

40. ΣΤΕΦΑΝΙΑ-ΒΑΡΚΟΥΛΕΣ

Το παιχνίδι «στεφάνια-βαρκούλες» παίζεται ευχάριστα από τους μαθητές των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου (α και β τάξη).

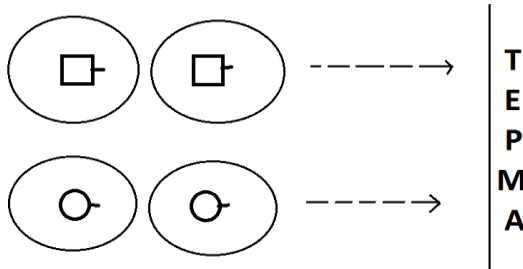
Αθλητικό υλικό: 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής για κάθε ζευγάρι παιδιών, 4 πλατάκια για οριοθέτηση του χώρου.

Στόχος του παιχνιδιού: Τα παιδιά με τα στεφάνια-βαρκούλες να περάσουν στην απέναντι όχθη-άκρη του οριοθετημένου χώρου, γρήγορα και χωρίς να πατήσουν τα παιδιά έξω από τα στεφάνια-βαρκούλες.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα ζευγάρια των παιδιών βρίσκονται στη γραμμή αφετηρίας με τους παίκτες/τριες που τα αποτελούν το ένα πίσω από το άλλο, πατώντας το κάθε ένα παιδί μέσα σε ένα στεφάνι. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας, το 2ο παιδί πατάει μέσα στο στεφάνι του πρώτου παιδιού και φέρνουν μαζί το άδειο στεφάνι μπροστά από αυτό στο οποίο πατούν και το τοποθετούν στο έδαφος κολλητά με το στεφάνι στο οποίο στέκονται μέσα. Μπαίνουν τα δύο παιδιά μέσα στο άδειο στεφάνι, προσεκτικά για να μην πατήσουν έξω από αυτό. Αν πατήσουν έξω από το στεφάνι επιστρέφουν στην αφετηρία. Έτσι με τον τρόπο αυτό το ένα στεφάνι να διαδέχεται το άλλο και τα παιδιά να πατούν διαδοχικά μέσα σε αυτά φτάνουν στον τερματισμό. Το ζευγάρι παιδιών που θα τερματίσει πρώτο παίρνει πόντο.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ισορροπία, η συνεργασία και ο συντονισμός

Σχήμα 40



41. ΙΠΤΑΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ

Το παιχνίδι «ιπτάμενοι δίσκοι» παίζεται ευχάριστα από όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου (προϋπόθεση για την α τάξη να ξέρουν τα παιδιά να μετρούν).

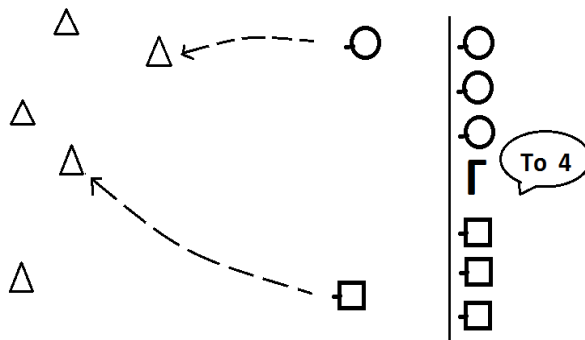
Αθλητικό υλικό: Πιατάκια- οριοθέτες σε μονό αριθμό. (πχ. για 22 παιδιά 21 πιατάκια αν θέλουμε να βγάλουμε νικήτρια ομάδα)

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Κάθε παιδί έχει ένα αριθμό. Τα παιδιά των δύο ομάδων παρατάσσονται σε μία γραμμή το ένα δίπλα στο άλλο. Ο/Η εκπ/κός φυσικής αγωγής πετάει ψηλά στον αέρα τα πιατάκια-οριοθέτες διάσπαρτα στο χώρο. Στη συνέχεια φωνάζει συνεχόμενα αριθμούς πχ το 1, το 3κ.ο.κ Τα ζευγάρια παιδιών, των αντίπαλων ομάδων, με τους συγκεκριμένους αριθμούς τρέχουν για να πάρουν το κάθε παιδί από ένα πιατάκι και να το μεταφέρουν στην ομάδα τους. Νικήτρια η ομάδα με τα περισσότερα πιατάκια.

Σημείωση: Κάθε παιδί πρέπει να παίρνει κάθε φορά από ένα πιατάκι... τα περισσότερα πιατάκια-πόντοι τη φορά, αφαιρούνται από το τελικό σκορ της ομάδας.

Σε αυτό το παιχνίδι καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, η γρήγορη σκέψη, η ταχύτητα, η συνεργασία, η αριθμητική ικανότητα (για την α τάξη).

Σχήμα 41



42.ΚΑΡΦΙΤΣΕΣ-ΜΠΑΛΟΝΙΑ-ΦΟΥΣΚΩΤΗΡΕΣ

Το συγκεκριμένο παιχνίδι παίζεται ευχάριστα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Οριοθετημένος χώρος, διακριτικά για τις τρεις ομάδες (πχ. φανελλάκια διαφορετικού χρώματος).

Στόχος του παιχνιδιού: Η κινητοποίηση όλων των παιδιών αλλάζοντας τους ρόλους δράσης τους.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Το παιχνίδι είναι τύπος κυνηγητού. Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες, τις καρφίτσες, τα μπαλόνια και τους φουσκωτήρες. Ξεκινάει το κυνηγητό με τις «καρφίτσες» να κυνηγούν να «σπάσουν»-ακουμπήσουν τα «μπαλόνια» και με τα «μπαλόνια» να προσπαθούν να ξεφύγουν από τις «καρφίτσες». Όποιο μπαλόνι ακουμπήσουν οι «καρφίτσες» ξεφουσκώνει «σκάει» (συσπείρωση σε χαμηλό επίπεδο). Τότε οι «φουσκωτήρες» ακουμπούν τα «μπαλόνια» τα οποία «ξαναφουσκώνουν» και συνεχίζουν το τρέξιμο. Στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.

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

43. ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΟΔΗ

Το παιχνίδι «από την καλή και την ανάποδη» είναι ένα παιχνίδι ταχύτητας που παίζεται ευχάριστα σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Πιατάκια-οριοθέτες (περίπου 40άδα)

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα να είναι αποτελεσματική στις ενέργειές της μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Ο/Η εκπ/κός φυσικής αγωγής διασκορπίζει, σε ελεύθερη διάταξη, εναλλάξ τα πιατάκια, μία από την καλή, μία από την ανάποδη στον οριοθετημένο χώρο. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, οι οποίες παρατάσσονται η μία δίπλα στην άλλη σε οριζόντια διάταξη. Με το ηχητικό σύνθημα οι ομάδες ξεχύνονται ελεύθερα στο χώρο. Η μία ομάδα έχει επιλέξει να τοποθετεί τα πιατάκια από την «καλή πλευρά» και η άλλη ομάδα έχει επιλέξει να τοποθετεί τα πιατάκια από την «ανάποδη» πλευρά τους. Έτσι ο ένας παίκτης αναποδογυρίζει τα πιατάκια του άλλου. Η «μάχη» σταματάει με τη λήξη του χρόνου. Η ομάδα που έχει τα περισσότερα πιατάκια στη θέση που έχει επιλέξει από την αρχή του παιχνιδιού είναι και η νικήτρια.

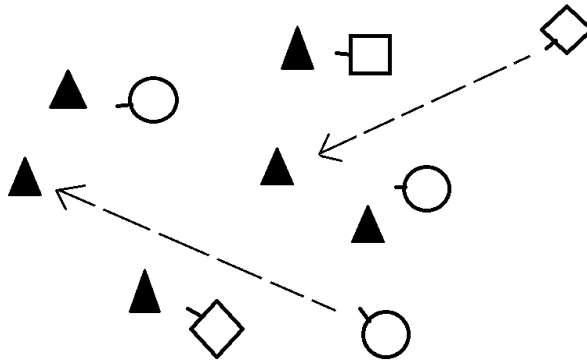
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Μόλις ένας παίκτης τοποθετήσει το πιατάκι στη θέση που θέλει, φεύγει αμέσως και πάει να τοποθετήσει άλλο πιατάκι.

Β) Οι παίκτες που τοποθετούν τα πιατάκια από την καλή ή από την ανάποδη απαγορεύεται να τα μετακινούν από τη θέση τους.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, η αντοχή στην ταχύτητα, η συνεργασία και η αριθμητική ικανότητα (για την α τάξη).

Σχήμα 43



Παραλλαγή: Αντί για πιατάκια– οριοθέτες μπορούμε να πλαστικοποιήσουμε 40 χαρτόνια A4, που η μία πλευρά να είναι κόκκινη και η άλλη πράσινη, έτσι ώστε να προσπαθούν τα μέλη της κάθε ομάδας να γυρίζουν το χαρτόνι από την κόκκινη ή την πράσινη πλευρά αντίστοιχα.

44. ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ

Το παιχνίδι αυτό παίζεται ευχάριστα από όλες τις τάξεις του δημοτικού.

Υλικό που χρησιμοποιείται: καπάκια από πλαστικά μπουκάλια νερού

Στόχος του παιχνιδιού: Να σχηματίσουν οι ομάδες, λέξεις γρήγορα και σωστά γραμμένες.

Πως παίζεται το παιχνίδι:

A) Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες και μοιράζουμε σε αυτές από ένα κουτί γεμάτο καπάκια. Μέσα σε συγκεκριμένο χρόνο θα πρέπει να σχηματίσουν μία συγκεκριμένη λέξη (που επιλέγει κάθε φορά διαφορετική ομάδα παιδιών)

B) Τα παιδιά σε διάταξη στις ομάδες τους, το ένα πίσω από το άλλο προσπαθούν με μορφή σκυταλοδρομίας (1 καπάκι τη φορά) να σχηματίσουν συγκεκριμένη μονοσύλλαβη ή δισύλλαβη λέξη.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η συνεργασία, η προσοχή και η ορθογραφία λέξεων.

45. ΓΗ –ΟΥΡΑΝΟΣ-ΘΑΛΑΣΣΑ-ΑΕΡΑΣ

Το παιχνίδι αυτό απευθύνεται σε μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων του δημοτικού (α-γ).

Αθλητικό υλικό: Οριοθετημένος χώρος που η κάθε του πλευρά να είναι τουλάχιστον 20μ.

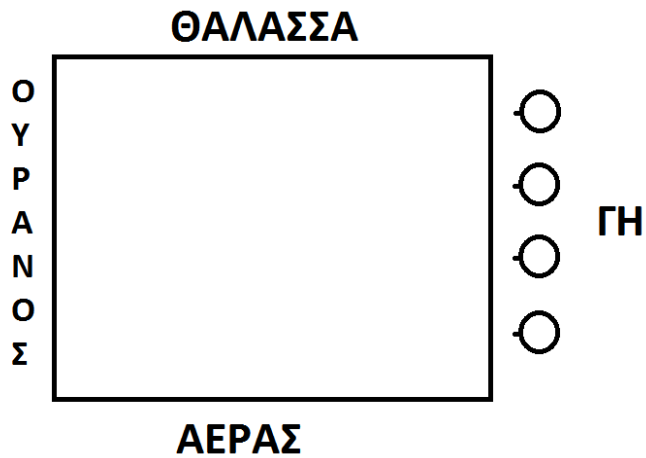
Στόχος του παιχνιδιού: Να ανταποκριθούν σωστά οι μαθητές/τριες στο ανάλογο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας και να βελτιωθεί η φυσική τους κατάσταση μέσα από τις κινητικές δεξιότητες (τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης).

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες τοποθετούνται ο ένας δίπλα στον άλλο, πάνω σε μια πλευρά του παραλληλογράμμου, που συμβατικά ονομάζουμε «Γη». Στην απέναντι πλευρά του παραλληλογράμμου δίνουμε το όνομα «Ουρανός». Τις άλλες δύο κάθετες πλευρές τις ονομάζουμε «Θάλασσα» και «Αέρας» αντίστοιχα. Αφού κάνουμε δύο με τρεις δοκιμές, ώστε οι μαθητές/τριες να εξοικειωθούν με την ονομασία κάθε πλευράς και την αλλαγή κατεύθυνσης, ξεκινάμε το παιχνίδι. Δίνουμε στα παιδιά την οδηγία να μετακινηθούν όλα μαζί, σε κάποια άλλη πλευρά του παραλληλογράμμου, με βάση την ονομασία που έχουμε δώσει σε κάθε πλευρά (Γη, Ουρανός, Θάλασσα, Αέρας). Ο μαθητής/τρια που φτάνει τελευταίος/α στην πλευρά που έχουμε υποδείξει ή πηγαίνει σε κάποια διαφορετική πλευρά βγαίνει από το παιχνίδι. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να μείνουν δύο μαθητές/τριες, οι οποίοι/ες τρέχουν σε ευθεία μετά από το ηχητικό παράγγελμα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής. Νικητής/τρια αναδεικνύεται ο μαθητής/τρια που φτάνει πρώτος/η στην απέναντι πλευρά.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί: Οι μαθητές/τριες να είναι πλήρως συγκεντρωμένοι/ες, ώστε να προσανατολίζονται αποτελεσματικά στις σωστές θέσεις με ελιγμούς –κόψιμο ταχύτητας), ώστε να αποφευχθεί τυχόν κίνδυνος τραυματισμού.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η φυσική κατάσταση (αντοχή στην ταχύτητα) καθώς επίσης ο προσανατολισμός στο χώρο, η ταχύτητα αντίδρασης και ο ακουστικός συντονισμός.

Σχήμα 45



46. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ ΜΕ ΠΑΣΕΣ

Η σκυταλοδρομία αυτή μπορεί να παιχτεί από παιδιά όλων των τάξεων του δημοτικού.

Αθλητικό υλικό: Πιατάκια-οριοθέτες (όσα και ο αριθμός των παιδιών που συμμετέχουν), 2 μικρές μπάλες ελαφριές (τύπου χειροσφαίρισης), 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής.

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα πρέπει με πάσες ακριβείας να μεταφέρει τη μπάλα της στο αντίστοιχο στεφάνι της, όσο πιο γρήγορα μπορεί σε σχέση με την αντίπαλη ομάδα.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Χωρίζουμε τους μαθητές/τριες ενός τμήματος σε δύο σειρές (ο ένας πίσω από τον άλλο) και ορίζουμε τις αποστάσεις μεταξύ τους με πιατάκια, ανάλογα την ηλικία τους και την εξοικείωσή τους στη μεταφορά της μπάλας με πάσες. Στη σκυταλοδρομία αυτή, ο πρώτος/η της κάθε σειράς, με το παράγγελμα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής, τρέχει να πάρει τη μπάλα της χειροσφαίρισης, μέσα από το ένα στεφάνι που έχει τοποθετηθεί στο έδαφος, στην αφετηρία της διαδρομής που κάθε ομάδα πρέπει να διανύσει. Αφού πάρει την μπάλα πηγαίνει στην αρχική του θέση και πρέπει να μεταφέρει με πάσα στο επόμενο συμπαίκτη του/τρια που βρίσκεται σε σχετική απόσταση από την αρχική του θέση. Στη συνέχεια πάλι με πάσες, κάθε μαθητής/τρια μεταφέρει τη μπάλα στον επόμενο/η της σειράς, μέχρι η μπάλα να φτάσει στον τελευταίο/α της σειράς. Τότε αυτός/ή με τη σειρά του, κρατώντας τη μπάλα στα χέρια, τρέχει να προλάβει να την τοποθετήσει πρώτος/η στο αντίστοιχο στεφάνι της ομάδας του, που βρίσκεται στην αφετηρία και να κερδίσει έτσι ένα βαθμό για την ομάδα του/της.

Σημείωση:

Α)Κάθε φορά που η μπάλα τοποθετείται στο στεφάνι, ο παίκτης/τρια που τοποθετεί την μπάλα στο στεφάνι πάει στο

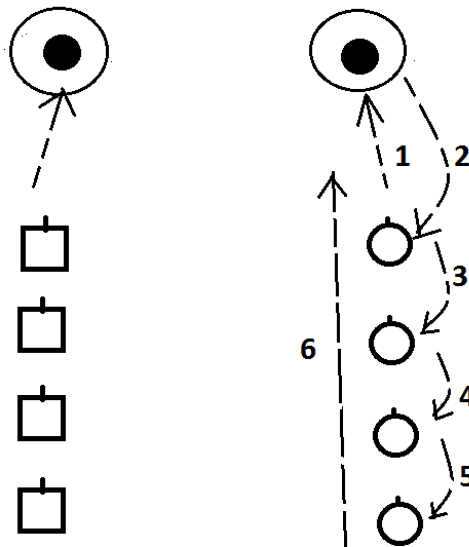
πρώτο πιατάκι της σειράς (πρώτος/η) και όλοι οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση στη σειρά, ώστε όλοι οι παίκτες να βρεθούν στην αρχική και στην τελική θέση της ομάδας.

Β) Σε ανώτερο επίπεδο δυσκολίας η ρίψη της μπάλας γίνεται με το ένα χέρι (για την Ε-ΣΤ τάξη).

Γ) Σε μεγαλύτερες τάξεις, η μεταφορά της μπάλας από το τέλος της σειράς στο στεφάνι της αφετηρίας, μπορεί να γίνει και με ντρίμπλα.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ρίψη- πάσα και υποδοχή της μπάλας, η συνεργασία, η ταχύτητα και η προσοχή.

Σχήμα 46



47.ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ ΚΑΙ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ

Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί για ζέσταμα από όλες τις τάξεις του δημοτικού.

Αθλητικό υλικό: 4 ελαφριές μικρές μπάλες (τύπου χειροσφαίρισης)

Στόχος του παιχνιδιού: Να γίνουν όλα τα παιδιά «πυραμίδες».

Πως παίζεται: Ορίζουμε 4 κυνηγούς (σε μία τάξη 20 μαθητών περίπου) με μία μπάλα ο καθένας. Χρησιμοποιούμε 4 μπάλες μικρές-πλαστικές τύπου χειροσφαίρισης, ώστε οι μαθητές/τριες να μπορούν να τις χειριστούν με ευκολία, αλλά και οι μαθητές/τριες που κυνηγιούνται να μην κινδυνεύουν από τα χτυπήματα των συμμαθητών τους. Κάθε φορά που ένας κυνηγός ακουμπάει με την μπάλα ένα συμμαθητή-τρια του, το παιδί που κυνηγείται είναι υποχρεωμένο να ακινητοποιηθεί, αφήνοντας ανοιχτά τα χέρια του στην έκταση και τα πόδια του σε στάση πυραμίδας-διάσταση. Αν οποιοσδήποτε συμπαίκτης του, που παραμένει «ελεύθερος» περάσει κάτω από τα πόδια του, τον/την ελευθερώνει και έτσι το παιδί ξαναπαίγει στο παιχνίδι. Το παιχνίδι ιδανικά τελειώνει όταν όλοι οι μαθητές/τριες ακινητοποιηθούν και γίνουν «πυραμίδες» από τους κυνηγούς. Τελειώνει επίσης, όταν μετά από ένα εύλογο χρόνο, εκτιμήσουμε ότι οι κυνηγοί δε μπορούν να προλάβουν και να ακινητοποιήσουν τους συμμαθητές/τριες τους.

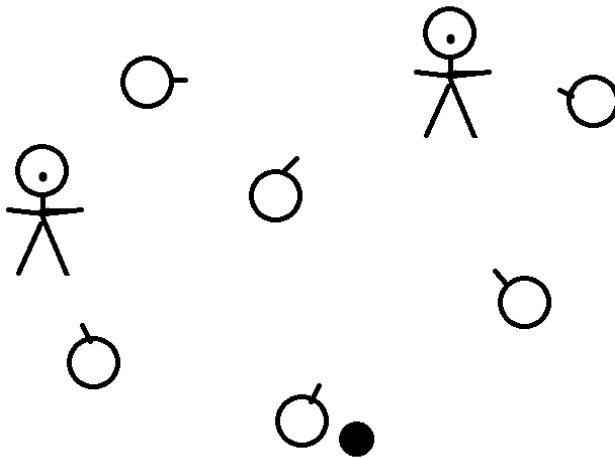
Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

Α) Ο παίκτης/τρια που «ελευθερώνει», πρέπει να σηκωθεί όρθιος/α **αφού περάσει προσεκτικά** κάτω από την «πυραμίδα», για να μην χάσει την ισορροπία του και πέσει κάτω ο παίκτης/τρια που βρίσκεται σε θέση πυραμίδας.

Β) Το παιχνίδι πρέπει να παίζεται σε λείο δάπεδο ώστε να αποφευχθεί τυχόν τραυματισμός στα γόνατα των μαθητών-μαθητριών.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Ο προσανατολισμός στο χώρο , η συνεργασία, η ταχύτητα αντίδρασης, η παρατηρητικότητα και η ευλυγισία.

