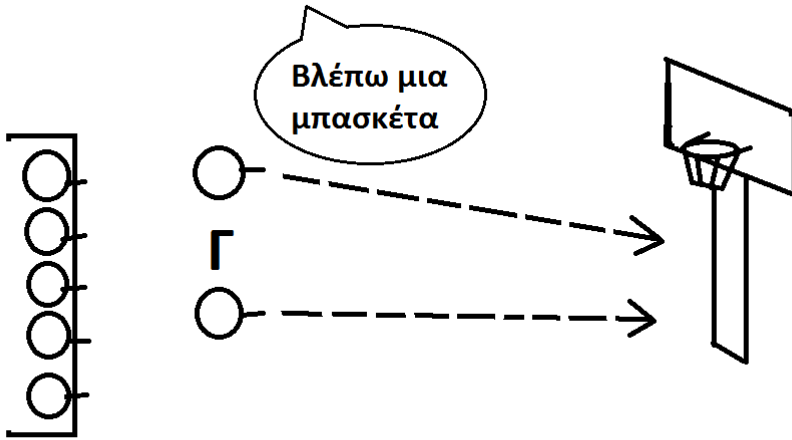
Πως παίζεται: Τα παιδιά κάθονται σε ζευγάρια. Ο γυμναστής /τρια επιλέγει ένα ζευγάρι παιδιών τα οποία στέκονται δεξιά και αριστερά του γυμναστή/τριας και τους κάνει την ερώτηση... «βλέπω... τι βλέπω;» Απαντά το κάθε παιδί ξεχωριστά, προσπαθώντας να μαντέψει τι βλέπει ο γυμναστής/τρια του. Αν δεν μπορέσουν να μαντέψουν τη σκέψη του, ο γυμναστής/τρια, τούς αποκαλύπτει το αντικείμενο πχ. μία μπασκέτα, ένα δέντρο, ένας πολύχρωμος τοίχος και τα παιδιά τρέχουν να ακουμπήσουν το συγκεκριμένο αντικείμενο και να επιστρέψουν στη θέση τους δίπλα στο γυμναστή/τρια. Το παιδί που θα ακουμπήσει πρώτο το αντίστοιχο αντικείμενο παίρνει πόντο. Επίσης πόντο παίρνει και το παιδί που επιστρέφει πρώτο στη θέση του.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν: Ο χώρος που θα κινηθούν τα παιδιά και τα αντικείμενα που θα επιλεγούν να είναι ασφαλή.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται σε μεγάλο βαθμό η ταχύτητα και ο προσανατολισμός στο χώρο.

Σημείωση: Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί και στις ζεστές μέρες του Ιουνίου. Τα παιδιά χρειάζονται την εκγύμναση, αλλά λόγω των καιρικών συνθηκών του καλοκαιριού, χρειάζονται και περισσότερη ξεκούραση. Οπότε η εναλλαγή έντονης άσκησης και ξεκούρασης σε σκιερό μέρος ειδικά για τον καλοκαιρινό μήνα Ιούνιο είναι σημαντική και αποτελεσματική.

Σχήμα 10



11. ΤΑ ΧΡΥΣΑ ΜΗΛΑ ...ΤΩΝ ΕΣΠΕΡΙΔΩΝ

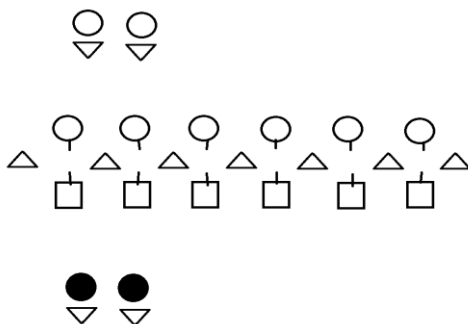
Το παιχνίδι «τα χρυσά μήλα» είναι ένα παιχνίδι ιδιαίτερο αγαπητό σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 8 πιατάκια –οριοθέτες ως βάσεις για τις μπάλες, 4 μπάλες (πχ 2 μπλε και 2 κίτρινες), γήπεδο μπάσκετ.

Στόχος του παιχνιδιού: Να «κλέψουν» οι παίκτες τις μπάλες « χρυσά μήλα» των αντιπάλων.

Πως παίζεται: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ή ισοδύναμες ομάδες (σε περίπτωση μονού αριθμού παιδιών). Ανάμεσά τους υπάρχει μία γραμμή που διαχωρίζει τους δύο οριοθετημένους χώρους των ομάδων (βλ.σχ. 11)

Σχήμα11



Αρχικά οι παίκτες και των δύο ομάδων παρατάσσονται ο ένας δίπλα στον άλλο αντικριστά με τους αντιπάλους τους, δεξιά και αριστερά της κεντρικής γραμμής του γηπέδου μπάσκετ. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας αρχίζει το παιχνίδι. Οι παίκτες των δύο ομάδων προσπαθούν να μπουκ στο αντίπαλο γήπεδο και να «κλέψουν» τα «χρυσά μήλα» προσέχοντας πάντα να μην τους πιάσουν οι αντίπαλοι, ενώ βρίσκονται στο γήπεδό τους, γιατί τότε μπαίνουν στη «φυλακή».

Οι παίκτες έχουν δικαίωμα όταν βρίσκονται στο γήπεδο των αντιπάλων και αφού κλέψουν την μια μπάλα-μήλο, να πασάρουν μία φορά στο συμπαίκτη τους που βρίσκεται και αυτός στο χώρο των αντιπάλων. Ο συμπαίκτης όμως που δέχθηκε την πάσα στο χώρο τον αντιπάλων δεν έχει δικαίωμα να πετάξει την μπάλα σε συμπαίκτη του δικού γηπέδου, αλλά είναι υποχρεωμένος να μεταφέρει τη μπάλα κρατώντας τη στα χέρια του στο δικό του γήπεδο. Στη συνέχεια πρέπει να σηκώσει τη μπάλα ψηλά με χέρια στην ανάταση και να φωνάξει στοπ. Έπειτα τοποθετεί τη μπάλα-μήλο σε ένα πιατάκι-οριοθέτη. Την ίδια «μάχη» ξεκινά η κάθε ομάδα και για το δεύτερο χρυσό μήλο. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει να «κλέψει» και τα δύο «χρυσά μήλα» της αντίπαλης ομάδας.

Να σημειωθούν τα εξής:

α) Οι αιχμάλωτοι της κάθε ομάδας παρατάσσονται πίσω από τα πιατάκια-οριοθέτες δημιουργώντας μία αλυσίδα με τα χέρια ή με τα πόδια, δηλαδή, με το εξωτερικό μέρος των παπουτσιών (λόγω covid 19) και μόλις κάποιος συμπαίκτης τους, ακουμπήσει έναν παίκτη από την αλυσίδα, αμέσως ελευθερώνονται όλοι μαζί.

β) Οι ομάδες έχουν δικαίωμα να βάλουν ένα μόνο φύλακα για τις μπάλες και τους αιχμαλώτους και μόνο εφόσον παραστεί η ανάγκη... από την είσοδο αντιπάλων.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν: Οι παίκτες κυνηγούν τον αντίπαλό τους τρέχοντας από πλάγια του και ακουμπώντας αυτόν ελαφρά στο ώμο («ακουμπητό» και όχι «πιαστό», όπως συνηθίζουν να το λένε τα παιδιά).

Στο παιχνίδι καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, η ταχύτητα, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, η συνεργασία και η στρατηγική ικανότητα.

12. ΑΡΙΘΜΟΙ

Το παιχνίδι «αριθμοί» είναι ένα αγαπημένο παιχνίδι των μαθητών/τριων ιδιαίτερα στις τάξεις Δ-ΣΤ του δημοτικού σχολείου.

Στόχος του παιχνιδιού: Να στοχεύσω με τη μπάλα σε οριοθετημένο χώρο.

Αθλητικό υλικό: 4 πιατάκια-οριοθέτες, 1 δερμάτινη μπάλα ποδοσφαίρου (No 5), γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Πως παίζεται: Το παιχνίδι παίζεται με δύο ισάριθμες ή ισοδύναμες ομάδες. Στην τελική γραμμή του γηπέδου μπάσκει, παρατάσσονται οι δύο ομάδες, με τους παίκτες τους να μπαίνουν ο ένας δίπλα στον άλλο με μέτωπο προς το κέντρο του γηπέδου. Ανάμεσα στις δύο ομάδες υπάρχει ένα τετράγωνο 1,5 Χ1,5μ. σχηματισμένο από 4 πιατάκια-οριοθέτες (βλ.σχ.12). Κάθε παίκτης έχει ένα αριθμό και ο αντίστοιχος παίκτης της αντίπαλης ομάδας έχει τον ίδιο αριθμό. Μετά το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας, οι παίκτες με τον ίδιο αριθμό τρέχουν να διεκδικήσουν την μπάλα, την οποία έχει κλωτσήσει ο γυμναστής προς το κέντρο του γηπέδου. Όποιο από τα δύο παιδιά πιάσει την μπάλα προσπαθεί να ξεφύγει από το «πιάσιμο» του αντιπάλου και να «σκάσει» τη μπάλα μέσα στο οριοθετημένο τετράγωνο.

Να σημειωθεί ότι:

Α) Όταν ο παίκτης κρατάει τη μπάλα με τα δύο χέρια του, ο αντίπαλος μπορεί να τον ακουμπήσει και έτσι να κερδίσει πόντο. Για να γλιτώσει ο παίκτης που κρατάει την μπάλα το «πιάσιμο» του αντιπάλου, θα πρέπει ή να συνεχίσει να μεταφέρει τη μπάλα προς το τετράγωνο με το ένα χέρι ντριπλάροντάς (δεξιότητα μπάσκει) τη ή κυλώντας τη με το ένα χέρι. Τότε ο αντίπαλος δεν μπορεί να τον ακουμπήσει, μπορεί μόνο να του κλέψει ή να «διώξει» μακριά την μπάλα.

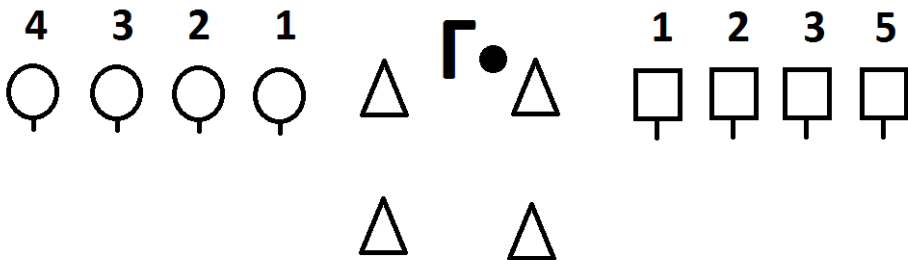
Β) Ο παίκτης είναι υποχρεωτικό να προσγειώσει-«σκάσει» τη μπάλα μέσα στο τετράγωνο μόνο με τα δύο του χέρια, σε αντίθετη περίπτωση το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά.

Γ) Ο γυμναστής/τρια μπορεί να καλέσει- «φωνάξει» μέχρι τρεις αριθμούς δηλαδή 6 παιδιά, τα οποία μπορούν να κινηθούν σαν σε ένα αγώνα μπάσκετ, όσον αφορά τη διεκδίκηση της μπάλας (πάσσες-ντρίπλες).

Δ) Σε περίπτωση φάουλ (στη φάση διεκδίκησης της μπάλας, αντί να «κλέψω» τη μπάλα στον αέρα χτυπάω τα χέρια του αντιπάλου) ο παίκτης που δέχθηκε το φάουλ τοποθετείται στα 6 μ. από το οριοθετημένο τετράγωνο και εκτελεί βολή, η οποία πρέπει για να είναι εύστοχη η μπάλα να προσγειωθεί, «σκάσει», μέσα στο τετράγωνο.

Στο κινητικό παιχνίδι «αριθμοί» καλλιεργούνται: Οι δεξιότητες καλαθοσφαίρισης ντρίπλα και πάσα, η συνεργασία, η ταχύτητα, η ταχύτητα αντίδρασης, ο προσανατολισμός στο χρόνο και το χώρο, η διεκδίκηση της μπάλας, η άμυνα κα.

