

*Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση παιχνιδιών  
με υψηλό βαθμό παρακίνησης*

# **Κινητικές δεξιότητες για παιδιά**

*Ποικίλες μορφές παιχνιδιών με  
σημείο αφετηρίας πολλά αθλήματα  
για παιδιά ηλικίας 4-8 χρ.*

*präsentiert von*  
**goldgas**  
mit energie für deutschland

**DHB**  
Deutscher Handballbund

Thomas Krüger • Detlef Kuhlmann • Anette Pöhl  
Renate Schubert • Stefanie Schwarz –  
Arbeitskreis Kinder- und Schulhandball im Deutschen Handballbund

philippka  
sportverlag

# *Κινητικές δεξιότητες για παιδιά*

*Ποικίλες μορφές παιχνιδιών με σημείο αφετηρίας πολλά  
αθλήματα για παιδιά ηλικίας 4-8 χρ.*

*Σχεδιασμός, οργάνωση, εκτέλεση παιχνιδιών με υψηλό  
βαθμό παρακίνησης*

***Thomas Krüger ● Detlef Kuhlmann ● Anette Pöhl Renate ● Schubert  
(γενική συντονίστρια) ● Stefanie Schwarz***

**Ομάδα εργασίας για τον παιδικό και σχολικό αθλητισμό στην Γερμανική  
Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης**

## **Πληροφορίες για την βιβλιογραφία της Εθνικής Γερμανικής βιβλιοθήκης**

Η Γερμανική Εθνική Βιβλιοθήκη παραθέτει αυτή την δημοσίευση στην Γερμανική Εθνική βιβλιογραφικά, τα δεδομένα της οποίας είναι διαθέσιμα στο Διαδίκτυο, στην διεύθυνση <http://dnb.d-nb.de>

1η Έκδοση 2011, από την Philippika-Sportverlag, Rektoratsweg 36, D-48159 Münster; [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

### **Δημιουργική ομάδα:**

Εκδότης: Ομάδα εργασίας για τον παιδικό και σχολικό αθλητισμό στην Γερμανική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (DHB)

Συντάκτες: : Thomas Krüger, Detlef Kuhlmann, Anette Pöhl, Renate Schubert (Gesamtleitung), Stefanie Schwarz

Διαμόρφωση: Janet Rittig

Παραγωγή: Werner Böwing, Sandra Wübken

Φωτογραφίες: Alfred Schwarz

Κατασκευή: Westmünsterland Druck GmbH & Co. KG, 48683 Ahaus

Ευχαριστίες: Ευχαριστούμε τη γερμανική Ολυμπιακή Ομοσπονδία για την στήριξη που μας παρέιχε, από τα ταμεία του «ταμείου βιωσιμότητας».

Όλα τα περιεχόμενα αυτού του βιβλίου υπόκεινται στα πνευματικά δικαιώματα. Οποιαδήποτε χρήση τους δεν επιτρέπεται ρητά από το νόμο περί πνευματικών δικαιωμάτων και απαιτεί την προηγούμενη συγκατάθεση του εκδότη. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις αναπαραγωγές, προσαρμογές, μεταφράσεις, μικροφίλμ, την αποθήκευση και επεξεργασία σε ηλεκτρονικά συστήματα, καθώς και τη διανομή στο Διαδίκτυο.



<b>Περιεχόμενα</b>	
Μήνυμα της DOSB και της DSJ	<b>11</b>
Πρόλογος των συγγραφέων	<b>13</b>
Εισαγωγή	<b>17</b>
Για να χρησιμοποιήσετε την συλλογή των παιχνιδιών	<b>17</b>
Οι στοχευμένες ηλικιακές ομάδες	<b>17</b>
Ποιες κινητικές μορφές μπορείτε να βρείτε στη συλλογή των παιχνιδιών;	<b>18</b>
Πώς είναι δομημένη η συλλογή των παιχνιδιών;	<b>20</b>
Πώς περιγράφονται οι κινητικές μορφές;	<b>20</b>
Τι άλλο;	
<b><i>Συλλογή ασκήσεων</i></b>	
Δραστηριότητες με καθημερινά υλικά	<b>22</b>

Μπαλόνια	<b>23</b>
Εφημερίδες	<b>26</b>
Αυγοθήκες	<b>28</b>
Σουβέρ	<b>30</b>
Ομπρέλες	<b>31</b>
Σωλήνες	<b>32</b>
Πλακίδια πεζοπορίας	<b>34</b>
Κάλτσες	<b>36</b>
Συρμάτινη κρεμάστρα - ρακέτα Tennis	<b>39</b>

Μανταλάκια	40
Μυγοσκοτώστρα	42
Πλαστικά ποτήρια	44
Πλαστικά μπουκάλια	47
Χαρτοκιβώτια	48
Εικόνες των ζώων	54
<b>Δραστηριότητες με παιχνίδια</b>	
Παζλ / καρτών μνήμης	57
Κυλιόμενα παιχνίδια	62
<b>Δραστηριότητες με τις μικρές συσκευές</b>	

<b>Δραστηριότητες με διάφορες συσκευές / υλικά</b>	
Ποδήλατα ισοροπίας	<b>67</b>
Μακαρόνια κολύμβησης	<b>68</b>
Στεφάνια	<b>70</b>
Σχοινάκια	<b>72</b>
Στυλοβάτες	<b>73</b>
Μαντηλάκια από τούλι	<b>74</b>
Κώνοι	<b>76</b>
Μπάλες με ουρά	<b>79</b>
Διάφορες μπάλες / εργαλεία ρίψης	<b>81</b>



Εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων σε κυκλική μορφή / σταθμοί

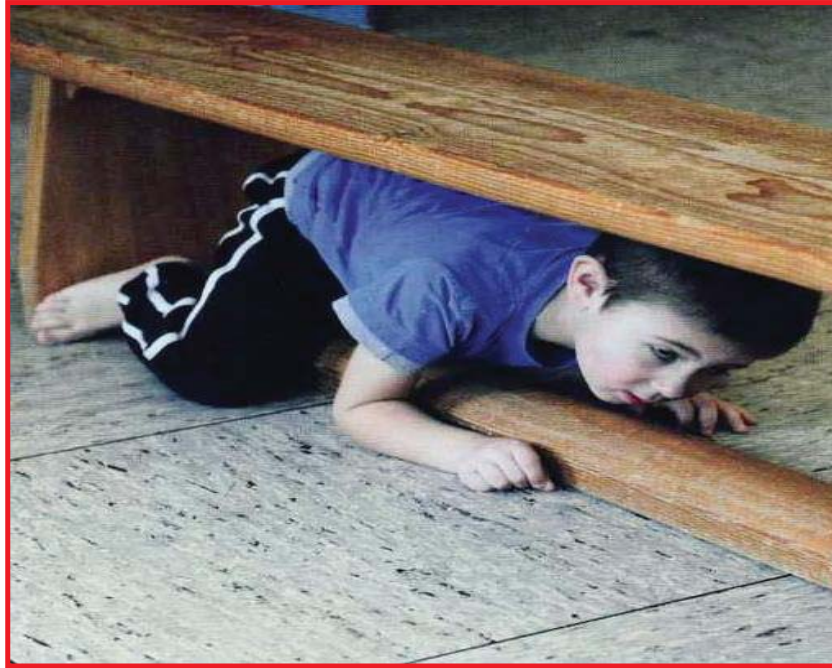
90

Κουκουνάρια

103



## Μήνυμα της DOSB και της DSJ



Ο παιδικός κόσμος είναι ένας ο κόσμος της κίνησης. Για την Γερμανική Ολυμπιακή Ομοσπονδία και την Γερμανική Ομοσπονδία νεολαίας κάτι τέτοιο είναι αυτονόητο, και για αυτό θεωρούν καθήκον τους να διασφαλίζουν, ότι ο κινητικός κόσμος των παιδιών θα εμπλουτίζεται διαρκώς με όλο και περισσότερες κινητικές ευκαιρίες. Γι' αυτό και είναι ευπρόσδεκτες όλες εκείνες οι ιδέες και πρωτοβουλίες που βοηθούν να γίνει ο κινητικός κόσμος των παιδιών πιο πολύχρωμος. Αυτό θα πρέπει επίσης να σημαίνει: ότι όλα τα παιδιά θα πρέπει να συμμετέχουν σε ένα ταξίδι στον "δικό" τους κινητικό κόσμο. Αυτός ο κινητικός κόσμος πρέπει να είναι ποικιλόμορφος και γεμάτος ευκαιρίες. Και αυτές οι κινητικές ευκαιρίες θα πρέπει στο μέτρο του δυνατού - να προσφέρονται είτε από τα αθλητικά σωματεία είτε από παιδότοπους, με την μορφή ποικιλόμορφων αθλητικών προσφορών.

Ως εκ τούτου, είμαστε εξαιρετικά ικανοποιημένοι που η ομάδα εργασίας της Γερμανικής Ομοσπονδίας χειροσφαίρισης (DHB), που είναι υπεύθυνη για το ηλικιακό και σχολικό handball, ενεργοποιήθηκε και με την δική της συλλογή "κινητικών δεξιοτήτων", μας προσφέρει ένα πρακτικό εργαλείο, που μπορεί να δώσει μια ώθηση στα αγόρια και κορίτσια της παιδικής ηλικίας. Ταυτόχρονα προσφέρει ένα πλήθος κινητικών δεξιοτήτων, που δεν έχουν άμεση σχέση με το ίδιο το παιχνίδι του handball. Ταυτόχρονα αυτές οι κινητικές δεξιότητες μπορούν να αποτελέσουν μια πλατιά κινητική βάση για τα παιδιά, η οποία στα πλαίσια της ενασχόλησης των παιδιών με ένα άθλημα, θα παίξει σημαντικό υποστηρικτικό ρόλο στην βελτίωση των ικανοτήτων των παιδιών.

Ευχόμαστε σε όλους του εκπαιδευτικούς αλλά και σε όλους τους υπόλοιπους που προπονούν παιδιά μικρών ηλικιών, μέσα από την χρησιμοποίηση παιχνιδιών και ασκήσεων αυτής της συλλογής δεξιοτήτων, να προσφέρουν βιώματα επιτυχίας και χαράς στα παιδιά. Οι ευχαριστίες μας αφορούν ειδικότερα τα μέλη της επιτροπής του παιδικού και σχολικού αθλητισμού της Γερμανικής Ομοσπονδίας του Handball (DHB), που εργάστηκαν για την δημιουργία αυτής της συλλογής "κινητικών δεξιοτήτων", δίνοντας με αυτόν τον τρόπο την δυνατότητα σε όλο και περισσότερα παιδιά να μεγαλώσουν σε ένα περιβάλλον γεμάτο με κίνηση, δημιουργώντας μεγαλύτερες ευκαιρίες για ένα υγιές αθλητικό και προσανατολισμένο στην κίνηση, μέλλον!

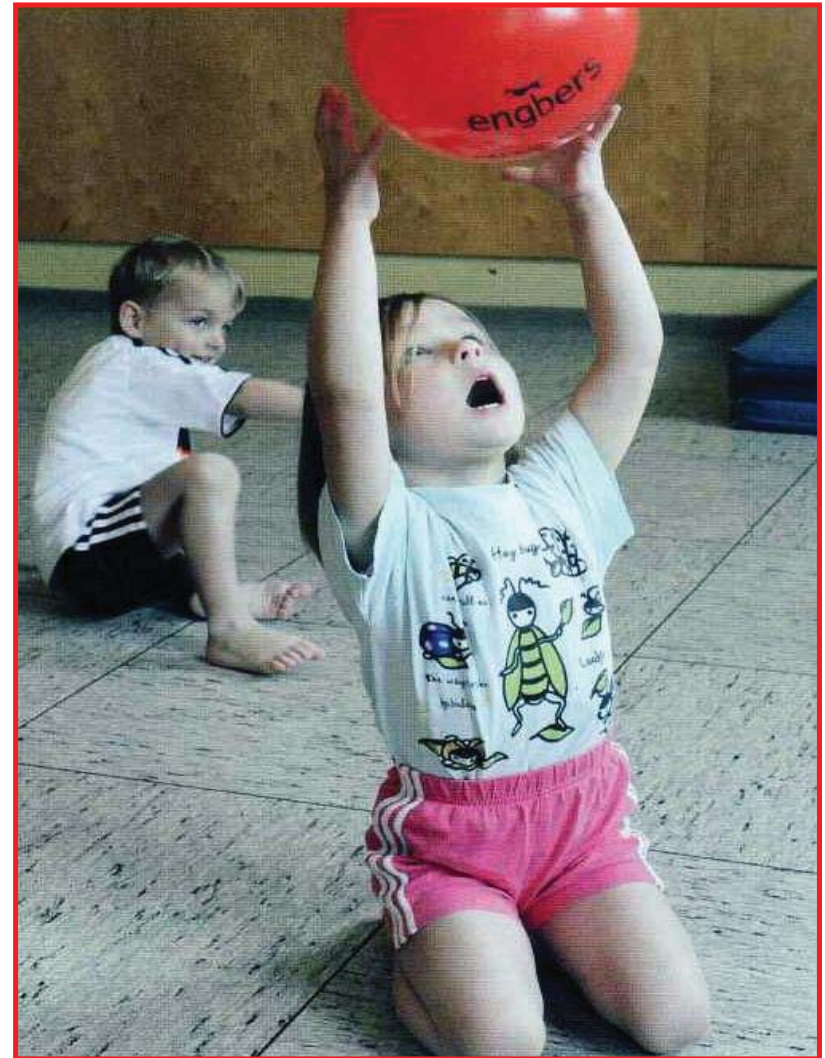


**Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper** Αντιπρόεδρος στο τμήμα εκπαίδευσης της Γερμανικής Ολυμπιακής ομοσπονδίας

και ο



**Inao Weiss** Πρόεδρος της Γερμανικής ομοσπονδίας νεολαίας



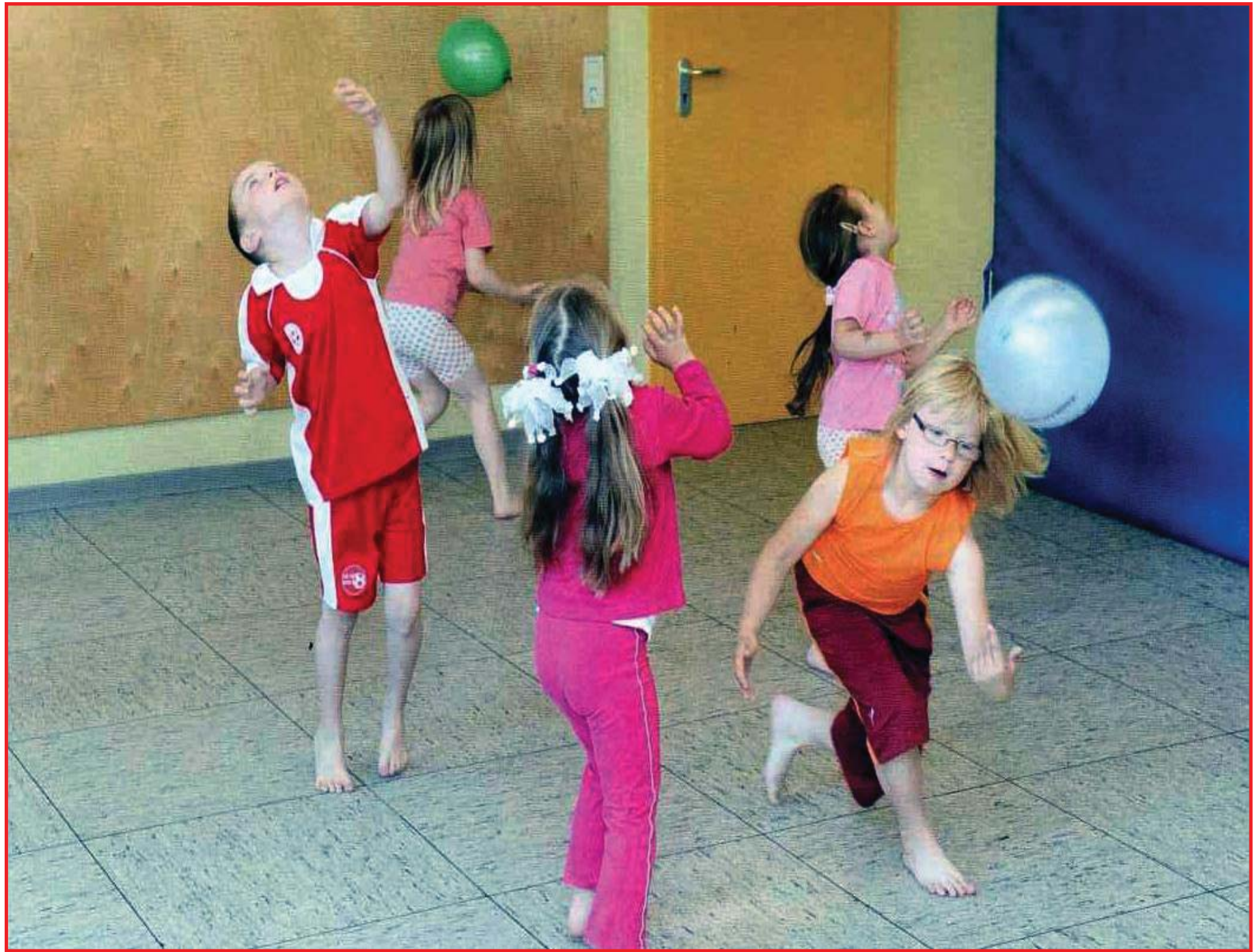
## Πρόλογος των συγγραφέων



Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην κίνηση. Τα παιδιά δεν μπορούν να απαιτήσουν αυτό τους το δικαίωμα, όμως μπορούμε να τους προσφέρουμε κάθε μέρα ποικιλόμορφες δυνατότητες για να υλοποιήσουν το δικαίωμα τους για κίνηση. Εμείς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι θα σας βοηθήσουμε να διευρύνεται το "κινητικό" ρεπερτόριο των παιδιών. Σε αυτό τον σκοπό συμβάλλει και η έκδοση αυτής της συλλογής παιχνιδιών.