Σχήμα 47



48.ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Το παιχνίδι αυτό παίζεται ευχάριστα από την α έως και τη δ τάξη του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: 2 μικρές πλαστικές μπάλες (τύπου χειροσφαίρισης)

Στόχος του παιχνιδιού: Να πιάσω και να επιστρέψω τη μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορώ, χωρίς να με πιάσει ο αντίπαλος.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Χωρίζουμε τα παιδιά σε τρεις ισάριθμες σειρές. Ο/Η εκπαιδευτικός κρατάει στα χέρια του δύο μικρές πλαστικές μπάλες της χειροσφαίρισης και στέκεται στη γραμμή, πίσω από την οποία στέκονται και οι πρώτοι μαθητές/τριες κάθε σειράς. Με την έναρξη του παιχνιδιού, ο /η εκπαιδευτικός πετάει ευθεία μπροστά τις μπάλες που κρατάει και οι τρεις πρώτοι μαθητές/τριες κάθε σειράς φεύγουν για να τις μαζέψουν πρώτοι και να γυρίσουν στις θέσεις τους. Κερδίζει όποιος μαθητής/τρια καταφέρει να γυρίσει στη θέση του με τη μπάλα στα χέρια, χωρίς όμως να πιαστεί από το/τη συμμαθητή/τρια που δεν πρόλαβε να πάρει κάποια από τις δύο μπάλες.

Μια βασική παράμετρος του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες που απαρτίζουν την κάθε τριάδα να είναι ανάλογων δυνατοτήτων. Η ολοκλήρωση του παιχνιδιού μπορεί να γίνει με δύο τρόπους, δηλαδή, είτε κερδίζει η ομάδα που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς (πιάνοντας τη μπάλα ή πιάνοντας τον παίκτη-τρια που πρόλαβε να πάρει την μπάλα,) είτε αποβάλλοντας τον παίκτη-τρια που δεν πρόλαβε να πάρει τη μπάλα ή δεν πρόλαβε να πιάσει τον παίκτη που πήρε την μπάλα. Στην περίπτωση αυτή, κερδίζει η ομάδα που παραμένει στο παιχνίδι με τους περισσότερους παίκτες/τριες. Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, η ταχύτητα, ο οπτικοκινητικός συντονισμός και η ικανότητα λήψης απόφασων.

49. ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Οι αγώνες ταχύτητας είναι ιδιαίτερα αγαπητοί από την Α –Δ τάξη του δημοτικού.

Αθλητικό υλικό: Οριοθετημένος χώρος (ορθογώνιο παραλληλόγραμμα με μήκος όσος ο αριθμός των παιδιών και πλάτος 10-15μ.)

Στόχος του παιχνιδιού: Να τρέξουν οι μαθητές/τριες όσο πιο γρήγορα μπορούν.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες παρατάσσονται ο ένας δίπλα στον άλλο με απόσταση μεταξύ τους όσο το άνοιγμα των χεριών τους και με μέτωπο προς την απέναντι τελική γραμμή του ορθογώνιου παραλληλογράμμου. Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής , τα παιδιά ξεκινούν και τρέχουν όλα μαζί –αγώνες- ο καθένας στον νοητό διάδρομό του, μέχρι να τερματίσουν. Οι δύο που τερματίζουν τελευταίοι/ες βγαίνουν από το παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνουν δύο τελευταίοι/ες μαθητές/τριες. Τρέχουν μεταξύ τους και αυτός/η που τερματίζει πρώτος/η είναι ο νικητής/τρια.

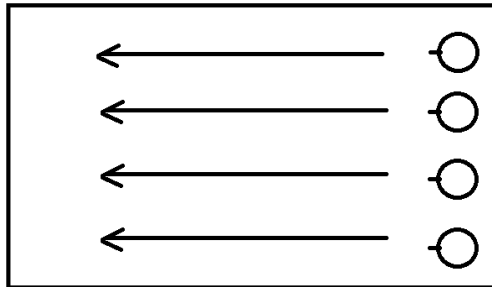
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Οι μαθητές/τριες πρέπει να τρέχουν στο δικό τους νοητό διάδρομο- ευθεία και όχι ν' αλλάζουν κατεύθυνση και να «μπαίνουν» στους «νοητούς διαδρόμους» των διπλανών δρομέων, διότι έτσι θα υπάρξει κίνδυνος τραυματισμού.

Β)Αφού τερματίσουν οι δρομείς, επιστρέφουν στην γραμμή αφετηρίας περπατώντας, ώστε να ξεκουραστούν και να είναι έτοιμοι/ες να συνεχίσουν το παιχνίδι μέχρι να τερματίσει ο γρηγορότερος παίκτης.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα, ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η αίσθηση του χώρου, η ταχύτητα αντίδρασης, και η αντοχή στην ταχύτητα.

Σχήμα 49



50. ΤΕΤΡΙΣ

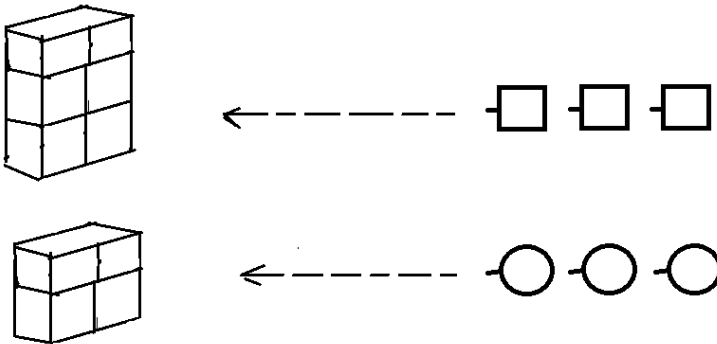
Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί ευχάριστα από την Α-Δ τάξη του δημοτικού.

Αθλητικό υλικό: Τουβλάκια ψυχοκινητικής αγωγής (όσα και ο αριθμός των μαθητών/τριων), 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής.

Στόχος του παιχνιδιού: Να προσπαθήσει η κάθε ομάδα να φτιάξει γρήγορα τον «πύργο» της, χωρίς να «γκρεμιστεί».

Πως παίζεται: Οι 2 ομάδες παρατάσσονται σε σειρές η μία δίπλα στην άλλη, με τους παίκτες τους να τοποθετούνται ο ένας πίσω από τον άλλο. Τα πρώτα-μπροστινά παιδιά της κάθε ομάδας, με το ηχητικό σύνθημα του /της εκπαιδευτικού τρέχουν να πάρουν ένα τουβλάκι που βρίσκεται μέσα σε ένα διπλανό στεφάνι. Στη συνέχεια τρέχουν σε καθορισμένο χώρο και ξεκινούν να φτιάχνουν τον πύργο της ομάδας. κ.ο.κ

Σχήμα 50



51. ΦΑΤΑΟΥΛΕΣ

Το παιχνίδι αυτό παίζεται ευχάριστα από τους μαθητές/τριες της Α-Δ τάξης του δημοτικού σχολείου.

Αθλητικό υλικό: Πιατάκια- οριοθέτες, μπάλες μικρές πλαστικές (τύπου χειροσφαίρισης).

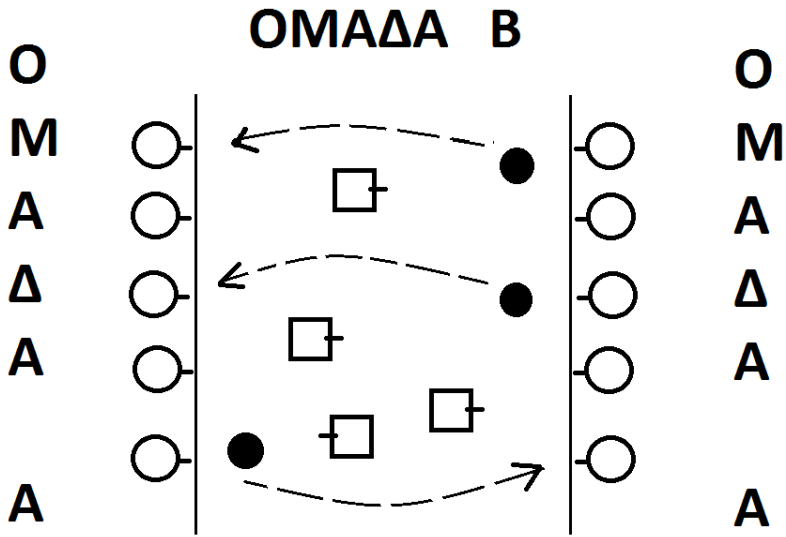
Στόχος του παιχνιδιού: Να «μαζέψουν» οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας, τις μπάλες των αντιπάλων στον καλύτερο δυνατό χρόνο.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες και ισοδύναμες ομάδες. Οι παίκτες/τριες της μίας ομάδας πχ. ομάδα Α, χωρίζονται σε 2 υποομάδες οι οποίες παρατάσσονται αντικριστά σε απόσταση μεταξύ τους περίπου 5μ. με τους παίκτες/τριες τους να στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Οι παίκτες/τριες της ομάδας Β (φαταούλες) βρίσκονται σε ελεύθερη διάταξη στο χώρο ανάμεσα στις δύο υποομάδες Α. Οι παίκτες/τριες της ομάδας Α ανταλλάσσουν μεταξύ τους πάσες με καμπυλωτή τροχιά και οι παίκτες της ομάδας Β (φαταούλες) προσπαθούν να τους τις «κλέψουν» σε όσο καλύτερο χρόνο μπορούν και να τις συγκεντρώσουν σε ένα χάρτινο κουτί . Στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. Νικήτρια είναι η ομάδα που «έκλεψε» τις μπάλες των αντιπάλων στον καλύτερο δυνατό χρόνο.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η συνεργασία, η ρυθμική ικανότητα και η διεκδίκηση της μπάλας.

Παραλλαγή στο παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους με χρήση της ψηλής πάσας με δάκτυλα (εξάσκηση δεξιότητας πετοσφαίρισης) για την Ε-ΣΤ τάξη.

Σχήμα 51.



52. ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΑΥΓΑ

Το παιχνίδι αυτό αρέσει πολύ στους μαθητές της α-β τάξης του δημοτικού σχολείου. Είναι μπορούμε να πούμε το επόμενο επίπεδο από το παιχνίδι «μανάβης» (παιχνίδι Νο 35) που περιγράψαμε πιο πάνω.

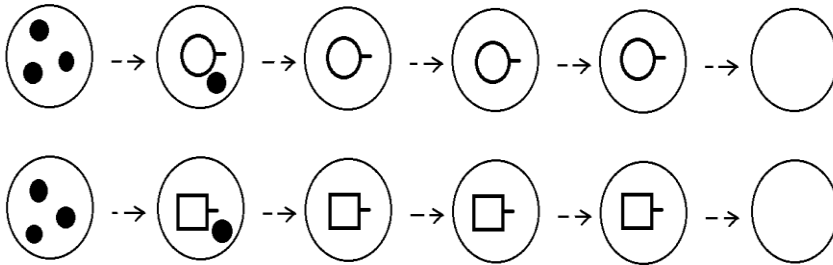
Αθλητικό υλικό: Στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής (1 για κάθε παιδί και 4 επιπλέον αν οι ομάδες που συναγωνίζονται είναι δύο), μικρές πλαστικές μπάλες (τύπου χειροσφαίρισης).

Στόχος του παιχνιδιού: Να μεταφέρει με ασφάλεια η κάθε ομάδα τα σοκολατένια αυγά της από το «εργοστάσιο» στα «ράφια των σούπερ μάρκετ» πιο γρήγορα από την αντίπαλη ομάδα και χωρίς «να σπάσουν»- πέσουν κάτω. Εδώ η μεταφορά δε γίνεται χέρι με χέρι και από κοντινή απόσταση (όπως στο παιχνίδι «μανάβης»), αλλά από απόσταση μεταξύ των μαθητών/τριων (ανάλογα με τις δεξιότητές τους) και με πάσες μεταξύ τους.

Πως παίζεται: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Κάθε ομάδα σχηματίζει μια γραμμή με το ένα παιδί δίπλα στο άλλο. Κάθε παιδί βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι το οποίο απέχει από το επόμενο στεφάνι περίπου 1μ. Στην αρχή και στο τέλος της κάθε ομάδας τοποθετείται επίσης από ένα στεφάνι. Στο ένα στεφάνι (εργοστάσιο), βάζουμε πολύχρωμα μπαλάκια που θα είναι τα σοκολατένια αυγά. Με το ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τρια τα παιδιά μεταφέρουν με πάσες τα σοκολατένια αυγά στο άλλο στεφάνι (ράφι σούπερ μάρκετ), που βρίσκεται στο τέλος της σχηματισμένης από τα παιδιά γραμμής. Αν κάποιος «σοκολατένιο αυγό»-μπάλα τους πέσει από τα χέρια το τοποθετούν ξανά στο πρώτο στεφάνι(εργοστάσιο). Επίσης να σημειωθεί πως η ομάδα παίρνει καινούριο «σοκολατένιο αυγό»-μπάλα όταν έχει τοποθετήσει το προηγούμενο «σοκολατένιο αυγό» στο «ράφι του σούπερ μάρκετ»-δεύτερο στεφάνι.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η συνεργασία, η πάσα-ρίψη της μπάλας και η υποδοχή της.

Σχήμα 52



53. Ο ΛΥΚΟΣ ΜΕ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Ο λύκος με τα φρούτα είναι ένα παιχνίδι που παίζεται ευχάριστα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου Α-Β.

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο καλαθοσφαίρισης

Στόχος του παιχνιδιού: Ο λύκος-κυνηγός να «μαζέψει»-πιάσει όλα τα «φρούτα»-παιδιά.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Το παιχνίδι είναι είδος κυνηγητού. Ο λύκος-κυνηγός τα «φυλάει» στην μπασκέτα μετρώντας 10-10 μέχρι το 100. Τα υπόλοιπα παιδιά συνεννοούνται μυστικά και διαλέγουν ένα φρούτο πχ πορτοκάλι. Μόλις ο λύκος φτάσει ως το 100, χτυπάει με τις φάλαγγες των δαχτύλων του χεριού του (κλεισμένη γροθιά) 3 φορές την μπασκέτα. Εκείνη τη στιγμή τα υπόλοιπα παιδιά ρωτούν:

- Ποιος είναι ; (παιδιά)
- Είμαι ο λύκος (λύκος)
- Και τι θέλεις; (παιδιά)
- Θέλω ένα φρούτο (λύκος)
- Ποιο φρούτο; (παιδιά)

Στη συνέχεια ο λύκος προσπαθεί να μαντέψει το φρούτο που έχουν επιλέξει τα παιδιά, κάνοντας διάφορες ερωτήσεις, πχ από ποιο γράμμα αρχίζει το όνομά του, τι χρώμα έχει κ.λ.π.

Μόλις ο λύκος βρει το φρούτο πχ. πορτοκάλι, αρχίζει ένα κυνηγητό, όπου ο λύκος-κυνηγός προσπαθεί να πιάσει όλα τα παιδιά. Όσα περισσότερα παιδιά πιάσει, τόσοι πόντους κερδίζει. Τα παιδιά που δεν πιάστηκαν από το λύκο-κυνηγό, σε εύλογο χρονικό διάστημα, παίρνουν και εκείνα από ένα πόντο.

Σημείωση: Αν τα παιδιά στο τμήμα μας είναι αρκετά πχ 25 μαθητές/τριες, μπορούμε να ορίσουμε και 3 κυνηγούς-λύκους.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

A) Όταν ένα παιδί κυνηγάει, οφείλει να θυμάται τον κανόνα πως ακουμπάμε ελαφρά την πλάτη αυτού που κυνηγάμε και δεν τον σπρώχνουμε.

B) Όταν κυνηγάμε προσπαθούμε όταν πλησιάζουμε αυτόν/η που κυνηγάμε να βρισκόμαστε σε θέση ελαφρά πλάγια σε σχέση με τη θέση του σώματός του και όχι ακριβώς πίσω του, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

54. ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Τα τέσσερα χρώματα είναι ένα παιχνίδι που μπορεί να παιχτεί σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου και είναι τύπος κυνηγητού.

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο καλαθοσφαίρισης ή οριοθετημένος χώρος ανάλογος με την ηλικία των μαθητών/τριων.

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα (χρώμα) να έχει τους περισσότερους «αιχμαλώτους».

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες (πχ. χρώματα: κόκκινο-πράσινο-κίτρινο-μπλε). Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής λέγοντας ένα χρώμα πχ. κόκκινο, η «κόκκινη» ομάδα κυνηγάει τις υπόλοιπες ομάδες, στη συνέχεια αλλάζει το σύνθημα με άλλο χρώμα πχ. κίτρινο και η «κίτρινη» ομάδα κυνηγάει τους μαθητές/τριες των υπόλοιπων ομάδων. Νικήτρια θεωρείται η ομάδα, που σε εύλογο χρονικό διάστημα, «έπιασε» τους περισσότερους αιχμαλώτους.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

A) Οι μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια του κυνηγητού πρέπει να προσανατολίζονται γρήγορα στο χώρο εκτελώντας ελιγμούς και κόψιμο της ταχύτητας, όταν χρειάζεται, για να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

B) Ακουμπάμε τον/την αντίπαλο (ακουμπητό και όχι πιαστό) ελαφρά στην πλάτη του/της, σε πλάγια θέση σε σχέση με τη θέση του σώματος αυτού που κυνηγάμε.

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

55. ΓΑΤΑ-ΓΑΤΟΥΛΑ

Το παιχνίδι γάτα-γατούλα παίζεται ευχάριστα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου (Α-Β).

Αθλητικό υλικό: Ένας οριοθετημένος ασφαλής χώρος.

Στόχος του παιχνιδιού: Η γάτα-κυνηγός να «πιάσει» όσα περισσότερα παιδιά μπορεί, πριν αυτά φτάσουν στην ασφαλή φωλιά τους (συγκεκριμένη χρωματισμένη επιφάνεια).

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά περιφέρονται ελεύθερα στο χώρο. Το ίδιο και η γάτα-κυνηγός. Στη συνέχεια τα παιδιά τραγουδούν ένα στιχάκι έμμετρο στη γάτα που περιφέρεται ανάμεσά τους.

« Γάτα-γατούλα, τι χρώμα ζητάς; Πες ένα χρώμα χωρίς να κοιτάς (η γατούλα κλείνει τα μάτια της με τις παλάμες των χεριών της στιγμιαία), αλλιώς θα τις φας με τη μαγκούρα της γιαγιάς!»

Τότε η γάτα λέει ένα χρώμα πχ. μπλε και τότε τα παιδιά τρέχουν να ακουμπήσουν αντικείμενα στο χώρο που έχουν αυτό το χρώμα πχ. προστατευτικά στρώματα για τις μπασκέτες. Αν η γάτα «πιάσει» κάποιο παιδί πριν αυτό φτάσει στο χρώμα-φωλιά, τότε εκείνο γίνεται η επόμενη γάτα και το παιχνίδι ξεκινάει από την αρχή. Τα υπόλοιπα παιδιά που δεν πιάστηκαν από την γάτα-κυνηγό παίρνουν έναν πόντο.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί: Πρέπει να τονιστεί στα παιδιά πως θα πρέπει να επιλέγουν χρώματα που να αντιστοιχούν σε ασφαλή αντικείμενα στο χώρο.

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

56. ΤΟ ΞΕΚΟΥΡΔΙΣΤΟ ΡΟΛΟΪ

Το ξεκούρδιστο ρολοΐ παίζεται στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου (Α-Β).