Σχήμα 12



13. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΟΙΚΙΕΣ

Το παιχνίδι 4 οικίες είναι αγαπημένο παιχνίδι για όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Στόχος του παιχνιδιού: Να φτάσω στον προορισμό μου, όσο πιο γρήγορα μπορώ.

Αθλητικό υλικό: γήπεδο μπάσκετ

Πως παίζεται: Το γήπεδο χωρίζεται σε 4 αριθμημένες οικίες (σε κάθε γωνία του γηπέδου μπάσκετ από το 1 έως το 4). Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες και διαμοιράζονται στις 4 οικίες, εκτός από 1 παιδί που είναι ο κυνηγός και πηγαίνει και στέκεται στο κέντρο του γηπέδου. Όταν ο γυμναστής «φωνάξει» δύο αριθμούς πχ. το 2 και το 4, τότε οι ομάδες των παιδιών που βρίσκονται στις γωνίες που έχουν αρίθμηση δύο και τέσσερα αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους, προσπαθώντας να μην τους ακουμπήσει ο κυνηγός. Όποιους ακουμπήσει ο κυνηγός, γίνονται κυνηγοί και στέκονται όλοι μαζί στο κέντρο του γηπέδου. Τα δύο παιδιά που θα μείνουν τελευταία στις 4 οικίες είναι και οι νικητές.

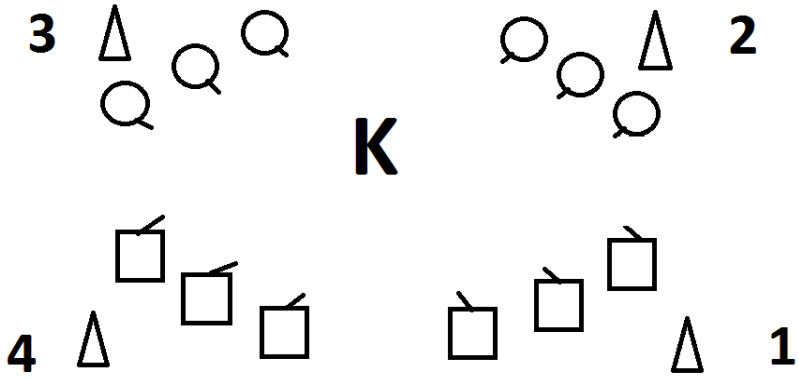
Σημεία που πρέπει να προσέξουμε: Τονίζεται στα παιδιά να προσανατολίζονται στο χώρο και να ελίσσονται ή να σταματούν αποφεύγοντας έτσι τους τραυματισμούς.

Επίσης οι κυνηγοί τρέχουν να ακουμπήσουν τα παιδιά που κυνηγούν πλάγιά τους και όχι πίσω τους (ώστε να αποφευχθούν οι τραυματισμοί).

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται ο προσανατολισμός στο χώρο, η ταχύτητα κ.ο.κ.

Σχήμα 13

4 Οικίες



14. ΚΡΟΚΟΔΕΙΛΟΙ ΚΑΙ ΚΡΟΤΑΛΙΕΣ

Το παιχνίδι κροκόδειλοι και κροταλίες είναι ένα κινητικό παιδαγωγικό παιχνίδι που αρέσει ιδιαίτερα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Ο χώρος και η κεντρική γραμμή του γηπέδου μπάσκετ.

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα να βγάλει εκτός παιχνιδιού τους αντιπάλους του.

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, τους κροκόδειλους και τους κροταλίες οι οποίες είναι παρατεταγμένες δεξιά και αριστερά της κεντρικής γραμμής με διάταξη ο ένας δίπλα στον άλλο. Σε απόσταση 15-20μ από την κεντρική γραμμή βρίσκονται οι τελικές γραμμές-φωλιές των ομάδων. Οι ομάδες των παιδιών (κροκόδειλοι και κροταλίες) βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας. Ο γυμναστής/τρια αρχίζει και αφηγείται μια ιστορία ...όπου κάποια στιγμή ξαφνικά ακούγεται η λέξη πχ κροκόδειλοι... τότε η ομάδα με το όνομα κροκόδειλοι κυνηγούν τους κροταλίες μέχρι εκείνοι να περάσουν την τελική γραμμή του μπάσκετ που ορίζεται ως φωλιά τους. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει καταφέρει να πιάσει όλους τους αντιπάλους της.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

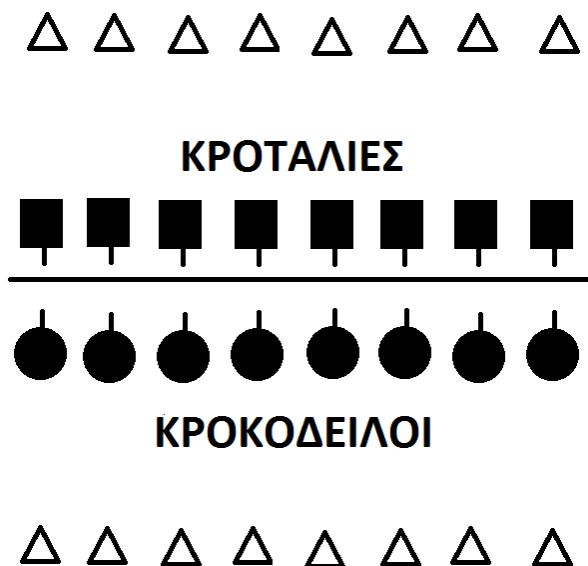
A) Οι παίκτες στέκονται στην αφετηρία ο ένας δίπλα στον άλλο και διατηρούν τη θέση τους αυτή - ο καθένας το δικό του διάδρομο τρεξίματος-ώστε να μη σημειωθούν τραυματισμοί καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού.

B) Τα παιδιά ακουμπούν προσεκτικά και ελαφρά τον ώμο όσων κυνηγούν.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ταχύτητα αντίδρασης και ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο και πάρα πολύ η

διασκέδαση ειδικά αν ο γυμναστής /τρια επινοούν ευφάνταστες και χιουμοριστικές ιστορίες με τους «κροκόδειλους και κροταλίες».

Σχήμα 14



15. ΓΙΓΑΝΤΕΣ

Το παιχνίδι γίγαντες είναι ένα ιδιαίτερα αγαπημένο παιχνίδι στα παιδιά του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο καλαθοσφαίρισης

Στόχος παιχνιδιού: Να καταφέρουν τα παιδιά να «γλιτώσουν» από τους γίγαντες.

Πως παίζεται: Πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης στέκονται 2 παιδιά- γίγαντες. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο στην τελική γραμμή του γηπέδου. Στην ερώτηση των «γιγάντων» -ποιος φοβάται τους γίγαντες; Τα παιδιά απαντούν: κανένας ...και στη συνέχεια προσπαθούν με προσποιήσεις και ελιγμούς να περάσουν από την κεντρική γραμμή χωρίς να τους ακουμπήσουν οι γίγαντες. Όποιο παιδί ακουμπήσουν οι γίγαντες, γίνεται και αυτό γίγαντας και ξεκινάει το παιχνίδι από την αρχή, μέχρι να μείνουν 2 παιδιά στο τέλος, τα οποία θα είναι και οι επόμενοι γίγαντες. Ως παραλλαγή τα 2 τελευταία παιδιά πρέπει να περάσουν την κεντρική γραμμή καθώς οι γίγαντες μετρούν από το ένα έως το δέκα, χωρίς να πιαστούν. Αν το καταφέρουν αυτό κερδίζουν τα 2 παιδιά σε αντίθετη περίπτωση νικητές ανακηρύσσονται οι γίγαντες.

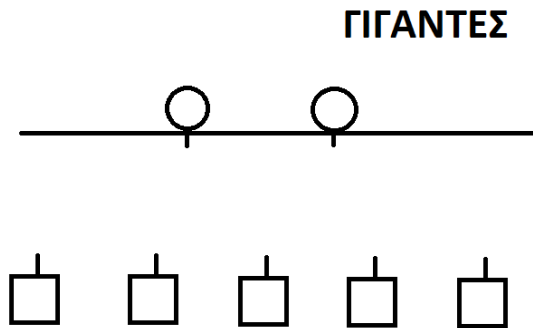
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Τα παιδιά κινούνται στο δικό τους διάδρομο και ελέγχουν το χώρο που κινούνται με την περιφερειακή τους όραση, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

B) Οι «γίγαντες» έχουν δικαίωμα να κινούνται με πλάγια βήματα πάνω στην κεντρική γραμμή και να κάνουν ένα βήμα στην προσπάθειά τους να ακουμπήσουν διερχόμενο παιδί, αρκεί το δεύτερο πόδι τους να πατάει πάνω στην κεντρική γραμμή.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται κυρίως ο προσανατολισμός στο χώρο, η πλάγια μετακίνηση η οποία λειτουργεί σαν προάσκηση για την εξάσκηση στην άμυνα της καλαθοσφαίρισης και της χειροσφαίρισης κ.α

Σχήμα 15



16. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ ΜΕ ΤΡΙΛΙΖΑ

Το αγαπημένο παιχνίδι των παιδιών «τρίλιζα» ζωντανεύει και κινητικά με τη σκυταλοδρομία.

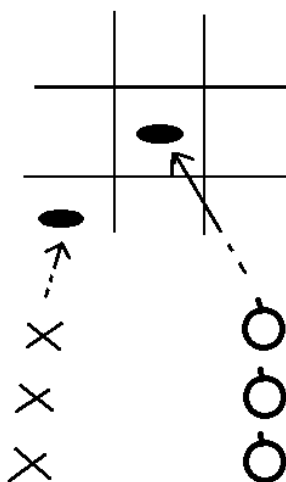
Αθλητικό υλικό: 8 σχοινάκια ρυθμικής γυμναστικής, 12 πιατάκια-οριοθέτες (Ανά τρία πιατάκια και διαφορετικό χρώμα, σε περίπτωση που τα παιδιά χωριστούν σε 4 ομάδες).

Στόχος του παιχνιδιού: Ο σχηματισμός τρίλιζας (Τρία πιατάκια-οριοθέτες ίδιου χρώματος με θέση διαδοχικής σειράς σε ευθεία ή διαγώνιο).

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες (2 ομάδες σε κάθε τρίλιζα, η οποία είναι σχηματισμένη από 4 σχοινάκια). Η διάταξη των παιδιών είναι σε γραμμή, το ένα πίσω από το άλλο με μέτωπο προς την τρίλιζα. Τα 3 πρώτα παιδιά της κάθε ομάδας κρατούν από 1 πιατάκι. Με το σύνθημα του γυμναστή/τριας ξεκινά η σκυταλοδρομία των ομάδων προσπαθώντας να δημιουργήσουν όσο πιο γρήγορα μπορούν την τρίλιζα.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ταχύτητα αντίδρασης, η εξάσκηση στην γρήγορη απόφαση, η συνεργασία.

Σχήμα 16



17. ΤΟ ΤΕΙΧΟΣ

Το τείχος είναι ένα αγαπημένο παιχνίδι των παιδιών για εσωτερικό μικρό χώρο.

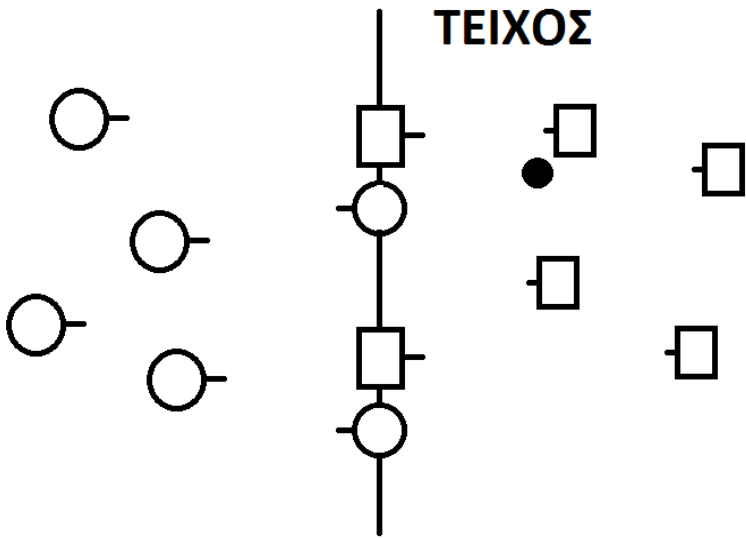
Αθλητικό υλικό: Μία πολύ ελαφριά μπάλα (υφασμάτινη ή μπάλα τύπου θαλάσσης)

Στόχος του παιχνιδιού: Να πετύχουν και να κάψουν με την μπάλα τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας.