Η ιδέα αυτής της συλλογής παιχνιδιών δημιουργήθηκε πριν από λίγο καιρό από την ομάδα εργασίας για τον παιδικό και σχολικό αθλητισμό της Γερμανικής Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης (DHB). Τα μέλη αυτής της επίτιμης επιτροπής, οι οποία ασχολείται πλήρως με την εκπαίδευση και επιμόρφωση προπονητών και γυμναστών αλλά και άλλων μελών με αθλητικό και παιδαγωγικό ρόλο, ξεκίνησε πρωταρχικά με την εύρεση και σταδιακή συλλογή των παιχνιδιών. Στην συνέχεια η επιτροπή προσπάθησε να εφαρμόσει τη συλλογή αυτών των παιχνιδιών σε ένα νηπιαγωγείο στην περιοχή του Ruhr: ο ενθουσιασμός των αγοριών και κοριτσιών για τις καινούργιες για αυτούς

κινητικές προκλήσεις μπορεί να φανεί καθαρά σε πολλές από τις φωτογραφίες. Εμείς θα θέλαμε να εκμεταλλευτούμε αυτήν την στιγμή, για να ευχαριστήσουμε όχι μόνο τα παιδιά αλλά και τους γονείς τους που μας επέτρεψαν αυθόρμητα να δημοσιεύσουμε τις φωτογραφίες των μικρών μας φίλων σε αυτό έντυπο....δίνοντας ταυτόχρονα την δυνατότητα να παρακολουθήσουμε την κινητική εξέλιξη αυτών των παιδιών από πολύ νωρίς.



Η συλλογή ασκήσεων με κινητικές δεξιότητες και κινητικά παιχνίδια για παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν είναι κάτι καινούργιο - καινούργιο είναι όμως, ότι ένας εθνικός εξειδικευμένος αθλητικός φορέας εφαρμόζει αυτήν την συλλογή ασκήσεων και παιχνιδιών σε μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα για την οποία δεν να είναι άμεσα υπεύθυνος. Η DFIB είναι μια από τις κορυφαίες γερμανικές ενώσεις (τουλάχιστον σε επίπεδο ομαδικών αθλημάτων) που εφαρμόζει με άνεση αυτήν την συλλογή κινητικών δεξιοτήτων σε αυτήν την ηλικιακή κατηγορία, δίνοντας με ένα πολύ πρακτικό τρόπο περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση στα παιδιά προσχολικής ηλικίας.



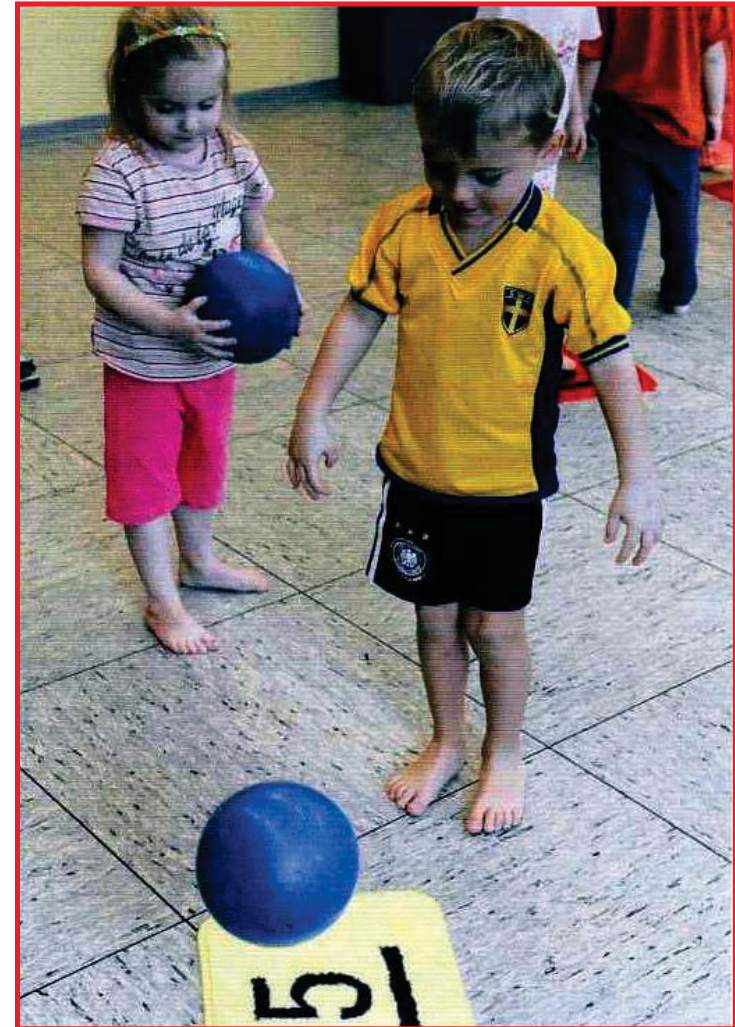
Παρ' όλα αυτά: αυτή η συλλογή δεν (!) αποτελεί τον τρόπο εισαγωγής στην χειροσφαίριση, αλλά ούτε και μια παραλλαγή κινητικής εκπαίδευσης για τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας ή για τα μικρά παιδιά ενός συλλόγου. Δεν αποσκοπούμε στην πρόωρη είσοδο των αγοριών και κοριτσιών στην χειροσφαίριση. Το αντίθετο μάλιστα: επιδίωξη μας είναι η όσο το δυνατόν πρόωρη και ποικιλόμορφη έναρξη της κινητικής καριέρας των παιδιών. Τίποτα περισσότερο ή λιγότερο! Για αυτόν το λόγο θα πρέπει μέσα από την εφαρμογή της συλλογής κινητικών δεξιοτήτων να στοχεύουμε στην δημιουργία μιας πλατιάς και ποικιλόμορφης κινητικής βάσης. Για τα προαναφερόμενα, η DHB στον αναπτυξιακό της σχεδιασμό καθώς και σε άλλες δημοσιεύσεις έχει λεπτομερώς αναφερθεί εδώ και αρκετό καιρό πριν. Η προσέγγιση αυτή, μπορεί τώρα - αν θέλει κάποιος - να επεκταθεί και στην προσχολική ηλικία. Φυσικά αν μπορεί στην συνέχεια κάποιος να φέρει αυτά τα παιδιά στον χώρο της χειροσφαίρισης, αυτό δεν είναι μεμπτό. Αντίθετα θα μας δώσει πολύ χαρά!

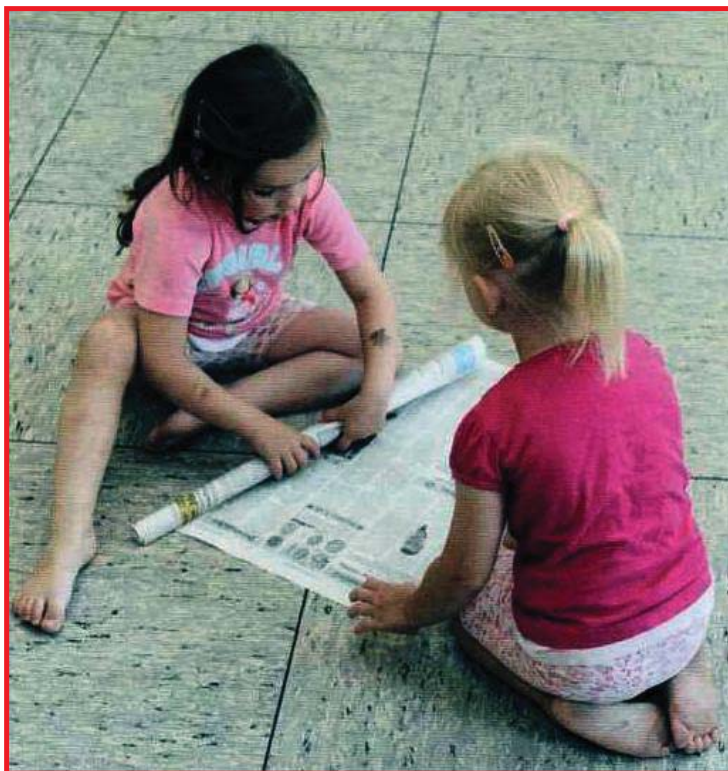
Ακόμη κάτι σημαντικό για εμάς: προσπαθήσαμε, σε αυτήν την συλλογή να εντάξουμε **καινούργιες** κινητικές δεξιότητες και παιχνίδια. Ψάξαμε συστηματικά τόσο σε βιβλία που περιέχουν συλλογές κινητικών παιχνιδιών όσο και στην γνωστή βιβλιογραφία, και επιλέξαμε ασκήσεις και παιχνίδια και τα προσαρμόσαμε ανάλογα. Παρόλα αυτά κάποιες ασκήσεις ή παιχνίδια με τον ένα ή άλλο τρόπο, είναι ήδη γνωστά. Αυτό θα μπορούσε να είναι καλό σημάδι: η γνώση αποδεικνύεται με πολλούς τρόπους! Ταυτόχρονα θα θέλαμε, όλοι εμείς που ασχοληθήκαμε με αυτήν την ιδέα, να σας προκαλέσουμε όχι απλά να εφαρμόσετε την δική μας κινητική ιδέα αλλά και να προσπαθήσετε αλλάξετε να αναπτύξετε αλλά και να προσθέσετε κινητικές δεξιότητες με ή χωρίς επιπλέον υλικά. Οι καλύτερες ιδέες είναι αυτές που δεν έχουν ακόμη ανακαλυφθεί!

Ευχόμαστε σε όλους, όσους θα χρησιμοποιήσουν αυτήν την συλλογή κινητικών δεξιοτήτων, να προάγουν την χαρά και των ενθουσιασμό των παιδιών για την κίνηση - και η συλλογή "κινητικές δεξιότητες για παιδιά" να αποτελέσουν μια ώθηση, ώστε η κινητική ζωή των παιδιών να είναι διαρκώς ποικιλόμορφη και έντονη, μέσα από τον σχεδιασμό, οργάνωση και εφαρμογή παιχνιδιών με την ταυτόχρονη συμπληρωματική χρησιμοποίηση απλών μέσων.

Dortmund, im Frühjahr 2011

● Thomas Krüger ● Detlef Kuhlmann ● Anette Pöhl ● Renate Schubert ● Stefanie Schwarz





### Για την χρήση της συλλογής

Παρακάτω δίνουμε μερικές υποδείξεις για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτό το έντυπο: Ποιον αφορά αυτή η συλλογή; Ποιες μορφές κίνησης περιλαμβάνει; Πώς είναι δομημένη; Με ποιο τρόπο περιγράφονται οι διάφορες μορφές της κίνησης; Και τι άλλο είναι σημαντικό και χρήσιμο;

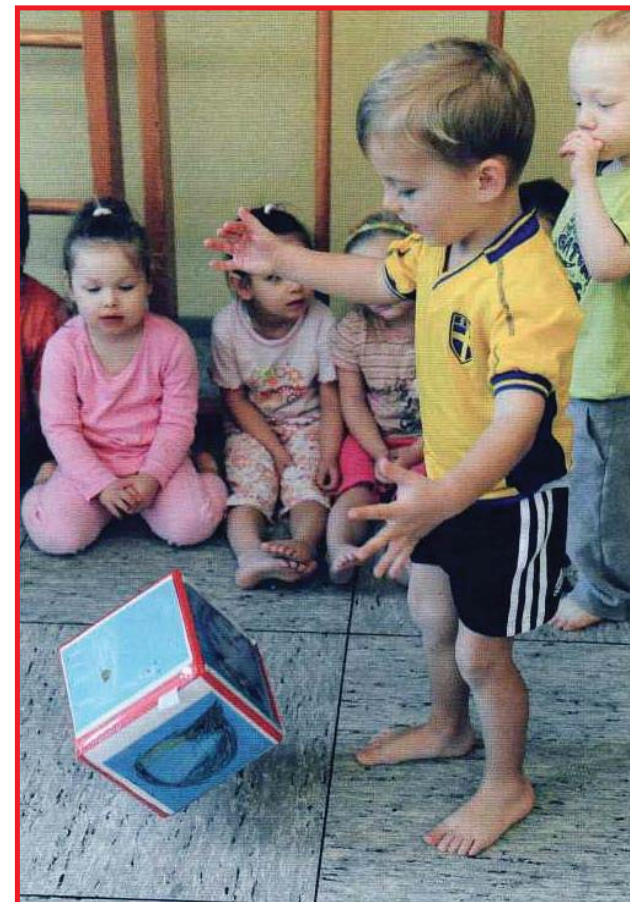
### Η ηλικιακή κατηγορία στην οποία στοχεύει αυτή η συλλογή

Η συλλογή "κινητικές δεξιότητες για παιδιά" στοχεύει σε δύο κατηγορίες: η μία κατηγορία είσαστε εσείς οι ίδιοι αγαπητοί αναγνώστες και αναγνώστριες, για τον λόγο ότι πρέπει οι ίδιοι να δοκιμάσετε αρχικά τα παιχνίδια και τις ασκήσεις και στην συνέχεια να τα εφαρμόσετε στην άλλη κατηγορία που δεν είναι άλλη από τα παιδιά. Όλα τα αγόρια και κορίτσια για τα οποία είστε υπεύθυνοι, θα πρέπει να συμμετέχουν σε όλες τις ασκήσεις και τα παιχνίδια! Η συλλογή παιχνιδιών και ασκήσεων μπορεί

και πρέπει να χρησιμοποιηθεί από όλους όσους εργάζονται με παιδιά - είτε με πλήρες ωράριο σε νηπιαγωγεία είτε ως γυμναστές σε δημοτικά σχολεία είτε με μερική απασχόληση σε παιδικούς σταθμούς είτε σε συλλόγους με μικρά παιδιά, και επιπρόσθετα μπορεί η ίδια η συλλογή να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για την δουλειά τους. Ίσως και οι ίδιοι οι γονείς ή οι συγγενείς να διασκεδάσουν, και με την βοήθεια αυτής της συλλογής να αποκτήσουν την πρώτη τους εκπαιδευτική εμπειρία προσπαθώντας να δοκιμάσουν ασκήσεις και παιχνίδια στα παιδιά τους. Όλες οι ασκήσεις και τα παιχνίδια παρουσιάζονται με κατανοητό και επεξηγηματικό τρόπο, έτσι ώστε ακόμη και οι καθηγητές διαφορετικών ειδικοτήτων είτε οι "καινούργιοι" στην δουλειά να μπορούν να τις κατανοήσουν και να τις εφαρμόσουν. Ενώ οι έμπειροι εκπαιδευτικοί κατά πάσα πιθανότητα, απλά με ματιά στις φωτογραφίες, μπορούν να καταλάβουν την κάθε άσκηση και παιχνίδι.