Αθλητικό υλικό: πιατάκια- οριοθέτες (όσα και ο αριθμός των παιδιών)

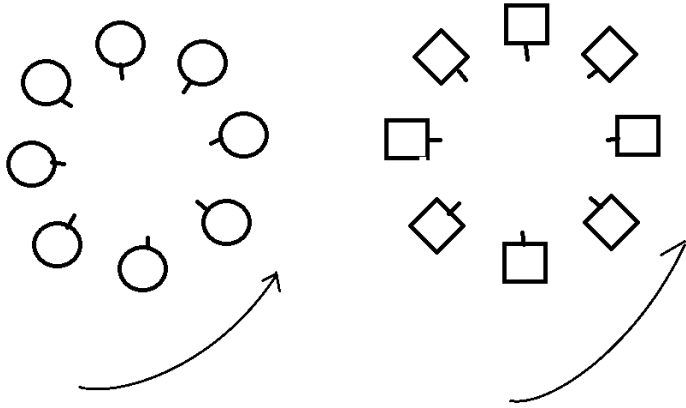
Στόχος του παιχνιδιού: Να τερματίσουν οι μαθητές/τριες όσο πιο γρήγορα μπορούν σε σχέση με τους αντιπάλους τους.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες αυτές δημιουργούν δύο κύκλους (κάθε κύκλος παίρνει θέση στο μισό γήπεδο του μπάσκετ). Ο πρώτος μαθητής/τρια του κάθε κύκλου ξεκινάει και τρέχει εξωτερικά του κύκλου, ξαναπάει στη θέση του και κάθετα οκλαδόν. Η ομάδα που ο/η παίκτης/τρια της φτάσει πρώτος/η στη θέση του/της, κερδίζει πόντο. Αυτό συνεχίζεται με όλους τους παίκτες/τριες των ομάδων. Νικήτρια η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

Παραλλαγή στο παιχνίδι: Αν θέλουμε οι μαθητές/τριες μας να εξασκηθούν στην αμφιπλευρικότητα, δίνουμε στο κάθε μαθητή/τρια μας ένα αριθμό και καθώς ξεκινάει το παιχνίδι, δίνουμε και κατεύθυνση τρεξίματος πχ. το 1 δεξιά, τότε οι μαθητές/τριες των δύο κύκλων με το νούμερο 1 πρέπει να τρέξουν δεξιόστροφα και να φτάσουν και να καθίσουν οκλαδόν στη θέση τους όσο πιο γρήγορα μπορούν.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η ταχύτητα αντίδρασης, ο οπτικοακουστικός συντονισμός, η ταχύτητα, η συνεργασία και η αμφιπλευρικότητα.

Σχήμα 56



57. Η ΟΥΡΑ ΤΟΥ ΛΙΟΝΤΑΡΙΟΥ

Το παιχνίδι παίζεται ευχάριστα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου (α-β).

Αθλητικό υλικό: Ένα μακρόστενο κόκκινο (κατά προτίμηση) ύφασμα.

Στόχος του παιχνιδιού: Τα παιδιά κυνηγούν το λιοντάρι για να του «κλέψουν» την ουρά και το λιοντάρι κυνηγάει τα παιδιά για να τα «πιάσει» και να τα βγάλει από το παιχνίδι.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Το λιοντάρι- παιδί βάζει στο πίσω μέρος της μέσης του ,την «ουρά». Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής το λιοντάρι αρχίζει και κυνηγάει να ακουμπήσει τα παιδιά και να τα βγάλει από το παιχνίδι. Ταυτόχρονα τα παιδιά προσπαθούν να «κλέψουν» την ουρά του λιονταριού. Το παιδί που θα «κλέψει» την ουρά, γίνεται το επόμενο λιοντάρι. Όσα παιδιά δεν πιάστηκαν από το λιοντάρι παίρνουν πόντο.

Σημείωση-Παραλλαγή: Για να αυξηθεί ο χρόνος δράσης των παιδιών, όταν το λιοντάρι ακουμπήσει κάποιο παιδί, αυτό αντί να βγει εκτός παιχνιδιού, εκτελεί μία άσκηση πχ. 10 επιτόπιες αναπηδήσεις και ξαναπαίρνει στο παιχνίδι. Το λιοντάρι σε αυτή την περίπτωση- παραλλαγή μαζεύει πόντους ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών που θα έχει ακουμπήσει.

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

58. ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ

Το παιχνίδι αυτό παίζεται ευχάριστα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου (α-β).

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο καλαθοσφαίρισης

Στόχος του παιχνιδιού: Τα παιδιά- κουνούπια τρέχουν να «τσιμπήσουν»- ακουμπήσουν τα παιδιά που κινούνται ελεύθερα στο χώρο οπότε εκείνα «αρρωσταίνουν»-μένουν ακίνητα και τα παιδιά-γιατροί τρέχουν να «θεραπεύσουν» τα παιδιά, δηλαδή να τα ελευθερώσουν.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Στην αρχή απαντούν τα παιδιά σε ένα αίνιγμα (είσοδος για το παιχνίδι που θα ακολουθήσει).

«Με μια μύτη σουβλερή

Και μια ράχη γκρι σταχτί

Τριγυρνάει μες τη νυχτιά

Μ' ένα βzzzzzz... μέσα στα αυτιά!

Όπου πάει και όπου σταθεί

Πάντα πόνο προκαλεί

Και το τσίμπημα πονεί και φαγούρα προκαλεί!

Τι είναι;»

Τα δύο πρώτα παιδιά που θα βρουν τη λύση του αινίγματος, που είναι η λέξη κουνούπι, γίνονται κουνούπια, τα οποία κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά. Όποιο παιδί ακουμπήσουν, εκείνο στέκεται ακίνητο με το ένα του χέρι στην ημιανάταση. Τότε δύο παιδιά –γιατροί «ελευθερώνουν» τα ακίνητα παιδιά, κατεβάζοντας τους το χέρι. Εκείνα για να ελευθερωθούν

πρέπει να πουν «ευχαριστώ» και οι γιατροί απαντούν «παρακαλώ».

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

59. ΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ Η ΚΟΥΤΣΗ ΑΛΕΠΟΥ

Το παιχνίδι αυτό παίζεται από τους μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου (α-β τάξεις).

Αθλητικό υλικό: Πιατάκια-οριοθέτες

Στόχος του παιχνιδιού: Η «κουτσή» αλεπού να πιάσει τα «κοτοπουλάκια»

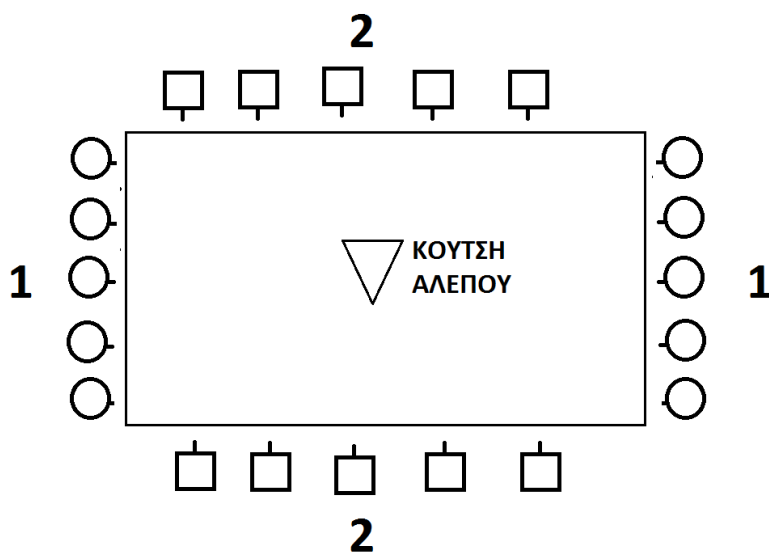
Πως παίζεται το παιχνίδι: Χωρίζονται τα παιδιά σε τέσσερις ισάριθμες ομάδες. Ένας/μια επιπλέον παίκτης/τρια είναι η «κουτσή» αλεπού, η οποία μετακινείται μόνο με κουτσό. Οι 4 ομάδες τοποθετούνται, η καθεμία, στις πλευρές ενός τετραγώνου (του οποίου οι διαστάσεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των παιδιών και των ικανοτήτων τους στη δεξιότητα αναπήδηση στο ένα πόδι-κουτσό). Στις ομάδες δίνουμε 2 αριθμούς. Τον αριθμό 1 για τις δύο παράλληλες ομάδες και τον αριθμό 2 για τις άλλες δύο παράλληλες ομάδες του τετραγώνου. Η «κουτσή» αλεπού βρίσκεται στο κέντρο του τετραγώνου. Με το αριθμητικό ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής πχ. το 1 , τα «κοτοπουλάκια» που ανήκουν στις ομάδες με τον αριθμό 1, πρέπει να αλλάξουν θέσεις μεταξύ τους. Τα «κοτοπουλάκια» αλλάζουν θέσεις με κουτσό στο ένα πόδι. Βγαίνουν από το παιχνίδι αν τα ακουμπήσει η αλεπού ή όταν πατήσουν στο έδαφος και το άλλο τους πόδι τη στιγμή που διέρχονται μέσα από το τετράγωνο. Η αλεπού μόνο έχει δικαίωμα να πατήσει το άλλο της πόδι στο έδαφος και να συνεχίσει το κουτσό με αυτό(αυτή η αλλαγή γίνεται μόνο για μία φορά). Νικήτρια του παιχνιδιού η αλεπού που θα «πιάσει» όλα τα κοτοπουλάκια ή νικήτες τα κοτοπουλάκια μετά από εύλογο χρονικό διάστημα που δεν έχουν πιαστεί από την αλεπού.

Προσοχή: Το παιχνίδι προτείνεται να παιχθεί μόνο για δύο κύκλους ώστε να μην προκληθεί τραυματισμός στην

ποδοκνημική άρθρωση των παιδιών, λόγω επιβάρυνσης της από τη δεξιότητα αναπήδησης στο ένα πόδι(κουτσό).

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η δεξιότητα μετακίνησης «κουτσό», ο προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο και ο οπτικοκινητικός συντονισμός.

Σχήμα 59



60. ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΠΟΥΥΛΙΓΚ

Το παιχνίδι αυτό παίζεται ευχάριστα σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

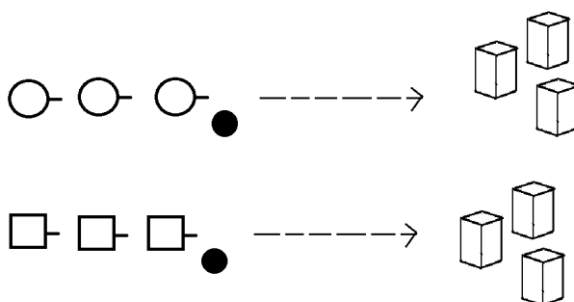
Αθλητικό υλικό: 10 τουβλάκια ψυχοκινητικής (ή εναλλακτικά 10 πλαστικά μπουκάλια νερού 1,5 λ.), 2 πιατάκια –οριοθέτες (για τις αφετηρίες των ομάδων), 2 μικρές ελαφριές μπάλες (τύπου χειροσφαίρισης).

Στόχος του παιχνιδιού: Η κάθε ομάδα πρέπει να ρίξει τα δικά της τουβλάκια πιο γρήγορα από την αντίπαλη ομάδα.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες παρατάσσονται σε δύο γραμμές με τους παίκτες/τριες τους να στέκονται σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Σε απόσταση περίπου 12μ. οι ομάδες τοποθετούν τα τουβλάκια τους σε όρθια θέση και με απόσταση μεταξύ τους (5 τουβλάκια η κάθε ομάδα). Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής, οι πρώτοι/τες των δύο ομάδων κυλούν τις μπάλες τους προσπαθώντας να ρίξουν τα τουβλάκια. Ο παίκτης που «σημαδεύει» τρέχει να πιάσει την μπάλα και να την επιστρέψει στον επόμενο παίκτη της ομάδας του. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα ρίξει πρώτη τα τουβλάκια σε σχέση με την αντίπαλη ομάδα.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: Η εξάσκηση της ρυθμικής ικανότητας, ο συντονισμός χεριού-ματιού και η συνεργασία.

Σχήμα
60



ΜΕΡΟΣ Β

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΑΥΛΙΟ

Πτήσεις

Γιατί τα παιδιά,
φερούγες έχουν και πετούν,
μια στις χούφτες της μητέρας
μια στον κήπο της γιαγιάς.
Πάνω απ' τη θάλασσα πετούν,
πάνω από τις πόλεις τις σιληρές,
απ' τα κεφάλια των αβάσταχτων θνητών επάνω
και με οξυδέρκεια αϊτού
βουτιά τολμούν μες στα ονείρατά τους.
Πιο συνετά απ' τους σοφούς,
πιο θαρραλέα απ' τους γενναίους.
Μην τα σφυρίζετε να 'ρθούν,
ξέρουν καλά πότε να κατέβουν.
Σαν η κατάρρα των θεών
καινούρια, ευάερα τοπία χτίσει,
τότε θα έρθουν να μας βρουν
και να αποθέσουν στις ματιές
νερό, ψωμί κι έναν Σταυρό
που στον Γολγοθά του
δε θα ανέβει πάλι.

Ιωάννα Α.Αγγελή

Στο 2ο μέρος του εγχειριδίου θα ασχοληθούμε με παιχνίδια και προασκήσεις που βοηθούν στην εξάσκηση των δεξιοτήτων στη χειροσφαίριση, στην πετοσφαίριση, στο ποδόσφαιρο, την καλαθοσφαίριση και την αντισφαίριση.

Είναι βέβαιο πως υπάρχει πλούσια βιβλιογραφία εξαιρετικών συναδέλφων που αφορά στην εκμάθηση των δεξιοτήτων της κάθε αθλοπαιδιάς ξεχωριστά, η οποία λειτουργεί ως υποστηρικτικό υλικό στους/τις συναδέλφους εκπ/κούς φυσικής αγωγής που υπηρετούν στην πρώτη βαθμίδα της εκπαίδευσης, ενισχύοντας το εκπαιδευτικό τους έργο.

Εδώ προστίθεται ένα ακόμα λιθαράκι αποτελεσματικής πρακτικής στην εκμάθηση δεξιοτήτων των αθλοπαιδιών στο προαύλιο.

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ

61. Ο ΛΥΚΟΣ- ΟΙ ΒΟΣΚΟΙ- ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΜΥΝΑΣ: Με το παιχνίδι αυτό οι μαθητές/τριες εξασκούνται στην εκμάθηση της άμυνας ζώνης.

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο μπάσκετ, μία πλαστική μπάλα τύπου χειροσφαίρισης ανά δύο παιδιά.

Πως παίζεται το παιχνίδι: ΦΑΣΗ Α: Οι «βοσκοί» παρατάσσονται σε μία σειρά ο ένας δίπλα στον άλλο και πιασμένοι χέρι-χέρι σχηματίζουν μία αλυσίδα. Η αλυσίδα αυτή σχηματίζεται από τους μαθητές/τριες πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης και χωρίζει το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης σε δύο μέρη. Στο ένα μέρος στέκεται ο «λύκος» και στο άλλο «το κοτόπουλο». Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής ο «λύκος» προσπαθεί να ακουμπήσει το κοτόπουλο, ενώ οι βοσκοί με τα χέρια τους «δεμένα» και με πλάγια βήματα (άμυνα) προσπαθούν να εμποδίσουν το «λύκο» να ακουμπήσει το κοτόπουλο.

ΦΑΣΗ Β: Αφαιρώ βοσκούς: Ως παραλλαγή μπορούμε, αφού παίξουμε το παιχνίδι (61Α), να αρχίσουμε να αφαιρούμε «βοσκούς». Όταν μείνει ένας «βοσκός», το «κοτόπουλο» παραμένει πίσω από το «βοσκό». Το «κοτόπουλο» ακουμπά με το ένα του χέρι την πλάτη του «βοσκού» και μένει πίσω του προσπαθώντας να μην το ακουμπήσει ο «λύκος». Από την άλλη το παιδί- βοσκός «διώχνει» τα χέρια του «λύκου» (απωθήσεις στην άμυνα), από το «κοτόπουλο».

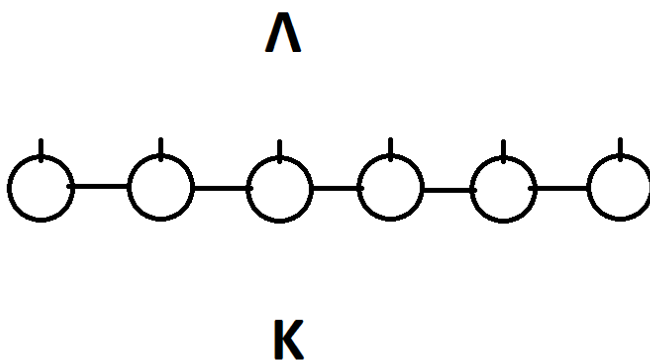
ΦΑΣΗ Γ: Ο «βοσκός» κρατώντας μία μπάλα, προσπαθεί να ακουμπήσει το «λύκο» και ο «λύκος» με τη σειρά του προσπαθεί

να αποφύγει την κίνηση του «βοσκού». (Οι κινήσεις γίνονται σχεδόν επιτόπου).

ΦΑΣΗ Δ: Δύο «λύκοι» με μπάλα. Οι δύο «λύκοι» ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους και μετά την εκτέλεση των «τριών» βημάτων (Αριστερό πόδι-Δεξί πόδι-Αριστερό πόδι), αυτός ο «λύκος» που έχει τη μπάλα προσπαθεί να ακουμπήσει το «κοτόπουλο». (Η άσκηση αυτή γίνεται στον περιορισμένο χώρο-ζώνη των 6μ).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μία πολύ καλή άσκηση ταχύτητας αντίδρασης των ποδιών και έκρηξης γενικότερα που βοηθάει στη γρήγορη μετακίνηση (ζώνη άμυνας) είναι το 1 εναντίον 1. Δύο μάθητές/τριες στέκονται αντιμέτωποι/ες σε απόσταση 50εκ. μεταξύ τους και προσπαθούν να ακουμπήσουν ο ένας τα γόνατα του άλλου από την εξωτερική τους πλευρά.

Σχήμα 61Α



62. ΧΤΥΠΗΜΑ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΡΙΨΗΣ-ΣΟΥΤ: Με το παιχνίδι αυτό εξασκούνται τα παιδιά στη σωστή τεχνική ρίψης της μπάλας (όπως αυτή περιγράφεται στο βιβλίο φυσικής αγωγής του μαθητή της Ε-ΣΤ δημοτικού) καθώς και στην τοποθέτηση του αριστερού ποδιού μπροστά (για δεξιόχειρες) πριν τη ρίψη της μπάλας.

Αθλητικό υλικό: 1 πιατάκι- οριοθέτη και μία μπλούζα (διαχωριστικό) σε κάθε μαθητή/τρια.

Πως παίζεται το παιχνίδι:

ΦΑΣΗ Α: Ο μαθητής/τρια «χτυπάει» τη μπλούζα-χταπόδι μέσα στο πιατάκι- οριοθέτη δίνοντας έμφαση στο «μαστίγωμα» του χεριού (Αντιγραφή από το βιβλίο φυσικής αγωγής του μαθητή της Ε-ΣΤ τάξης η ακριβής κίνηση). Σε αυτή την άσκηση ο μαθητής/τρια εξασκείται στο σουτ-«μαστίγωμα» βάζοντας το αριστερό του πόδι μπροστά (για τους δεξιόχειρες).

ΦΑΣΗ Β: Στο χώρο βρίσκονται διασκορπισμένα πιατάκια-οριοθέτες σε ελεύθερη διάταξη. Οι μαθητές/τριες προσπαθούν με τη μπλούζα-διαχωριστικό, μέσα σε 20'' να χτυπήσουν όσους περισσότερους κώνους μπορούν, έχοντας πριν τη ρίψη-σουτ το αριστερό πόδι μπροστά (για τους δεξιόχειρες).

ΦΑΣΗ Γ: Τρεις με τέσσερις μαθητές/τριες αλλάζουν γρήγορα και τυχαία τη θέση των κώνων μέσα στο χώρο και οι υπόλοιποι παίκτες προσπαθούν μέσα σε 20'' να «χτυπήσουν» με τη μπλούζα-οριοθέτη που κρατούν, όσα περισσότερα πιατάκια-οριοθέτες.

ΦΑΣΗ Δ: Ψάρια και ψαράδες. Ορίζονται δύο ομάδες, η ομάδα Α(ψαράδες) και η ομάδα Β(ψάρια). Κάθε ψαράς κρατάει ένα μπλουζάκι-διαχωριστικό. Τα παιδιά-«ψάρια» με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής τρέχουν και οι «ψαράδες» τα κυνηγούν να τα «πιάσουν» με το «δίχτυ» - διαχωριστικά μπλουζάκια τους. Ο κάθε ψαράς μπορεί να

«πιάσει»-ακουμπήσει με το πέταγμα της μπλούζας μέχρι τρία ψάρια ο καθένας.

63. ΜΠΟΥΛΙΓΚ...ΑΛΛΙΩΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΥΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΡΙΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ:
Στο παιχνίδι αυτό εξασκούνται οι μαθητές/τριες στην τοποθέτηση του αριστερού ποδιού μπροστά πριν τη ρίψη-σουτ καθώς επίσης και στα τρία βήματα που προηγούνται πριν τη ρίψη-σουτ.

Αθλητικό υλικό: 4-5 πλαστικές μπάλες τύπου χειροσφαίρισης (ανάλογα με τις ομάδες των μαθητών/τριών).

Πως παίζεται το παιχνίδι:

Α) Οι ομάδες τοποθετούνται (με τους παίκτες τους σε σειρά τον έναν πίσω από τον άλλο) σε απόσταση 3-4 μέτρων από έναν τοίχο. Ο μαθητής/τρια πετάει τη μπάλα με τα δύο χέρια του/της στον τοίχο ή κυλάει με ένα χέρι τη μπάλα στο τοίχο ή εκτελεί ρίψη της μπάλας στον τοίχο με ένα χέρι αλλά πάντα με αριστερό πόδι μπροστά. Μέχρι να επιστρέψει η μπάλα από τον τοίχο ο μαθητής/τρια βρίσκεται σε θέση επιτόπιου τζόκινγκ.