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Ανάμεσά τους υπάρχει μία διαχωριστική γραμμή. Οι παίκτες των ομάδων έχουν δικαίωμα να κάνουν από 0-3 βήματα με σκοπό να πετύχουν τους αντιπάλους τους. Αν κάποιος παίκτης «χτυπηθεί» από τη ρίψη των αντιπάλων πάει και στέκεται πάνω στη γραμμή, αλλά με μέτωπο προς την ομάδα του και με πλάτη προς τους αντιπάλους του. Σε αυτή τη θέση μπορεί να δεχθεί γρήγορη και «κρυφή» πάσα από τους συμπαίκτες του και να γυρίσει απότομα (κίνηση πίβοτ) και να στοχεύσει κάποιον αντίπαλό του. Οι αντίπαλοι προσπαθούν να αποφύγουν τις μπαλιές και ο παίκτης του «τείχους» γυρίζει ξανά με μέτωπο προς τους συμπαίκτες του περιμένοντας ακίνητος την επόμενη από τους συμπαίκτες του πάσα. Έτσι με συνεχόμενες πάσες και ρίψεις όσοι « καίγονται» στέκονται πάνω στη διαχωριστική γραμμή ο ένας δίπλα στον άλλο, αλλά ο κάθε παίκτης «τείχος» έχει μέτωπο προς την ομάδα του. Το παιχνίδι είναι πολύ γρήγορο και στο τέλος αν μείνει ένας παίκτης μιας ομάδας και καταφέρει να μην καεί στις 10 βολές –μετρήματα των αντιπάλων ...τότε είναι ο νικητής, σε αντίθετη περίπτωση κερδίζουν οι αντίπαλοι.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ταχύτητα αντίδρασης, ο προσανατολισμός στο χώρο και στο χρόνο , η κίνηση πίβοτ (χειροσφαίριση), τα 3 βήματα (χειροσφαίριση), η συνεργασία.

Σχήμα 17



18. ΚΥΝΗΓΗΤΟΜΠΑΛΑ

Η κυνηγητόμπαλα είναι ένα παιχνίδι που μπορεί να παιχτεί για προθέρμανση, στο πρώτο μέρος του μαθήματος. Είναι αγαπημένο παιχνίδι των παιδιών όλων των τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 1 ή 2 ελαφριές μπάλες (για 1 ή 2 κυνηγούς)

Στόχος του παιχνιδιού: Οι κυνηγοί να στοχεύσουν όσους περισσότερους παίκτες/τριες μπορούν.

Πως παίζεται: 1 ή 2 κυνηγοί με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας ξεκινούν να κυνηγούν τα παιδιά για να τα πετύχουν με τη μπάλα. Οι κυνηγοί για όποιο παιδί «πετύχουν» μαζεύουν πόντους. Όποιο παιδί στοχεύσουν, εκτελεί 10 αναπηδήσεις επιτόπου με χέρια στην ανάταση (ελατηριάκια ή 5 push up) και στη συνέχεια ξαναπαίνουν στο παιχνίδι. Στο τέλος του παιχνιδιού όσα παιδιά δεν πέτυχαν οι κυνηγοί, παίρνουν πόντο.

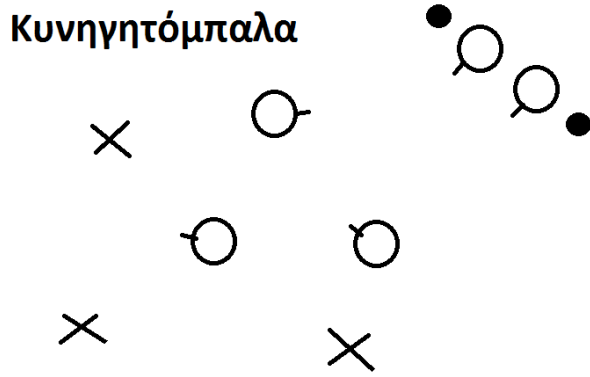
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Απαγορεύεται στους κυνηγούς να στοχεύσουν με τη μπάλα στο κεφάλι ή κάτω από τα γόνατα των παικτών.

B) Τα παιδιά ελέγχουν με την περιφερειακή τους όραση το χώρο που τρέχουν ώστε να ελίσσονται και να ελαττώνουν την ταχύτητά τους όταν χρειάζεται, για να μην υπάρξει τυχόν τραυματισμός.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ριπτική ικανότητα, η ταχύτητα, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, η ταχύτητα αντίδρασης και εκγύμναση των κάτω άκρων κα.

Σχήμα 18



19. ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ

Το παιχνίδι φρουτοσαλάτα είναι ένα αγαπημένο παιχνίδι κυρίως των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου.

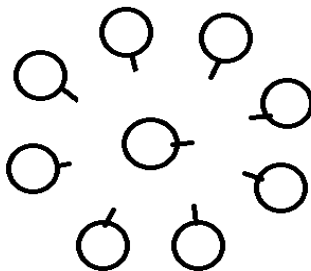
Αθλητικό υλικό : Πιατάκια- οριοθέτες, ένα λιγότερο από το συνολικό αριθμό των παιδιών.

Στόχος του παιχνιδιού: Να καταφέρουν να μη μείνει το κάθε παιδί χωρίς πιατάκι-οριοθέτη, ώστε να κερδίσει πόντο.

Πως παίζεται: Τοποθετούνται σε κυκλική διάταξη πιατάκια-οριοθέτες (1 πιατάκι λιγότερο από τον αριθμό των παιδιών). Το παιδί που δεν έχει πιατάκι στέκεται στο κέντρο του κύκλου. Τα παιδιά επιλέγουν 4 φρούτα. Το πρώτο παιδί πχ. επιλέγει το μήλο, το δεύτερο παιδί επιλέγει το πορτοκάλι, το τρίτο παιδί επιλέγει τη μπανάνα και το τέταρτο παιδί επιλέγει το αχλάδι, το πέμπτο παιδί το μήλο... συνεχίζοντας έτσι το μοτίβο μήλο-πορτοκάλι-μπανάνα – αχλάδι κ.ο.κ. Το κεντρικό παιδί επιλέγει ένα από τα προαναφερόμενα φρούτα και στέκεται στο κέντρο του κύκλου. Στο σύνθημα του γυμναστή/τριας πχ. μήλο, τα παιδιά που έχουν το φρούτο μήλο, φεύγουν γρήγορα από τη θέση τους και προσπαθούν να σταθούν σε νέο πιατάκι. Τη στιγμή εκείνη προσπαθεί και ο κεντρικός παίκτης να σταθεί- «πιάσει» ένα πιατάκι. Αν τα καταφέρει, τότε το παιδί που έμεινε χωρίς πιατάκι ξεκινάει το νέο γύρο του παιχνιδιού από το κέντρο. Όταν ο γυμναστής/τρια πει τη λέξη «φρουτοσαλάτα», όλα τα παιδιά-φρούτα πρέπει να αλλάξουν θέσεις- πιατάκια. Τα παιδιά που δεν έχουν σταθεί καθόλου στο κέντρο του κύκλου κερδίζουν πόντο.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης και ο γρήγορος προσανατολισμός στο χώρο.

Σχήμα 19



20. ΚΑΣΤΡΟ

Το κάστρο είναι ένα αγαπημένο παιχνίδι των παιδιών όλων των τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 2 μικρές αερόμπαλες διαφορετικού χρώματος, 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, πιατάκια- οριοθέτες, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Στόχος παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα να καταφέρει να πολιορκήσει το κάστρο του αντιπάλου και να κλέψει το θησαυρό-μπάλα

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ή ισοδύναμες ομάδες (σε περίπτωση που είναι μονός ο αριθμός των παιδιών). Ανάμεσά τους υπάρχει μία διαχωριστική γραμμή (κεντρική γραμμή γηπέδου μπάσκετ ή γραμμή από πιατάκια οριοθέτες).

Οι ομάδες παρατάσσονται αντικριστά. Οι παίκτες τους στέκονται σε γραμμή ο ένας δίπλα στον άλλο και απέναντι από τους αντιπάλους τους. Το παιχνίδι ξεκινάει με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας. Οι παίκτες της κάθε ομάδας με προσποιήσεις και ελιγμούς μπαينوβγαίνουν στο χώρο των αντιπάλων με σκοπό να καταφέρουν να «κλέψουν» το θησαυρό- μπάλα και να τον μεταφέρουν με ασφάλεια (χωρίς να «πιαστούν» από τους αντιπάλους) στην δική τους περιοχή. Αν κάποιος παίκτης περάσει τη διαχωριστική γραμμή και μπει στο γήπεδο των αντιπάλων, αυτόματα εκθέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο, γιατί μπορεί να «πιαστεί» από τους αντιπάλους του, μιας και βρίσκεται στην περιοχή τους. Αν κάποιος παίκτης «πιαστεί» από τους αντιπάλους πάει «φυλακή», η οποία βρίσκεται πίσω από το θησαυρό. Αν ένας παίκτης καταφέρει και «κλέψει» το θησαυρό-μπάλα, πρέπει να τον μεταφέρει στο δικό του γήπεδο (και όχι να πασάρει τη μπάλα στους συμπαίκτες του, που βρίσκονται στο δικό τους γήπεδο), στη συνέχεια να σηκώσει τη μπάλα ψηλά και να φωνάξει στοπ. Κερδίζει πόντο η ομάδα του και το παιχνίδι ξεκινάει από την αρχή

με τις δύο ομάδες να παρατάσσονται αντικριστά δεξιά και αριστερά της διαχωριστικής γραμμής.

Να σημειωθεί: Ο αιχμάλωτος μόλις «ελευθερωθεί» για να έχει δικαίωμα να πάρει το θησαυρό, πρέπει πρώτα να περάσει τη διαχωριστική γραμμή, να πατήσει στο γήπεδό του και μετά να πάει εκ νέου να «κλέψει» το θησαυρό –μπάλα.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

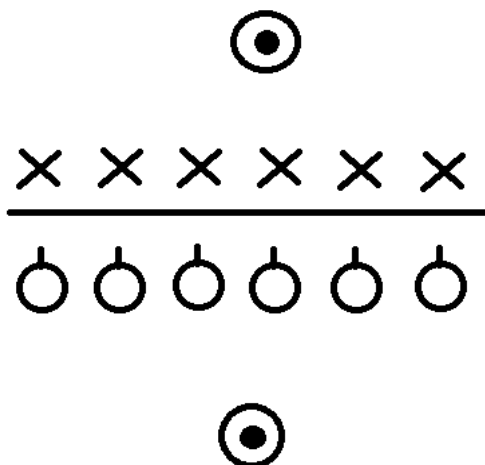
A) Προσέχουν οι παίκτες να μην πατήσουν τα πιατάκια-οριοθέτες, καθώς και τα στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής για να αποφευχθούν τυχόν ατυχήματα.

B) Ένας παίκτης πρέπει να κυνηγάει έναν αντίπαλο.

Γ) Οι παίκτες να προσανατολίζονται στο χώρο, ώστε να είναι αποτελεσματικοί στους ελιγμούς και τα σταματήματα.

Στο παιχνίδι «κάστρο», καλλιεργείται ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, η ταχύτητα αντίδρασης, η στρατηγική ικανότητα και η συνεργασία.