**Οι συμμετέχοντες:** όλες οι κινητικές δεξιότητες και τα παιχνίδια έχουν διαμορφωθεί έτσι ώστε να είναι κατάλληλα για κορίτσια και αγόρια ηλικίας τριών ως τεσσάρων χρονών. Για αυτό έχουμε ως ομάδα στόχου τα παιδιά που πηγαίνουν στο παιδικό σταθμό και το νηπιαγωγείο. Εκεί άλλωστε έχουν δοκιμαστεί όλα τα παιχνίδια και οι ασκήσεις: στα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν δοκιμαστεί πραγματικά όλα τα παιχνίδια και ασκήσεις στην πράξη, όπως άλλωστε φαίνεται και στις φωτογραφίες στις επόμενες σελίδες. Όμως είμαστε πολύ σίγουροι ότι πολλές ασκήσεις και παιχνίδια μπορούν να εφαρμοστούν με το ίδιο ενθουσιώδες αποτέλεσμα και σε μεγαλύτερα παιδιά του δημοτικού (τουλάχιστον στην 1η και 2α δημοτικού). Πολύ σημαντικό όμως είναι, ότι η επιλογή και η εφαρμογή των ασκήσεων και των παιχνιδιών θα πρέπει να γίνεται με βάση την διαφορετική κινητική εμπειρία των αγοριών και κοριτσιών, έτσι ώστε να επιλέξουμε ποια άσκηση και ποιο παιχνίδι είναι κατάλληλο για ποιον και ποια άσκηση και ποιο παιχνίδι θα πρέπει να τροποποιηθεί ανάλογα ή να επιλεγεί αργότερα.



### ***Ποιες κινητικές δεξιότητες μπορούμε να βρούμε στην συλλογή;***

Αν προσπαθήσει κάποιος να διαχωρίσει τις βασικές ανθρώπινες κινήσεις, θα καταλήξει ότι οι πιο βασικές προωθητικές κινήσεις είναι το περπάτημα και το τρέξιμο. Και οι δύο είναι εύκολες στην εφαρμογή τους και ανήκουν στο βασικό ανθρώπινο κινητικό ρεπερτόριο. Και οι δύο διαφέρουν σημαντικά όσον αφορά την ταχύτητα. Αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε διαφορές σε ότι αφορά την κινητική εκτέλεση. Στα παιχνίδια και στις ασκήσεις της συλλογής μας περιλαμβάνονται (σχεδόν) πάντα το τρέξιμο και το περπάτημα. Όμως περιλαμβάνουμε ατελείωτες παραλλαγές περπατήματος και τρεξίματος - είτε πρόκειται να περπατήσουν μια μικρή απόσταση με τα μάτια κλειστά μέχρι να φθάσουν σε ένα συγκεκριμένο σημείο, είτε να διανύσουν μια καθορισμένη απόσταση

με περπάτημα προς τα πίσω καθοδηγώντας ταυτόχρονα μια μπάλα κοκ. Οι περισσότερες από τις ασκήσεις μας περιλαμβάνουν αυτές τις δύο βασικές κινητικές δεξιότητες, ενώ ταυτόχρονα προσθέτουμε επιπλέον κινητικές δεξιότητες δημιουργώντας διαφορετικούς κινητικούς συνδυασμούς.

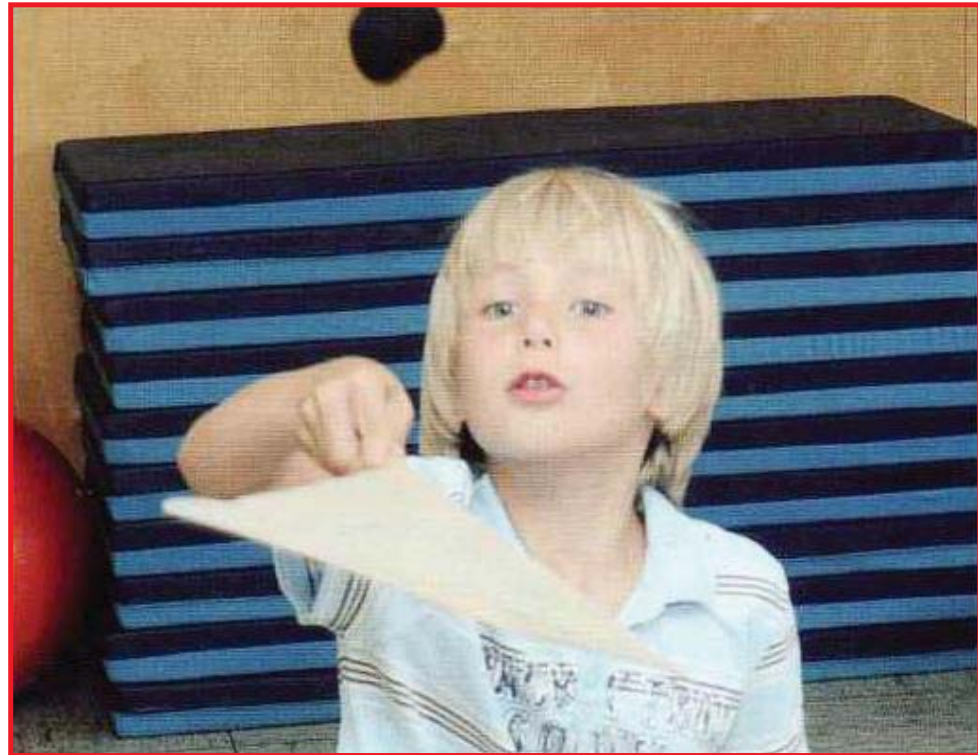
Αλλά αυτό δεν είναι αρκετό: θέλουμε επίσης να σταθεροποιήσουμε το κινητικό ρεπερτόριο των παιδιών που μπορούν ήδη να περπατήσουν και να τρέξουν αλλά και να το επεκτείνουμε. Για τον σκοπό αυτό: μαθαίνουμε στα παιδιά να αναπηδούν, να έρπουν, να τραβούν, να σπρώχνουν, να έλκουν, να ρίχνουν (π.χ. αντικείμενα σε στόχο) και να πηδούν (π.χ. πάνω από εμπόδια). Καθώς επίσης

και πόσο διασκεδαστικό είναι να ρολλάρουν πάνω σε ειδικούς εξοπλισμούς κλπ. Επιθυμία μας είναι μέσα από τις ασκήσεις και τα παιχνίδια να αναπτύξουμε την χαρούμενη διάθεση των παιδιών για την κίνηση, αλλά και να διεγείρουμε την φαντασία και περιέργεια τους. Ως εκ τούτου δίνουμε πάντα μια ευκαιρία στα παιδιά, να δοκιμάσουν μόνοι τους να ασχοληθούν με άγνωστα για αυτούς όργανα για παιχνίδι: τι μπορώ να κάνω με αυτό; Τι μπορείτε να κάνω και οι δύο με αυτό; Το σημαντικότερο είναι να προσπαθήσουμε μέσα από συμμετοχή σε δράσεις να αναπτύξουμε την θέληση και δημιουργικότητα των παιδιών! Με την ευκαιρία: μπορούμε να διευρύνουμε την συλλογή με ασκήσεις και παιχνίδια που προτείνουν τα ίδια τα παιδιά. Η ιδέα της διεύρυνσης του κινητικού πλούτου των παιδιών δεν είναι επαρκής ποτέ!



### ***Πώς είναι δομημένη η συλλογή;***

Η δομή της συλλογής "κινητικές δεξιότητες για παιδιά" βασίζεται σε ένα σαφή μηχανισμό: εμείς τοποθετήσαμε τα ίδια με τα ίδια και τα παρόμοια με τα παρόμοια. Ο τρόπος διαχωρισμού και ομαδοποίησης των παιχνιδιών και των ασκήσεων έγινε με δύο τρόπους: στον 1<sup>ο</sup> τρόπο τα παιχνίδια ομαδοποιούνται με βάση την κινητική μορφή και στον 2<sup>ο</sup> τρόπο με βάση τα όργανα που χρησιμοποιούμε. Σε ποια παιχνίδι χρησιμοποιούμε ποια όργανα φαίνεται στον κατάλογο στην σελίδα 6-8. Έτσι ο αναγνώστης μπορεί να έχει μια καλή γενική εικόνα για το σύνολο των παιχνιδιών και των ασκήσεων, αλλά και μπορεί και να ψάχνει κάθε φορά ποιο εξειδικευμένα ποια κινητική μορφή περιλαμβάνει κάθε παιχνίδι/άσκηση π.χ. η χρησιμοποίηση των καπακιών μπύρας. Η δομή της συλλογής των παιχνιδιών και των ασκήσεων, είναι μια πρακτική βοήθεια για να μπορείτε να επιλέγεται κάθε φορά τις επιθυμητές ασκήσεις.



### ***Πως περιγράφονται οι κινητικές μορφές;***

Η περιγραφή των κινητικών δεξιοτήτων ακολουθεί πάντα το ίδιο μοτίβο. Αυτό κάνει ευκολότερη την γρήγορη κατανόηση της παρουσίασης της κινητικής δεξιότητας. Επίσης προσφέρουμε πολλές φωτογραφίες: ο συνδυασμός κειμένου και φωτογραφιών κάνει πιο εύκολη την κατανόηση της εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων. Το όνομα επίσης ενός παιχνιδιού ή μιας άσκησης παίζει βοηθητικό ρόλο στην αναγνώριση από τα παιδιά της κινητικής δεξιότητας. Φυσικά μπορεί το όνομα του παιχνιδιού, να αλλάξει από εσάς τους ίδιους ή από τα ίδια τα παιδιά, που συνήθως βρίσκουν τα πιο κατάλληλα ονόματα! Το περιγραφικό κείμενο που

συνοδεύει κάθε παιχνίδι ή άσκηση περιέχει πληροφορίες για τον απαραίτητο εξοπλισμό, τα υλικά, καθώς και το όνομα και την κινητική δεξιότητα. Αν δεν υπάρχει ο αντίστοιχος εξοπλισμός και τα υλικά για μια άσκηση, μπορούν να αντικατασταθούν με παρόμοια: όποιος δεν έχει μπάλες πινγκ-πονγκ μπορεί να χρησιμοποιήσει μπάλες τένις.

Σε κάθε άσκηση και παιχνίδι γίνεται η περιγραφή της βασικής μορφής εκτέλεσης. Εσείς ανάλογα με τις συνθήκες και τις προϋποθέσεις μπορείτε να αποφασίσετε, εάν κάτι θέλετε να παραλείψετε, να τροποποιήσετε ή να επεκτείνετε, ώστε το αποτέλεσμα της εκτέλεσης να είναι πραγματικά καλό. Στην συνέχεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια παραλλαγή της βασικής μορφής. Θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι η εφαρμογή οποιασδήποτε παραλλαγής θα πρέπει να θεωρείτε ως επέκταση της άσκησης με απώτερο σκοπό την ποικιλομορφία και την διατήρηση του ενδιαφέροντος από τα παιδιά για την άσκηση ή το παιχνίδι.

Τέλος παρέχουμε σημαντικές πληροφορίες σε λέξεις-κλειδιά, στις οποίες μπορείτε κάποιες φορές να βρείτε υποδείξεις, έτσι ώστε τίποτα να μην πάει στραβά. Θα πρέπει να φροντίζουμε πάνω από όλα για την ασφάλεια των παιδιών, έτσι ώστε να μην διατρέχουν κανένα κίνδυνο. Μόνο μια ελεύθερη κίνηση που δεν ελλοχεύει κινδύνους είναι μια υγιείς κίνηση.



## Κινητικές δραστηριότητες με καθημερινά υλικά

Πολύ συχνά μπορεί κάποιος να τα πάρει χωρίς κόστος (π.χ. διαφημιστικά μπαλόνια, κομμάτια από μοκέτα, εφημερίδες, χαρτοκιβώτια, αυγοθήκες κλπ.) και με την βοήθεια τους να διαμορφώσουμε ποικιλόμορφες ασκήσεις και παιχνίδια προσφέροντας χαρά στα παιδιά. Όλες οι κινητικές δραστηριότητες σε αυτό το βιβλίο, αποτυπώνονται με την μορφή ασκήσεων, συναγωνιστικών ασκήσεων και παιχνιδιών.

## Κατασκευάζουμε φανάρια σηματοδότησης

### Οργάνωση/εκτέλεση

Μοιράζονται ισάριθμα κόκκινα κίτρινα και πράσινα μπαλόνια. Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον χώρο με προκαθορισμένους τρόπους κίνησης. Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά ανά 3 πρέπει να φτιάξουν ένα "φανάρι σηματοδότησης", αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί με κόκκινο, ένα με πράσινο και ένα με κίτρινο πρέπει να φτιάξουν μια τριάδα και να τοποθετήσουν τα μπαλόνια με βάση τα χρώματα του σηματοδότη και πάντα σε σχέση με την εντολή του προπονητή π.χ. από πάνω προς τα κάτω (ΕΙΚ.1), από αριστερά προς τα δεξιά ή από δεξιά προς τα αριστερά

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά ξαπλώνουν μπρούμυτα σηκώνουν πόδια και χέρια και φτιάχνουν ένα "φανάρι σηματοδότησης" (ΕΙΚ.2)
- Τα παιδιά ξαπλώνουν ανάσκελα, σηκώνουν κεφάλι και πλάτη και φτιάχνουν πάλι ένα "φανάρι σηματοδότησης"
- Τώρα ξαπλώνουν πλάγια, σηκώνουν πόδια και χέρια και φτιάχνουν πάλι ένα "φανάρι σηματοδότησης" (ΕΙΚ.3)



- Να έχετε πάντα στη διάθεσή σας κάποια έχτρα μπαλόνια!



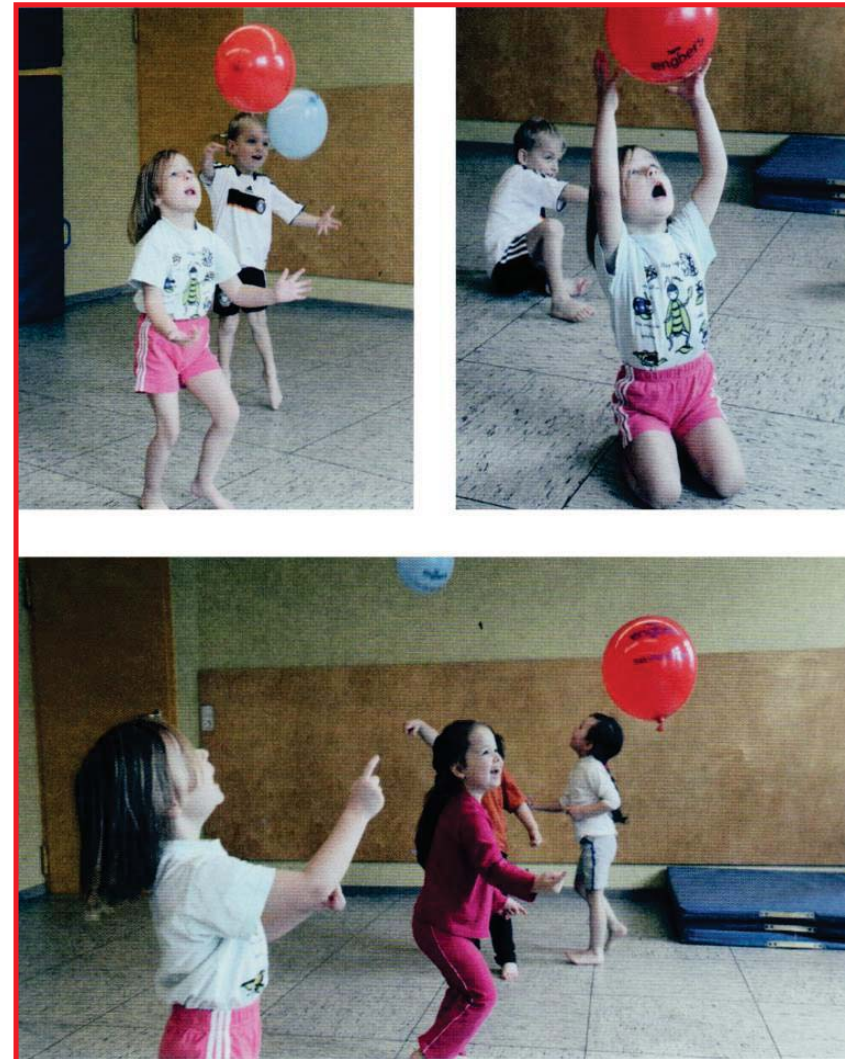
## Ελέγχω το μπαλόνι

### Οργάνωση/εκτέλεση

Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Επιπρόσθετα προσπαθούν να κρατήσουν ένα μπαλόνι στον αέρα με ένα προκαθορισμένο μέρος του σώματος.