Β) Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν ό,τι ισχύει στην περίπτωση 63Α αλλά πριν τη ρίψη της μπάλας εκτελούν υποχρεωτικά τον τριπλό βηματισμό-«τρία βήματα» (Α-Δ-Α πόδι για τους δεξιόχειρες).

Γ) Ο μαθητής/τρια μετά από τρία βήματα, σουτάρει στον τοίχο (φεύγει και πάει τελευταίος/α στη σειρά) και στη συνέχεια έρχεται ο δεύτερος/η παίκτης/τρια της σειράς και πιάνει τη μπάλα αφού «σκάσει» πρώτα μία φορά κάτω.

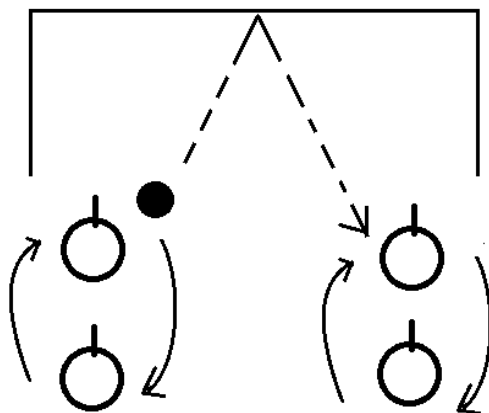
64. SQUASH ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΑΣΑΣ-ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗΣ:
Σ' αυτό το παιχνίδι οι μαθητές/τριες εξασκούνται στην ρίψη και υποδοχή της μπάλας καθώς επίσης και στη γρήγορη αλλαγή θέσης στο χώρο.

Αθλητικό υλικό: Μία πλαστική μπάλα τύπου χειροσφαίρισης ανά μία τετράδα μαθητών/τριων.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και κάθε ομάδα σε 2 дуάδες οι οποίες παρατάσσονται αντικριστά του τοίχου σε απόσταση 3-4 μέτρα από αυτόν και 3-4 μέτρα οι δύο дуάδες μεταξύ τους. Με μέτωπο προς τον τοίχο ο α παίκτης της πρώτης дуάδας εκτελεί ρίψη της μπάλας στον τοίχο, φεύγει γρήγορα και πάει δεύτερος στη дуάδα του και ο δεύτερος έρχεται μπροστά στη θέση του πρώτου. Τη μπάλα υποδέχεται-πιάνει ο πρώτος παίκτης της δεύτερης дуάδας (No 3), ο οποίος ρίχνει τη μπάλα με τη σειρά του στον τοίχο και αλλάζει θέση με το δεύτερο παίκτη (No 4) της дуάδας του (δεύτερης дуάδας). Οι ρίψεις και οι μετακινήσεις είναι συνεχόμενες και ένα σημείο που πρέπει να προσεχθεί είναι η τοποθέτηση του αριστερού ποδιού μπροστά (για τους δεξιόχειρες) κατά τη στιγμή της ρίψης.

Σχήμα 64



65. ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ ...«ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟ»

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟ):
Σ' αυτό το «παιχνίδι-προάσκηση» εξασκείται η μετακίνηση στο χώρο η οποία χρησιμοποιείται στο να τοποθετείται ο/η παίκτης/τρια στον αγώνα σε σωστή θέση στο χώρο, σε σχέση με την κίνηση του αντιπάλου.

Αθλητικό υλικό: Πλαστικές μπάλες τύπου χειροσφαίρισης, κώνοι.

Πως παίζεται το παιχνίδι:

Α) Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 3 ομάδες των 5 παιδιών (15 μαθητές/τριες στο τμήμα). Κάθε μαθητής/τρια έχει ένα αριθμό από το ένα έως το πέντε. Οι μαθητές/τριες βρίσκονται διασκορπισμένοι στο χώρο και όχι σε κυκλική διάταξη. Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπαιδευτικού οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους. Πχ το παιδί με το νούμερο ένα, «πασάρει» στο παιδί με το νούμερο 2 μετά από 3 βήματα και έχοντας τελευταίο πάτημα ποδιού πριν τη ρίψη πάντα το αριστερό πόδι (για δεξιόχειρες).

Β) Στο χώρο τοποθετούνται διασκορπισμένοι σε ελεύθερη διάταξη 4-5 κώνοι. Οι παίκτες των ομάδων παραμένουν σε ελεύθερη διάταξη έχοντας ο κάθε παίκτη/τρια ένα αριθμό από τον ένα έως το πέντε. Όταν ο μαθητής με το νούμερο 1 «πασάρει» πχ. στο μαθητή/τρια με το νούμερο δύο, τρέχει γρήγορα (γρήγορη μετακίνηση στο χώρο) ν' ακουμπήσει έναν κώνο και στη συνέχεια να επιστρέψει στη θέση του για να δεχτεί «πάσα»- υποδοχή μπάλας.

Γ) Σε συνδυασμό των περιπτώσεων Α+Β, ο μαθητής/τρια που «πασάρει» τρέχει να ακουμπήσει δύο κώνους οι οποίοι βρίσκονται σε αντίθετη κατεύθυνση μεταξύ τους. Στη συνέχεια επιστρέφει στη θέση του για να δεχτεί πάσα (υποδοχή μπάλας).

Δ) Ο/η παίκτης/τρια της ομάδας Α μόλις πασάρει τρέχει γρήγορα ακουμπάει τον ώμο ενός παίκτη της Β ομάδας και επιστρέφει στη θέση του για να δεχτεί πάσα. Η ίδια άσκηση γίνεται και με τους παίκτες/τριες των άλλων ομάδων.

Ε) Έστω ότι έχουμε 4 ομάδες των 5 ατόμων, η ομάδα Α συνεργάζεται με την ομάδα Β και η ομάδα Γ συνεργάζεται με την ομάδα Δ. Οι μαθητές/τριες με τον αριθμό 1 των δύο ομάδων «πασάρουν» σε κάποιον παίκτη/τρια της ομάδας τους και στη συνέχεια τρέχουν γρήγορα να «κλέψουν» τη μπάλα της «αντίπαλης» ομάδας. Αν δεν καταφέρουν να «κλέψουν τη μπάλα της «αντίπαλης» ομάδας επιστρέφουν γρήγορα στη θέση τους και το παιχνίδι συνεχίζεται με πάσα του παίκτη/τριας με τον αριθμό 2 προς κάποιο συμπαίκτη/τρια του/της κ.ο.κ

66. ΙΠΠΟΤΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΚΟΙ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ: Σ' αυτό το παιχνίδι με ευχάριστο-παιγνιώδη τρόπο οι μαθητές/τριες εξασκούνται στο να διεισδύουν αποτελεσματικά στην άμυνα των αντιπάλων.

Αθλητικό υλικό: πιατάκια –οριοθέτες, μπάλες πλαστικές τύπου χειροσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι:

Α) Στο γήπεδο του μπάσκετ και κοντά στις γωνίες του τοποθετούνται από δύο πιατάκια –οριοθέτες (φρούριο), τα οποία απέχουν μεταξύ τους περίπου 5μ. Αν οι ομάδες είναι 5, τοποθετούμε την 5η ομάδα στο κέντρο του γηπέδου. Τα πιατάκια-οριοθέτες (φρούρια) έχουν διαφορετικά χρώματα το καθένα πχ πράσινο, κόκκινο, μπλέ, κίτρινο, άσπρο. Σε κάθε «φρούριο» τοποθετούμε από ένα «ιππότη» ο οποίος κινείται ανάμεσα στους δύο κώνους (φρούριο) και δεν αφήνει τους «δράκους» να περάσουν. Αν οι δράκοι σε κάθε φρούριο είναι πχ. δύο, ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους και προσπαθεί ο ένας από αυτούς και συγκεκριμένα αυτός που κρατάει τη μπάλα στα χέρια του, να «ξεγελάσει» τον ιππότη και να διεισδύσει στο «φρούριο» (σπάσιμο άμυνας στη χειροσφαίριση).

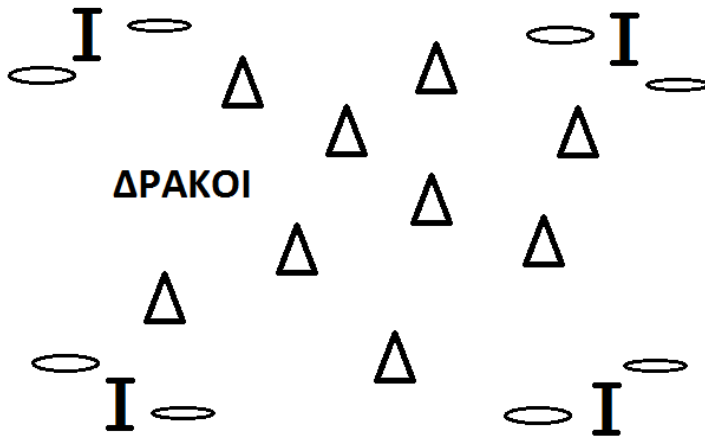
Β) Σε συνέχεια της Α περίπτωσης, τώρα ο «δράκος» που θα προσπαθήσει να διεισδύσει στο φρούριο μετά από πάσες ,

θα είναι ο δράκος που δεν θα έχει στην κατοχή του τη μπάλα.

Γ) Επίσης σε κάθε «φρούριο» μπορούμε να προσθέσουμε δύο «ιππότες», τον ένα πλάτη στον άλλο, ώστε οι δράκοι να προσπαθούν να διέλθουν εντός του κάστρου δύο φορές, από διαφορετικές πλευρές.

Για να γίνουν νικητές οι «δράκοι» πρέπει να έχουν διέλθει-περάσει από όλα τα φρούρια.

Σχήμα 66



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ- ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ

67. BOMBES

Στο παιχνίδι αυτό οι μαθητές/τριες εξασκούνται στην μετακίνηση στο χώρο- προσανατολισμό στο χώρο, στη θέση «μανσέτας» των χεριών, στην ώθηση της μπάλας από την κίνηση των ποδιών, στην μακρινή πάσα και τέλος στην πάσα με τα δάχτυλα.

Αθλητικό υλικό: Μπάλες πλαστικές τύπου πετοσφαίρισης, γήπεδο πετοσφαίρισης (εναλλακτικά ελαστικό σχοινί για φιλέ και πιατάκια- οριοθέτες για τα όρια του γηπέδου).

Πως παίζεται το παιχνίδι:

A) Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες που η καθεμία τοποθετείται στο χώρο του γηπέδου δεξιά και αριστερά του φιλέ. Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής οι μαθητές/τριες προσπαθούν «να κρατήσουν το χώρο τους καθαρό» πετώντας όσο πιο γρήγορα μπορούν στο αντίπαλο γήπεδο τις μπάλες που βρίσκονται στο δικό τους χώρο.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί είναι πως οι μαθητές/τριες κυλούν τις μπάλες με το ένα χέρι στο αντίπαλο γήπεδο κάτω από το φιλέ και μετακινούνται στο χώρο με πλάγια μετακίνηση. Οπότε εξασκείται η **πλάγια μετακίνηση** των μαθητών/τριων στον χώρο καθώς επίσης και η κίνηση του χεριού στο **σερβίς από κάτω**.

Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη του χρόνου θα έχει τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της και θα έχει εκτελέσει σωστά τη μεταφορά της μπάλας (στο αντίπαλο γήπεδο) και την πλάγια μετακίνηση των ποδιών.

B) Σε συνέχεια της προηγούμενης άσκησης (άσκηση A) οι μαθητές/τριες των δύο ομάδων προσπαθούν να «κρατήσουν το

γήπεδό τους καθαρό» πετώντας τις μπάλες στο αντίπαλο γήπεδο με το ένα χέρι (κίνηση σερβίς από κάτω) πάνω από το φιλέ.

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί είναι πως οι μαθητές/τριες πρέπει να πιάνουν τις μπάλες με τα δύο χέρια τους (παλάμες να κοιτούν προς τα άνω) και αφού οι μπάλες «σκάσουν» μία φορά στο γήπεδό τους (βόμβες). Εξασκείται το **σερβίς από κάτω από όρθια θέση του σώματος** και η **πλάγια μετακίνηση** των ποδιών στο χώρο.

Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη του χρόνου θα έχει τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της και θα έχει εκτελέσει σωστά το πέταγμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο (με το ένα χέρι) πάνω από το φιλέ και την πλάγια μετακίνηση των ποδιών.

Γ) Σε συνέχεια των προηγούμενων παιχνιδιών (A+B) οι μαθητές/τριες «κρατούν το χώρο τους καθαρό» πετώντας τις μπάλες στο αντίπαλο γήπεδο πάνω από το φιλέ, με τα δύο τους χέρια, με κίνηση από κάτω προς τα πάνω. (Οι παλάμες των χεριών κοιτούν προς τα πάνω- προάσκηση για μανσέτα).

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί είναι πως οι μαθητές/τριες πρέπει να πιάνουν τις μπάλες με τα δύο χέρια τους (παλάμες να κοιτούν προς τα άνω) και αφού οι μπάλες «σκάσουν» μία φορά στο γήπεδό τους (βόμβες). Εξασκείται η θέση του σώματος και των χεριών στη «μανσέτα» και η **πλάγια μετακίνηση** των ποδιών στο χώρο.

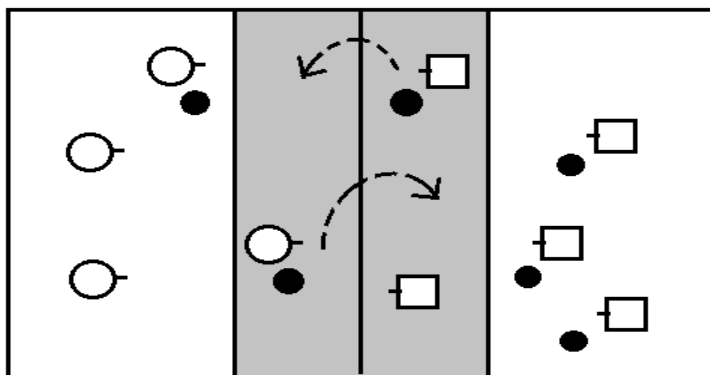
Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη του χρόνου θα έχει τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της και θα έχει εκτελέσει σωστά το πέταγμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο (με τα δύο χέρια- πιάσιμο της μπάλας από κάτω) πάνω από το φιλέ και την πλάγια μετακίνηση των ποδιών.

Δ) Επόμενο επίπεδο είναι οι μαθητές/τριες να «κρατήσουν το χώρο τους καθαρό» πετώντας τις μπάλες στο αντίπαλο γήπεδο,

πάνω από το φιλέ, με «πιαστή» πάσα από πάνω. Στο τέλος της πάσας οι αγκώνες των χεριών τεντώνουν- θέση «σούπερμαν».

Ε) Σε συνέχεια των προηγούμενων ασκήσεων και μετά από την εξάσκηση τους, προχωρούμε στο επόμενο βήμα. Εδώ οι μαθητές/τριες πρέπει να «κρατήσουν το χώρο τους καθαρό» πετώντας τις μπάλες πάνω από το φιλέ, με ψηλή πάσα με δάχτυλα. Πριν γίνει αυτό, οι μαθητές/τριες εξασκούνται στο κατακόρυφο πέταγμα της μπάλας στον αέρα. Για να κατανοήσουν το ιδανικό ύψος στο πέταγμα της μπάλας εκτελούν την παρακάτω άσκηση: Κρατώντας τη μπάλα από την κάτω πλευρά της με τις παλάμες των χεριών τους, πετούν τη μπάλα ψηλά κατακόρυφα «στον εαυτό τους» και η μπάλα πρέπει να φτάσει τόσο ψηλά μέχρι οι μαθητές/τριες να προλάβουν να χτυπήσουν με τις παλάμες τους ένα παλαμάκι. Αφού εξασκηθούν αρκετά στην άσκηση αυτή, στη συνέχεια ξεκινάει το παιχνίδι «κράτα το χώρο σου καθαρό», όπου το πέταγμα της μπάλας γίνεται με ψηλή πάσα με δάχτυλα.

Σχήμα 67



68. Η ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΖΩΝΗ

Στο παιχνίδι αυτό οι μαθητές/τριες εξασκούνται στη «μακρινή πάσα».

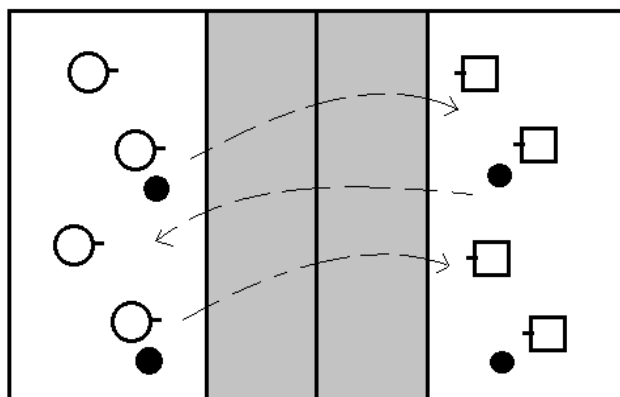
Αθλητικό υλικό: Μπάλες και γήπεδο πετοσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, οι οποίες παίρνουν θέση δεξιά και αριστερά του φιλέ. Στο ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής οι ομάδες προσπαθούν να πετάξουν τις μπάλες που βρίσκονται διασκορπισμένες στο χώρο, στο γήπεδο των αντιπάλων με ψηλή πάσα και χωρίς οι μπάλες να «σκάσουν» μέσα στην απαγορευμένη ζώνη (ζώνη 3μ από το φιλέ για κάθε ομάδα. Όποιας ομάδας οι μπάλες «σκάσουν» στην αντίπαλη απαγορευμένη ζώνη χρεώνεται με αρνητικούς πόντους. Στο τέλος του χρόνου, νικήτρια ομάδα αναδεικνύεται η ομάδα με τις λιγότερους αρνητικούς πόντους.

Υπενθυμίζουμε στους μαθητές/τριες μας, πως για να είναι αποτελεσματική η μακρινή πάσα πρέπει η ώθηση της μπάλας να ξεκινάει από την κίνηση των ποδιών (κάμψη-έκταση γονάτων).

Παραλλαγή παιχνιδιού: Μπάλες διαφορετικού χρώματος για κάθε ομάδα. Οι μπάλες που «σκάνε» στη νεκρή ζώνη, απομακρύνονται από το παιχνίδι. Στο τέλος του χρόνου, νικήτρια η ομάδα με τις περισσότερες μπάλες.

Σχήμα
68



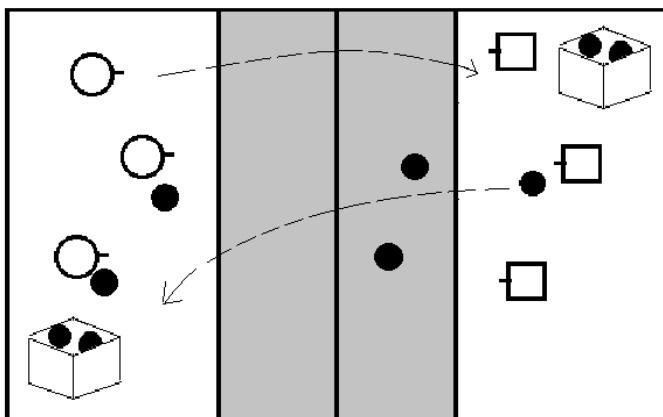
69. ΤΟ ΘΗΣΑΥΡΟΦΥΛΑΚΙΟ

Στο παιχνίδι αυτό οι μαθητές/τριες εξασκούνται στη γρήγορη μετακίνηση στο χώρο .

Αθλητικό υλικό: Μπάλες, γήπεδο της πετοσφαίρισης και 2 χάρτινα κουτιά για τις 2 ομάδες.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, οι οποίες παίρνουν θέση δεξιά και αριστερά του φιλέ στο γήπεδο της πετοσφαίρισης. Η κάθε ομάδα έχει στο χώρο της 1 χάρτινο κουτί για να μαζευτούν οι μπάλες. Στο ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής οι ομάδες πετούν τις μπάλες στην αντίπαλη ομάδα με πάσες ψηλές (δάχτυλα). Οι μαθητές/τριες πρέπει να μετακινηθούν στη σωστή θέση ώστε να πιάσουν τις μπάλες πριν αυτές «σκάσουν»-πέσουν στο έδαφος. Τις μπάλες που θα πιάσουν στον αέρα οι παίκτες/τριες της κάθε ομάδας τις τοποθετούν στο «θησαυροφυλάκιο»- χάρτινο κουτί. Νικήτρια η ομάδα με τον περισσότερο θησαυρό –μπάλες στο «θησαυροφυλάκιο».