Σχήμα 20

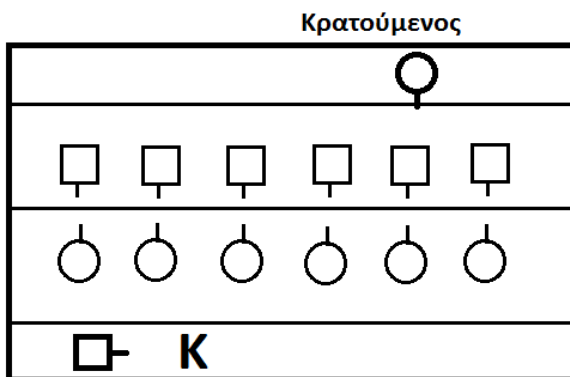


21. ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ «ΚΑΣΤΡΟ»

Α) ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟ.

Στο παιχνίδι «ελευθερώστε τον κρατούμενο» η παράταξη των ομάδων γίνεται όπως στο παιχνίδι «κάστρο» με τη διαφορά πως αντί για θησαυρό-μπάλα, υπάρχει μια μεγάλη τελική διαχωριστική ζώνη όπου εκεί μέσα κινείται ελεύθερα ο «κρατούμενος» της αντίπαλης ομάδας, τον οποίο οι συμπαίκτες του πρέπει να ελευθερώσουν.

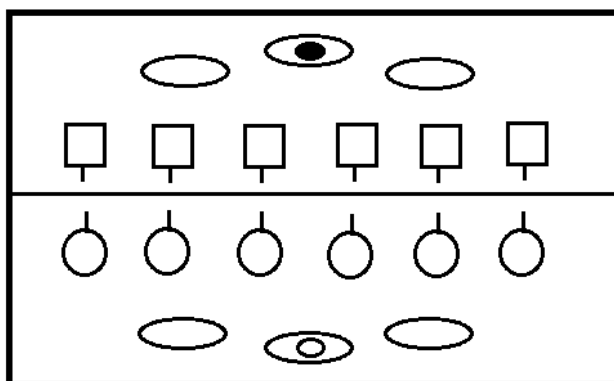
Σχήμα 21Α



Β) ΚΛΕΦΤΟΠΟΛΕΜΟΣ

Στο παιχνίδι «Κλεφτοπόλεμος» η παράταξη των ομάδων γίνεται όπως στο παιχνίδι «κάστρο». Ισχύουν όλοι οι κανόνες του παιχνιδιού «κάστρο» με ένα ακόμη κανόνα που είναι ο εξής: Οι παίκτες μπορούν να μείνουν ασφαλείς μέσα στο γήπεδο των αντιπάλων (κάτι που δε γίνεται στο παιχνίδι κάστρο), αρκεί να μπουν μέσα σε ένα από τα δύο (πλακέ-δαπέδου) πλαστικά στεφάνια- φωλιές μόνο για 5''.

Σχήμα 21B



Γ) ΕΝΑΣ «ΞΕΝΟΣ» ΑΝΑΜΕΣΑ ΜΑΣ- ΚΑΣΤΡΟ ΜΕ ΚΑΤΑΣΚΟΠΟ

Στο παιχνίδι «Ένας ξένος ανάμεσά μας» ισχύουν όλοι οι κανόνες του παιχνιδιού «κάστρο» Νο 20. Η διαφορά είναι πως ο γυμναστής/τρια επιλέγει έναν παίκτη για την κάθε ομάδα ως «κατάσκοπο» για να «κλέψει» το θησαυρό-μπάλα σε ανύποπτο χρόνο υπέρ των αντιπάλων του.

Η διαδικασία επιλογής του κατασκόπου γίνεται ως εξής: Οι ομάδες παρατάσσονται δεξιά και αριστερά της διαχωριστικής γραμμής, με πλάτη ή μία ομάδα απέναντι στην άλλη και στιγμιαία με κλειστά μάτια. Ο γυμναστής /τρια διερχόμενος/η την διαχωριστική γραμμή ακουμπάει στην πλάτη έναν παίκτη από κάθε ομάδα. Αυτοί θα είναι και οι κατάσκοποι του παιχνιδιού οι οποίοι χρησιμοποιώντας δεξιότητες θεατρικές «ξεγελούν» τους συμπαίκτες τους, βοηθώντας τελικά τους αντιπάλους τους. Μόλις αποκαλυφθούν

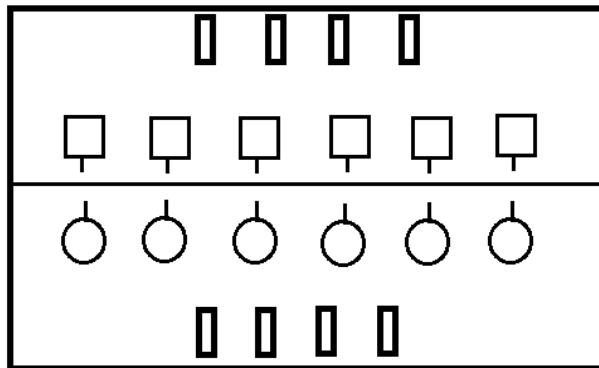
οι κατάσκοποι εν συνεχεία γίνονται παίκτες της νέας ομάδας τους και το παιχνίδι ξεκινάει απ' την αρχή με νέους κατασκόπους.

Δ) Ο ΚΛΕΦΤΗΣ ΤΩΝ ΜΑΓΙΚΩΝ ΡΑΒΔΙΩΝ

Στο παιχνίδι « Ο παίκτης των μαγικών ραβδιών» ισχύουν όλοι οι κανόνες του παιχνιδιού «κάστρο» Νο 20. Η διαφορά είναι πως για να κερδίσει μια ομάδα στο παιχνίδι, θα πρέπει οι παίκτες της να «κλέψουν» 4 μαγικά ραβδιά (πλαστικές σκυτάλες), τα οποία βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρα το ένα από την άλλο.

Να σημειωθεί πως κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να μεταφέρει μόνο ένα μαγικό ραβδί-σκυτάλη τη φορά.

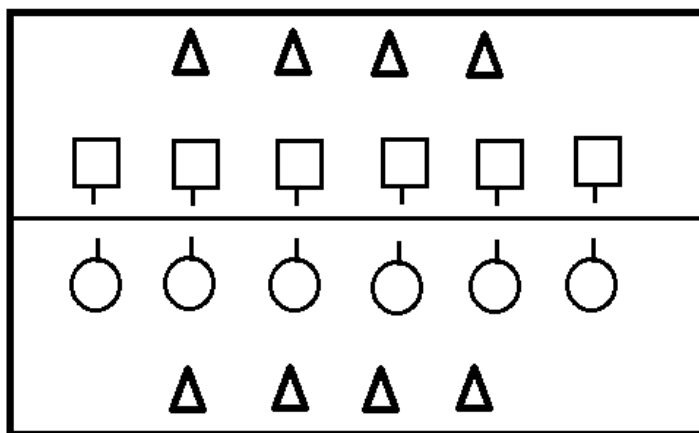
Σχήμα 21



Ε) ΟΙ ΠΑΓΩΤΑΤΖΗΔΕΣ

Στο παιχνίδι « Οι παγωτατζήδες» ισχύουν όλοι οι κανόνες του παιχνιδιού «κάστρο» Νο 20. Η διαφορά είναι πως για να κερδίσει μια ομάδα στο παιχνίδι, θα πρέπει οι παίκτες της να «κλέψουν» 4 παγωτά-κώνους, τα οποία βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρα το ένα από την άλλο.

Σχήμα 21Ε



22. ΣΤΙΒΟΣ ΜΑΧΗΣ

Ο «στίβος μάχης» είναι μία κυκλική διαδρομή με εμπόδια που πρέπει να διανύουν οι παίκτες εξακολουθητικά μέχρι:

Α) Να κουραστούν ή β) να ακουμπήσουν, παραμερίσουν, ή ρίξουν κάποιο εμπόδιο. Τότε βγαίνουν από το παιχνίδι –ξεκουράζονται και περιμένουν την έναρξη του δεύτερου γύρου για να ξαναμπούν.

Είναι ιδιαίτερα αγαπητός στα παιδιά όλων των τάξεων και εξασκείται σε μεγάλο βαθμό η αντοχή.

Αθλητικό υλικό:

Ενδεικτικά : 4 κώνοι (σλάλομ), 3 εμπόδια στίβου (υπερπήδηση), 4 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής (εναλλάξ πέρασμα ποδιών), 4 κώνοι (50εκ) (υπερπήδηση) και φυσικά ανάλογα με τη φαντασία και το αθλητικό υλικό, ο κάθε γυμναστής/τρια δημιουργεί το δικό του στίβο μάχης.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Προθέρμανση μυϊκών ομάδων πριν το στίβο μάχης.

Β) Ελέγχουμε τη κόπωση στα πρόσωπα των παιδιών και όταν το κρίνουμε απαραίτητο ξεκουράζουμε το παιδί που έχει κουραστεί. Μετράμε τον καρδιακό παλμό.

23. ΠΕΤΡΑ –ΨΑΛΙΔΙ-ΧΑΡΤΙ

Το παιχνίδι πέτρα-ψαλίδι-χαρτί αποδίδεται και κινητικά διασκεδάζοντας ιδιαίτερα τους μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Πιατάκια –οριοθέτες (15-20), μισό γήπεδο μπάσκετ.

Στόχος του παιχνιδιού: Να τερματίσει ο κάθε παίκτης στη «φωλιά» του αντιπάλου.

Πως παίζεται: Τοποθετούνται τα πιατάκια-οριοθέτες διαγώνια στο μισό γήπεδο του μπάσκετ και σε απόσταση περίπου 50 εκ. μεταξύ τους. Οι αντίπαλες ομάδες παρατάσσονται στην αρχή και στο τέλος αυτού του μεγάλου διαδρόμου από πιατάκια-οριοθέτες. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/γυμνάστριας οι πρώτοι παίκτες των δύο ομάδων ξεκινούν ταυτόχρονα, εκτελώντας συνεχόμενες μικρές αναπηδήσεις (με τα δύο πόδια), πάνω από τα πιατάκια – οριοθέτες με σκοπό να φτάσουν πιο κοντά στη «φωλιά» των αντιπάλων. Στη διαδρομή τους αυτή, σε κάποιο σημείο συναντώνται με τον αντίπαλο παίκτη. Εκεί παίζοντας πέτρα – ψαλίδι- χαρτί κάποιος κερδίζει και κάποιος χάνει. Ο παίκτης που χάνει πηγαίνει τελευταίος στην ομάδα του, ενώ ο παίκτης που κερδίζει, συνεχίζει και κατευθύνεται στην αντίπαλη «φωλιά» μέχρι να συναντήσει τον επόμενο αντίπαλό του, ώστε να αναμετρηθούν στο πέτρα- ψαλίδι- χαρτί. Όταν ένας παίκτης μιας ομάδας καταφέρει και φτάσει στην φωλιά του αντιπάλου, τότε η ομάδα του κερδίζει ένα πόντο. Όποια ομάδα φτάσει πχ στους 5 πόντους πρώτη, κερδίζει και το παιχνίδι.

Πως παίζεται το πέτρα-ψαλίδι- χαρτί: Όταν οι δύο παίκτες των αντίπαλων ομάδων συναντηθούν τότε και οι δύο κρύβουν το ένα τους χέρι πίσω από την πλάτη τους. Ξεκινούν και οι δύο ταυτόχρονα και λένε «πέτρα, ψαλίδι, χαρτί» και εμφανίζουν

ταυτόχρονα το κρυμμένο χέρι έχοντας σχηματίσει ένα από τα παρακάτω:

Πέτρα: Γροθιά σφιγμένη

Ψαλίδι: Όλα τα δάχτυλα κλειστά εκτός από το μέσο και το δείκτη (σχήμα ψαλιδιού)

Χαρτί: Ανοιχτή παλάμη με δάχτυλα ενωμένα.

Η πέτρα νικάει το ψαλίδι... γιατί το «σπάει».