### Παραλλαγές

- Μετά από κάθε επαφή με τον μπαλόνι κάνουν μια κινητική δεξιότητα:
  - Κάθονται και σηκώνονται
  - Κάνουν μια στροφή
  - Κάνουν 2 αναπηδήσεις με κουτσό προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια
  - Κάνουν 2 αναπηδήσεις με δύο πόδια προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια
- Ο προπονητής λέει 2(3) μέρη του σώματος με τα οποία πρέπει τα παιδιά να ακουμπούν εναλλακτικά το μπαλόνι
- Κάθονται κάτω, στηρίζονται σε χέρια και πόδια, σηκώνουν την λεκάνη και προσπαθούν να κρατήσουν το μπαλόνι στον αέρα, χτυπώντας το με τα πόδια



- Μπορούμε να εξασκήσουμε μεμονωμένα την δεξιά ή την αριστερή πλευρά!

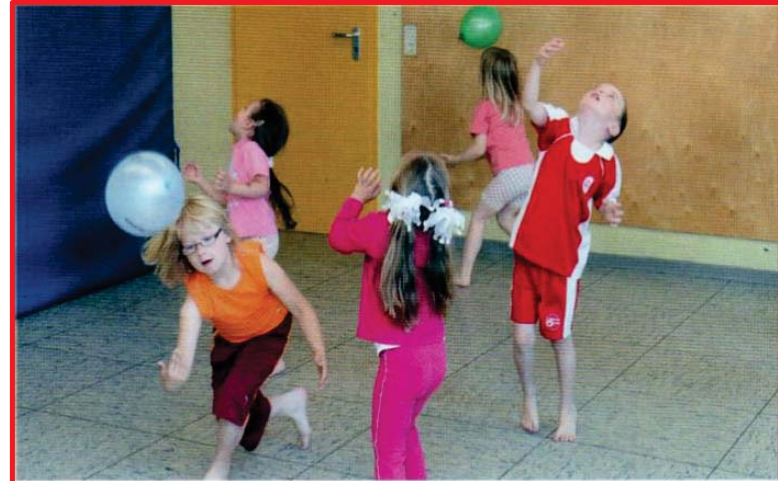
## Διατηρώ το μπαλόνι στον αέρα

### Οργάνωση/εκτέλεση

Όλα τα παιδιά κινούνται σε ένα προκαθορισμένο χώρο και κάθε παιδί προσπαθεί να κρατήσει στον αέρα ένα μπαλόνι, όσο το δυνατόν περισσότερο.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά σχηματίζουν γκρουπ, και μπορούμε να εναλλάσσουμε τον αριθμό των παιδιών ανά γκρουπ καθώς και τον αριθμό των μπαλονιών (αρχικά 2 ως 3 μπαλόνια)
- Τα παιδιά μετρούν δυνατά τα δευτερόλεπτα. Ποιο ζευγάρι/γκρουπ κράτησε περισσότερο χρόνο τα μπαλόνια του στον αέρα
- Σε κάθε προκαθορισμένο χώρο βρίσκονται περισσότερα από ένα γκρουπ ανάμεικτα και προσπαθούν να κρατήσουν τα μπαλόνια τους στον αέρα
- Όλα τα παιδιά μαζί προσπαθούν να κρατήσουν όλα τα μπαλόνια στον αέρα
- Στα μπαλόνια μπορεί ο προπονητής να τοποθετήσει bondon/ουρές. Στο τέλος της άσκησης, τα παιδιά πρέπει να σκάσουν τα μπαλόνια, χωρίς την βοήθεια των χεριών



- Για να διατηρήσουν τα παιδιά το μπαλόνι στον αέρα, πρέπει να χρησιμοποιούν και το "αδύναμο" χέρι!



### Ιπτάμενες εφημερίδες

#### Οργάνωση/εκτέλεση

Τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρια (το ένα πίσω από το άλλο) και τρέχουν μέσα στον χώρο διατηρώντας μια απόσταση μεταξύ τους περίπου 2 μ. Το παιδί που βρίσκεται μπροστά κρατά με τα δύο του χέρια ένα φύλλο εφημερίδας, ψηλά πάνω από το κεφάλι, και ανά διαστήματα αφήνει το φύλλο να πέσει κάτω. Το παιδί που τρέχει από πίσω πρέπει να πιάσει το φύλλο με τα δύο χέρια πριν αυτό ακουμπήσει στο έδαφος. Μετά από 3-4 προσπάθειες τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.

#### Παραλλαγές

- Το φύλλο εφημερίδας θα πρέπει να πιάνεται εναλλακτικά με το δεξί και αριστερό χέρι
- Τα παιδιά θα πρέπει να κινούνται με διαφορετικές κινητικές μορφές (αναπηδήσεις, πλάγιες αναπηδήσεις, ψαλιδάκια, παραλλαγές αλμάτων)
- Τα παιδιά τρέχουν δίπλα στον συνασκούμενο τους και προσπαθούν να πιάσουν το φύλλο της εφημερίδας μόλις πέσει



- Ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών μπορούμε να μειώσουμε τις διαστάσεις του φύλλου της εφημερίδας, διπλώνοντας το φύλλο στην μέση (Αύξηση του βαθμού δυσκολίας)



### Ρολό εφημερίδας Οργάνωση/εκτέλεση

Τα παιδιά τρέχουν γύρω από τις εφημερίδες. Στο σήμα του προπονητή, ανά δύο παιδιά στέκονται απέναντι από ένα φύλλο εφημερίδας, τυλίγουν και οι δύο την εφημερίδα με σκοπό να φτιάξουν ένα ρολό και στην συνέχεια να σηκωθούν. Και τα 2 παιδιά κρατούν σταθερά το φύλλο της εφημερίδας από τις άκρες του και τρέχουν τώρα ως "ομάδα".

### Παραλλαγές

- Κάποια φύλλα εφημερίδας δεν συμμετέχουν στο παιχνίδι
- Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά πρέπει να τρέξουν σε ένα φύλλο εφημερίδας και να το ακουμπήσουν με ένα μέρος του σώματος (χέρι, πόδι, τα οπίσθια)



- Αντί για σελίδες εφημερίδας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια πόστερ, σελίδες ημερολογίου κ.ο.κ. Με αυτόν τον τρόπο αμέσως μετά το ακούμπημα με ένα μέρος του σώματος μιας εικόνας, γίνεται ήδη γνωστό στα παιδιά πια είναι η επόμενη εικόνα που πρέπει να ακουμπήσουν.



### Γεμίζουμε της αυγοθήκες

#### Οργάνωση/εκτέλεση

Ο συνασκούμενος Α προσπαθεί, να πετάξει ένα προκαθορισμένο αριθμό από μπαλάκια του πινγκ-πονγκ σε μια αυγοθήκη που κρατά ο συνασκούμενος Β. Η κάθε αυγοθήκη είναι χωρισμένη σε 4 μέρη/γήπεδα, με διαφορετικό χρώμα. Κάθε χρώμα αντιστοιχεί και σε διαφορετικό βαθμό, π.χ. το κόκκινο= 3, το μπλε=4, το κίτρινο=1 και το πράσινο= 2 βαθμοί.

Ποιος θα μαζέψει τους περισσότερους βαθμούς; Είτε: ποιος μετά από 8(10) επαναλήψεις θα βάλει το λιγότερο από ένα μπαλάκι σε κάθε μέρος/γήπεδο; Στην συνέχεια γίνεται αλλαγή ρόλων.

#### Παραλλαγές

- Κάθε χρωματιστό μέρος/γήπεδο αντιστοιχεί στην εκτέλεση μιας κινητικής δραστηριότητας (π.χ. κόκκινο= καλύπτουμε μια συγκεκριμένη απόσταση με κουτσό στο ένα πόδι)
- Ο συνασκούμενος Β ανακοινώνει στον Α ποιο χρωματιστό μέρος/γήπεδο πρέπει να πετύχει. Αν δεν τα καταφέρει αλλάζουν ρόλους
- Δύο ομάδες παίζουν αντίπαλες.  
Προκαθορίζεται πια κινητική δεξιότητα αντιστοιχεί σε κάθε χρώμα.  
Το χρώμα που θα πετύχει μια ομάδα τις περισσότερες φορές, θα πρέπει η αντίπαλη ομάδα να εκτελέσει την αντίστοιχη κινητική δεξιότητα
- Ο συνασκούμενος Α φωνάζει ποιο χρωματιστό μέρος/γήπεδο θέλει να πετύχει



- Η απόσταση ρίψης πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες των παιδιών!





**Ρίψη με σουβέρ**

**Οργάνωση/Εκτέλεση**

Με χαρτοταινία δημιουργούμε 3 ζώνες. Κάθε παιδί κρατά από ένα σουβέρ και προσπαθεί να το πετάξει σε μια ζώνη.

**Παραλλαγές**

- Πριν από την ρίψη τα παιδιά ανακοινώνουν σε ποια ζώνη θέλουν να ρίξουν το σουβέρ
- Κάθε ζώνη συνδέεται με την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης κινητικής δραστηριότητας  
 Ζώνη 1= εκτελούν 5 άλματα με προκαθορισμένο τρόπο, Ζώνη 2= εκτελούν 4 αλματάκια σαν "βατραχάκια", Ζώνη 3= εκτελούν 3 κουτσά με το δεξί και 3 με το αριστερό πόδι
- Ρίχνουν το σουβέρ με το "όχι" καλό χέρι
- Ρίχνουν το σουβέρ με κλειστά τα μάτια



- Αντί για σουβέρ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κομμάτια από πάζλ ή πιατάκια από γλάστρες πάνω στις οποίες έχουμε κολλήσει ζωγραφιές



## Θύελλα από χαλάζι

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τοποθετούμε μια ανοιχτή ομπρέλα ανάποδα πάνω σε ένα μικρό κουτί. Τα παιδιά πρέπει να πετάξουν το "χαλάζι" (μπάλες του τένις ή μικρές πλαστικές μπάλες) μέσα στην ομπρέλα (ΕΙΚ.1).

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά πρέπει, στεκούμενοι με ανοιχτά τα πόδια και με πλάτη στην ομπρέλα, να σκύψουν και να πετάξουν τις μπάλες κάτω από τα πόδια τους με κατεύθυνση μέσα στην ανοιχτή ομπρέλα (ΕΙΚ.2)
- Οι ρίψεις γίνονται με το "όχι" καλό χέρι
- Τα παιδιά κάνουν ρίψεις καθιστοί (ΕΙΚ.3)
- Οι μπάλες ρίχνονται με μια ρακέτα του τένις ή του πιנגκ-πονγκ ή του μπάντιμκτον ή κάποια άλλης μορφής ρακέτα (ΕΙΚ.4)
- Τα παιδιά στέκονται στο ένα πόδι και ρίχνουν τις μπάλες



- Η απόσταση ρίψης θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ικανότητες των παιδιών!



## Ευαίσθητες μεταφορές

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά κρατούν στα χέρια τους ένα χάρτινο ή πλαστικό σωλήνα, πάνω στον οποίο μπορεί να τοποθετηθεί ένα μπαλάκι του τένις. Τα παιδιά πρέπει να διανύσουν μια προκαθορισμένη απόσταση, κρατώντας τον όρθιο σωλήνα, χωρίς να πέσει το μπαλάκι κάτω.

### Παραλλαγές

- Ο σωλήνας κρατιέται με το "όχι" καλό χέρι
- Με τον σωλήνα στα χέρια τα παιδιά περπατούν πάνω σε ένα πάγκο (το παιδιά που έχουν ήδη εξασκηθεί, μπορούν να διανύσουν την απόσταση ισορροπώντας πάνω σε ένα αναποδογυρισμένο πάγκο-πιο στενή επιφάνεια)
- Κάθε δύο βήματα ο σωλήνας παραδίδεται στο άλλο χέρι
- Όλες οι παραλλαγές μπορούν να γίνουν και με περπάτημα προς τα πίσω!



- Το ρολό από χαρτί τουαλέτας ή χαρτί κουζίνας είναι επίσης κατάλληλο για αυτήν την κινητική δεξιότητα!



**Γρήγορα χέρια****Οργάνωση/Εκτέλεση**

Μέσα σε ένα πλαστικό σωλήνα ή σωλήνα υδρορροής που τον έχει στηρίξει σε ένα πολύζυγο, ο προπονητής αφήνει να κυλίσουν μικρές μπάλες. Τα παιδιά κάθονται κάτω και προσπαθούν να πιάσουν τα μπαλάκια που πέφτουν.

**Παραλλαγές**

- Τα παιδιά κάθονται στα γόνατα και πιάνουν τα μπαλάκια
- Πιάνουν τα μπαλάκια με ένα δοχείο (π.χ. κώνους, κουβαδάκια, κουπάκια από γιαούρτι)
- Κρατούν το μικρό δοχείο με το ένα χέρι
- Απο μια γραμμή εκκίνησης τρέχουν και προσπαθούν να πιάσουν τις κινούμενες μπάλες
- Αφήνουν τις μπάλες να αναπηδήσουν μια φορά και μετά τις πιάνουν με το χέρι



- Η κλίση του σωλήνα πρέπει να προσαρμόζεται στις ικανότητες των παιδιών. Όσο μεγαλύτερη είναι η κλίση του σωλήνα, τόσο μεγαλύτερη γίνεται και η ταχύτητα πτώσης των μπαλών και αντίστοιχα πιο δύσκολη η υποδοχή τους από τα παιδιά





## Πλακίδια πεζοπορίας

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Δύο παιδιά στέκονται το ένα πίσω από το άλλο πάνω σε ένα πλακίδιο πεζοπορίας το καθένα. Το παιδί που βρίσκεται πίσω παίρνει ένα τρίτο πλακίδιο και το δίνει στον συνασκούμενο του, που το τοποθετεί μπροστά και κάτω και σε απόσταση περίπου 40 εκ.. Αμέσως μετά τα δύο παιδιά μετακινούνται με ένα αλματάκι κατά ένα πλακίδιο εμπρός και επαναλαμβάνουν ξανά το ίδιο από την αρχή. Μόλις καλύψουν μια προκαθορισμένη απόσταση, εκτελούν την ίδια κινητική δεξιότητα προς την αντίθετη κατεύθυνση.

### Παραλλαγές

- Πηδούν εναλλακτικά με το δεξί και αριστερό πόδι από πλακίδιο σε πλακίδιο
- Πηδούν με πλάγια άλματα
- Πηδούν με αλματάκια προς τα πίσω



- Τα πλακίδια δεν πρέπει να γλιστρούν στο πάτωμα (είναι απαραίτητο η κάτω πλευρά τους να είναι από καουτσούκ)!
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικών μεγεθών πλακίδια.
- Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και με ομάδες 3 ή 4 παιδιών



### Πλακίδια με αριθμούς

#### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τοποθετούμε στο έδαφος πλακίδια με αριθμούς από το 1 μέχρι το 6. Κάθε παιδί τοποθετεί κοντά στο τοίχο ένα ζάρι. Τα παιδιά με μια μπάλα στα χέρια κινούνται ελεύθερα μέσα στην αίθουσα με την συνοδεία μουσικής. Μόλις σταματήσει η μουσική, τρέχει κάθε παιδί στο ζάρι του και το πετά. Μόλις δει το νούμερο που δείχνει το ζάρι του, τρέχει αμέσως στο αντίστοιχο πλακίδιο, στέκεται πάνω του και κάνει τρεις ντρίπλες.

#### Παραλλαγές

- Η διαδρομή προς το πλακίδιο καλύπτεται με διαφορετικούς κινητικούς τρόπους
- Η μπάλα κατά την διαδρομή προς το πλακίδιο καθοδηγείται με το πόδι
- Ρίχνουν δύο φορές το ζάρι, στην συνέχεια πηγαίνουν διαδοχικά στα δύο αντίστοιχα πλακίδια και κάνουν αριθμητικά αντίστοιχα τόσες ντρίπλες



- Τα πλακίδια δεν πρέπει να είναι μικρά
- Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φύλλα χαρτιού με ζωγραφισμένα τα νούμερα



### Πεζοπορία με τις κάλτσες

#### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και η κάθε μία βρίσκεται στο μισό γήπεδο. Τα παιδιά κινούνται στο χώρο με συνοδεία μουσικής, η οποία σταματά και ξεκινά ανά διαστήματα. Μόλις η μουσική σταματήσει, πρέπει να γίνουν οι παρακάτω ενέργειες:

1. Να βγάλουν την πρώτη κάλτσα, στηριζόμενοι αν είναι δυνατόν στο ένα πόδι και να την αφήσουν στο έδαφος
2. Να βγάλουν την δεύτερη κάλτσα και να την αφήσουν στο έδαφος
3. Τρέχουν στην πρώτη κάλτσα και την σηκώνουν. Μόλις ξεκινήσει ξανά η μουσική σηκώνουν και την δεύτερη κάλτσα
4. Φτιάχνουν ένα μπαλάκι με την πρώτη κάλτσα και την αφήνουν κάτω
5. Κάνουν το ίδιο με την δεύτερη κάλτσα. Στο σήμα του προπονητή, τα παιδιά προσπαθούν, ρίχνοντας τις κάλτσες (σαν μπαλάκια) στο αντίπαλο γήπεδο, να καθαρίσουν το γήπεδο τους, μέχρι να σταματήσει εκ νέου η μουσική. Πόσες κάλτσες βρίσκονται στο αντίπαλο μισό γήπεδο; Μετά από δύο ως τρεις επαναλήψεις, θα πρέπει να μαζευτούν ξανά οι κάλτσες που βρίσκονται στον χώρο. Ποια ομάδα θα τερματίσει πρώτη;



#### Παραλλαγές

- Μαζεύουμε τις κάλτσες με στήριξη στο ένα πόδι. Ποια ομάδα θα τα καταφέρει πρώτη;
- Ποια ομάδα με στήριξη στο ένα πόδι, μαζεύει τις κάλτσες πιο αργά;



- Αντί για κάλτσες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πάνες, πετσέτες, σερβιέτες κοκ.