Σχήμα 69



70. ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΩΤΕΣ

Στο παιχνίδι «οι ελευθερωτές» εξασκείται η χαμηλή θέση – θέση μανσέτας και η συνεργασία.

Αθλητικό υλικό: 2-3 μπάλες πετοσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Στο παιχνίδι «οι ελευθερωτές» τα παιδιά βρίσκονται διασκορπισμένα στο χώρο. Ορίζονται 2 κυνηγοί και 2-3 «ελευθερωτές» οι οποίοι κρατούν στα χέρια τους ο καθένας από μία μπάλα. Μόλις ακουστεί το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού, οι κυνηγοί τρέχουν και προσπαθούν να «πιάσουν» όσα περισσότερα παιδιά μπορούν. Για να μην «πιαστούν» οι μαθητές/τριες από τους κυνηγούς, πρέπει οι «ελευθερωτές» να πετάξουν την μπάλα με τα δύο χέρια κρατώντας τη από το κάτω μέρος της και οι μαθητές/τριες να πιάσουν τη μπάλα με τις δυο παλάμες των χεριών τους –θέση μανσέτας. Το παιδί που θα πιάσει την μπάλα από τους «ελευθερωτές» γίνεται ο επόμενος ελευθερωτής. Νικητές στο τέλος του χρόνου οι μαθητές/τριες που δεν πιάστηκαν από τους κυνηγούς.

Προάσκηση για να μάθουν οι μαθητές/τριες να λυγίζουν τα γόνατα σε θέση «μανσέτας» είναι η εξής: Οι μαθητές/τριες στέκονται σε ζευγάρια αντικριστά και σε απόσταση 50 εκ. μεταξύ τους. Με το ηχητικό σύνθημα του/ της εκπ/κού φυσικής αγωγής προσπαθεί ο ένας να ακουμπήσει από την εξωτερική πλευρά τα γόνατα του άλλου.

71. Ο ΛΥΚΟΣ ,Ο ΒΟΣΚΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΑΤΟ

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται η πλάγια μετακίνηση, ο προσανατολισμός στο χώρο και η ταχύτητα αντίδρασης.

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο πετοσφαίρισης ή γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τριάδες. Κάθε παιδί έχει ένα ρόλο (Λύκος, βοσκός, πρόβατο). Το πρόβατο βρίσκεται πίσω από το βοσκό για να «φυλαχτεί» από το λύκο, ο οποίος βρίσκεται μπροστά από το βοσκό και προσπαθεί να «ξεγελάσει» με πλάγιες μετακινήσεις το βοσκό για να «ακουμπήσει» το πρόβατο. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες αλλάζουν ρόλους.

72. ΤΟ ΑΓΧΩΜΕΝΟ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ

Στο παιχνίδι αυτό γίνεται εξάσκηση: στο πέταγμα της μπάλας από κάτω- προάσκηση για θέση μανσέτας, στην «πιαστή» πάσα, στην ψηλή πάσα με δάχτυλα και στον έλεγχο-κοντρόλ της μπάλας με τα δάχτυλα.

Αθλητικό υλικό για κάθε 4 μαθητές/τριες: 4 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, 4 πιατάκια-οριοθέτες (για το τετράγωνο), 2 μπάλες πετοσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Στις τέσσερις γωνίες ενός τετραγώνου στέκονται 4 μαθητές/τριες (ένας/μία σε κάθε γωνία του τετραγώνου). Στο μέσο της κάθε πλευράς τοποθετείται από ένα στεφάνι ρυθμικής γυμναστικής. Οι δύο διαγώνιοι παίκτες/τριες κρατούν από μία μπάλα πετοσφαίρισης ο καθένας/μία. Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού οι διαγώνιοι παίκτες που κρατούν τις μπάλες, «πετούν» τη μπάλα προς τον παίκτη που βρίσκεται στα δεξιά τους, αφού πρώτα «σκάσει» μέσα στο στεφάνι μία φορά. Οι δεξιοί τους παίκτες πιάνουν τη μπάλα και μετακινούνται όλοι οι μαθητές/τριες στο τετράγωνο μία θέση δεξιά τους.

Η ρίψη της μπάλας μέσα στο στεφάνι γίνεται με:

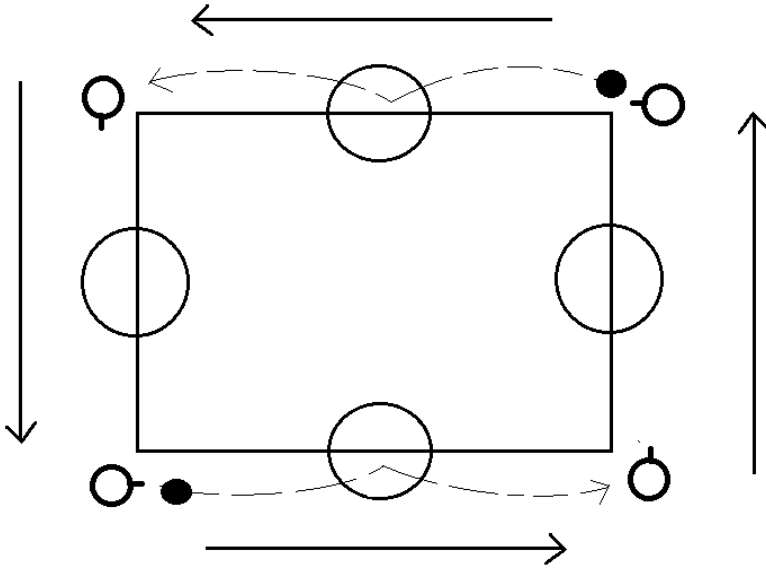
Α) πέταγμα της μπάλας από κάτω (πιαστό από κάτω)

Β) «Πιαστή» πάσα από πάνω

Γ) Πάσα ψηλή με δάχτυλα

Δ) Πάσα μετά από έναν έλεγχο της μπάλας-κοντρόλ

Σχήμα 72



73. ΚΑΥΤΗ ΠΑΤΑΤΑ

Στο παιχνίδι αυτό, οι παίκτες/τριες εξασκούνται στο «όπλισμα» του χεριού πίσω από το κεφάλι, κίνηση που χρησιμοποιείται στο σερβίς από πάνω και την επιθετική κίνηση-καρφί (Υψηλή πετοσφαίρισης α γυμνασίου).

Αθλητικό υλικό: 1 μπάλα πετοσφαίρισης, γήπεδο πετοσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Ο /η παίκτης/τρια της κάθε ομάδας, πιάνει τη μπάλα με τα δύο του χέρια και φέρνοντάς τα πάνω και πίσω από το κεφάλι του-όπλισμα, «πετάει» τη μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο με «πιαστή» πάσα από πάνω. Το παιχνίδι είναι γρήγορο και οι παίκτες/τριες της κάθε ομάδας πρέπει να «πιάσουν» την μπάλα που δέχονται από τους αντιπάλους τους πριν «σκάσει» στο γήπεδό τους. Νικήτρια η ομάδα που θα φτάσει πρώτη πχ. στους 10- 15 πόντους.

74. ΚΑΥΤΗ ΠΑΤΑΤΑ ...ΣΤΟ «ΜΠΑΣΚΕΤ»

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται το πέταγμα της μπάλας με τα δύο χέρια «με όπλισμα» πάνω και πίσω από το κεφάλι, η ταχύτητα αντίδρασης της κίνησης μέσα στο χρόνο των 3'', η μετακίνηση - προσανατολισμός στο χώρο, καθώς επίσης και η ψηλή πάσα.

Αθλητικό υλικό: 1 μπάλα πετοσφαίρισης, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Πως παίζεται το παιχνίδι:

Α) Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Μετά από διεκδίκηση της μπάλας στο κέντρο του γηπέδου (τζάμπολ), το παιχνίδι ξεκινάει με την κάθε ομάδα να προσπαθεί να κερδίσει πόντο μετά από εύστοχο «σουτ» στο καλάθι της αντίπαλης ομάδας. Στο παιχνίδι επιτρέπονται μόνο οι πάσες («πιαστές» πάσες ψηλά και πίσω από το κεφάλι-όπλισμα) μέσα στο χρόνο των 3 δευτερολέπτων (χρόνος κατοχής της μπάλας). Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να «κλέψει» στον αέρα την μπάλα για να αντεπιτεθεί. Νικήτρια η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στη λήξη του παιχνιδιού.

Παραλλαγή: Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν μεταξύ τους ψηλές πάσες με δάχτυλα. Στην περίπτωση αυτή υπάρχουν 1-2 διεκδικητές της μπάλας που προσπαθούν να «κλέψουν» τη μπάλα στον αέρα. Όταν τα καταφέρουν, αλλάζουν οι ρόλοι δηλαδή ο διεκδικητής γίνεται παίκτης και ο παίκτης διεκδικητής. Νικητής/τρια του παιχνιδιού ο μαθητής/μαθήτρια που δεν πέρασε από το ρόλο του διεκδικητή της μπάλας.

75. 1 vs 1 και 2 vs 2

Αρχικά οι μαθητές/τριες εξοικειώνονται με το παιχνίδι στο φιλέ σε ζευγάρια (ένας εναντίον ενός / **1 vs 1**). Εξασκούνται στην υποδοχή της μπάλας («πιαστή» υποδοχή της μπάλας από την κάτω επιφάνεια της –προάσκηση για «μανσέτα», στην ψηλή πάσα με δάχτυλα και στην «περιστροφή» των παικτών.

Αθλητικό υλικό: Μια μπάλα πετοσφαίρισης, πιατάκια-οριοθέτες .

Πως παίζεται το παιχνίδι **1 vs 1**: Ο μαθητής/τρια που έχει τη μπάλα, κρατώντας τη από το κάτω μέρος της επιφάνειάς της, την «υψώνει» στο εαυτό του/της (δηλ. πετάει τη μπάλα ψηλά και κατακόρυφα) και με ψηλή πάσα με δάχτυλα περνάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ, με σκοπό να «σκάσει» στο αντίπαλο γήπεδο και έτσι να κερδίσει πόντο. Ο αντίπαλος με τη σειρά του πρέπει να τοποθετήσει έγκαιρα το σώμα του σε σωστή θέση κάτω από τη μπάλα (παρακολουθώντας την τροχιά της,) ώστε να την «υποδεχτεί» πιάνοντας της από το κάτω μέρος της επιφάνειάς της –προάσκηση για μανσέτα και να αποτρέψει το «σκάσιμο» της μπάλας στο γήπεδό του. Νικητής/τρια αναδεικνύεται όποιος φτάσει πρώτος στους 10 πόντους. Κάθε φορά που ο μαθητής/τρια κερδίζει ένα πόντο, μετακινείται μία θέση δεξιά, ενώ ταυτόχρονα ο μαθητής/τρια που «έχασε» τον πόντο μετακινείται μία θέση αριστερά.

2 vs 2

Πως παίζεται το παιχνίδι **2 vs 2**: Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες με 3 πάσες, να «περάσουν» την μπάλα, πάνω από το φιλέ στο γήπεδο των αντιπάλων. Οι δύο μαθητές/τριες αρχικά βρίσκονται πάνω στην γραμμή των τριών μέτρων. Ο πρώτος/η παίκτης/τρια (πχ. το Νο 2) «πετάει» τη μπάλα με «πιαστή» πάσα από κάτω, στο συμπαίκτη/τρια του (πχ. στο Νο 3) που έχει

μετακινηθεί δίπλα στο φιλέ στη θέση 3. Εκείνος/η πιάνει τη μπάλα (σε ψηλή θέση) και με «πιαστή» ψηλή πάσα πασάρει στο Νο 2, ο οποίος μετακινείται στη θέση 2 (μπροστά στο φιλέ και δεξιά της θέσης 3). Αυτός με τη σειρά του με πάσα ψηλή με δάχτυλα περνάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ στο γήπεδο των αντιπάλων. Μετά τις τρεις πάσες οι δυάδες αλλάζουν θέση δεξιά. Επίσης να προσθέσουμε πως οι μαθητές/τριες υποδέχονται τη μπάλα με «πιαστή» λαβή από το κάτω μέρος της (προάσκηση για μανσέτα).

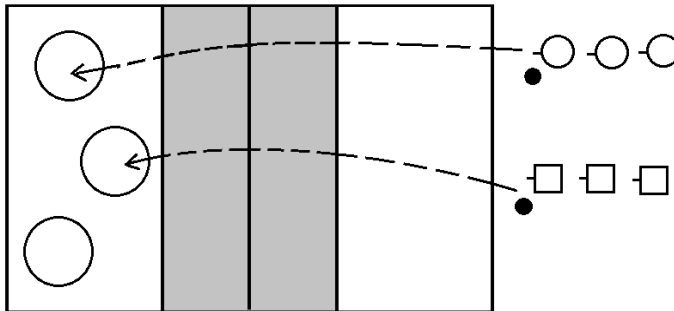
76. ΒΡΙΣΚΩ ΤΟΣΤΟΧΟ

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται η ρίψη σε θέση-στόχο με την προάσκηση-κίνηση του «οπλίσματος» στο «σερβίς» από πάνω.

Αθλητικό υλικό: Σακουλάκια με άμμο (ψυχοκινητικής αγωγής), στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, γήπεδο πετοσφαίρισης (εναλλακτικά αν δεν υπάρχει φιλέ χρησιμοποιούμε ελαστικό σχοινί)

Πως παίζεται το παιχνίδι: Οι μαθητές/τριες (Ε-ΣΤ τάξης) χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες, οι οποίες είναι παρατεταγμένες στη γραμμή του σερβίς, η μία δίπλα στην άλλη και με τους παίκτες τους σε σειρά, ο ένας πίσω από τον άλλο. Στο απέναντι από το φιλέ γήπεδο τοποθετούνται διασκορπισμένα σε ελεύθερη διάταξη στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής. Οι πρώτοι παίκτες/τριες των δύο ομάδων προσπαθούν, «οπλίζοντας» το χέρι που κρατούν το σακουλάκι με την άμμο πάνω και πίσω από το κεφάλι τους (σαν να θέλουν να πετάξουν μία πέτρα μακριά), να ρίξουν το σακουλάκι πάνω από το φιλέ και να στοχεύσουν το κέντρο ενός στεφανιού. Όποια ομάδα το καταφέρει αυτό, κερδίζει πόντο. Νικήτρια η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

Σχήμα 76



Σημείωση: Προάσκηση για το σερβίς από πάνω και την επιθετική κίνηση-καρφί, με άλμα.

Οι μαθητές/τριες κινούνται ελεύθερα στο χώρο με αργό τρέξιμο. Στο ηχητικό σύνθημα του εκπ/κού φυσικής αγωγής τα παιδιά σταματούν απότομα εκτελώντας κατακόρυφο άλμα με τα δύο πόδια, ενώ ταυτόχρονα ακουμπούν με το δεξί τους χέρι (για δεξιόχειρες) το πίσω μέρος του κεφαλιού, (της «αλογοουράς» για τα κορίτσια). Το αριστερό χέρι τους τεντώνει στη λοξή ημιανάταση (όπλισμα).

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Στην ενότητα του ποδοσφαίρου θα δούμε ασκήσεις και παιχνίδια που εφαρμόζονται στο προαύλιο για την εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος, όπως της πάσας, του ελέγχου της μπάλας-κοντρόλ, της προώθησης της μπάλας-ντρίπλας, της ρίψης-σουτ κ.α.

Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια που ακολουθούν είναι ενδεικτικά και μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής ανάλογα με τη δεξιότητα που διδάσκεται, πάντα σε συμφωνία με το αθλητικό υλικό που διαθέτει η κάθε σχολική μονάδα, καθώς επίσης και με την ηλικία και το κινητικό επίπεδο των μαθητών/τριων.

Αθλητικό υλικό: πιατάκια-οριοθέτες, μπάλες ποδοσφαίρου (εναλλακτικά πλαστικές μπάλες τύπου ποδοσφαίρου για πιο μικρές ηλικίες), πλακέ (επιδαπέδια) στεφάνια ψυχοκινητικής αγωγής, χαρτοταινία.

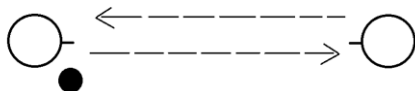
77. ΠΑΣΑ

Αφού οι μαθητές/τριες έχουν διδαχθεί την πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού-πλασέ, καθώς επίσης και τον έλεγχο της μπάλας-κοντρόλ α) με «πάτημα» της μπάλας με τη σόλα του παπουτσιού-αρχικό στάδιο και β) με το εσωτερικό μέρος του ποδιού, συνεχίζουμε με το παρακάτω ασκησιολόγιο.

Α) Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε дуάδες και στέκονται αντικριστά μεταξύ τους σε απόσταση 4 μέτρων αρχικά. (Όταν βελτιωθεί η τεχνική της πάσας τότε αυξάνεται και η απόσταση). Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν δέκα-είκοσι πάσες μεταξύ τους,

αφού πρώτα έχουν προβεί σε σταμάτημα –έλεγχο της μπάλας (πάσα μετά από κοντρόλ).

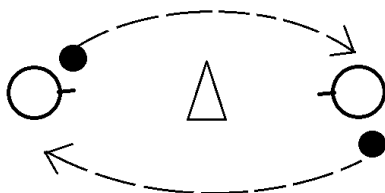
Σχήμα 77A



Σημείωση: Αν το αθλητικό υλικό που διαθέτει η σχολική μονάδα δεν καλύπτει την ανάγκη για εξάσκηση σε ζευγάρια, εναλλακτικά αντί για δυάδες παιδιών μπορούν να δημιουργηθούν τετράδες με μία μπάλα, όπου οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους. Θυμίζουμε στους μαθητές/τριες μας όλα τα στάδια για την εκτέλεση της σωστής πάσας, όπως αυτά περιγράφονται στο βιβλίο μαθητή της Ε-ΣΤ (πχ. το πόδι στήριξης να «κοιτάζει» προς τον παίκτη/τρια που θέλει ο/η παίκτη να κάνει πάσα). Με κάποιες προσαρμογές, οι ίδιες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν σιγά-σιγά και από την γ τάξη.

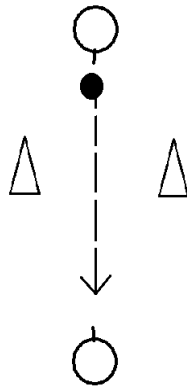
Β. Εξάσκηση πάσας καθώς παρεμβάλλεται αντίπαλος. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δυάδες και στέκονται αντικριστά σε απόσταση 5μ. με ένα κώνο ανάμεσά τους στα 2,5μέτρα. Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους, χωρίς να ακουμπήσουν τον κεντρικό κώνο. Όποιος ακουμπήσει τον κεντρικό κώνο χρεώνεται «μία ψείρα»-ποινή. Στις 3 «ψείρες» ο παίκτης «χάνει» το γύρο και το παιχνίδι αρχίζει από την αρχή.

Σχήμα 77B



Γ) Το Τούνελ: Οι μαθητές/τριες στέκονται 6 μέτρα αντικριστά ο ένας από τον άλλο. Στο μέσο της απόστασης δηλ στα 3 μέτρα, υπάρχουν 2 κώννοι οι οποίοι έχουν απόσταση μεταξύ τους 2 μέτρα (τούνελ). Οι μαθητές/τριες, εναλλάξ, ανταλλάσσουν πάσες και προσπαθούν η μπάλα να περνάει πάντα μέσα από το «τούνελ» των δύο κώννων. Ο/η παίκτης/τρια του/της οποίου/ας η πάσα βγει εκτός «τούνελ» έως και 3^η φορά, εκτελεί 5 push ups και το παιχνίδι αρχίζει απ' την αρχή.

Σχήμα 77Γ

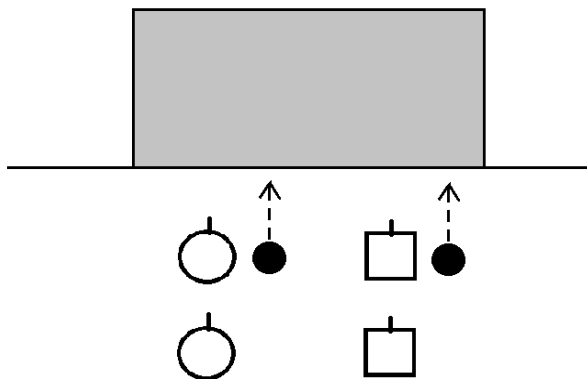


78. ΣΗΜΑΔΕΨΕ ΤΟ ΣΤΟΧΟ

Οι μαθητές/τριες αρχικά χωρίζονται σε 4 ισάριθμες ομάδες, των οποίων οι παίκτες/τριες στέκονται σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο, με μέτωπο προς ένα τοίχο και σε απόσταση 4 μέτρων από αυτόν. Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής οι πρώτοι/ες των ομάδων εκτελούν ρίψη της μπάλας (σουτ) με «πλασέ» στον τοίχο. Με την επιστροφή της μπάλας, ελέγχουν τη μπάλα (κοντρόλ) και συνεχίζουν τα «σουτ» στον τοίχο. Στη συνέχεια με χαρτοταινία σχηματίζουμε στον τοίχο τετράγωνα-στόχους, τα οποία προσπαθούν να «σημαδέψουν» με τη μπάλα οι μαθητές/τριες. Όσες φορές είναι εύστοχες οι προσπάθειές τους, τόσους πόντους κερδίζουν. Η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στους 10 πόντους κερδίζει τον πρώτο γύρο παιχνιδιού.