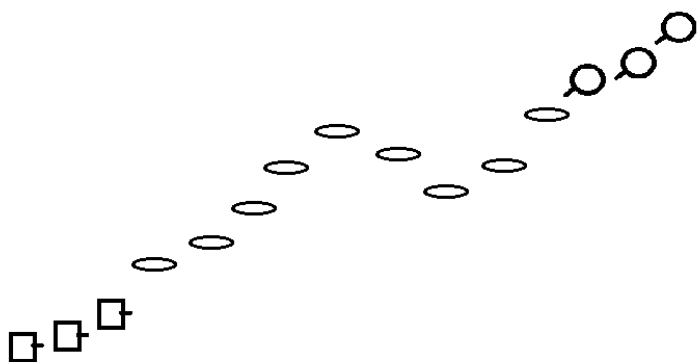
Το ψαλίδι νικάει το χαρτί... γιατί το κόβει.

Το χαρτί νικάει την πέτρα... γιατί την τυλίγει.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί: Οι μαθητές/τριες να υπερπηδούν τα πιατάκια-οριοθέτες και όχι να πατούν επάνω σ' αυτά, για να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

Στο κινητικό παιχνίδι «πέτρα, ψαλίδι, χαρτί» καλλιεργείται η αλτικότητα και η πρόβλεψη κίνησης του αντιπάλου μέσα από κινήσεις –αποφάσεις συνεχόμενων μοτίβων.

Σχήμα 23.



24. ΡΟΛΟΪ

Το «ρολόϊ» είναι ένα ιδιαίτερο αγαπητό παιχνίδι για όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Ένα «πλακέ» στεφάνι ψυχοκινητικής διαμέτρου 20-30 εκ. και ένα σχοινάκι ρυθμικής γυμναστικής.

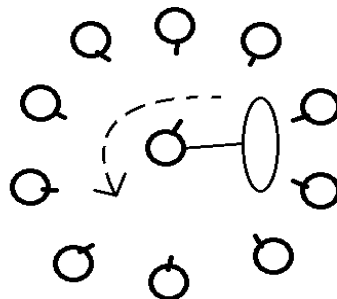
Στόχος του παιχνιδιού: Η υπερπήδηση των «δεικτών» του «ρολογιού» -στεφάνι ενωμένο με σχοινάκι.

Πως παίζεται: Ο γυμναστής/τρια ή ένας μαθητής/τρια, όταν πρόκειται για παιδιά Ε-ΣΤ τάξης, στέκεται στο κέντρο ενός κύκλου που έχει σχηματιστεί από παιδιά. Ξεκινάει και περιστρέφει το «ρολόϊ» αριστερόστροφα από τους δείκτες του ρολογιού. Όποιο παιδί δεν καταφέρνει να υπερπηδήσει το «ρολόϊ» καίγεται και χρεώνεται με μία «ψείρα»-ποινή. Στις τρεις «ψείρες» βγαίνει από το παιχνίδι.

Παραλλαγή 1η: Το παιχνίδι παίζεται και με αρίθμηση από το 1-10. Όποιοι παίκτες «αντέξουν» μέχρι το «δέκα», κερδίζουν το παιχνίδι.

Παραλλαγή 2η: Όταν ένας παίκτης «καεί», εκτελεί τρεις γύρους τρέξιμο γύρω από τον κύκλο των παιδιών ή κάποια άσκηση δύναμης (πχ. push ups) που έχει επιλεγεί από τον ίδιο ή από το γυμναστή/τρια και στη συνέχεια ξαναδοκιμάζει τις δυνάμεις του, παίρνοντας νέα θέση στον κύκλο. Όποια παιδιά μέσα σε προκαθορισμένο χρόνο, δεν έχουν «καεί» από το «ρολόϊ», είναι και οι νικητές.

Σχήμα 24.



25. Ο ΘΡΟΝΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΑ

Το παιχνίδι «ο θρόνος του βασιλιά» είναι ένα αγαπημένο παιχνίδι των μαθητών/τριων όλων των τάξεων του δημοτικού. Παίζεται ιδιαίτερα σε κλειστό χώρο.

Αθλητικό υλικό: 12 χαρτιά Α4 για κάθε ομάδα (4 Α4 για αριστερό χέρι –Α.Χ, 4 Α4 για αριστερό πόδι-Α.Π, 4 Α4 για δεξί χέρι-Δ.Χ, 4 Α4 για δεξί πόδι-Δ.Π), μία μαθητική καρτέκλα για κάθε ομάδα, 2 πιατάκια- οριοθέτες (για δύο ομάδες).

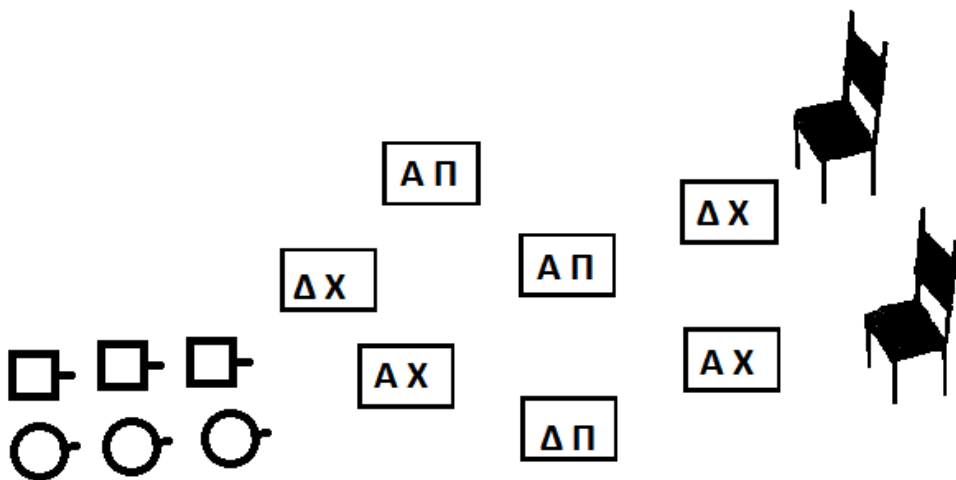
Στόχος του παιχνιδιού: Η ομάδα που ο/η παίκτης/τρια της καθίσει πρώτος /η στο θρόνο του βασιλιά ανακηρύσσεται και η νικήτρια.

Πως παίζεται: Σε εσωτερικό χώρο τοποθετούνται δύο καρτέκλες (οι οποίες απέχουν μεταξύ τους 3-4 μέτρα, ανάλογα με την ηλικία και το ύψος των παιδιών) με την πλάτη τους να ακουμπά στον τοίχο. Απέναντι από τις καρτέκλες και στην ίδια ευθεία με αυτές και σε απόσταση ανάλογη με την ηλικία και το ύψος των παιδιών, τοποθετούνται 2 (ή 4 πιατάκια για 4 ομάδες, άρα και 4 καρτέκλες) πιατάκια-οριοθέτες. Ανάμεσα στο διάστημα μεταξύ της καρτέκλας και του πιάτου-οριοθέτη, τοποθετούνται από την ανάποδη πλευρά (να μην φαίνονται) για κάθε ομάδα, οι κάρτες Α4-12 κάρτες για κάθε ομάδα (δηλαδή Α.Χ, Α.Π, Δ.Χ,Δ.Π Χ 4 φορές για κάθε ομάδα). Τα παιδιά παρατάσσονται το ένα πίσω από το άλλο ή όρθια ή καθιστά σε στρωματάκια. Το πρώτο παιδί της κάθε ομάδας έχει και έναν συνεργάτη της ομάδας του. Το πρώτο παιδί επιλέγει με ποιο Α4 θέλει να ξεκινήσει και ο συνεργάτης του γυρίζει το Α4 από την κανονική του πλευρά (πχ Α.Χ). Ο πρώτος παίκτης της κάθε ομάδας είναι υποχρεωμένος να ακουμπήσει το αριστερό του χέρι πάνω στο συγκεκριμένο Α4 (χωρίς να το κουνήσει από τη θέση του). Στη συνέχεια επιλέγει το δεύτερο χαρτί που θέλει να γυρίσει, ο συνεργάτης του τον βοηθάει, ακολουθεί τις οδηγίες των Α4, τις εκτελεί, προσπαθώντας να φτάσει κοντά στον θρόνο, ώστε με ένα επιδέξιο «πέταγμα» να γίνει πρώτος/η, σε σχέση με την αντίπαλη ομάδα, βασιλιάς/ισσα του θρόνου.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί: Τη στιγμή που κάποιος μαθητής/τρια «πεταχτεί» για να καθίσει στο θρόνο, υπάρχει ο κίνδυνος η καρέκλα να μετακινηθεί από τη θέση της ... και να υπάρξει τραυματισμός, γι αυτό και τοποθετούμε **αυστηρά** την καρέκλα με την πλάτη της να ακουμπάει με ασφάλεια στον τοίχο.

Στο παιχνίδι «ο θρόνος του βασιλιά» καλλιεργείται η ισορροπία, η μυϊκή συναρμογή, η συνεργασία, η στατική-ισομετρική δύναμη, η ευλυγισία (με την καλλιέργεια διατακτικών ασκήσεων και η αμφιπλευρικότητα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου).

Σχήμα 25



26. ΤΟ ΜΑΓΕΜΕΝΟ ΔΑΣΟΣ

Το παιχνίδι «μαγεμένο δάσος» είναι ένα ιδιαίτερα αγαπημένο παιχνίδι στις πρώτες τάξεις (α-β) του δημοτικού σχολείου. Παίζεται σε ανοιχτό οριοθετημένο χώρο (μισό γήπεδο μπάσκετ) ανάλογο με την ηλικία των παιδιών και την ικανότητά τους προσανατολισμού στο χώρο. Δεν ενδείκνυται για τα πρώτα μαθήματα φυσικής αγωγής, δηλαδή το πρώτο τρίμηνο της σχολικής χρονιάς.

Αθλητικό υλικό: 6-7 στεφάνια ψυχοκινητικής αγωγής διαμέτρου 50εκ., 1 κιμωλία δαπέδου.

Στόχος του παιχνιδιού: Να καταφέρνουν τα «προβατάκια» να «επιβιώσουν», χωρίς να μεταμορφωθούν σε «δέντρα» από το «πιάσιμο» του λύκου.

Πως παίζεται: Οριοθετούμε το χώρο (ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών και την ηλικία τους, σωματική διάπλαση) τραβώντας δύο γραμμές παράλληλες που η μεταξύ τους απόσταση είναι 20μ. Σ' αυτό το χώρο βρίσκονται διασκορπισμένα 7 στεφάνια σε ελεύθερη διάταξη. Ανάμεσα στα στεφάνια κινείται ελεύθερα ο κυνηγός-λύκος. Οι μαθητές (προβατάκια) στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο πάνω στην μία τελική γραμμή. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας τα «προβατάκια» πρέπει να περάσουν ανάμεσα από τα στεφάνια και να φτάσουν στην άλλη τελική γραμμή του χώρου χωρίς να τα ακουμπήσει ο λύκος. Όποιο «προβατάκι» ακουμπήσει ο λύκος, γίνεται «δέντρο» και μπαίνει μέσα σε ένα στεφάνι. Τα «δέντρα» απλώνουν τα «κλαδιά-χέρια» κάθε φορά που τα «προβατάκια» αλλάζουν γραμμές και προσπαθούν να τα ακουμπήσουν, βοηθώντας έτσι το λύκο. Νικητής είναι το «προβατάκι» που δεν πιάστηκε από το λύκο και δεν έγινε δέντρο. Αυτό το παιδί είναι ο επόμενος λύκος για επόμενο παιχνίδι.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

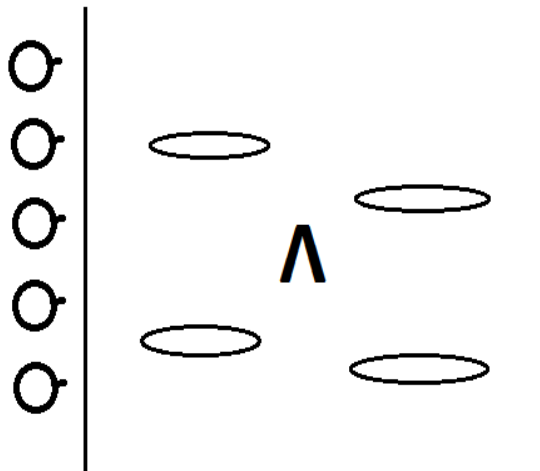
Α) Τα στεφάνια να είναι πλακέ και όχι κυλινδρικά, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί από τυχαίο πάτημα πάνω σε αυτά.