**Χόκεϊ επί πάγου****Οργάνωση/Εκτέλεση**

Δύο ομάδες στέκονται πίσω από τον πρώτο κώνο της διαδρομής τους, στο τέλος της οποίας βρίσκονται όρθια και ανοιχτά στην μπροστινή τους πλευρά, ένα κιβώτιο για μπανάνες και ένα κουτί παπουτσιών. Στο σήμα το προπονητή το πρώτο παιδί κάθε ομάδας πρέπει να καθοδηγήσει ένα μπαλάκι με μια ξύλινη κουτάλα (η κουτάλα πρέπει να βρίσκεται πάντα πίσω από το μπαλάκι!), με σκοπό να διανύσει μια προκαθορισμένη διαδρομή γύρω από τους κώνους (σλάλομ) και στο τέλος να "ρίξει" με την κουτάλα το μπαλάκι σε ένα από τα δύο κουτιά. Κατά την επιστροφή κάνει την ίδια διαδρομή, κατευθύνοντας το μπαλάκι με την κουτάλα γύρω από τους κώνους, αλλά με το "όχι" καλό χέρι. Στην συνέχεια δίνει την κουτάλα και το μπαλάκι στο επόμενο παιδί της ομάδας του.

**Παραλλαγές**

- Τα παιδιά εκτελούν την διαδρομή με κίνηση προς τα πίσω
- Τα παιδιά ρίχνουν το μπαλάκι με πλάτη στον στόχο και κάτω από τα πόδια τους
- Τα παιδιά μετακινούν το μπαλάκι με δύο κουτάλες κάνοντας πάσες εναλλακτικά από την μία στην άλλη κουτάλα



- Στερεώνουμε τα κουτιά με κολλητική ταινία



## Καλσόν - Τένις

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Έχουμε κατασκευάσει ρακέτες με συρμάτινες κρεμάστρες και καλσόν. Κάθε παιδί έχει μια ρακέτα και προσπαθεί να κρατήσει ένα μπαλάκι στον αέρα για όση περισσότερη ώρα μπορεί. Μετά από ένα σύντομο διάστημα πειραματισμών, τα παιδιά φτιάχνουν τριάδες. Το ένα παιδί με την ρακέτα χτυπά το μπαλάκι και προσπαθεί να το περάσει μέσα από ένα στεφάνι που κρατά ψηλά το δεύτερο παιδί και το τρίτο παιδί κρατώντας με τα δύο του χέρια ένα κώνο ανάποδα προσπαθεί να πιάσει το μπαλάκι. Μετά από ένα προκαθορισμένο αριθμό επαναλήψεων γίνεται αλλαγή ρόλων.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά παίζουν τένις ανά δύο, έχοντας το στεφάνι ανάμεσα τους
- Το μπαλάκι πρέπει να περνά πάνω από το στεφάνι
- Το μπαλάκι πρέπει να περνά εναλλακτικά μέσα και πάνω από το στεφάνι



- Το μπαλάκι δεν πρέπει να είναι πολύ ελαστικό
- Στο λιγότερο γυμνασμένα παιδιά πρέπει να δίνουμε αρκετό χρόνο ατομικής εξάσκησης με την ρακέτα και το μπαλάκι!



με

### Κλέβω τα μανταλάκια

#### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και η κάθε μία έχει ένα χάρτινο κουτί. Τα παιδιά στερεώνουν στο μπλουζάκι ο ένας στην πλάτη του άλλου από 5 μανταλάκια. Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά τρέχουν και προσπαθούν να κλέψουν μανταλάκια από την πλάτη των παιδιών της αντίπαλης ομάδας. Ο "κλέφτης" πρέπει κάθε φορά να πάει στην "γραμμή ρίψης" και να πετάξει το μανταλάκι στο χάρτινο κουτί της ομάδας του. Αν αστοχήσει τότε πηγαίνει εκεί που προσγειώθηκε το μανταλάκι, και από αυτήν την θέση κάνει δεύτερη προσπάθεια να ρίξει το μανταλάκι μέσα στο χάρτινο κουτί. Συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο μέχρι το μανταλάκι να βρεθεί μέσα στο κουτί.

#### Παραλλαγές

- Κλέβουμε τα μανταλάκια με διαφορετικούς κινητικούς τρόπους
- Κλέβουμε δύο μανταλάκια και τα πετάμε στο χάρτινο κιβώτιο, το ένα με το δεξί και το άλλο με το αριστερό χέρι
- Τοποθετούν το μανταλάκι στο κουτουπιέ του ποδιού και προσπαθούν να το πετάξουν μέσα στο χάρτινο κιβώτιο



- Αρχικά τα χάρτινα κιβώτια στα οποία τα παιδιά πετούν τα μανταλάκια πρέπει να είναι μεγάλα. Στην συνέχεια μπορούμε να βάλουμε πιο μικρούς στόχους για να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας!








## Μυγοςκοτώστρες - Τένις

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά δημιουργούν ζευγάρια. Κάθε παιδί κρατά μια μυγοςκοτώστρα και κάθε ζευγάρι έχει επιπρόσθετα από ένα μπαλόνι. Τα παιδιά κρατούν την μυγοςκοτώστρα με το καλό τους χέρι και παίζουν τένις με το μπαλόνι.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά παίζουν κρατώντας την μυγοςκοτώστρα με το όχι καλό χέρι
  - Μετά από κάθε χτύπημα αλλάζουν χέρι
  - Τα παιδιά πρέπει να πετύχουν συγκεκριμένα σύμβολα που στερεώσαμε στον τοίχο
  - Τα παιδιά πρέπει να χτυπήσουν περισσότερες από μία φορές το μπαλόνι (προκαθορισμένο αριθμό) πριν το πετάξουν στον συμπαίκτη τους
  - Πριν κτυπήσουν τον μπαλόνι, κάνουν μια στροφή γύρω από το σώμα τους
  - Μετά το χτύπημα του μπαλονιού κάθονται κάτω και σηκώνονται ξανά
- 
- Το μπαλόνι κρατιέται πιο εύκολα στον αέρα, αν το χτυπάμε από κάτω με την μυγοςκοτώστρα



## Μπαλόني - Ισορροπία

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά με μια μυοσκοτώστρα στο καλό τους χέρι, στέκονται πίσω από ένα πάγκο. Ο πρώτο παιδί ισορροπεί πάνω στον πάγκο και ταυτόχρονα κρατά χτυπώντας με την μυοσκοτώστρα ένα μπαλόني στον αέρα. Στο τέλος του πάγκου, ο ασκούμενος πιάνει το μπαλόني, κατεβαίνει από τον πάγκο, το δίνει στο επόμενο παιδί και πηγαίνει τελευταίος στην σειρά κοκ.

### Παραλλαγές

- Κρατούν την μυοσκοτώστρα με το "όχι" καλό χέρι
- Ισορροπούν πάνω στην στενή πλευρά του πάγκου
- Μετά από κάθε χτύπημα η μυοσκοτώστρα αλλάζει χέρι
- Διαπερνούν τον πάγκο με κατεύθυνση με πίσω βήματα, με πλάγια βήματα και τον ίδιο τρόπο χρησιμοποιούμε και στην στενή πλευρά του πάγκου
- Διαπερνούν με κουτσό προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια την πλατιά πλευρά του πάγκου. Επίσης είναι δυνατή η ταυτόχρονη αλλαγή χεριού μετά από κάθε χτύπημα με την μυοσκοτώστρα



- Πρέπει να έχουμε έτοιμα επιπλέον μπαλόνια!



## Κινητική διαδρομή με ποτήρια

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε 2 ομάδες που στέκονται σε μια ευθεία και απέναντι. Το πρώτο παιδί τρέχει με μια μπάλα μέσα σε ένα ποτήρι μέχρι την απέναντι πλευρά (ΕΙΚ.1) και "χύνει" την μπάλα στο ποτήρι του επόμενου παιδιού (ΕΙΚ.2) ΚΟΚ.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά τρέχουν με την μπάλα στο ποτήρι μέχρι ένα σημάδι (ΕΙΚ.3), και από αυτό το σημείο πετούν την μπάλα από το ποτήρι προς ένα στόχο στον τοίχο (ΕΙΚ.4)
- Τα παιδιά μεταφέρουν και παραδίδουν την μπάλα με το "όχι" καλό χέρι
- Η διαδρομή καλύπτεται με διαφορετικούς τρόπους τρεξίματος και αλμάτων
- Τα παιδιά τρέχουν σε ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι και μεταφέρουν το ποτήρι με το ελεύθερο χέρι



- Πρέπει να επιλέγεται εκείνο το μέγεθος του ποτηριού, ώστε να μπορεί να γίνει η μεταφορά του με το ένα χέρι



## Σταματώ την μπάλα

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον χώρο με ένα ποτήρι στο καλό τους χέρι. Ο προπονητής βρίσκεται στην άκρη της αίθουσας και πετά ρολαριστά μπάλες μέσα στον χώρο. Τα παιδιά προσπαθούν με το ποτήρι ανάποδα να σταματήσουν ("καπακώσουν") μια μπάλα. Στην συνέχεια σηκώνουν την μπάλα με το ποτήρι και την αφήνουν σε ένα προκαθορισμένο στόχο.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά πετούν την μπάλα που έχουν πιάσει με το ποτήρι από μια γραμμή ρίψης σε ένα προκαθορισμένο στόχο
- Επίσης, μπορούν να σουτάρουν καθιστοί. Για αυτόν τον λόγο, ο στόχος πρέπει να τοποθετηθεί πιο χαμηλά
- Κρατούν το ποτήρι με το "όχι" καλό χέρι
- Αντί για ποτήρι χρησιμοποιούμε χάρτινα πιάτα, με τα οποία "σουτάρουμε" τις μπάλες προς τον στόχο



- Αν τα παιδιά, έχουν ελάχιστες πετυχημένες ρίψεις προς τον στόχο, τότε τους δίνουμε την δυνατότητα να βγάλουν την μπάλα από το ποτήρι και να την πετούν στο στόχο με το χέρι



## Δαμάζω το χρωματιστό πλαστικό μπαλάκι (Flummis)

### Οργάνωση/Εκτέλεση

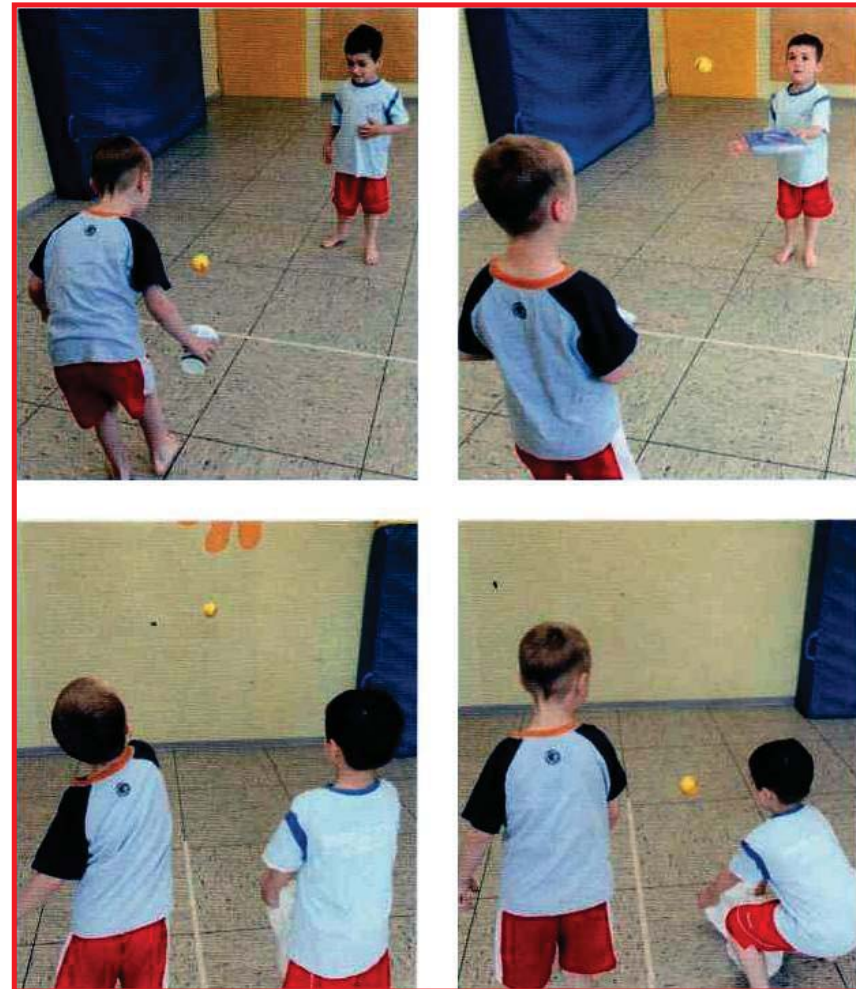
Τα παιδιά σε ζευγάρια στέκονται απέναντι σε μια επαρκή απόσταση. Ο Α χτυπά στο έδαφος το μπαλάκι έτσι ώστε μετά την αναπήδηση του να μπορεί ο Β να το πιάσει με το ποτήρι. Ποιο ζευγάρι μπορεί να κάνει τις περισσότερες συνεχόμενες επαναλήψεις;

### Παραλλαγές

- Πετάμε το μπαλάκι στο συνασκούμενο με ένα βιβλίο (ρακέτα)
- Ο Α πετά το πλαστικό μπαλάκι στο τοίχο και ο Β προσπαθεί να το πιάσει με μια πλαστική σακούλα ή ποτήρι, μετά την αναπήδηση του στον τοίχο
- Ο Α ρολλάρει το μπαλάκι και ο Β προσπαθεί να το "καπακώσει" (να το σταματήσει με το ποτήρι ανάποδα)



- Το χρωματιστό μπαλάκι δεν πρέπει να είναι πολύ μικρό



## Μπουκάλια - Μπόουλινγκ

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Δέκα πλαστικά μπουκάλια με λίγη άμμο μέσα (τα πώματα πρέπει να βιδώνονται σφιχτά), τοποθετούνται όπως οι κορύνες σχηματίζοντας ένα τρίγωνο. Τώρα τα παιδιά πρέπει από απόσταση 4 μ. να ρολάρουν την μπάλα τους με σκοπό να ρίξουν τα μπουκάλια κάτω.

Ποια ομάδα χρειάζεται τις λιγότερες προσπάθειες για να ρίξουν όλα μπουκάλια κάτω;

### Παραλλαγές

- Αλλάζουμε την απόσταση μετά από κάθε προσπάθεια
- Παίζουν με διαφορετικού μεγέθους μπάλες
- Ρίχνουν την μπάλα
- Κλωτσούν την μπάλα
- Τα παιδιά πρέπει με την πλάτη προς τα μπουκάλια να πετάξουν την μπάλα κάτω από τα ανοιχτά τους πόδια



- Προσέξτε ώστε τα μπουκάλια να μην έχουν κάποια ζημιά
- Αν χρησιμοποιήσετε μικρές μπάλες, μπορείτε αρχικά να τοποθετήσετε άδεια μπουκάλια



## Ιγκλού - Ολυμπιάδα

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Σε 6 χάρτινα ιγκλού δημιουργούμε εισόδους (βλέπε τις κάτω εικόνες) και τους δίνουμε το νούμερο από 1 ως 6. Τα παιδιά ρίχνουν ένα ζάρι και ανάλογα με τον αριθμό που θα τύχουν παίρνουν την αντίστοιχη μπάλα από ένα κιβώτιο:

- 1 και 2 μια μπάλα πινγκ-πονγκ
- 3 και 4 ένα γυάλινη
- 5 και 6 μια μπάλα τένις

και πρέπει να το ρολλάρουν στο αντίστοιχο ιγκλού.