Να σημειωθεί ότι θεωρείται απαραίτητο οι μαθητές/τριες να έχουν διδαχθεί το χτύπημα της μπάλας με α) με το εσωτερικό μέρος του ποδιού-πλασέ, β) Με το κουτουπιέ ή κουντεπιέ (περιοχή κορδονιών παπουτσιού) γ) Στο μπροστινό εσωτερικό μέρος του ποδιού (μεγάλο δάχτυλο).

Σχήμα 78

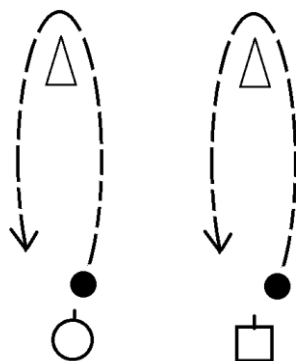


79. ΠΡΩΘΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ- ΝΤΡΙΠΛΑ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ισάριθμες ομάδες, οι οποίες παρατάσσονται η μία δίπλα στην άλλη με τους παίκτες/τριες τους να στέκονται σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Σε απόσταση των 5 μέτρων υπάρχει για την κάθε ομάδα ένας κώνος. Με το ηχητικό σύνθημα του/ της εκπ/κού φυσικής αγωγής οι πρώτοι/τες των ομάδων προωθούν τη μπάλα-ντρίπλα μέχρι τον κώνο. Γυρίζουν πίσω ξεπερνώντας κυκλικά τον κώνο και επιστρέφουν στην ομάδα τους, προσπαθώντας να μην «χάσουν» τη μπάλα από τα πόδια τους.

Να σημειωθεί στους μαθητές/τριες, πως πρέπει η μπάλα να βρίσκεται διαρκώς κοντά στο σώμα.

Σχήμα 79



Επόμενο στάδιο, αφού εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες στην ντρίπλα, είναι να εκτελούν ελιγμό-σλάλομ ανάμεσα από 4-5 κώνους, οι οποίοι βρίσκονται σε σειρά σε απόσταση 2μ. μεταξύ τους.

80. ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Ακολουθούν ασκήσεις εξοικείωσης-χειρισμού της μπάλας ατομικά, σε дуάδες και ομάδες.

Άσκηση 1^η: Η μπάλα σε στατική θέση στο έδαφος. Ο μαθητής/τρια εκτελεί εναλλάξ επιτόπιες άρσεις ποδιών λυγισμένων στο γόνατο ακουμπώντας με το πάνω μέρος της σόλας του παπουτσιού τη μπάλα (η οποία παραμένει στο ίδιο σημείο).

Προσοχή: Το βάρος του σώματος πρέπει να βρίσκεται στο πόδι στήριξης και όχι στο πόδι που αγγίζει τη μπάλα.

Άσκηση 2^η: Ο/Η μαθητής/τρια βρίσκεται σε θέση ημιδιάστασης με τη μπάλα να βρίσκεται ανάμεσα στα πόδια του/της. Εκτελεί μικρές εναλλασσόμενες πάσες από το ένα πόδι στο άλλο- «καμπανούλες», πάντα σε επιτόπια θέση.

Άσκηση 3^η: Ο μαθητής/τρια εκτελεί την προηγούμενη άσκηση 2 αλλά διανύοντας συγκεκριμένη απόσταση (άσκηση «πιγκουΐνοι»).

Άσκηση 4^η: Οι μαθητές/τριες «ελέγχουν» τη μπάλα, στην αλλαγή κατεύθυνσης, με την καμάρα του ποδιού και το εξωτερικό μέρος του ποδιού (μικρό δάχτυλο).

Άσκηση 5^η: Οι μαθητές/τριες καθώς προωθούν τη μπάλα – ντρίπλα, την «πατούν» και αλλάζουν κατεύθυνση.

Άσκηση 6^η: Οι μαθητές/τριες ακολουθούν με τη σόλα του παπουτσιού τους την πορεία μιας μπάλας που κυλάει, το λεγόμενο... «χάιδεμα» μπάλας.

81. 3 vs 3

Οι μαθητές/τριες εξασκούνται σε παιχνίδι τρεις εναντίον τριών. Μπαίνει ως κανόνας

α) οι παίκτες αποκρούουν τη μπάλα μόνο με τα πόδια σε ένα μικρό τέρμα 4μ., δεν υπάρχει τερματοφύλακας.

β) Για να μετράει το γκολ ο παίκτης πριν εκτελέσει το σουτ, πρέπει να έχει κάνει μία από τις ασκήσεις (2-6) της άσκησης 80.

γ) Κάθε τριάδα «περιμένει» τους αντιπάλους της στο κέντρο του γηπέδου.

Σημείωση: Προστίθεται τερματοφύλακας στις δύο ομάδες στο παιχνίδι 5 vs 5.

82. ΤΡΕΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΑΚΙ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Το παιχνίδι ξεκινάει παίζοντας τη μπάλα με τα πόδια. Στη συνέχεια με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού το παιχνίδι συνεχίζεται με πάσες της μπάλας με τα χέρια. Γίνονται συνεχώς αλλαγές στο παιχνίδι της μπάλας, μία με τα χέρια, μία με τα πόδια. Αυτή η εναλλαγή στο διαφορετικό τρόπο παιζίματος της μπάλας, γίνεται για να μάθουν οι μαθητές/τριες, όταν κινούνται με τη μπάλα, να μην κοιτάζουν κάτω (έδαφος). Όταν η μπάλα βρίσκεται στα χέρια των παικτών/τριων, τότε το σουτ γίνεται με τα χέρια, σε αντίθετη περίπτωση το «σκοράρισμα» γίνεται με τα πόδια.

83. ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΕΡΜΑΤΑ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες (κίτρινη, πράσινη, κόκκινη, μπλε). Τέσσερα τέρματα βρίσκονται στις 4 γωνίες του γηπέδου μπάσκετ. Το κάθε τέρμα έχει μήκος 1,5μ. Μόλις ξεκινήσει το παιχνίδι η κάθε ομάδα προσπαθεί να σκοράρει πρώτη και στα τέσσερα τέρματα για να είναι η νικήτρια, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες των αντίπαλων ομάδων (ένας κάθε φορά στην περιοχή του τέρματος) προσπαθεί να εμποδίσει τους παίκτες των άλλων ομάδων να σκοράρουν. Ο αμυντικός στη θέση τερματοφύλακα διώχνει τη μπάλα εκτός περιοχής τέρματος μόνο με πλασέ.

Οι μαθητές/τριες εξασκούνται στην ντρίπλα, την πάσα, το κοντρόλ της μπάλας, στο χειρισμό της μπάλας και τη συνεργασία.

84. ΟΙ ΠΥΛΕΣ

Για την εκμάθηση της αλλαγής κατεύθυνσης οι μαθητές/τριες παίζουν το παιχνίδι «πύλες». Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Στην κεντρική γραμμή του γηπέδου μπάσκετ τοποθετούνται δύο κώνοι με απόσταση μεταξύ τους 1,5μ. στην αριστερή μεριά και δύο κώνοι με απόσταση μεταξύ τους 1,5μ. στη δεξιά μεριά της κεντρικής γραμμής. Για να εκδηλώσουν οι ομάδες επίθεση, θα πρέπει:

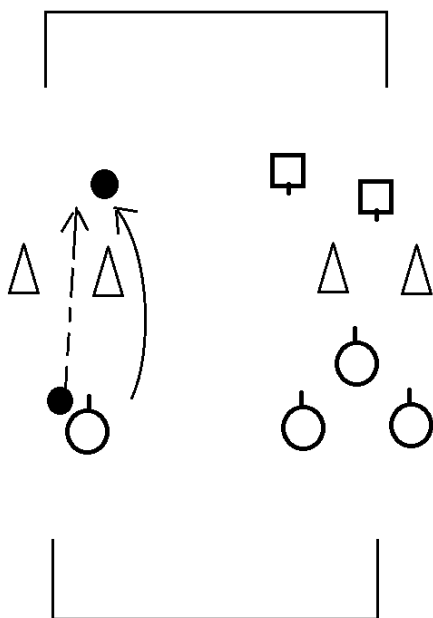
A) Ο παίκτης/τρια που τρέχει με τη μπάλα προς το αντίπαλο τέρμα και επιτίθεται, να «περάσει» τη μπάλα μέσα από τους κώνους και εκείνος/η να κινηθεί εξωτερικά των κώνων.

B) Να «περάσει» ο παίκτης μέσα από τους κώνους καθώς έχει προωθήσει τη μπάλα εκτός κώνου.

Η άμυνα συνεχίζεται με τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας (άμυνα) να «περιμένουν» τους επιτιθέμενους παίκτες, περίπου στο κέντρο του γηπέδου.

Το γκολ μετράει αφού συντρέξουν οι λόγοι 84Α και 84Β.

Σχήμα 84

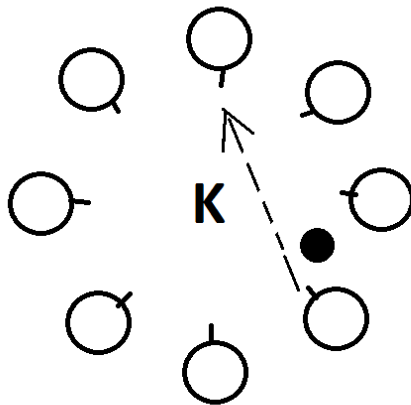


85. ΚΟΡΟΪΔΟ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων. Κάθε ομάδα τοποθετείται σε κυκλική διάταξη με τον έναν μαθητή/τρια στο εσωτερικό του κύκλου. Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους και το παιδί «κοροΐδο» που βρίσκεται στο εσωτερικό του κύκλου, προσπαθεί να ανακόψει την πορεία της μπάλας ακουμπώντας τη (κινείται αμυντικά), ώστε στη συνέχεια να αλλάξει τη θέση του μ' αυτόν τον παίκτη/τρια που η πάσα του δεν είχε αποτελεσματική πορεία.

Με το παιχνίδι αυτό καλλιεργείται η πάσα και η αμυντική κίνηση.

Σχήμα 85



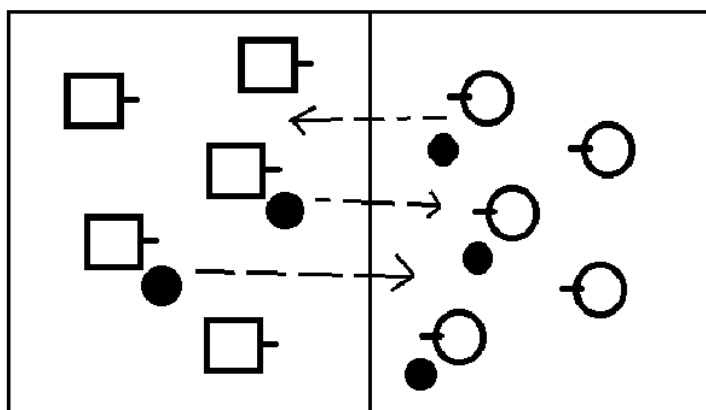
86. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΚΑΘΑΡΟ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, οι οποίες τοποθετούνται δεξιά και αριστερά της κεντρικής γραμμής του γηπέδου καλαθοσφαίρισης. Σε όλο το γήπεδο διασκορπίζονται πχ 12 πλαστικές αερόμπαλες (τύπου ποδοσφαίρου). Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής, οι μαθητές/τριες και των δύο ομάδων προσπαθούν να «διώξουν» τις μπάλες από το δικό τους γήπεδο μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Νικήτρια στη λήξη του χρόνου είναι η ομάδα με τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της.

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται η προωθητική ντρίπλα, η πάσα, η ταχύτητα αντίδρασης, η αντοχή στην ταχύτητα και η συνεργασία.

Προσοχή: Η μπάλα μεταφέρεται με ντρίπλα προωθητική και «πασάρεται» στο αντίπαλο γήπεδο με χύπημα «πλασέ» για να μην υπάρξουν τυχόν τραυματισμοί. Επίσης το «πλασέ» εκτελείται μετά από «κοντρόλ» της μπάλας. Μαθητής/τρια υπεύθυνος/η για επικίνδυνο παιχνίδι «βγαίνει έξω» από το παιχνίδι για 2''

Σχήμα 86



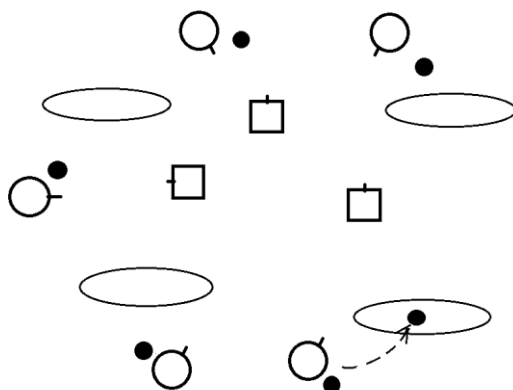
87. ΤΟ ΝΗΣΙ

Αθλητικό υλικό: Πλακέ επιδαπέδια στεφάνια (μισά από το συνολικό αριθμό των παιδιών), Πλαστικές μπάλες (τύπου ποδοσφαίρου) μία για κάθε δυάδα, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

Οι μαθητές/τριες είναι διασκορπισμένοι στο χώρο έχοντας ο καθένας/μία , από μία μπάλα στα πόδια τους. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει επαρκές αθλητικό υλικό (που συνήθως δεν υπάρχει και καλείται ο/η εκπ/κός φυσικής αγωγής να ανταπεξέλθει σε αυτές τις συνθήκες), χωρίζονται οι μαθητές/τριες σε δυάδες όπου κάθε δυάδα έχει από μία μπάλα στην κατοχή της. Στη δυάδα ο ένας παίκτης/τρια «πασάρει» στον άλλο και μέσα από συνεχόμενες πάσες και προωθητικές ντρίπλες προσπαθούν να σταματήσουν τη μπάλα τους στιγμιαία μέσα σε ένα πλακέ επιδαπέδιο στεφάνι. Δύο ή τέσσερις παίκτες (διώκτες) περιφέρονται ελεύθερα στο χώρο και προσπαθούν, διώχνοντας τη μπάλα μακριά, να εμποδίσουν την κάθε δυάδα να επιτύχει το στόχο της. Στο τέλος του χρόνου η κάθε δυάδα αναφέρει τους πόντους που έχει κερδίσει. Ακολουθεί και δεύτερος γύρος όπου η κάθε δυάδα πρέπει να προσπαθήσει να ξεπεράσει το προηγούμενο σκορ της, στον πρώτο γύρο.

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται η προωθητική ντρίπλα, η πάσα, το κοντρόλ, η συνεργασία και ο προσανατολισμός στο χώρο.

Σχήμα 87



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

88. ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΜΕ ΝΤΡΙΠΛΑ

Αθλητικό υλικό: 5-6 μπάλες μπάσκετ

Οι μαθητές/τριες είναι διασκορπισμένοι/ες στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Ανάμεσά τους υπάρχουν 5-6 «κυνηγοί». Οι «κυνηγοί» προσπαθούν με το ελεύθερο χέρι τους να ακουμπήσουν έναν ελεύθερο παίκτη, ενώ ταυτόχρονα εκτελούν «ντρίπλα» με το άλλο τους χέρι.

Στο παιχνίδι αυτό καλλιεργείται: η προωθητική ντρίπλα, ο έλεγχος της μπάλας, η οπτική επαφή με τον ελεύθερο παίκτη και όχι με τη μπάλα, ο προσανατολισμός στο χώρο η ταχύτητα και η αντοχή της ταχύτητας στους ελεύθερους παίκτες κλπ.

89. ΚΥΝΗΓΙ ΤΟΥ «ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ»

Αθλητικό υλικό: 1 μπάλα μπάσκετ, γήπεδο μπάσκετ

Οι μαθητές/τριες στέκονται διασκορπισμένοι/ες στο γήπεδο του μπάσκετ. Δύο μαθητές/τριες κρατούν ο καθένας/μία, από μία μπάλα μπάσκετ. Ένας/μία «κυνηγός» προσπαθεί να ακουμπήσει τον/την μαθητή/τρια που κρατάει τη μπάλα, πριν εκείνος/η «πασάρει» τη μπάλα σε κάποιο/α συμπαίκτη/τρια. Αν καταφέρει να ακουμπήσει ο «κυνηγός» τον παίκτη που κρατάει τη μπάλα, τότε η μπάλα περνάει στη δική του κατοχή και το παιχνίδι συνεχίζεται. Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν όλα τα είδη πάσας μεταξύ τους πχ. πάσα στήθος, σκαστή, με το ένα χέρι (baseball pass) κα.

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται: Όλα τα είδη πάσας, ο προσανατολισμός στο χώρο, η συνεργασία, η ταχύτητα αντίδρασης και η αντοχή στην ταχύτητα.

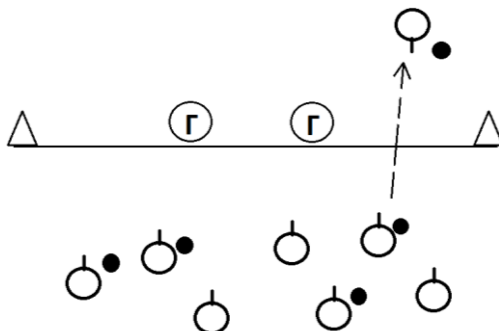
90.ΓΙΓΑΝΤΕΣ...ΑΛΛΙΩΣ

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΜΥΝΑΣ

Πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου μπάσκει τοποθετούνται 2 μαθητές/τριες που είναι «οι γίγαντες». Οι «γίγαντες» κινούνται με πλάγια βήματα-γλίστρημα πάνω στη γραμμή. Οι μαθητές/τριες παρατάσσονται σε σειρά ο ένας δίπλα στον άλλο στην μία τελική γραμμή του γηπέδου. Πέντε με έξι παίκτες κρατούν μπάλες μπάσκει και κάποιοι είναι χωρίς μπάλα (ειδικά όταν δεν υπάρχει και επαρκές αθλητικό υλικό). Με το ηχητικό σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής όλοι οι μαθητές/τριες προσπαθούν να περάσουν στο απέναντι μισό γήπεδο-τελική γραμμή, χωρίς να τους ακουμπήσουν οι «γίγαντες». Οι παίκτες/τριες που έχουν μπάλα, προσπαθούν και αυτοί, ντριπλάροντας να περάσουν απέναντι χωρίς να τους ακουμπήσουν οι «γίγαντες». Όποιον/α μαθητή/τρια ακουμπήσουν οι «γίγαντες», γίνεται και αυτός/η γίγαντας και αν είναι μαθητής/τρια που είχε τη μπάλα, πρώτα «πασάρει» τη μπάλα σε κάποιο παίκτη που δεν έχει μπάλα και μετά γίνεται «γίγαντας».

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται η άμυνα-γλίστρημα, η προωθητική ντριπλά και η συνεργασία.