Β) Τα παιδιά-προβατάκια να εκτελούν σάλομ-ελιγμούς ανάμεσα από τα στεφάνια και όχι να περνούν πάνω και μέσα από αυτά, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

Γ) Στην τελική γραμμή τα παιδιά-προβατάκια, να στέκονται το ένα δίπλα από το άλλο, ώστε να αποφευχθεί τυχόν τραυματισμός κατά την εκκίνηση.

Στο παιχνίδι «το μαγεμένο δάσος» καλλιεργείται ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, οι αλλαγές κατεύθυνσης-ελιγμοί και η περιφερειακή όραση.

Σχήμα 26



27. ΠΥΛΕΣ

Το παιχνίδι «πύλες» είναι ένα κινητικό παιχνίδι που παίζεται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 2 κώνοι

Στόχος του παιχνιδιού: Να μην πιαστούν οι παίκτες από το φύλακα των πυλών.

Πως παίζεται: Τα παιδιά παρατάσσονται το ένα δίπλα στο άλλο πάνω στην μία τελική γραμμή του γηπέδου μπάσκετ. Πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου, η οποία οριοθετείται από 2 κώνους (στις άκρες της κεντρικής γραμμής) στέκεται ο φύλακας της πύλης. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας, τα παιδιά πρέπει να περάσουν μέσα από την πύλη και να φτάσουν στην δεύτερη τελική γραμμή χωρίς να τους ακουμπήσει ο φύλακας, ο οποίος κινείται μόνο με πλάγια βήματα πάνω στη γραμμή. Όποιον ακουμπάει ο φύλακας γίνεται βοηθός-φύλακας. Ο τελευταίος παίκτης που θα μείνει θα είναι ο νικητής και ο επόμενος φύλακας στο δεύτερο γύρο του παιχνιδιού.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Να προσπαθούν τα παιδιά να τρέχουν στο δικό τους νοητό διάδρομο τρεξίματος και αν είναι να αλλάξουν κατεύθυνση να χρησιμοποιούν την περιφερειακή τους όραση.

B) Οι φύλακες κινούνται μόνο με πλάγια βήματα (ώστε να εξασκούνται στην άμυνα στην καλαθοσφαίριση και στη χειροσφαίριση).

Στο παιχνίδι «πύλες» καλλιεργείται η πλάγια μετατόπιση (πετοσφαίριση), η άμυνα (καλαθοσφαίριση-χειροσφαίριση), η ταχύτητα διεξόδου στην άμυνα και η συνεργασία.

Σχήμα 27



28. ΓΕΡΑΚΙ

Το παιχνίδι «γεράκι» είναι ένα αγαπημένο κινητικό παιχνίδι των παιδιών όλων των τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο μπάσκετ

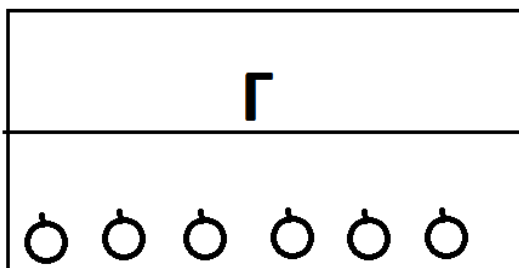
Στόχος του παιχνιδιού: Οι παίκτες να ξεφύγουν από το «πιάσιμο» του γερακιού.

Πως παίζεται: Στο κέντρο του γηπέδου μπάσκετ στέκεται ένα παιδί-γεράκι. Στις τελικές γραμμές του γηπέδου μπάσκετ, στέκονται τα υπόλοιπα παιδιά (ισάριθμα) το ένα δίπλα στο άλλο, με μέτωπο προς το κέντρο του γηπέδου. Στο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας τα παιδιά προσπαθούν να αλλάξουν θέσεις-τελικές γραμμές, χωρίς να τα ακουμπήσει το γεράκι, το οποίο κινείται μέσα σε όλο το γήπεδο. Όποιον ακουμπήσει το «γεράκι» γίνεται και αυτός «γεράκι». Τα νέα «γεράκια» παίρνουν θέση στο κέντρο του γηπέδου και το παιχνίδι ξαναρχίζει. Νικητής όποιο παιδί μείνει τελευταίο, το οποίο θα είναι και το επόμενο γεράκι.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί: Όταν το «γεράκι» κυνηγάει θα πρέπει να τρέχει στα πλάγια του παιδιού που κυνηγάει και όχι πίσω του, για να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί. Επίσης το γεράκι ακουμπά τα υπόλοιπα παιδιά ελαφρά και όχι απότομα στον ώμο.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ταχύτητα αντίδρασης, ο προσανατολισμός στο χρόνο και το χώρο, η περιφερειακή όραση και η συνεργασία.

Σχήμα 28



29. ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

Το παιχνίδι «χαρούμενη ρουτίνα» είναι ένα παιχνίδι που οι δρομικές ασκήσεις γίνονται με ευχάριστο τρόπο στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 4 μεγάλα στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, μισό γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Στόχος του παιχνιδιού: Να εκτελέσουν οι μαθητές/τριες με διασκεδαστικό τρόπο ρουτίνα των δρομικών ασκήσεων.

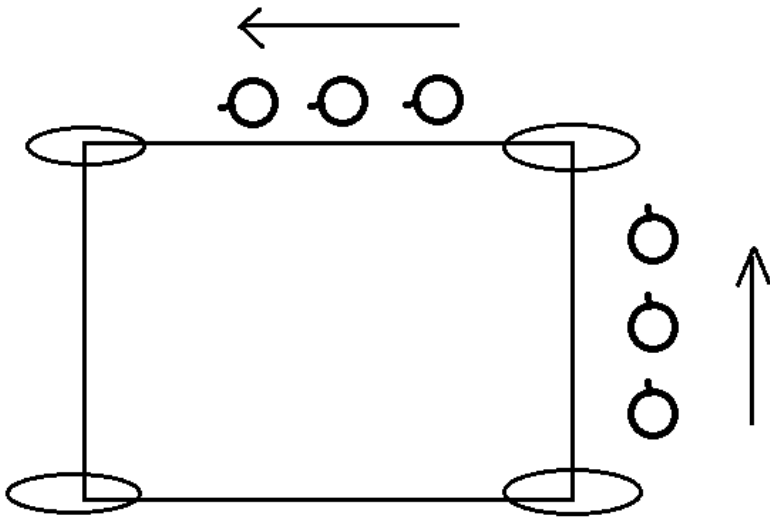
Πως παίζεται: Τοποθετούνται τα 4 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής εσωτερικά του γηπέδου κοντά στις 4 γωνίες του. Με το πρώτο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας τα παιδιά το ένα πίσω απ'το άλλο εκτελούν, περιμετρικά των γραμμών του γηπέδου, δρομικές ασκήσεις όπως τρέξιμο με γόνατα ψηλά-skippping...φτέρνες πίσω... ψαλιδάκια κλπ. Στο δεύτερο ηχητικό σύνθημα τα παιδιά πρέπει να πάνε να πιαστούν κυκλικά από κάθε στεφάνι ανά 5 αν πχ. ο αριθμός των παιδιών είναι 20 παιδιά. Έτσι οι δρομικές ασκήσεις-ρουτίνες γίνονται με τρόπο ευχάριστο για τα παιδιά.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Στην προσπάθειά τους τα παιδιά να φτιάξουν πχ 5δες μπορεί να σπρώξει το ένα το άλλο. Υπενθυμίζουμε στα παιδιά πως αυτό που είναι το πιο σημαντικό σε ένα παιχνίδι είναι να τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η ταχύτητα αντίδρασης, οι δρομικές ασκήσεις και η συνεργασία.

Σχήμα 29



30. «ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ» ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ ΜΠΑΣΚΕΤ

Το παραπάνω παιχνίδι είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις μεγάλες τάξεις του δημοτικού. Προϋπόθεση είναι οι μαθητές/τριες να έχουν διδαχθεί το lay up και το jump σουτ.

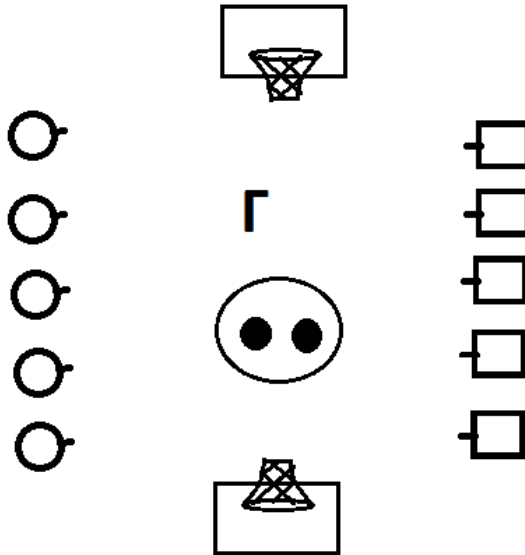
Αθλητικό υλικό: 2 μπάλες μπάσκετ, 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, γήπεδο μπάσκετ

Στόχος του παιχνιδιού: Ο μαθητής/τρια που θα σημειώσει πρώτος/η καλάθι θα δώσει στην ομάδα του ένα πόντο.

Πως παίζεται: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες παρατάσσονται αντικριστά (10-15μ. απόσταση) με τους παίκτες τους να στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Κάθε παιδί έχει ένα αριθμό. Μόλις ο γυμναστής/τρια καλέσει έναν αριθμό, οι μαθητές των ομάδων που έχουν τον ίδιο αριθμό τρέχουν να πάρουν τις μπάλες μπάσκετ που βρίσκονται μέσα σε ένα στεφάνι στο κέντρο του γηπέδου. Με ντρίπλα τα παιδιά κατευθύνονται σε αντίθετα καλάθια και σουτάρουν με μπάσιμο-σουτ ή με jump σουτ. Το παιδί που θα σκοράρει δίνει πόντο στην ομάδα του κ.ο.κ

Στο παιχνίδι καλλιεργείται η ντρίπλα, το σουτ (jump σουτ, lay up) και η ταχύτητα αντίδρασης

Σχήμα 30



Παραλλαγή παιχνιδιού με μία μπάλα και αλλαγή ρόλων:

Όταν ο γυμναστής/τρια καλέσει έναν αριθμό, τότε τα παιδιά των δύο ομάδων που έχουν τον ίδιο αριθμό τρέχουν προς τη μπάλα. Όποιο παιδί πάρει πρώτο τη μπάλα, ντριπλάρει προς το καλάθι, ενώ το άλλο παιδί γίνεται αμυντικός. Μόλις το ένα παιδί σουτάρει, από επιθετικός γίνεται αμυντικός και ο αμυντικός γίνεται επιθετικός και ντριπλάρει προς το αντίθετο καλάθι για να σημειώσει πόντο.

31. ΤΡΙΛΙΖΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

Το παιχνίδι «τρίλιζα με μπάλα» παίζεται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Σημείωση: Στην πρώτη τάξη παίζεται αφού τα παιδιά κατακτήσουν την δεξιότητα της ρίψης-πάσας και υποδοχής της μπάλας.

Αθλητικό υλικό: 4 σχοινάκια ρυθμικής γυμναστικής (για 2 ομάδες μαθητών-μαθητριών για τη δημιουργία της τρίλιζας στο έδαφος), 2 πιατάκια- οριοθέτες (για τα σημεία εκκίνησης των ομάδων), 2 μικρές-ελαφριές αερόμπαλες (τύπου χειροσφαίρισης).