### Παραλλαγές

- Μεγαλώνουμε την απόσταση από τα ιγκλού
- Κλωτσάμε με τα πόδια την μπάλα προς τα ιγκλού
- Ρολλάρουμε την μπάλα από μπρούμυτη θέση
- Ρολλάρουμε την μπάλα με το "όχι" καλό χέρι
- Δημιουργείστε διαφορετικού μεγέθους εισόδους στα ιγκλού



- Οι εισοδοί των ιγκλού πρέπει να είναι αρκετά μεγάλες

## Έκρηξη ηφαιστείου

## Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα έχει μπροστά της ένα χάρτινο κουτί. Το ηφαίστειο εκρήγνυται, από τον προπονητή που μέσα από ένα κουτί πετά πολλά μπαλάκια του πιγκ-πονγκ. Τα παιδιά μαζεύουν όσο μπορούν πιο γρήγορα όλες τις μπάλες (ηφαιστειακή τέφρα). Ποια ομάδα έχει την περισσότερη "τέφρα" στο κουτί της;

## Παραλλαγές

- Χρησιμοποιούμε διαφορετικές μπάλες
- Η λάβα πρέπει να μπει ξανά στο ηφαίστειο. Κάθε γκρουπ προσπαθεί να πετάξει τις μπάλες, από μια προκαθορισμένη απόσταση, μέσα στο μεγάλο κουτί του προπονητή. Ποια ομάδα θα τα καταφέρει πιο γρήγορα;
- Αλλάζουμε την απόσταση ρίψης
- Πετάνε τα μπαλάκια με το "όχι" καλό χέρι
- Τα παιδιά τα ίδια κάνουν το ηφαίστειο να εκραγεί. Κρατούν όλα μαζί ένα μεγάλο σεντόνι με τις μπάλες πάνω σε αυτό και κουνώντας το σεντόνι πάνω-κάτω προσπαθούν να διώξουν τις μπάλες



- Επιλέγουμε τις κατάλληλες μπάλες





## Αριθμός ζαριού - Ρίψη σε στόχο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τοποθετούμε 6 χάρτινα κουτιά, τα οποία έχουμε αριθμήσει από το 1-6 ή έχουμε βάλει κώνους με νούμερα μπροστά τους. Ένα παιδί ρίχνει το ζάρι και τα υπόλοιπα παιδιά παίρνουν διαφορετικές μπάλες, και προσπαθούν από μια προκαθορισμένη απόσταση, να τις πετάξουν μέσα στο χαρτοκιβώτιο που έχει τον ίδιο αριθμό με τον αριθμό που έδειξε το ζάρι. Αν τα καταφέρουν, τότε η ομάδα παίρνει τόσους βαθμούς όσους έδειξε το ζάρι. Ποιο παιδί ή ομάδα έχει συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους, μετά από ένα προκαθορισμένο αριθμό επαναλήψεων;

### Παραλλαγές

- Μετά από κάθε επανάληψη, τα παιδιά αλλάζουν μεταξύ τους τις μπάλες
- Τα παιδιά ρίχνουν τις μπάλες στηριζόμενοι στο ένα πόδι (αριστερό χέρι= δεξί πόδι στήριξης, δεξί χέρι= αριστερό πόδι στήριξης)



- Η γραμμή ρίψης πρέπει να έχει λοξή κατεύθυνση. Οι μικρές μπάλες ρίχνονται από μεγαλύτερη απόσταση και οι μεγάλες μπάλες από μικρότερη απόσταση



## Άνοιγμα του τοίχου - Ρίψη σε στόχο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

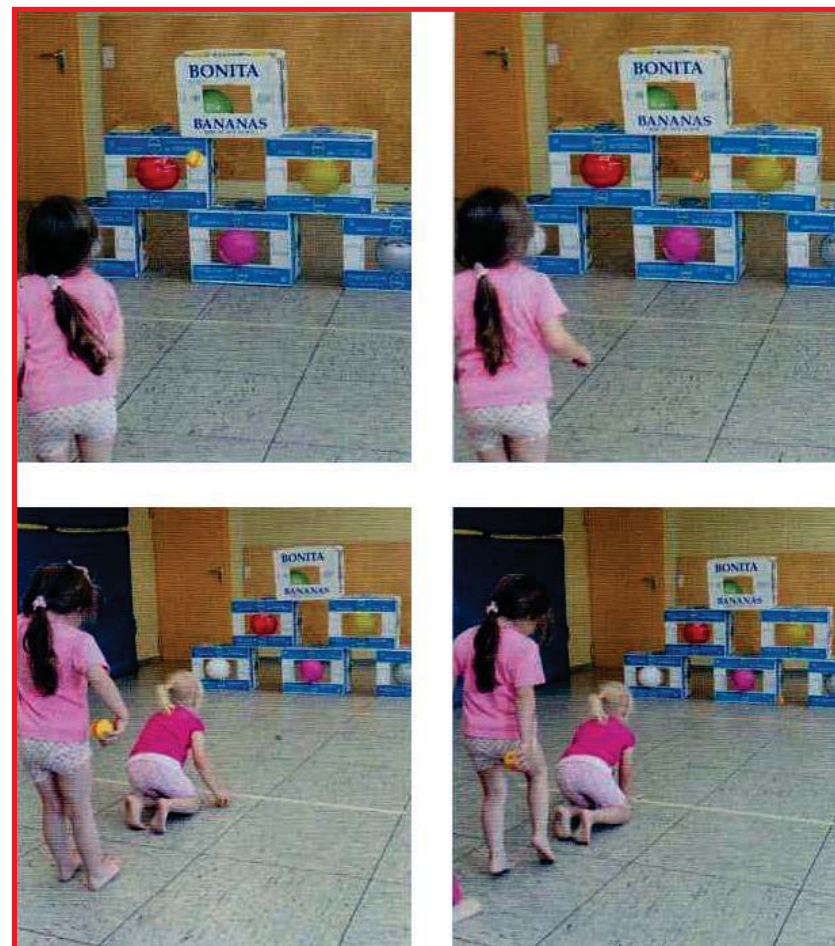
Δημιουργούμε ένα τοίχο με ανοιχτά (το παράθυρο στο άνω μέρος) κιβώτια για μπανάνες - τοποθετώντας τα το ένα πάνω στο άλλο, με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει περιορισμένη δυνατότητα για πετυχημένη ρίψη. Στα κιβώτια βάζουμε μπαλόνια με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι εμφανή από την ανοικτή πλευρά των κιβωτίων και δίνουμε διαφορετικούς βαθμούς για το καθένα. Τα παιδιά με μια μπάλα τένις ή κάποια άλλη μπάλα στο χέρι ρίψης, σουτάρουν διαδοχικά με σκοπό να πετύχουν το μπαλόνι που τους λέει κάθε φορά ο προπονητής.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά καθιστά ή στα γόνατα ρολάρουν την μπάλα και προσπαθούν να την περάσουν από τα ανοίγματα ανάμεσα στο κιβώτια
- Τα παιδιά καθιστοί ή στα γόνατα ρολλάρουν την μπάλα και προσπαθούν να πετύχουν τα μπαλόνια. Επιπρόσθετα τα παιδιά θα πρέπει πριν από κάθε ρίψη, να φωνάζουν το χρώμα του μπαλονιού που θέλουν να πετύχουν



- Τα μπαλόνια δεν θα πρέπει να είναι πολύ φουσκωμένα, ώστε να μην πέφτουν με το παραμικρό από την μπάλα!



### Αρκτική - Ανταρκτική Οργάνωση/Εκτέλεση

Δίνουμε στα παιδιά ένα χάρτινο κουτί με σχήμα κύβου/ζαριού και κολλούν στις πλευρές του εικόνες ζώων από την Αρκτική και την Ανταρκτική. Τα παιδιά ρίχνουν διαδοχικά το ζάρι και φωνάζουν το όνομα του ζώου και τον πόλο που κατοικεί (Βόρειο ή Νότιο). Αν ζει στον Βόρειο πόλο, τα παιδιά διαπερνούν κατά μήκος ένα πάγκο, ενώ αν ζει στον Νότιο πόλο, διαπερνούν κατά μήκος τον πάγκο έρποντας από κάτω. Στην συνέχεια τρέχουν σε ένα καλάθι με "ζωοτροφές" (Σάκοι με άμμο= Ψάρια, Μπάλες= πουλιά, Μπάλες του τένις= καβούρια) και πρέπει να βρουν τι τρώει το ζώο που έτυχαν στο ζάρι. Επιλέγουν την σωστή "τροφή" και πρέπει στην συνέχεια να την πετάξουν με σκοπό να πετύχουν την αντίστοιχη εικόνα του ζώου που είναι κολλημένη στον τοίχο.

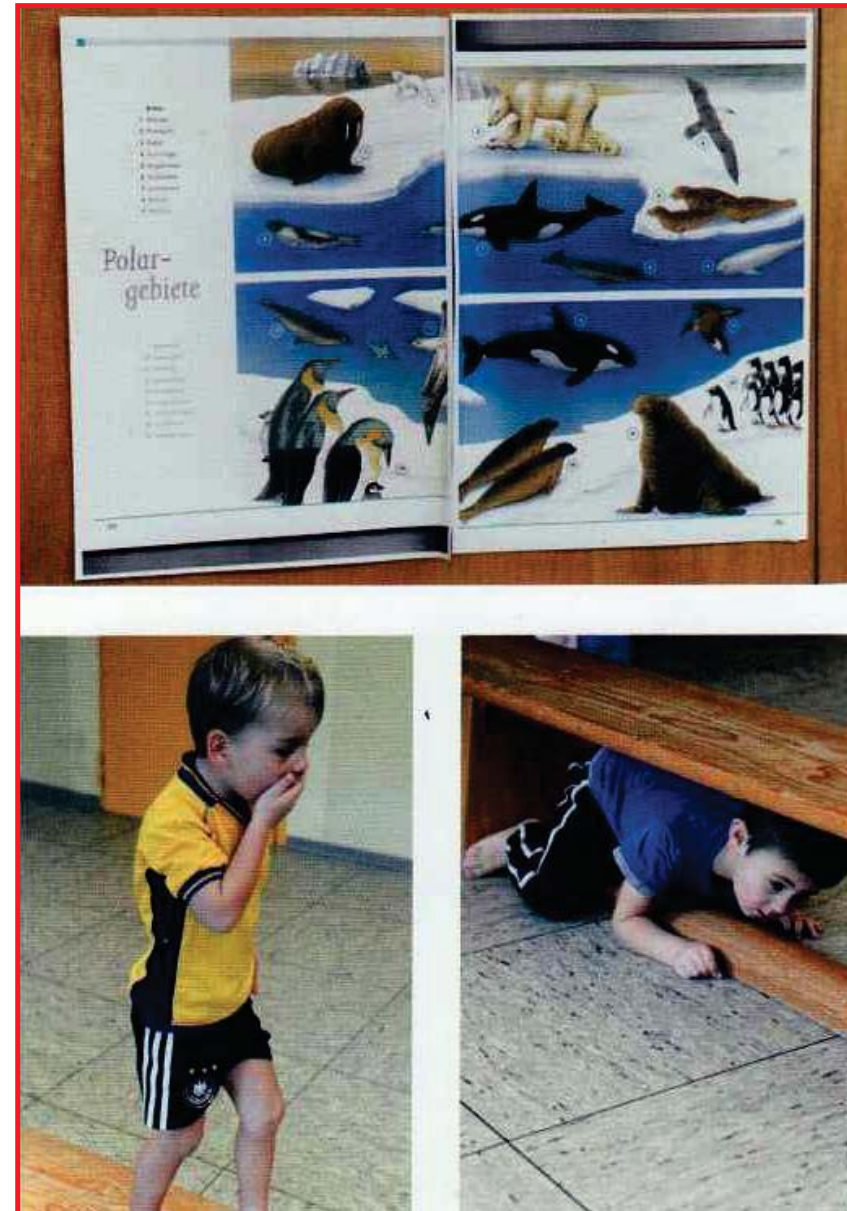
**Αρκτική:** η πολική αρκούδα (ψάρια, πολικές αλεπούδες), η όρκα (ψάρια, φώκιες), ο πολικός ίππος (ψάρια, καβούρια, καλαμάρια). **Ανταρκτική:** ο πιγκουίνος (ψάρια, καβούρια), ο θαλάσσιος ελέφαντας (ψάρια, καλαμάρια), η όρκα (ψάρια, φώκιες).

### Παραλλαγές

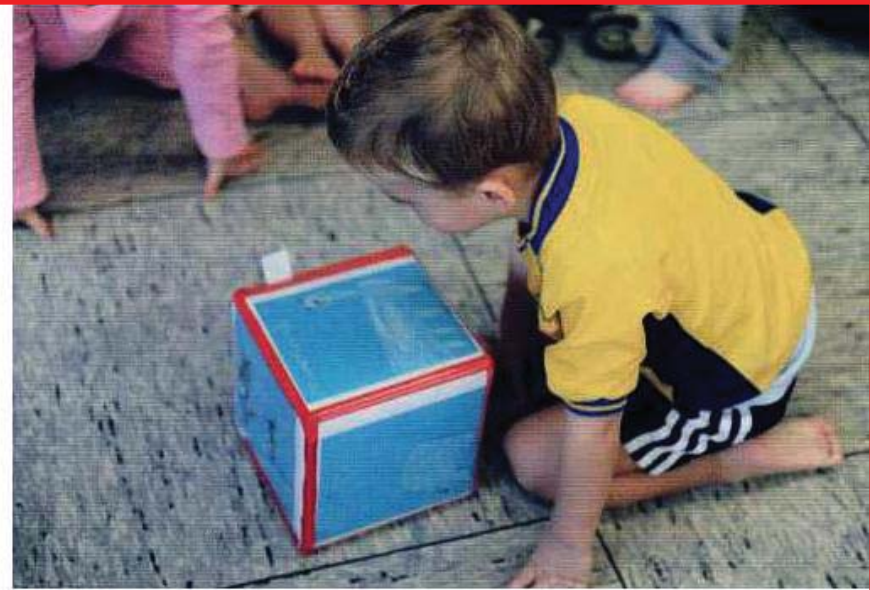
- Σουτάρουν με το όχι καλό χέρι
- Πάνω στους πάγκους εκτελούν διάφορες κινητικές δεξιότητες



- Διαφοροποιούμε την απόσταση από τους στόχους, ώστε τα παιδιά να έχουν την ελπίδα πετυχημένων ρίψεων



ζει  
με



### Αγώνες των ζώων

#### Οργάνωση/εκτέλεση

Τα παιδιά σε ζευγάρια κάθονται το ένα δίπλα στο άλλο: δίπλα σε κάθε ζευγάρι βρίσκεται μια φωτογραφία ζώου και μια χρωματιστή κάρτα. Ένα παιδί στέκεται όρθιο δίπλα σε ένα κιβώτιο με μπαλόνια στο χρώμα των καρτών. Το παιδί παίρνει ένα μπαλόνι και το κρατά ψηλά με τα δύο του χέρια. Το ζευγάρι των παιδιών που έχει δίπλα του την κάρτα με το ίδιο χρώμα με το σηκωμένο μπαλόνι, πρέπει να σηκωθεί και μιμούμενο την κίνηση του ζώου της φωτογραφίας που έχουν δίπλα τους, θα πρέπει να διανύσουν μια προκαθορισμένη απόσταση με σκοπό να φτάσουν στην γραμμή ρίψης. Μόλις φτάσουν και τα δύο παιδιά, παίρνουν αμέσως από μια μπάλα ή ένα σακουλάκι με άμμο από ένα καλάθι και προσπαθούν να πετύχουν ένα στόχο.



#### Παραλλαγές

- Τα παιδιά εκτελούν την κίνηση των ζώων με κατεύθυνση προς τα πίσω
- Δίπλα σε κάθε ζευγάρι παιδιών βρίσκεται μια εικόνα ζώου. Τα παιδιά πρέπει πάντα να εκτελούν μια διαφορετική κίνηση από αυτήν που εκτελεί το συγκριμένο ζώο. Μετά από κάθε ρίψη τα παιδιά αλλάζουν εικόνες μεταξύ τους
- Επίσης μπορείτε να τοποθετήσετε διαφορετικού μεγέθους στόχους, και να δώσετε διαφορετικούς πόντους για τον καθένα



- Η απόσταση ρίψης πρέπει να προσαρμόζεται στην ικανότητα ακρίβειας ρίψης των παιδιών!