Σχήμα 90



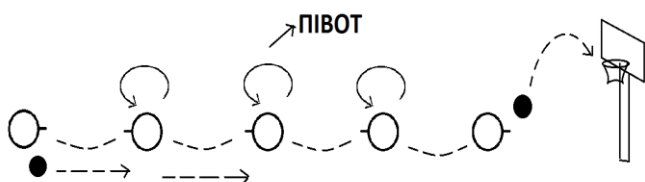
91. «ΑΝΑΠΟΔΗ» ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ

Αθλητικό υλικό: 2 μπάλες μπάσκετ, πιατάκια –οριοθέτες.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες έχουν ανάμεσά τους απόσταση περίπου 8 μέτρα. Οι παίκτες/τριες των ομάδων παρατάσσονται ο ένας πίσω από τον άλλο σε απόσταση περίπου 4 μέτρων, την οποία ορίζουμε με πιατάκια -οριοθέτες. Το παιχνίδι ξεκινάει, όταν ο πρώτος/η παίκτης/τρια «μέτρων που ορίζουμε πασάρει» στο 2^ο παίκτη/τρια, ο οποίος έχει γυρισμένη πλάτη στον 3^ο παίκτη, ο οποίος με τη σειρά του έχει γυρισμένη πλάτη στο 4^ο παίκτη κ.ο.κ (ανάποδη σκυταλοδρομία). Στη συνέχεια ο 2^{ος} παίκτης εκτελώντας την κίνηση «πίβोट» γυρίζει με μέτωπο προς τον τρίτο παίκτη μεταβιβάζοντάς του τη μπάλα με πάσα σκαστή. Το ίδιο συνεχίζεται με όλους τους παίκτες της ομάδας, μέχρι η μπάλα να φτάσει στον τελευταίο παίκτη/τρια ο οποίος τρέχει να εκτελέσει σουτ στο καλάθι με jump shoot ή με lay up. Ο παίκτης/τρια, της κάθε ομάδας, που σουτάρει παίρνει και το ριμπάουντ και επιστρέφει με προωθητική ντρίπλα στο πρώτο πιατάκι-οριοθέτη της αφετηρίας, της ομάδας του, ενώ όλοι οι άλλοι συμπαίκτες του μετακινούνται μία θέση προς το καλάθι. Νικήτρια αναδεικνύεται α) η ομάδα που έχει εκτελέσει σωστά την κίνηση «πίβोट» (αλλιώς αφαιρείται πόντος) και β) έχει τις πιο πολλές επιτυχημένες προσπάθειες στο σκορ (καλάθι).

Σημείωση: Προϋπόθεση για το παιχνίδι αυτό είναι οι μαθητές/τριες να έχουν διδαχθεί, τη σκαστή πάσα, την κίνηση πίβोट, το jump shoot και το lay up.

Στο παιχνίδι αυτό δίνεται έμφαση ιδιαίτερα στην κίνηση «πίβोट».



Σχήμα
91

92. Ο ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΚΕΡΔΙΖΕΙ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Η πρώτη ομάδα (ομάδα Α) παρατάσσεται στην τελική γραμμή του γηπέδου μπάσκετ, με τους παίκτες/τριες της να στέκονται σε παράταξη ο ένας δίπλα στον άλλο. Η δεύτερη ομάδα (ομάδα Β) βρίσκεται μέσα στο γήπεδο με τους παίκτες/τριες της διασκορπισμένους/ες σε ελεύθερη διάταξη. Στο χώρο της ρακέτας που βρίσκεται στην απέναντι τελική γραμμή, έχουμε σχηματίσει με κιμωλία δαπέδου 4 κύκλους στο έδαφος, ημικυκλικά, όπου το κέντρο του ημικυκλίου να διέρχεται από το σημείο των ελεύθερων βολών. Μέσα σ'αυτούς τους 4 κύκλους από την ομάδα Β, τοποθετείται ένας παίκτης/τρια σε κάθε στεφάνι. Στην πλάγια γραμμή του γηπέδου, τοποθετούνται 2 κώνοι, ένας κώνος στην αρχή της γραμμής (εκεί που είναι παρατεταγμένη η ομάδα Α και ένας κώνος στο τέλος της γραμμής.

Το παιχνίδι αρχίζει όταν ο/η πρώτος/η παίκτης/τρια με μια μπάλα τύπου πετοσφαίρισης (ή πλαστική μπάλα για Γ-Δ τάξη, για αποφυγή τραυματισμού) «εκτοξεύει» αυτήν με baseball pass στο χώρο του γηπέδου. Στη συνέχεια ξεκινάει να διανύσει την απόσταση μεταξύ των δύο κώνων.

Οι παίκτες της ομάδας Β προσπαθούν να πιάσουν τη μπάλα που «εκτόξευσε» ο παίκτης της ομάδας Α και να την «πασάρουν» σε κάποιον παίκτη που βρίσκεται μέσα σε έναν από τους 4 κύκλους. Ο συγκεκριμένος παίκτης της ομάδας Β με τη σειρά του, σουτάρει με jump shoot προσπαθώντας να πετύχει καλάθι. Αν η ομάδα Β «πετύχει καλάθι» πριν να επιστρέψει ο παίκτης της ομάδας Α από το δρόμο ταχύτητας, που ξεκίνησε να τρέχει αφού «πέταξε» τη μπάλα στο χώρο του γηπέδου, τότε η ομάδα Β κερδίζει πόντο. Αν ο παίκτης της ομάδας Α προλάβει και τερματίσει πριν κάποιος παίκτης από την ομάδα Β «σημειώσει καλάθι», τότε κερδίζει πόντο η ομάδα Α. Όλοι οι παίκτες της ομάδας Α εκτελούν διαδοχικά τη

ρίψη της μπάλας στο χώρο του γηπέδου. Στην συνέχεια οι παίκτες της ομάδας Α ανταλλάσσουν θέσεις με τους παίκτες της ομάδας Β.

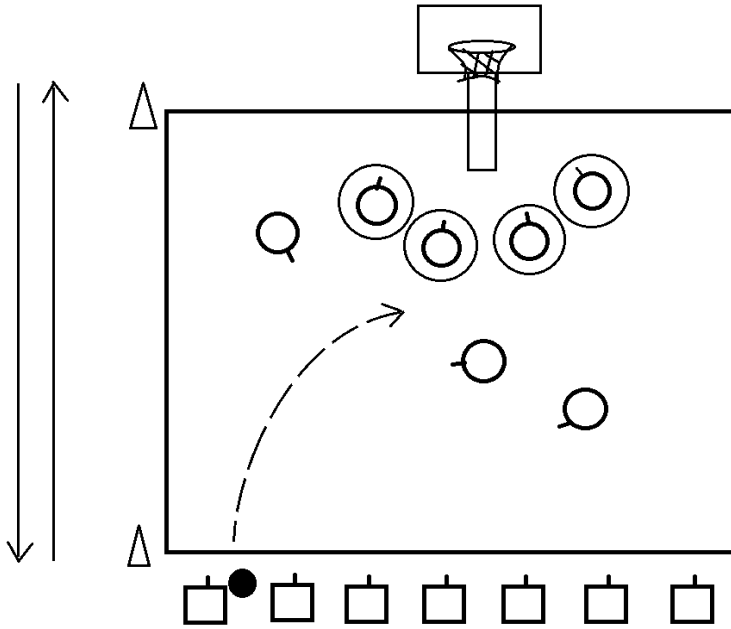
Προσοχή: Απαγορεύεται σε παίκτη που βρίσκεται μέσα στον κύκλο, να βγει από τον κύκλο, να διεκδικήσει τη μπάλα, να ξαναμπεί στον κύκλο και μετά να εκτελέσει το σουτ. Του επιτρέπεται εφόσον βρίσκεται μέσα σε κύκλο μόνο να σουτάρει. Αν δεν είναι εύστοχος/η βγαίνει πολύ γρήγορα από τον κύκλο για να μπει άλλος συμπαίκτης/τρια του και να προσπαθήσει εκ νέου να «πετύχει καλάθι». Αυτό γίνεται: α) για να περνάνε όλα τα παιδιά της ομάδας από τη θέση του σουτέρ και β) να περνάνε όλα τα παιδιά από τη θέση του διεκδικητή και του πασαδόρου.

Νικήτρια η ομάδα που κερδίσει τους δύο γύρους παιχνιδιού.

Σημείωση: Αν τα παιδιά που βρίσκονται στη θέση σουτέρ, κύκλος-θέση ομάδας Β, δεν έχουν εξασκηθεί αρκετά στο σουτ, για να έχουν τη δυνατότητα να εκτελέσουν εύστοχη βολή, προσθέτουμε ως κανόνα η ομάδα που τρέχει, αντί να τρέχει μία φορά (1 φορά πήγαινε-έλα ανάμεσα στους δύο κώνους), να τρέξει 2 φορές τη διαδρομή (δηλ. 2 φορές πηγαίνω-έρχομαι ανάμεσα στους δύο κώνους).

Το παιχνίδι αυτό εξασκεί: Την ταχύτητα, τη baseball pass, την πάσα στήθους, το σουτ και τη συνεργασία.

Σχήμα 92



ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

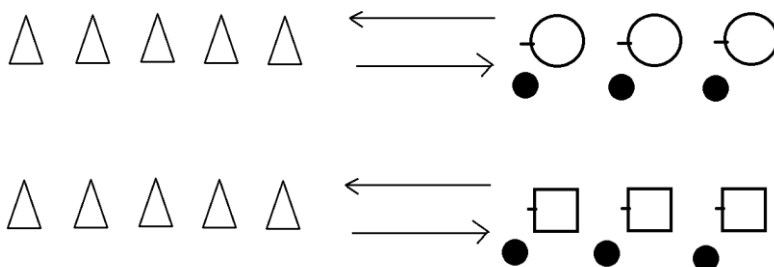
Κινητικά παιχνίδια αντισφαίρισης προσαρμοσμένα στην αυλή του σχολείου.

ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

93.ΤΑ ΚΑΠΕΛΑ ΜΕ ΤΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΡΟΝ ΡΟΝ

Οι μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων του δημοτικού, συντάσσονται σε φάλαγγες (ο ένας πίσω από τον άλλον) των 2 ή 3 ομάδων και κρατούν στα χέρια τους από 1 μπαλάκι του τένις. Απέναντι και σε απόσταση που καθορίζεται από την ηλικία των παιδιών, τοποθετούνται χωροδείκτες (χαμηλοί κώννοι). Με το σύνθημα του/της Ε.Φ.Α., οι πρώτοι κάθε ομάδας τρέχουν απέναντι και τοποθετούν προσεκτικά το μπαλάκι πάνω στον χωροδείκτη. Επιστρέφουν τρέχοντας, χτυπούν το χέρι του επόμενου και πηγαίνουν στο τέλος της ομάδας τους. Στον δεύτερο γύρο του παιχνιδιού, με την ίδια διάταξη, οι παίκτες τρέχουν να μαζέψουν με σειρά, διαδοχικά, τα μπαλάκια από τους κώννους.

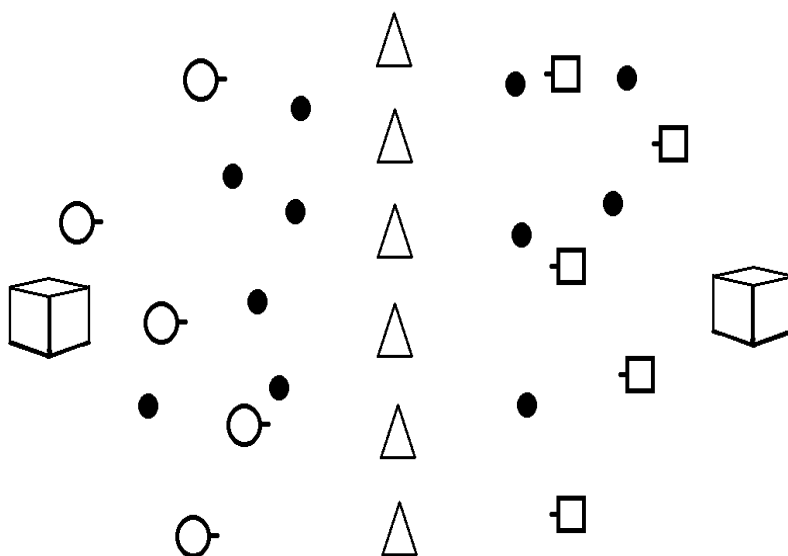
Σχήμα 93



94. ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΜΑΣ ΚΑΘΑΡΟ (1)

Η αυλή χωρίζεται σε δύο γήπεδα-χώρους. Στο κέντρο κάθε γηπέδου υπάρχει από ένα κουτί, ενώ μπαλάκια του τένις είναι σκορπισμένα στο έδαφος. Οι παίκτες κάθε ομάδας είναι τοποθετημένοι διάσπαρτα στον χώρο τους. Με το σύνθημα, προσπαθούν να μαζέψουν ένα-ένα, κάθε φορά, μπαλάκι και να το ρίξουν μέσα στο κουτί τους. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη κερδίζει 1 βαθμό.

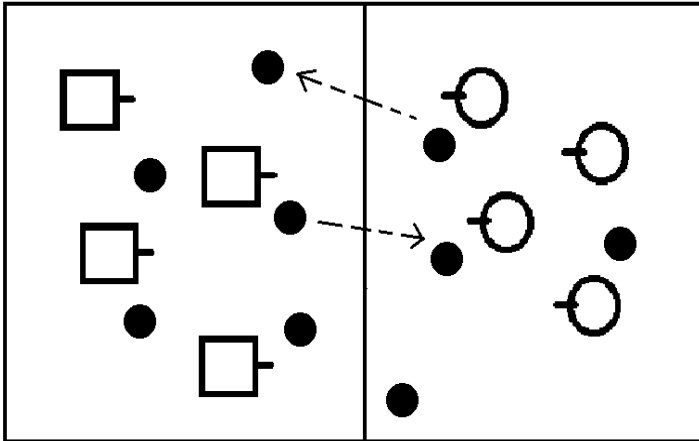
Σχήμα 94



95. ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΜΑΣ ΚΑΘΑΡΟ (2)

Στην προηγούμενη διάταξη, χωρίς τα κουτιά στο κέντρο κάθε γηπέδου, οι μαθητές κρατούν στα χέρια τους από δύο μπαλάκια. Με το σύνθημα του/της εκπ/κού φυσικής αγωγής προσπαθούν να πετάξουν τα μπαλάκια που κρατούν στο αντίπαλο γήπεδο. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να διατηρήσουν τον χώρο τους καθαρό, γι' αυτό κάθε μπαλάκι που έρχεται στον χώρο τους το πετούν ξανά και ξανά απέναντι. Ο γύρος του παιχνιδιού τελειώνει με νέο σύνθημα από τον/την υπεύθυνο Ε.Φ.Α., ο οποίος/α μετράει πόσα μπαλάκια υπάρχουν σε κάθε γήπεδο. Η ομάδα με τα λιγότερα μπαλάκια στον χώρο της (έχει πιο καθαρό χώρο) κερδίζει 1 βαθμό. Το παιχνίδι μπορεί να υλοποιηθεί χρησιμοποιώντας μπάλες βόλεϊ ή οποιεσδήποτε άλλες μπάλες από μαλακό υλικό.

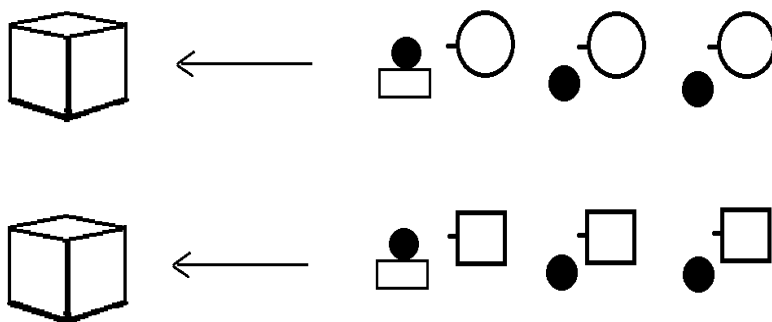
Σχήμα 95



96. Η ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΛΕΜΟΝΙΩΝ

Οι μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων του δημοτικού, συντάσσονται σε φάλαγγες (ο ένας πίσω από τον άλλον) σε 2 ή 3 ομάδες. Οι πρώτοι κάθε ομάδας κρατούν στα χέρια τους από μία ρακέτα και ένα μπαλάκι και οι υπόλοιποι από ένα μπαλάκι μόνο. Απέναντι και σε απόσταση που καθορίζεται από την ηλικία των μαθητών, τοποθετούνται δύο κουτιά. Με το σύνθημα, οι πρώτοι κάθε ομάδας τοποθετούν το μπαλάκι πάνω στην ρακέτα και το μεταφέρουν προσεκτικά, χωρίς να τους πέσει, με σκοπό να το ρίξουν μέσα στο κουτί τους. Επιστρέφουν τρέχοντας, δίνουν τη ρακέτα στον επόμενο και πηγαίνουν στο τέλος της ομάδας. Μια παραλλαγή του παιχνιδιού είναι οι μαθητές να μεταφέρουν το μπαλάκι πάνω στη ρακέτα με μικρά και απαλά χτυπήματα.

Σχήμα 96



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΣ

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

97. ΠΙΑΣΕ ΜΕ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ

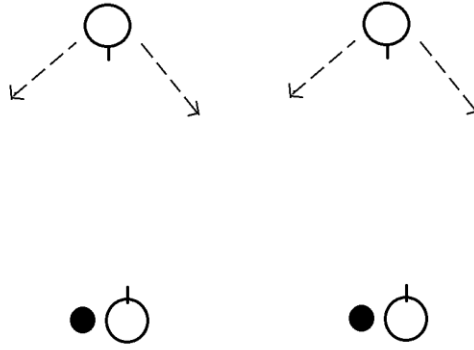
Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες τοποθετούνται η μία απέναντι από την άλλη σε απόσταση ανάλογη με την ηλικία των παιδιών, με τους παίκτες/τριες τους να στοιχίζονται σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο.

Α) Οι μαθητές/τριες της μίας ομάδας, κρατούν από ένα μπαλάκι στο χέρι τους. Με τα δυο τους χέρια, ένας –ένας παίκτης κάθε φορά «σκάει» το μπαλάκι μία φορά, στη μέση της απόστασης από την άλλη ομάδα. Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας, ένας-ένας κάθε φορά, πιάνουν με τα δυο τους χέρια τα μπαλάκια που «πασάρονται» από την απέναντι ομάδα.

Β) Ο παίκτης της μιας ομάδας ρίχνει το μπαλάκι ελαφρά προς τα δεξιά ή προς αριστερά του συμμαθητή του που βρίσκεται απέναντί του, έτσι ώστε να «αναγκαστεί» ο απέναντι συμμαθητής του να προβάλλει ή το δεξί πόδι πλάγια δεξιά ή το αριστερό πόδι πλάγια αριστερά για να πιάσει το μπαλάκι, εξασκώντας έτσι την αμφιπλευρικότητα (δεξιά –αριστερά).

Γ)) Ο παίκτης της μιας ομάδας ρίχνει το μπαλάκι πιο μακριά, στα δεξιά ή στα αριστερά του συμμαθητή του που βρίσκεται απέναντί του, αναγκάζοντας τον να τρέξει δεξιά ή αριστερά ώστε να πιάσει το μπαλάκι με τα δυο του χέρια, εξασκώντας έτσι τις κατευθύνσεις (αργότερα για εξάσκηση στο forehand –χτύπημα με την παλάμη και το backhand-χτύπημα με τη ράχη της παλάμης).

Σχήμα 97



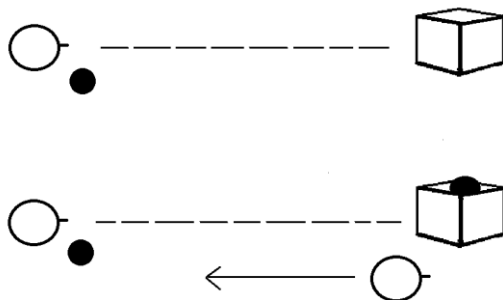
98. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ... «ΠΙΣΩΠΛΑΤΗ»

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες, οι οποίες παρατάσσονται η μία δίπλα στην άλλη σε απόσταση 4-5 μέτρα μεταξύ τους και με τους παίκτες τους να στέκονται σε γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλο. Οι πρώτοι παίκτες των ομάδων κρατάνε από ένα μπαλάκι του τένις. Σε κάποια απόσταση, η οποία εξαρτάται από την ηλικία των παιδιών, τοποθετούνται μπροστά από τις δύο ομάδες δύο χάρτινα κουτιά. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής τα δύο πρώτα παιδιά τρέχουν και αφήνουν το καθένα το μπαλάκι που κρατάει στο κουτί της δικής του ομάδας. Μόλις αφήσουν τα παιδιά τα μπαλάκια μέσα στα αντίστοιχα κουτιά, επιστρέφουν (με πολύ προσοχή) **με πίσω βήματα** και πηγαίνουν στο πίσω μέρος της ομάδας τους. Ο επόμενος παίκτης τρέχει, παίρνει το μπαλάκι και το μεταφέρει στο επόμενο παίκτη, επιστρέφοντας πάλι με την πλάτη κ.ο.κ. Οπότε το παιχνίδι συνεχίζεται με ένα παίκτη να πηγαίνει το μπαλάκι στο κουτί και τον άλλο να το επιστρέφει στην ομάδα του. Νικήτρια η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη αυτή την «πισώπλατη σκυταλοδρομία».

Στο παιχνίδι αυτό εξασκείται η μετακίνηση προς τα πίσω που πολύ χρησιμοποιείται σε ένα παιχνίδι αντισφαίρισης.

Προσοχή: Η μετακίνηση προς τα πίσω πρέπει να γίνεται με πολλή προσοχή για αποφυγή τυχόν τραυματισμού.

Σχήμα 98



99. ΣΕΡΒΙΣ ΣΕ ΤΟΙΧΟ

Οι μαθητές/τριες κρατούν ο καθένας από ένα μπαλάκι.