Στόχος του παιχνιδιού: Να σχηματίσουν οι ομάδες τρίλιζα με τα σώματά τους, πιο γρήγορα από τους αντιπάλους.

Πως παίζεται: Τοποθετούνται τα σχοινάκια σε σχήμα τρίλιζας και σε απόσταση 10-15 μέτρων (ανάλογη με την ηλικία και τις δεξιότητες των παιδιών) από τα σημεία εκκίνησης-αφετηρίες. Οι μαθητές/τριες βρίσκονται παρατεταγμένοι στο σημείο εκκίνησης ο ένας πίσω από τον άλλο. Στο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας οι δύο πρώτοι στη σειρά μαθητές/τριες, κρατώντας την μπάλα στα χέρια τους, τρέχουν να πάρουν θέση μέσα σε ένα τετραγωνάκι της τρίλιζας. Από εκεί πρέπει να πετάξουν την μπάλα στον επόμενο της σειράς, να την πιάσει και στη συνέχεια να τρέξει για να πάρει θέση σε ένα δεύτερο τετραγωνάκι, προσπαθώντας έτσι να σχηματίσει τρίλιζα κ.ο.κ Η ομάδα που θα σχηματίσει πρώτη τρίλιζα κερδίζει πόντο.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, η γρήγορη λήψη αποφάσεων, η ρίψη-πάσα και υποδοχή της μπάλας και η συνεργασία.

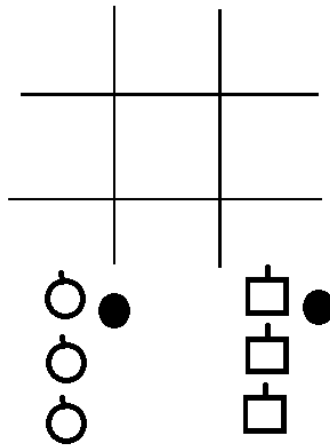
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Όταν αναπτύσσεται η ταχύτητα θα πρέπει οι μαθητές/τριες να προσέξουν το πάτημά τους να γίνει μέσα στο τετραγωνάκι της

τρίλιζας και να μην έχουν τα πόδια τους επαφή με το σχοινάκι
ώστε να μην προκληθεί τυχόν τραυματισμός.

Β) Προσέχουμε να πασάρουμε την μπάλα στον συμπαίκτη μας
όταν εκείνος/η έχει οπτική επαφή μαζί μας.

Σχήμα 31



32. ΤΟ ΔΑΣΟΣ

Το παιχνίδι «το δάσος» παίζεται στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου (α-β).

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο μπάσκετ ή ένας ανοιχτός χώρος

Στόχος του παιχνιδιού: Να «πιάσει» ο κυνηγός συγκεκριμένο παίκτη κάθε φορά που επαναλαμβάνεται το παιχνίδι.

Πως παίζεται: Τα παιδιά περπατούν ελεύθερα στο χώρο. Στο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας τα παιδιά μένουν ακίνητα-δέντρα (θέση προσοχής). Ο γυμναστής/τρια φωνάζει δύο ονόματα παιδιών. Το πρώτο παιδί που θα ακούσει το όνομά του ξεκινάει να τρέχει ανάμεσα στα δέντρα καθώς κυνηγιέται από το δεύτερο παιδί που θα ακούσει το όνομά του-κυνηγός. Αν ο κυνηγός ακουμπήσει ελαφρά στην πλάτη το συμμαθητή/τρια του που τρέχει, παίρνει πόντο και τότε το παιχνίδι ξεκινάει απ'την αρχή με τα παιδιά-δέντρα να «ζωντανεύουν» και να περπατούν. Να προστεθεί πως η μετακίνηση των παιδιών-δέντρων όταν ζωντανεύουν, μπορεί να γίνει ελεύθερα στο χώρο με περπάτημα, τρέξιμο, ψαλιδάκι, χόπλα κ.ο.κ.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα, η ταχύτητα αντίδρασης, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, ο οπτικοκινητικός συντονισμός και οι δεξιότητες μετακίνησης.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Όταν κυνηγούν τα παιδιά θα πρέπει να θυμούνται πως πρέπει να τρέχουν πλάγια και όχι από πίσω από το παιδί που κυνηγούν, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

B) Να ακουμπούν ελαφρά (το λεγόμενο «ακουμπητό») το συμμαθητή τους στην πλάτη, όταν θέλουν να τον «πιάσουν», ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

33. ΒΟΥΝΟ-ΒΡΑΧΟΣ-ΓΕΦΥΡΑ

Το παιχνίδι «βουνό- βράχος- γέφυρα» είναι τύπος σκυταλοδρομίας με σωματικά σχήματα και μπορεί να παιχτεί ευχάριστα από την α-γ τάξη του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 1 κιμωλία δαπέδου (για οριοθέτηση της αφετηρίας και του τερματισμού)

Στόχος του παιχνιδιού: Να τερματίσουν οι ομάδες όσο πιο γρήγορα μπορούν εκτελώντας σωστά την κινητική ρουτίνα καθώς και τα σωματικά σχήματα που λαμβάνουν χώρα στο παιχνίδι.

Σωματικά σχήματα:

Βουνό (σώμα σε θέση προσοχής με χέρια στην ανάταση και παλάμες ενωμένες μεταξύ τους).

Βράχος: Συσπείρωση σώματος στο χαμηλό επίπεδο.

Γέφυρα: Στήριξη παλαμών στο έδαφος με τεντωμένα χέρια στους αγκώνες, στήριξη πατουσών στο έδαφος με κάμψη στον κορμό μετωπικά προς το έδαφος.

Πως παίζεται: Τα παιδιά των ομάδων παρατάσσονται το ένα πίσω από το άλλο σε μία γραμμή. Στο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας, το πρώτο παιδί ξεκινάει με το πρώτο σωματικό σχήμα πχ. βουνό. Συνεχίζει το 2ο παιδί (που περνάει με ελιγμό πλάγια του πρώτου παιδιού) και σχηματίζει το βράχο-συσπείρωση. Το τρίτο παιδί, αφού κάνει ελιγμό περνώντας το «βουνό», στην συνέχεια ακουμπάει τα χέρια του στην πλάτη του παιδιού που βρίσκεται σε θέση συσπείρωσης-βράχος και περνάει με διάσταση πάνω από την πλάτη του. Μετά από 2- 3 βήματα παίρνει τη θέση της «γέφυρας», όπου το επόμενο παιδί πρέπει να περάσει κάτω από τη γέφυρα κ.ο.κ

Στο παιχνίδι καλλιεργείται: Η συνεργασία, η δύναμη, η κατανόηση των σωματικών σχημάτων σε χαμηλό-μεσαίο και ψηλό επίπεδο και η έννοια του μοτίβου.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

A) Τα παιδιά που βρίσκονται στη θέση-βράχος(συσπείρωση) θα πρέπει να έχουν το κεφάλι τους διαρκώς σε κάμψη (σαγόνι να τείνει στο στήθος), όταν διέρχεται κάποιο παιδί από πάνω από την πλάτη τους, για να αποφευχθεί τυχόν τραυματισμός.

34. «ΦΑΤΟΥΣ» ΟΛΟΥΣ

Το παιχνίδι «φάτους» όλους, μπορεί να παιχθεί ευχάριστα σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 6- 8 ελαφριές μπάλες, πιατάκια-οριοθέτες για τη δημιουργία διαχωριστικής γραμμής.

Στόχος του παιχνιδιού: Οι παίκτες της μίας ομάδας να «κάψουν» τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας ώστε να βγούνε από το παιχνίδι.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, οι οποίες παρατάσσονται αντικριστά και πάνω στις τελικές γραμμές του γηπέδου μπάσκετ, με τους παίκτες τους να στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου μπάσκετ τοποθετούνται τα πιατάκια-οριοθέτες και πάνω σε αυτά οι αερόμπαλες (βλέπε σχήμα 34).

Να σημειωθεί πως η κάθε ομάδα απαγορεύεται να περάσει τη διαχωριστική γραμμή και να πατήσει στο αντίπαλο γήπεδο. Επίσης οι μαθητές/τριες των ομάδων δεν επιτρέπεται να βγουν έξω από τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου παρά μόνο για να πιάσουν τις μπάλες που έχουν βγει εκτός ορίων. Στο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας, οι παίκτες και των δύο ομάδων τρέχουν ταυτόχρονα προς την κεντρική γραμμή για να πάρουν στην κατοχή τους μία μπάλα, με την οποία στη συνέχεια στοχεύουν τους αντιπάλους τους. Όταν η μπάλα ακουμπήσει έναν αντίπαλο παίκτη απευθείας πάνω στο σώμα, ο παίκτης αυτός βγαίνει από το παιχνίδι. Για να ξαναμπεί στο παιχνίδι θα πρέπει κάποιος παίκτης της ομάδας του να πιάσει την μπάλα στον αέρα «μήλο». Παίκτης που τον «άγγιξε» η μπάλα αφού πρώτα είχε χτυπήσει κάτω μία φορά, δεν βγαίνει από το παιχνίδι. Νικήτρια είναι η ομάδα που έβγαλε-«έκαψε» πρώτη εκτός παιχνιδιού όλους τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας.

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

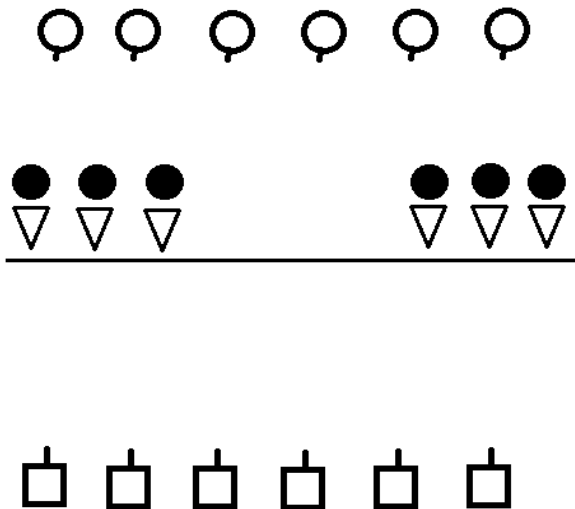
A) Κατά τη στιγμή της εκκίνησης για τη διεκδίκηση της μπάλας, κάθε παίκτης πρέπει να τρέχει στο δικό του «νοητό» διάδρομο, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

B) Κατά τη διεκδίκηση της μπάλας ο παίκτης που θα φτάσει πρώτος κερδίζει το πλεονέκτημα κατοχής της.

Γ) Απαγορεύεται να στοχεύονται οι μαθητές/τριες στο κεφάλι, καθώς επίσης και κάτω από τα γόνατα αν οι μαθητές/τριες προέρχονται από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η συνεργασία, η ριπτική ικανότητα και η υποδοχή της μπάλας, η ταχύτητα αντίδρασης, ο οπτικοκινητικός συντονισμός και ο προσανατολισμός στο χώρο.

Σχήμα 34



35. Ο ΜΑΝΑΒΗΣ

Το παιχνίδι «ο μανάβης» παίζεται πολύ ευχάριστα στην α-β τάξη του δημοτικού σχολείου.

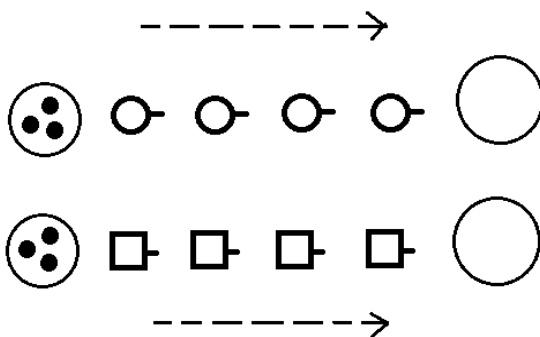
Αθλητικό υλικό: 4 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής (για 2 ομάδες), πολύχρωμα μπαλάκια.

Στόχος του παιχνιδιού: Να μεταφέρει με ασφάλεια η κάθε ομάδα τα «φρούτα» της και τα «λαχανικά» της στο ψυγείο πιο γρήγορα από την αντίπαλη ομάδα.