## Δραστηριότητες με παιχνίδια

Σε αυτές τις δραστηριότητες μπορούν τα παιδιά να φέρουν τα δικά τους παιχνίδια. Αυτή η επιλογή προσφέρει ένα ευρύ φάσμα κινήτρων. Η δημιουργικότητα εδώ δεν έχει όρια. Συχνά τα ίδια τα παιδιά έχουν θαυμάσιες ιδέες, οι οποίες πρέπει σίγουρα να ληφθούν υπόψη.

**Πάζλ**

**Οργάνωση/Εκτέλεση**

Δύο ομάδες στέκονται πίσω από μια γραμμή εκκίνησης μιας διαδρομής με εμπόδια. Δίπλα στα παιδιά βρίσκονται μπαλόνια διαφορετικού χρώματος και στο τέλος της διαδρομής κομμάτια από ένα πάζλ. Το πρώτο παιδί παίρνει ένα μπαλόνι, διανύει την διαδρομή μέχρι να φθάσει στα κομμάτια του πάζλ, κρατώντας ταυτόχρονα το μπαλόνι στον αέρα (το χτυπά με το ένα χέρι). Μόλις φθάσει στο τέλος της διαδρομής επιλέγει ένα κομμάτι πάζλ που περιέχει το χρώμα του μπαλονιού και γυρίζει πίσω. Το επόμενο παιδί παίρνει το ίδιο μπαλόνι ή επιλέγει ένα άλλο με διαφορετικό χρώμα και κάνει το ίδιο. Μόλις τα παιδιά μιας ομάδας μεταφέρουν όλα τα κομμάτια του πάζλ, θα πρέπει στην συνέχεια όλοι μαζί να φτιάξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν το πάζλ. Ποια ομάδα τα καταφέρει πρώτη;

**Παραλλαγές**

- Εκτελούν την ίδια διαδρομή με κίνηση προς τα πίσω
- Εκτελούν σλάλομ γύρω από εμπόδια που έχουμε βάλει κατά μήκος της διαδρομής
- Τα παιδιά κρατούν στα αέρα δυο μπαλόνια ταυτόχρονα
- Τα παιδιά επιτρέπεται να πάρουν 2 κομμάτια πάζλ
- Τα παιδιά διατηρούν το μπαλόνι στον αέρα με το πόδι
- Κάθε ομάδα πρέπει να μεταφέρει και να συναρμολογήσει 2 πάζλ



- Η διαδρομή δεν πρέπει να είναι μεγάλη (μεγάλος χρόνος αναμονής)





### Πάζλ - Αρκούδα

#### Οργάνωση / Εκτέλεση

Δύο ομάδες στέκονται πίσω από την γραμμή αφετηρίας μιας διαδρομής σλάλομ (απόσταση μεταξύ των κώνων περ. 1 μέτρο). Δίπλα τους υπάρχουν κομμάτια πάζλ με νούμερα από το 1 ως το 6 και ένα ζάρι. Το πρώτο παιδί πετάει το ζάρι, παίρνει το κομμάτι πάζλ που έχει το αντίστοιχο νούμερο που δείχνει το ζάρι, και αμέσως μετά διανύει την διαδρομή σλάλομ κάνοντας ντρίπλα με μια μπάλα. Μόλις φτάσει στο τέλος της διαδρομής, αφήνει το κομμάτι πάζλ κάτω, γυρνά στην αρχική του θέση με ντρίπλα και δίνει την μπάλα στο επόμενο παιδί, το οποίο έχει ήδη πετάξει το ζάρι και έχει πάρει το αντίστοιχο κομμάτι πάζλ. Μόλις μεταφερθούν όλα τα κομμάτια πάζλ στο τέλος της διαδρομής, τρέχουν όλα τα παιδιά μαζί και προσπαθούν να φτιάξουν το πάζλ. Αφού το φτιάξουν, στην συνέχεια τρέχουν όλα μαζί πίσω και κάθονται στις αρχικές τους θέσεις, ο ένας πίσω από τον άλλο. Ποιά ομάδα θα τελειώσει πιο γρήγορα;

#### Παραλλαγές

- Ντρίπλα με το όχι καλό χέρι
- Κάνουν ντρίπλα εναλλακτικά με δεξί και αριστερό χέρι και το κομμάτι του πάζλ το στερεώνουν στο παντελονάκι τους
- Διανύουν την απόσταση με κουτσό, κρατούν την μπάλα με το χέρι τους και το κομμάτι του πάζλ ανάμεσα στα δάκτυλα του ποδιού τους
- Κινούνται προς τα πίσω και ρολλάρουν/καθοδηγούν την μπάλα με το πόδι



- Μπορείτε να φτιάξετε το πάζλ μόνοι σας, κόβοντας μια καρτ-ποστάλ.





### Ταξινόμηση ζώων

#### Οργάνωση / Εκτέλεση

Μέσα στην αίθουσα σε κάθε μία από 2 ως 4 θέσεις βρίσκεται από ένα φύλλο με μοτίβα 10 ως 20 καρτών-μνήμης (εδώ: έχουμε τοποθετήσει 10 ως 20 κάρτες με ζώα σε κάθε φύλλο). Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα έχει μια "κιβωτό" (μικρό κιβώτιο), στο οποίο μέσα βρίσκονται αντίστοιχες κάρτες-μνήμης (εδώ: μικρές κάρτες με την εικόνα ενός ζώου που βρίσκουμε τις αντίστοιχες τους σε κάποιο από τα 2-4 μοτίβα). Τα παιδιά παίρνουν μια κάρτα-μνήμης, την μεταφέρουν με ένα προκαθορισμένο τρόπο κίνησης και την τοποθετούν στο μοτίβο εκείνο που έχει την αντίστοιχη κάρτα.

#### Παραλλαγές

- Τα παιδιά διανύουν την απόσταση ρολάρωντας/ντριπλάρωντας μια μπάλα, αφήνουν την κάρτα μνήμης στο αντίστοιχο μοτίβο και στην συνέχεια πετούν την μπάλα από μια προκαθορισμένη απόσταση σε ένα στόχο.
- Εκτελούν την άσκηση σε ζευγάρια πιασμένα από το χέρι



- Αντί για κάρτες-μνήμης με ζώα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάρτες με φυτά, αυτοκίνητα ή με οτιδήποτε άλλο





## Σλάλομ με κουτσό

### Οργάνωση / Εκτέλεση

Παίρνουμε ένα σπάγκο 1 μέτρου και δένουμε στην μια μεριά ένα αυτοκινητάκι ή ένα ζωάκι και με την άλλη μεριά του σπάγκου φτιάχνουμε μια θηλιά. Τα παιδιά βάζουν την θηλιά στο πόδι τους στο ύψος του αστραγάλου, σηκώνουν αυτό το πόδι, και με κουτσό με το άλλο πόδι διανύουν μια προκαθορισμένη απόσταση. Ταυτόχρονα προσέχουν να μην αναποδογυρίσει το αυτοκινητάκι/ζωάκι κοκ. Την επόμενη φορά εκτελούν την διαδρομή βάζοντας την θηλιά στο άλλο πόδι.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά διανύουν με κουτσό μια διαδρομή σλάλομ
- Στερεώνουν την άκρη του σχοινιού ανάμεσα στα δάκτυλα του ποδιού και κάνουν κουτσό προς τα πίσω



- Το παιχνίδι δεν πρέπει να κυλάει πολύ γρήγορα το αυτοκινητάκι, γιατί έτσι μπορεί εύκολα να αναποδογυρίσει και το σχοινί να μπερδευτεί.



**Παιχνίδι με ρόδες**

**Οργάνωση / Εκτέλεση**

Ένα παιχνίδι με ρόδες δένεται στην μία άκρη ενός σχοινού και η άλλη άκρη δένεται σε μια σκυτάλη, στυλό, χάρτινο ρολό ή κάτι παρόμοιο. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και παίζουν αντίπαλες. Τα παιχνίδια με ρόδες βρίσκονται σε μια γραμμή εκκίνησης. Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας προσπαθεί να φέρει μπροστά του το παιχνίδι με ρόδες, περιτυλίσσοντας το σχοινί στην σκυτάλη. Στην συνέχεια πηγαίνει ξανά το παιχνίδι με ρόδες στην γραμμή εκκίνησης, ξετυλίγει το σχοινί και δίνει την σκυτάλη στο επόμενο παιδί. Ποια ομάδα θα τελειώσει πρώτη;

**Παραλλαγές**

- Χρησιμοποιείστε μια μακρύτερη ράβδο (π.χ. από μια σκούπα) έτσι ώστε ανά δύο παιδιά να μπορούν να ξετυλίξουν το σχοινί



- Το παιχνίδι δεν πρέπει να κυλάει πολύ γρήγορα, γιατί έτσι μπορεί εύκολα να αναποδογυρίσει και το σχοινί να μπερδευτεί.





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΟΡΓΑΝΑ

Πολλά γήπεδα και κυρίως δημοτικά σχολεία και γυμνάσια διαθέτουν τον βασικό αθλητικό εξοπλισμό (πάγκους, ίππους γυμναστικής, μίνι τραμπολίνα κοκ.) καθώς και ποικιλόμορφα μικρά όργανα, όπως π.χ.πέδιλα ισορροπίας, στεφάνια, μεγάλες μπάλες γυμναστικής, κώνους και μπάλες.

Με αυτά τα μικρά όργανα - και σε συνδυασμό με τον βασικό εξοπλισμό - μπορούμε να δημιουργήσουμε συνδυασμούς ελκυστικών και δημιουργικών ασκήσεων. Επίσης τα παιδιά μπορούν να έχουν τέλειες ιδέες για συνδυασμούς ασκήσεων που πρέπει να τις λάβουμε υπόψη.

## Φόρμουλα 1

### Οργάνωση / Εκτέλεση

Δημιουργούμε με κώνους μια διαδρομή σλάλομ, την οποία πρέπει να διανύσουν τα παιδιά πάνω σε ένα σκέιτμπορτ, χωρίς να ακουμπήσουν τους κώνους. Ταυτόχρονα κουβαλούν μια μπάλα, την οποία στο τέλος της διαδρομής πρέπει π.χ, να την πετάξουν μέσα σε ένα κιβώτιο.

### Παραλλαγές

- Βάζουμε ένα χρονικό διάστημα: ποια ομάδα θα μεταφέρει σε προκαθορισμένο χρόνο τις περισσότερες μπάλες;
- Αλλάζουμε την απόσταση της διαδρομής, το είδος της μπάλας και/ή την απόσταση ρίψης στο κιβώτιο
- Τα παιδιά διανύουν την διαδρομή σλάλομ με το σκέιτμπορτ προς τα πίσω



- Για να αποφύγετε μεγάλους χρόνους αναμονής, θα πρέπει η διαδρομή σλάλομ να μην είναι πολύ μεγάλη.





## Μεταφορά ζώων

### Οργάνωση / Εκτέλεση

Τα παιδιά κυλούν το σκέιτμπορντ με την βοήθεια των χεριών τους και μεταφέρουν ένα μαλακό παιχνιδάκι προς τον συνασκούμενο τους που βρίσκεται απέναντι. Από ένα προκαθορισμένο σημάδι, πετούν το παιχνιδάκι στον συνασκούμενο τους και αυτός προσπαθεί να το πιάσει, πριν πέσει κάτω και "τραυματιστεί". Στην συνέχεια δίνουν το σκέιτμπορντ στον συνασκούμενο τους και αυτός τώρα κινείται προς την αντίθετη κατεύθυνση.

### Παραλλαγές

- Ένα παιδί στέκεται πάνω στο σκέιτμπορντ και ένα άλλο παιδί το σπρώχνει από πίσω
- Τα παιδιά πιάνουν το σκέιτμπορντ με τα δύο χέρια, λυγίζουν το ένα πόδι και με το άλλο σπρώχνουν το σκέιτμπορντ, όπως ένα πατίνι.
- Τα παιδιά διανύουν μια διαδρομή σλάλομ.



- Σημειώστε μια γραμμή ασφαλείας, στην οποία πρέπει τα παιδιά να σταματήσουν/φρενάρουν πριν δώσουν το παιχνιδάκι!



## Ρολλάρουν και πετυχαίνουν ένα στόχο

### Οργάνωση / Εκτέλεση

Τα παιδιά μετακινούνται με ένα "πέδιλο" με την βοήθεια ενός συνασκούμενου μέχρι μία γραμμή ρίψης. Σε απόσταση περ.3 μ. βρίσκεται ένας πάγκος και πάνω σε αυτόν έχουμε τοποθετήσει διαφορετικούς στόχους. Το παιδί ισορροπεί πάνω στο πέδιλο και προσπαθεί με μια μπάλα με ουρά, να πετύχει ένα κώνο που βρίσκεται πάνω στον πάγκο. Τα λιγότερο εξασκημένα παιδιά κατεβαίνουν από το πέδιλο και μετά ρίχνουν την μπάλα.

### Παραλλαγές

- Κάνουν την ρίψη με το άλλο χέρι
- Μέχρι την γραμμή ρίψης μετακινούνται προς τα πίσω, στην συνέχεια κατεβαίνουν και σουτάρουν σε επιλεγμένο στόχο
- Βάζουμε διαφορετικούς στόχους πάνω στο πάγκο (π.χ. χαρτόνια διαφορετικού μεγέθους, μεγάλα κουπάκια από γιαούρτι, πλαστικά μπουκάλια κλπ.)



- Κρεμάμε τους στόχους στον τοίχο ή τους τοποθετούμε στο έδαφος
- Τα εξασκημένα παιδιά μπορούν να μετακινούνται με το "πέδιλο" χωρίς την βοήθεια του συνασκούμενου



**Ισορροπώ πάνω στα μακαρόνια**

**Οργάνωση / Εκτέλεση**

Κόβουμε τα "μακαρόνια" θαλάσσης έτσι ώστε να έχουν μήκος περ.80 εκ. Τα παιδιά ξυπόλητα ρολλάρουν πάνω σε δύο μακαρόνια (ΕΙΚ.1).

**Παραλλαγές**

- Τα εξασκημένα παιδιά κινούνται και προς τα πίσω.
- Ένα παιδί ισορροπεί πάνω σε ένα "μακαρόνι" κρατώντας το χέρι του συνασκούμενου του και μετακινείται ρολλάροντας προς τα εμπρός και πίσω (ΕΙΚ.2).
- Τοποθετούμε ένα πάγκο πάνω σε δύο ίππους γυμναστικής και τον χρησιμοποιούμε ως γέφυρα (ΕΙΚ.3). Τα παιδιά στηρίζονται με το ένα τους χέρι πάνω στον πάγκο και μετακινούνται ρολλάροντας πάνω στο "μακαρόνι" με κατεύθυνση προς τα εμπρός και πίσω (τα λιγότερα εξασκημένα παιδιά χρησιμοποιούν και την βοήθεια ενός συνασκούμενου, ΕΙΚ.4).



- Τα "μακαρόνια" δεν πρέπει να είναι πολύ κοντά σε μήκος!
- Αντί για "μακαρόνια" μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πλαστικούς σωλήνες



**Σκάλα-Πινγκ-πονγκ****Οργάνωση / Εκτέλεση**

Χρησιμοποιούμε "μακαρόνια" θαλάσσης (μήκους περ.80 εκ.), τα οποία τα τοποθετούμε κάτω από δύο στρώματα δημιουργώντας μια μορφή σκάλας. Τα παιδιά διαπερνούν την σκάλα και προσπαθούν ταυτόχρονα να κρατήσουν ένα μπαλόνι στον αέρα, χτυπώντας το με μια ρακέτα του πινγκ-πονγκ ή απλά με το χέρι.

**Παραλλαγές**

- Τα παιδιά ισορροπούν κινούμενοι προς τα πίσω
- Τοποθετούμε το μπαλόνι πλάγια από εμάς και προσπαθούμε να το κρατήσουμε στον αέρα
- Χτυπάμε το μπαλόνι εναλλακτικά με το δεξί και αριστερό χέρι
- Μετά από κάθε χτύπημα, η ρακέτα αλλάζει χέρι!
- Περπατάμε στα τέσσερα πάνω στα "σκαλοπάτια" και προσπαθούμε να διατηρήσουμε την μπάλα στο παιχνίδι



- Τα μη εξασκημένα παιδιά θα πρέπει αρχικά να διαπερνούν την "σκάλα" περπατώντας στα τέσσερα (ενδεχομένως με βοήθεια)



### Ζωολογικός κήπος

#### Οργάνωση / Εκτέλεση

Κάθε παιδί παίρνει ένα στεφάνι και το τοποθετεί στο πάτωμα. Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στην αίθουσα γύρω από τα στεφάνια. Στο σήμα του προπονητή (σφύριγμα, παλαμάκι κοκ.), πρέπει κάθε παιδί να τρέξει και να μπει στο στεφάνι του και να κάτσει.