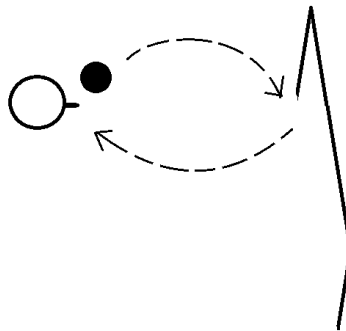
Α) Πετούν ψηλά το μπαλάκι, κάθετα στον εαυτό τους και το ξαναπιάνουν με τα δυο τους χέρια.

Β) Στη συνέχεια πετούν το μπαλάκι με το ένα χέρι και το πιάνουν με το άλλο χέρι τους.

Γ) Πετούν το μπαλάκι στο τοίχο, με κίνηση του ενός χεριού πάνω και πίσω και αφού χτυπήσει στον τοίχο και «σκάσει» μία φορά κάτω στην επιστροφή, το ξαναπιάνουν με τα δυο τους χέρια.

Δ) Με χαρτοταινία σχηματίζουμε τετράγωνα στον τοίχο και οι μαθητές/τριες προσπαθούν να ρίξουν το μπαλάκι μέσα στα τετράγωνα (περίπτωση γ).

Σχήμα 99

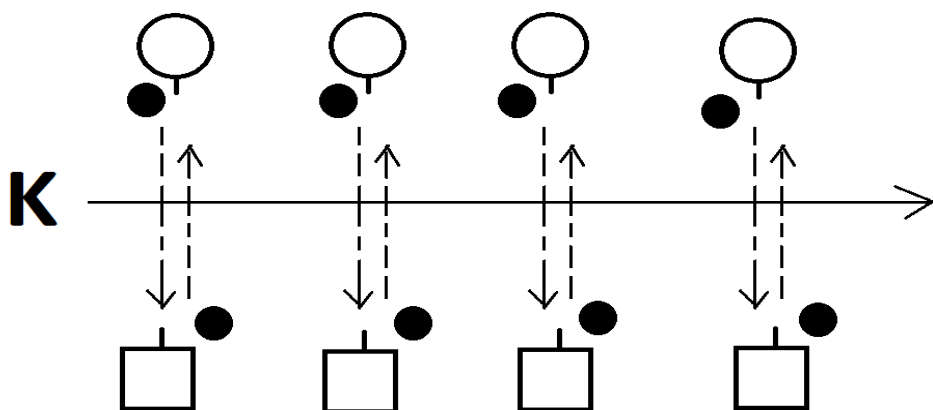


100. Ο ΚΡΟΤΑΛΙΑΣ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια που παρατάσσονται αντικριστά μεταξύ τους, το ένα δίπλα στο άλλο και με απόσταση μεταξύ τους ανάλογη με την ηλικία τους, σχηματίζοντας ένα μονοπάτι. Ο/Η εκπ/κός φυσικής αγωγής-κροταλίας- διασχίζει το «μονοπάτι» και τα παιδιά από πλάγια, ρίχνουν κυλιστά το μπαλάκι στο έδαφος (μια φορά με την παλάμη –forehand, μια φορά με τη ράχη της παλάμης- backhand εναλλάξ) προσπαθώντας να ακουμπήσουν τον εκπ/κό- «κροταλία». Το παιχνίδι αυτό εξοικειώνει τους μαθητές/τριες με δύο από τα βασικά χτυπήματα της αντισφαίρισης.

Τα παραπάνω παιχνίδια-ασκήσεις αντισφαίρισης εφαρμόζονται στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Σχήμα 100



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΜΕΡΟΣ Α

1. Γερμανικά μήλα – Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
2. Μήλα συνεργασίας- Πρόγραμμα «ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ».
3. Μήλα – Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
4. Αμπάριζα- Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
5. Φούρναρης- «Κοινό μυστικό» σε όλους τους γυμναστές της Ελλάδος. Δυστυχώς δε γνωρίζουμε το δημιουργό του, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά γι' αυτό το υπέροχο παιχνίδι.
6. Μπίτζμπολ (τροποποιημένο)- Αντώνης Τσιμπουξής, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
7. Πασοφωτιές- Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
8. Κλέφτες και αστυνόμοι- Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
9. Μαντηλάκι- Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
10. «Βλέπω... τι βλέπω;»- Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
11. Τα χρυσά μήλα ... των Εσπερίδων- Γεώργιος Φωτόπουλος, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
12. Αριθμοί- Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
13. 4 οικίες – Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.

14. Κροκόδειλοι και κροταλίες-«Κοινό μυστικό» σε όλους τους γυμναστές της Ελλάδος. Δυστυχώς δε γνωρίζουμε το δημιουργό του, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά γι' αυτό το υπέροχο παιχνίδι.
15. Γίγαντες - Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
16. Σκυταλοδρομία με τρίλιζα- Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
17. Το τείχος- Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
- 18.Κυνηγητόμπαλα- Παραδοσιακό ελληνικό παιχνίδι.
- 19.Φρουτοσαλάτα - Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
- 20.Κάστρο- Αντώνης Τσιμπουξής, Αντώνης Τσιμπουξής, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
21. Παραλλαγές κινητικού παιχνιδιού «κάστρο»- Γεώργιος Φωτόπουλος, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
- 22.Στίβος μάχης- Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
23. Πέτρα –ψαλίδι- χαρτί – Από το site στο youtube της συναδέλφου Jamie West.
- 24.Ρολόι -«Κοινό μυστικό» σε όλους τους γυμναστές της Ελλάδος. Δυστυχώς δε γνωρίζουμε το δημιουργό του, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά γι' αυτό το υπέροχο παιχνίδι.
25. Ο θρόνος του βασιλιά- Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
26. Μαγεμένο δάσος- Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.

27. Πύλες- Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
28. Γεράκι- Αντώνης Τσιμπουξής, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
29. Χαρούμενη ρουτίνα- Αντώνης Τσιμπουξής, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
30. Μαντηλάκι με μπάλες μπάσκετ- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
31. Τρίλιζα με μπάλα- Γεώργιος Φωτόπουλος, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
32. Δάσος- Γεώργιος Φωτόπουλος, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
33. Βουνό –Βράχος-Γέφυρα- Δυστυχώς δε γνωρίζουμε το δημιουργό του, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά γι' αυτό το υπέροχο παιχνίδι.
34. Φάτους όλους- Αλεξάνδρα Γεωργάκη, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
35. Μανάβης- Αλεξάνδρα Γεωργάκη, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
36. Ψείρες (τροποποιημένο)- Παραδοσιακό παιχνίδι που μας το πρότεινε η συνάδελφος Αλεξάνδρα Γεωργάκη, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
37. Ψαράδες- Αλεξάνδρα Γεωργάκη, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
38. Κυνηγάει όποιος... -Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.

39. Φωλιές... αλλιώς- Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
40. Στεφάνια- βαρκούλες- Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
41. Ιπτάμενοι δίσκοι- Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
42. Καρφίτσες- μπαλόνια-φουσκωτήρες- Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
43. Απ'την καλή και την ανάποδη!- Ευτυχία Σακελλαροπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Μεσσηνίας.
44. Οι λέξεις- Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
45. Γη-Ουρανός-Θάλασσα-Αέρας- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
46. Σκυταλοδρομίες με πάσες- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
47. Κυνηγητό με μπάλες και πυραμίδες - Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
48. Το κυνήγι της μπάλας- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
49. Αγώνες ταχύτητας- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
50. Τέτρις- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
51. Φαταούλες- Αθανασία Νικολοπούλου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.

52. Σοκολατένια αυγά- Ηλιάννα Παπαδημητρίου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
53. Ο λύκος και τα φρούτα- Ηλιάννα Παπαδημητρίου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
54. Τα τέσσερα χρώματα- Ηλιάννα Παπαδημητρίου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
55. Γάτα-γατούλα- Ηλιάννα Παπαδημητρίου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
56. Το «ξεκούρδιστο» ρολόι- Ηλιάννα Παπαδημητρίου, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
57. Η ουρά του λιονταριού- Δυστυχώς δε γνωρίζουμε το δημιουργό του, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά γι' αυτό το υπέροχο παιχνίδι.
58. Τα κουνούπια και οι γιατροί- (στίχοι) Ευθυμία Μυλωνά, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
59. Τα κοτόπουλα και η κουτσή αλεπού- Αντώνης Τσιμπουξής, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.
60. Ομαδικό μπόουλιγκ- Νικόλαος Πλέας, εκπ/κός κλάδου ΠΕ11 στην Α/θμια Εκπ/ση Ν. Αχαΐας.

ΜΕΡΟΣ Β

Παιχνίδια- ασκήσεις- προασκήσεις των αθλοπαιδιών στο δημοτικό, από συναδέλφους φυσικής αγωγής με ειδικότητα στα συγκεκριμένα διδακτικά αντικείμενα

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

61. Ο λύκος – ο βοσκός και το κοτόπουλο- Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας

62. Χτύπημα χταποδιού- Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας

63. Μπόουλινγκ... αλλιώς- Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας

64. Squash χειροσφαίρισης- Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας

65. Για τον αντίπαλο... χωρίς αντίπαλο- Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας

66. Ιππότες και δράκοι- Ευστάθιος Μπουρδόπουλος, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

67. Βόμβες-Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

68. Η απαγορευμένη ζώνη- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

69. Το θησαυροφυλάκιο- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
70. Οι ελευθερωτές- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
71. Ο λύκος, ο βοσκός και το πρόβατο- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
72. Το αγχωμένο τετράγωνο- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
73. Καυτή πατάτα- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
74. Καυτή πατάτα... στο « μπάσκετ»- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
75. 1vs1, 2vs2- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
76. Βρίσκω το στόχο- Βασίλειος Βαλαχάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

77. α) Πάσα, β) Ξεπερνώντας τον αντίπαλο γ) Τούνελ- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
78. Σημάδεψε το στόχο- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
79. Προώθηση μπάλας- ντρίπλας- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
80. Έλεγχος της μπάλας- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.

81. 3vs3- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
82. Τρελό ποδοσφαιράκι- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
83. Τέσσερα τέρματα- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
84. Πύλες- Σταύρος Μυλωνάς, εκπ/κός φυσικής αγωγής Β/θμιας Εκπ/σης Ν.Αχαΐας.
85. Κορόιδο σε κύκλο- Δημήτριος Μυλωνάς, πτυχιούχος φυσικής αγωγής.
86. Κρατήστε το χώρο καθαρό- Δημήτριος Μυλωνάς, πτυχιούχος φυσικής αγωγής.
87. Το νησί- Δημήτριος Μυλωνάς, πτυχιούχος φυσικής αγωγής.

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

88. Κυνηγητό με μπάλα- Παναγιώτης Ρήγας προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
89. Κυνήγι του «πασαδόρου»-Παναγιώτης Ρήγας προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
90. Γίγαντες... αλλιώς- Παναγιώτης Ρήγας προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.
91. «Ανάποδη»... σκυταλοδρομία- Παναγιώτης Ρήγας προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

92. Ο πιο γρήγορος κερδίζει- Παναγιώτης Ρήγας προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

93. Τα καπέλα με τα κίτρινα ροη ροη – Ιωάννα Α. Αγγελή, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Α' Αθήνας.

94. Κρατάμε το χώρο μας καθαρό (1)- Ιωάννα Α. Αγγελή, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Α' Αθήνας.

95. Κρατάμε το χώρο μας καθαρό (2)- Ιωάννα Α. Αγγελή, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Α' Αθήνας.

96. Η μεταφορά των λεμονιών- Ιωάννα Α. Αγγελή, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Α' Αθήνας.

97. Πιάσε με αν μπορείς- Μαρία Μπισμπίκη, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Αχαΐας.

98. Σκυταλοδρομία... «πισώπλατη»- Μαρία Μπισμπίκη, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Αχαΐας.

99. Σερβίς σε τοίχο- Μαρία Μπισμπίκη, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Αχαΐας.

100. Ο κροταλίας- Μαρία Μπισμπίκη, εκπ/κός φυσικής αγωγής Α/θμιας Εκπ/σης Ν. Αχαΐας.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Υπάρχει πλούσια βιβλιογραφία για όλους τους τομείς με τους οποίους ασχολείται το τεράστιο και πολυσύνθετο αντικείμενο της φυσικής αγωγής και εμείς σας προτείνουμε τα παρακάτω ενδιαφέροντα:

- 1) Υποδειγματικές διδασκαλίες ημερήσιων μαθημάτων φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο του Χαράλαμπου Λεβεντάκη (Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Δυτικής Ελλάδας). Επειδή το βιβλίο είναι εξαντλημένο θα το βρείτε σε ηλεκτρονική μορφή στο σύνδεσμο <http://m.xleventakis.com>
- 2) 100 ημερήσια προγράμματα φυσικής αγωγής για τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού των Ιωάννη Χαμηλάκη και Μαρίνας Αγγελιδάκη των εκδόσεων ΑΘΛΟΤΥΠΟ, 2000
- 3) Τα ωραιότερα παιχνίδια των M.A Gustafson, S.K.Wolfe, C.L.King των εκδόσεων SALTO, 1993
- 4) Το ΑΠΣ, το οποίο συμπεριλαμβάνεται στην ιστοσελίδα: <http://www.pi-schools.gr> του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

Χαϊκού

Γέλα, τραγούδα
κι αν στο γόνα χτυπήσεις
θα στάξεις ζωή

Φωνάζω παιδί
κι άνεμος γίνομαι.
Πετάω ψηλά!

Μπες σ' ένα κύκλο
και το χέρι μου πιάσε.

Αρχίζει ο χορός!

Ιωάννα Α. Αγγελή
Ανέκδοτη ποιητική συλλογή

Σχολικό έτος:			
Έντυπο ημερήσιου προγράμματος			
Τάξη :		Ημερομηνία :	
Διδακτική Ενότητα-Θέμα :		Χώρος – Υλικά :	
Στόχοι :		Μέθοδος :	
	Περιγραφή δραστηριοτήτων	Σχήματα-Σκίτσα	Διαφοροποίηση- Παρατηρήσεις
Εισαγωγικό μέρος (παρουσίες-περιγραφή θέματος-προθέμανση)			
2´-8´			
Κύριο μέρος			
15´20´			
Παιγνίδι			
10´15´			

Τελικό μέρος (αποθεραπεία)			
3'			
Σημειώσεις :			

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αντί προλόγου ..	σελ.6-9
Ευχαριστίες.....	σελ.9-11
ΑΠΣ.....	σελ.12-23
Οδηγίες διδασκαλίας στο μάθημα της Φ.Α.....	σελ. 24-26
Ονειροπαίχνιδο, ανέκδοτο ποιήμα Ιωάννας. Α. Αγγελή.....	σελ. 28
ΜΕΡΟΣ Α	
Γερμανικά μήλα.....	σελ.29-31
Μήλα συνεργασίας.....	σελ.32-33
Μήλα.....	σελ.34-35

Αμπάριζα.....	σελ.36-37
Φούρναρης.....	σελ. 38-40
Μπέϊζμπολ τροποποιημένο.....	σελ.41-43
Πασοφωτιές.....	σελ.44-45
Κλέφτες και αστυνόμοι	σελ. 46-47
Το μαντηλάκι.....	σελ.48-49
Βλέπω... τι βλέπω;.....	σελ.50-51
Τα «χρυσά μήλα» ... των Εσπερίδων.....	σελ.52-53
Αριθμοί.....	σελ.54-55
Τέσσερις οικίες.....	σελ.56-57
Κροκόδειλοι και κροταλίες	σελ.58-59
Γίγαντες.....	σελ.60-61
Σκυταλοδρομία με τρίλιζα.....	σελ.62
Το τείχος.....	σελ.63-64
Κυνηγητόμπαλα.....	σελ.65-66
Φρουτοσαλάτα.....	σελ.67
Κάστρο.....	σελ.68-69
Παραλλαγές του παιχνιδιού «κάστρο».....	σελ.70-73
Στίβος μάχης.....	σελ. 74
Πέτρα , ψαλίδι, χαρτί.....	σελ. 75-76
Ρολόϊ.....	σελ.77

Ο θρόνος του Βασιλιά.....σελ. 78-79
Το μαγεμένο δάσος.....σελ. 80-81
Πύλες.....σελ. 82-83
Γεράκι.....,σελ. 84
Χαρούμενη ρουτίνα.....σελ. 85-86
Μαντηλάκι με μπάλες μπάσκετ.....σελ. 87-88
Τρίλιζα με μπάλα.....σελ. 89-90
Το δάσος.....σελ. 91
Βουνό, βράχος, γέφυρασελ. 92-93
«Φάτους» όλους.....σελ. 94-95
Ο μανάβηςσελ. 96
Ψείρεςσελ. 97-98
Ψαράδεςσελ. 99-100
Κυνηγεί όποιοςσελ. 101
Φωλιές ... «αλλιώς».....σελ. 102-103
Στεφάνια-βαρκούλεςσελ. 104
Ιπτάμενοι δίσκοισελ. 105
Καρφίτσες-μπαλόνια-φουσκωτήρεςσελ. 106
Απ' την καλή και την ανάποδησελ. 107-108
Οι λέξειςσελ. 109
Γη-ουρανός-θάλασσα-αέραςσελ. 110-111

Σκυταλοδρομίες με πάσες	σελ. 112-113
Κυνηγητό με μπάλες και πυραμίδες	σελ. 114-115
Το κυνήγι της μπάλας	σελ. 116
Αγώνας ταχύτητας	σελ. 117-118
Τέτρις	σελ. 119
Φαταούλες	σελ. 120-121
Σοκολατένια αυγά	σελ. 122-123
Ο λύκος με τα φρούτα	σελ. 124-125
Τα τέσσερα χρώματα	σελ. 126
Γάτα-γατούλα	σελ. 127
Το ξεκούρδιστο ρολοί	σελ. 128-129
Η ουρά του λιονταριού	σελ. 130
Τα κουνούπια και οι γιατροί	σελ. 131-132
Τα κοτόπουλα και η κουτσή .αλεπού	σελ. 133-134
Ομαδικό μπόουλινγκ	σελ. 135

ΜΕΡΟΣ Β

Πτήσεις, ανέκδοτο ποιήμα Ιωάννας Α. Αγγελή	σελ. 137
Στο 2 ^ο μέρος του εγχειριδίου	σελ. 138

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ο λύκος, οι βοσκοί και το κοτόπουλο	σελ.139-140
Το χτύπημα του χταποδιού	σελ. 141
Μπούλιγκ... «αλλιώς»	σελ.142
Σquash χειροσφαίρισης	σελ.143
Για τον αντίπαλο... «χωρίς αντίπαλο».....	σελ.144-145
Ιππότες και δράκοι	σελ. 146-147

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Βόμβες	σελ.148-150
Η απαγορευμένη ζώνη	σελ.151
Το θησαυροφυλάκιο	σελ. 152
Ο ελευθερωτής	σελ.153
Ο λύκος, ο βοσκός και το πρόβατο	σελ. 154
Το «αγχωμένο» τετράγωνο	σελ. 155-156
Καυτή πατάτα	σελ.157
Καυτή πατάτα στο «μπάσκετ»	σελ. 158
1 vs 1 και 2vs 2	σελ.159-160
Βρίσκω το στόχο	σελ. 161-162

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Πάσα	σελ.163-165
------------	-------------

Σημάδεψε το στόχο	σελ. 166
Πρώτηση μπάλας-ντρίπλα	σελ. 167
Έλεγχος της μπάλας	σελ. 168
3 vs 3, το ποδοσφαιράκι, τα τέσσερα τέρματα	σελ. 169
Τρελό ποδοσφαιράκι.....	σελ. 169
Τα τέσσερα τέρματα.....	σελ. 170
Οι πύλες	σελ. 170-171
Κορόιδο σε κύκλο	σελ. 172
Κρατήστε το χώρο καθαρό	σελ. 173
Το νησί	σελ. 174

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Κυνηγητό με ντρίπλα	σελ. 175
Κυνήγι του πασαδόρου.....	σελ. 175
Γίγαντες «αλλιώς»	σελ. 176
«Ανάποδη» σκυταλοδρομία	σελ. 177
Ο πιο γρήγορος κερδίζει	σελ. 178-180

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Τα καπέλα με τα ροη ροη.....	σελ. 181
Κρατάμε το χώρο καθαρό (1)	σελ.182
Κρατάμε το χώρο καθαρό (2)	σελ.183
Μεταφορά λεμονιών	σελ. 184
Πιάσε με αν μπορείς	σελ.185-186
Σκυταλοδρομία «πισώπλατη»	σελ.187
Σερβίς σε τοίχο	σελ. 188
Ο κροταλίας	σελ.189

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	σελ. 190-198
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ.....	σελ. 199
Χαϊκού, Ανέκδοτα ποιήματα, Ιωάννας Α. Αγγελή	σελ.200
Έντυπο ημερήσιου προγράμματος	σελ.201-202
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	σελ.202-208