Πως παίζεται: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Κάθε ομάδα σχηματίζει μια γραμμή με το ένα παιδί δίπλα στο άλλο και με αποστάσεις όσο το άνοιγμα των χεριών. Στην αρχή και στο τέλος της κάθε ομάδας τοποθετείται από ένα στεφάνι. Στο ένα στεφάνι(φορτηγό), βάζουμε πολύχρωμα μπαλάκια που θα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας, τα παιδιά μεταφέρουν χέρι-χέρι τα λαχανικά-φρούτα στο άλλο στεφάνι (ψυγείο,) που βρίσκεται στο τέλος της σχηματισμένης από τα παιδιά γραμμής. Αν κάποιο φρούτο τους πέσει από τα χέρια, το τοποθετούν ξανά στο πρώτο στεφάνι (φορτηγό). Επίσης να σημειωθεί πως η ομάδα παίρνει καινούργιο φρούτο όταν έχει τοποθετήσει το προηγούμενο φρούτο στο ψυγείο.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η συνεργασία, η αντίληψη του χώρου, η προσοχή, και η αποτελεσματική υποδοχή-πιάσιμο της μπάλας.

Σχήμα 35



36. ΨΕΙΡΕΣ

Οι ψείρες είναι ένα αγαπημένο παραδοσιακό παιχνίδι για τις πρώτες τάξεις του δημοτικού.

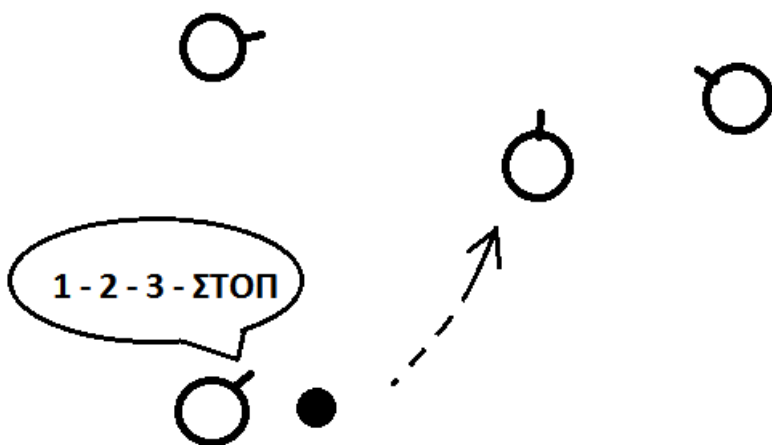
Αθλητικό υλικό : Μία μπάλα ελαφριά

Στόχος του παιχνιδιού: Το κάθε παιδί προσπαθεί να μην «αποκτήσει ψείρες» ώστε να παραμείνει ενεργός/η-«μέσα» στο παιχνίδι μέχρι το τέλος του.

Πως παίζεται: Σε οριοθετημένο χώρο, ένας μαθητής κρατάει μία μπάλα. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται γύρω του με αποστάσεις σε ελεύθερη διάταξη. Ο μαθητής/τρια πετάει τη μπάλα ψηλά και λέει ένα όνομα. Ο μαθητής/τρια που άκουσε το όνομά του τρέχει να πιάσει την μπάλα και τα υπόλοιπα παιδιά τρέχουν μακριά του. Αν πιάσει την μπάλα πριν αυτή «σκάσει» στο έδαφος, λέει ένα άλλο όνομα παιδιού για να επαναλάβει την κατακόρυφη ρίψη στον αέρα. Αν πιάσει τη μπάλα αφού αυτή έχει «σκάσει» μία φορά κάτω, τότε φωνάζει 1-2-3 στοπ. Και όλοι οι παίκτες σταματούν να τρέχουν και μένουν ακίνητοι. Ο μαθητής/τρια με τη μπάλα διαλέγει το πιο κοντινό του παιδί, κάνει τρία μεγάλα βήματα και το στοχεύει κυλώντας του την μπάλα. Αν τον ακουμπήσει με τη μπάλα, ο παίκτης αυτός παίρνει μία ψείρα και θέση για το πέταγμα της μπάλας ψηλά. Αν δε καταφέρει να ακουμπήσει κάποιον με τη μπάλα κρατάει την «ψείρα» του και το δικαίωμα να ξαναρίξει τη μπάλα ψηλά και να πει ένα όνομα. Όποιος/α μαθητής/τρια συμπληρώσει 5 ψείρες εκτελεί μία δοκιμασία πχ. να εκτελέσει 5 επιτόπια κουτσό ή 5 push ups ή να γράψει τη λέξη **αγάπη** με αριστερό χέρι για τους δεξιόχειρες και δεξί για τους αριστερόχειρες, ή να τραγουδήσει κ.ο.κ. Όταν κάποιος μαθητής/τρια φτάνει στις 10 ψείρες βγαίνει από το παιχνίδι. Όποιος/α μαθητής/τρια δεν έχει καμία ψείρα, αυτός κερδίζει και το παιχνίδι.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, ο οπτικοακουστικός συντονισμός και η ρυθμική ικανότητα.

Σχήμα 36



37. ΨΑΡΑΔΕΣ

Οι «ψαράδες» είναι ένα παιχνίδι που παίζεται ευχάριστα από τα παιδιά της α και β τάξης του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 2 στεφάνια (επιδαπέδια-πλακέ διαμέτρου 50εκ.), μία ελαφριά αερόμπαλα.

Στόχος του παιχνιδιού: Να κερδίσει η ομάδα με τα περισσότερα ψαράκια.

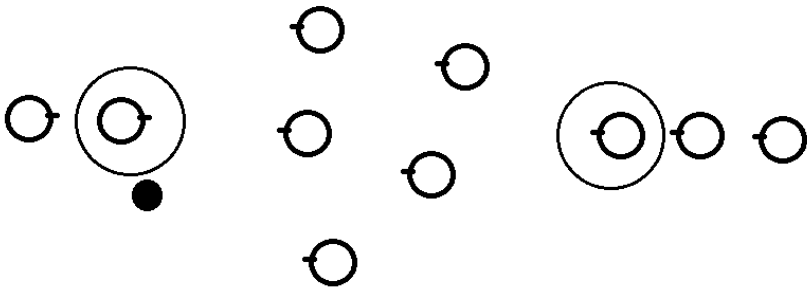
Πως παίζεται το παιχνίδι: Ορίζουμε το χώρο του παιχνιδιού. Στις δύο άκρες του, τοποθετούμε από ένα στεφάνι. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Στο κάθε στεφάνι μετά από κλήρωση βάζουμε δύο ψαράδες (έναν από την κάθε ομάδα) και τα υπόλοιπα παιδιά μέσα στον ελεύθερο χώρο σαν ψαράκια. Οι ψαράδες ρίχνουν εναλλάξ τη μπάλα προσπαθώντας να «κάψουν» τα ψαράκια της αντίπαλης ομάδας. Όποιο ψαράκι ακουμπήσει η μπάλα, γίνεται ψαράς και μπαίνει το ένα πίσω από το άλλο με τη σειρά που κήκαν μαζί με το παιδί που τα στόχευσε και ρίχνουν όταν έρθει η σειρά τους μέσα από το στεφάνι (μόνο ένας κάθε φορά στο στεφάνι). Κερδίζει η ομάδα που στο τέλος έχει μείνει με τα περισσότερα ψαράκια.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

Απαγορεύεται η ρίψη της μπάλας στο πρόσωπο και κάτω από τα γόνατα (στην α τάξη), ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

Στο παιχνίδι «ψαράδες» καλλιεργείται: Η ριπτική ικανότητα, η συνεργασία, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, η τάξη και η υπομονή.

Σχήμα 37



38. ΚΥΝΗΓΑΕΙ ΟΠΟΙΟΣ...

Το παιχνίδι «κυνηγάει όποιος...» είναι τύπου κυνηγητό και αγαπημένο στην α και β τάξη του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Οριοθετημένος χώρος

Στόχος του παιχνιδιού: Να κινητοποιηθούν όλα τα παιδιά και οι κυνηγοί να κερδίζουν πόντους, ακουμπώντας όσα περισσότερα παιδιά μπορούν σε συγκεκριμένο χρόνο.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Ο γυμναστής/τρια ξεκινάει τη φράση «κυνηγάει όποιος...» και προσθέτει πχ. όποιος φοράει κίτρινη μπλούζα (κατηγορία ενδυμασία), όποιος έχει ξανθά μαλλιά (κατηγορία προσωπικά χαρακτηριστικά), όποιος/α του/της αρέσει το ποδόσφαιρο (κατηγορία αθλήματα) κ.ο.κ. Όσα παιδιά ακουμπήσουν οι κυνηγοί μένουν ακίνητα σε θέση προσοχής. Το παιχνίδι είναι πολύ γρήγορο οπότε τα παιδιά που έχουν «πιαστεί» από τους κυνηγούς μόλις αλλάξει οδηγία ο/η εκπαιδευτικός, αμέσως «ξεπαγώνουν» και αρχίζουν το τρέξιμο. Στο τέλος μπορεί να δοθεί οδηγία «κυνηγούν μόνο τα κορίτσια» ή μόνο τα αγόρια οπότε και σηματοδοτείται η λήξη του παιχνιδιού.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η αντοχή, ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

A) Οι κυνηγοί πρέπει να ακουμπούν ελαφρά στην πλάτη αυτόν που κυνηγούν, καθώς επίσης να τρέχουν πίσω και στα πλάγια του, ώστε να μην υπάρξουν τυχόν τραυματισμοί.

B) Επειδή το παιχνίδι είναι αρκετά γρήγορο, θα πρέπει τα παιδιά να προσανατολίζονται αποτελεσματικά στο χώρο με τους ανάλογους ελιγμούς και να πραγματοποιούν τα υποχρεωτικά (για την ασφάλειά τους) σταματήματα

39. ΦΩΛΙΕΣ ...ΑΛΛΙΩΣ

Το παιχνίδι «φωλιές... αλλιώς», παίζεται ευχάριστα από τους μαθητές/τριες της α και β τάξης του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: πιατάκια-οριοθέτες (ένα λιγότερο από τον αριθμό των παιδιών)

Στόχος του παιχνιδιού: Να έχουν τα παιδιά γρήγορη ταχύτητα αντίδρασης για να μην μαζέψουν αρνητικούς πόντους.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τοποθετούνται στο χώρο σε κυκλική διάταξη και με απόσταση μεταξύ τους 1-1,50μ. περίπου τα πιατάκια-οριοθέτες. Τα παιδιά- πουλάκια κινούνται (πετούν-χαλαρό τρεξιματάκι) ελεύθερα στο χώρο ανάμεσα στα πιατάκια-οριοθέτες. Με το σύνθημα του γυμναστή/τριας κάθε παιδί-πουλάκι πάει πίσω από ένα πιατάκι. Όποιο παιδί έμεινε χωρίς πιατάκι παίρνει 1 «ψείρα»-ποινή. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να υπάρξει ένα παιδί που θα φτάσει πρώτο στις 5 «ψείρες». Τότε αυτό το παιδί που μαζεύει 5 αρνητικούς πόντους παίρνει ένα όνομα (όχι προσβλητικό όνομα για τα παιδιά) πχ ελαφάκι, γίνεται κυνηγός και κυνηγάει όλα τα παιδιά. Όποιο παιδί πιάσει γίνεται και αυτό «ελαφάκι» και κυνηγάνε μαζί. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλα τα παιδιά γίνουν «ελαφάκια».

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Όταν ξεκινάει το κυνηγητό τα παιδιά θα πρέπει να προσέχουν να περνούν ανάμεσα και πάνω από τα πιατάκια που υπάρχουν στο χώρο ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί-γλίστρημα.

B) Οι κυνηγοί πρέπει να ακουμπούν ελαφρά στην πλάτη αυτόν που κυνηγούν και όχι να τον σπρώχνουν.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, η αντοχή στην ταχύτητα, ο προσανατολισμός στο χώρο, η προσοχή και ο οπτικοκινητικός συντονισμός.

Σχήμα 39