#### Παραλλαγές

- Τα παιδιά τρέχουν με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. πετούν σαν τα αεροπλάνα, κινούνται σαν τα φλαμίνγκο, περπατούν σαν τους ελέφαντες).
- Τα στεφάνια αφαιρούνται σταδιακά. Τα παιδιά πρέπει να προσπαθήσουν, να μπου στα στεφάνια, ανά 2, ανά 3 ή ανά 4.
- Όπως πριν, αλλά το παιδιά πιάνονται με τα 2 χέρια κοιτάζοντας το ένα το άλλο.



- Αντί για στεφάνια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σαμπρέλες ποδηλάτου, κομμάτια μοκέτας, σχοινάκια κοκ.





## Αστέρια που τρέχουν

### Οργάνωση / Εκτέλεση

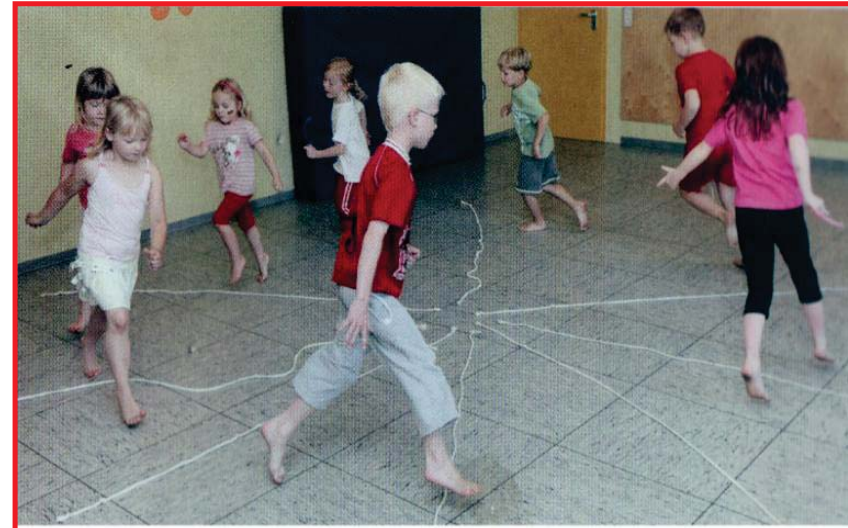
Τοποθετούμε στο πάτωμα σχοινάκια δημιουργώντας ένα αστέρι. Τα παιδιά κινούνται κυκλικά προσπαθώντας να περάσουν πάνω από αυτά χωρίς να τα ακουμπήσουν.

### Παραλλαγές

- Περνάμε πάνω από τα στεφάνια με διάφορους τρόπους: γρήγορα, αργά, προς τα πίσω, πλάγια, με αναπηδήσεις στα δύο και στο ένα πόδι, περπατώντας στα τέσσερα.
- Τα παιδιά σε ζευγάρια πιάνονται από το χέρι και διαπερνούν τα σχοινάκια με διάφορους τρόπους κίνησης προς τα εμπρός.
- Όπως πριν, αλλά τώρα το ένα παιδί κινείται προς τα εμπρός και το άλλο προς τα πίσω. Επιπρόσθετα τα τελευταία κανονίζει και τον ρυθμό.



- Εναλλακτικά τρέχουν κοντά στο κέντρο του αστεριού ή πιο μακριά ώστε να προσαρμόζουν ανάλογα και το μέγεθος των βηματισμών. Δεν πρέπει να ακουμπούν τα σχοινάκια.



**Ο χορός της μάγισσας**

**Οργάνωση / Εκτέλεση**

Κάθε παιδί παίρνει ένα στυλοβάτη, τον βάζει ανάμεσα στα πόδια του, σαν την σκούπα της μάγισσας και τρέχει μέσα στην αίθουσα. Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά βάζουν τις "σκούπες της μάγισσας" σε μορφή αστεριού και κινούνται πάνω από αυτές.

**Παραλλαγές**

- Τα παιδιά πηδούν προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια με τα δύο και το ένα πόδι πάνω από τους στυλοβάτες.
- Ένα ή περισσότερα παιδιά κρατούν τους στυλοβάτες στο αέρα λίγο πάνω από το έδαφος. Τα υπόλοιπα παιδιά πηδούν πάνω από τους στυλοβάτες.
- Σε κάθε σήμα του προπονητή τα παιδιά κινούνται προς άλλη κατεύθυνση.
- Τα παιδιά τρέχουν γύρω από μια "σκούπα της μάγισσας" και μετά γύρω από την επόμενη.



- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χάρτινους σωλήνες ή "μακαρόνια" θαλάσσης.





## Τα μαντήλια στον αέρα

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά από όρθια θέση πετούν το μαντήλι από τούλι ψηλά και αφού καθίσουν κάτω το πιάνουν με προκαθορισμένα μέρη του σώματος (ΕΙΚ.1 και 2).

### Παραλλαγές

- Όπως πριν, όμως τώρα πριν καθίσουν κάτω, κάνουν μια ολόκληρη στροφή γύρω από το σώμα τους.
- Τα παιδιά κρατούν το μαντήλι με τα πόδια και προσπαθούν εναλλακτικά με δεξί και αριστερό πόδι να ζωγραφίσουν στον αέρα, αριθμούς, γράμματα ή σχήματα (ΕΙΚ.3).
- Τα παιδιά κρατούν από ένα μαντήλι σε κάθε πόδι με τα δάκτυλα των ποδιών τους (ΕΙΚ.4) και μετακινούν τα μαντήλια αρχικά προς την ίδια κατεύθυνση και στην συνέχεια προς αντίθετες κατευθύνσεις (προς τα πάνω και κάτω, προς τα αριστερά και δεξιά) είτε κάνουν κύκλους με τα πόδια προς τα έξω και μέσα (προς την ίδια κατεύθυνση και προς την αντίθετη). Επιπρόσθετα μπορούν να κρατούν τα χέρια σε διαφορετικές θέσεις.



- Αντί για μαντήλια από τούλι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κομμάτια κουρτίνας ή τραπεζομάντηλου

## Κρύβω τα μαντήλια

### Οργάνωση/Εκτέλεση

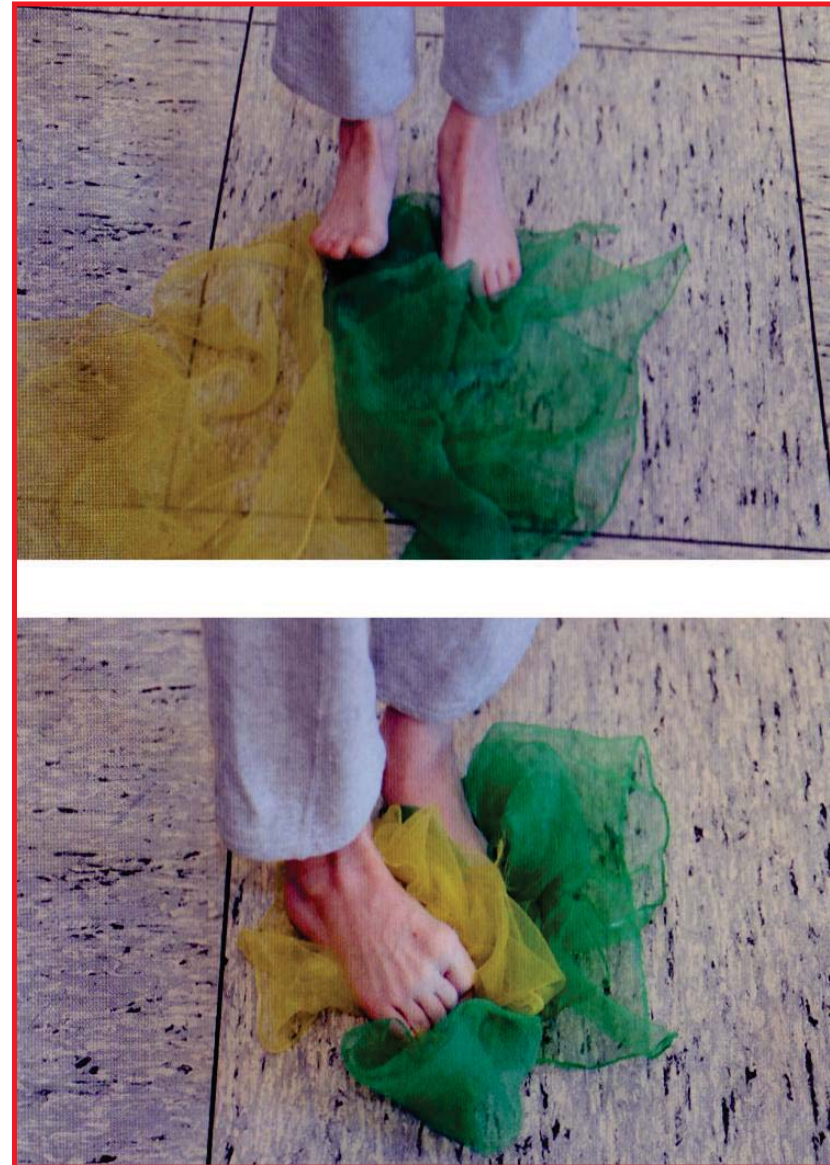
Στην αρχική θέση στέκονται τα παιδιά όρθια με τα δύο πέλματα πάνω σε δύο μαντήλια. Τώρα τα παιδιά προσπαθούν δραστηριοποιώντας τις πατούσες τους να κρύψουν τα μαντήλια κάτω από τα πέλματα.

### Παραλλαγές

- Όπως πριν όμως τώρα τα παιδιά κάθονται και έχουν τα μάτια τους κλειστά.
- Τώρα τα παιδιά προσπαθούν με το ένα πέλμα να κρύψουν και τα δύο μαντήλια κάτω από το άλλο πέλμα (εναλλακτικά αλλάζουν πόδια).



- Αντί για μαντήλια από τούλι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια διπλή σελίδα εφημερίδας.



## Πιάνω με τους κώνους

### Οργάνωση/Εκτέλεση

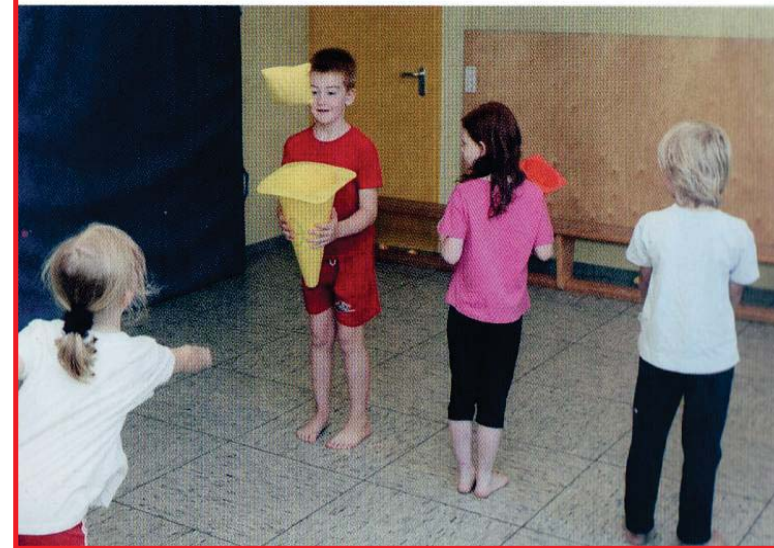
Τα παιδιά σχηματίζουν γκρουπ των 4 ή 5 ατόμων. Ένα παιδί αναλαμβάνει τον ρόλο του σουτέρ και έχει στην κατοχή του πλαστικά μπαλάκια διαφορετικού χρώματος. Τα υπόλοιπα 4 παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο και σε απόσταση περίπου 3 μ. από τον σουτέρ και κρατούν από ένα κώνο διαφορετικού χρώματος. Ο σουτέρ παίρνει τώρα μια μπάλα και την πετά προς τους υπόλοιπους τέσσερις. Το παιδί που ο κώνος του έχει το ίδιο χρώμα με το χρώμα της μπάλας, θα πρέπει να την πιάσει.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά στέκονται με πλάτη στον σουτέρ. Αυτός φωνάζει τώρα το χρώμα της μπάλας που θα πετάξει, και το παιδί που έχει τον κώνο με το ίδιο χρώμα θα πρέπει να γυρίσει και να προσπαθήσει να πιάσει την μπάλα με τον κώνο του.
- Εκτελούμε το παιχνίδι με το δεξί και το αριστερό χέρι.



- Για την ρίψη μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τσουβαλάκια με ρύζι
- Αν δεν έχουμε κώνους σε διαφορετικό χρώμα, τότε ο σουτέρ φωνάζει το όνομα του παιδιού που πρέπει να πιάσει την μπάλα.



## Γεμίζω τους κώνους

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τοποθετούμε κώνους αναποδογυρισμένους, στηρίζοντας τους ανάμεσα σε ένα πάγκο και τον τοίχο. Από μια γραμμή ρίψης θα πρέπει τα παιδιά να πετάξουν ,τσουβαλάκια με ρύζι ή μικρά μπαλάκια, μέσα στους αναποδογυρισμένους κώνους.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά στέκονται με πλάτη στον στόχο και προσπαθούν να πετάξουν τα τσουβαλάκια/μπαλάκια κάτω από τα ανοιχτά τους πόδια.
- Οι ρίψεις γίνονται με το "όχι" καλό χέρι.



- Η απόσταση ρίψης πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες των παιδιών!
- Μπορούμε να χρησιμοποιούμε αντίστοιχα πλαστικά κουβαδάκια, δοχεία ή μικρά χαρτοκιβώτια.



## Πτήσεις προς τον κώνο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται απέναντι και σε απόσταση που επιλέγουν τα ίδια (απόσταση ρίψης). Το ένα παιδί κρατά ένα κώνο με τα δύο χέρια και το άλλο έχει στην κατοχή του μια μπάλα με ουρά και προσπαθεί να την πετάξει με τοξοειδή τροχιά προς τον συνασκούμενο του, ο οποίος πρέπει να την πιάσει με τον κώνο. Μετά από 5 προσπάθειες αλλάζουν θέσεις.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά κρατούν εναλλακτικά τον κώνο με το δεξί και αριστερό χέρι και προσπαθούν να πιάσουν την μπάλα.
- Τα παιδιά αφήνουν τον κώνο στο έδαφος. Μόλις συμπάικτης τους πετάξει την μπάλα, θα πρέπει να πάρουν τον κώνο με το χέρι που φωνάζει ο προπονητής και να προσπαθήσουν να πιάσουν την μπάλα.



- Ως αντικείμενα ρίψης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μικρές μπάλες ή τσουβαλάκια με ρύζι.



## Πέτυχε τον στόχο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Σε ένα πάγκο έχουμε κολλήσει μακριά καλαμάκια ανά περ.50 εκ.. Ο πάγκος βρίσκεται σε απόσταση 2 ως 3 μ. από τον τοίχο, στον οποίο έχουμε κρεμάσει/κολλήσει στόχους. Τα παιδιά με μια μπάλα με ουρά στο χέρι, τρέχουν πάνω στον πάγκο και προσπαθούν φθάνοντας το τέλος του πάγκου, να πετάξουν την μπάλα και να πετύχουν έναν στόχο. Στην συνέχεια μαζεύουν την μπάλα τους, περνούν τρέχοντας πάνω από τα μακριά καλαμάκια και γυρίζουν στην αρχική τους θέση.

### Παραλλαγές

- Σουτάρουν με το όχι καλό χέρι.
- Διαπερνούν το πάγκο με αναπηδήσεις με τα δύο πόδια.
- Διαπερνούν τον πάγκο με κουτσό.
- Πηδούν πάνω από τα μακριά καλαμάκια.



Εάν δεν έχετε πάγκο, μπορείτε να βάλετε τα παιδιά να τρέχουν σε μια γραμμή. Και αντί για μακριά καλαμάκια να χρησιμοποιήσετε κώνους κοκ.



## Πέτυχε τον στόχο με την μπάλα με ουρά

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά από μια γραμμή ρίψης πετούν τις μπάλες με ουρά με σκοπό να πετύχουν τις διπλές σελίδες εφημερίδας που έχουμε τοποθετήσει στο έδαφος. Ποιος θα πετύχει τον στόχο ή ποιο γκρουπ θα πετύχει τους περισσότερους στόχους;

### Παραλλαγές

- Αντί για φύλλα εφημερίδας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στεφάνια, κιβώτια κοκ.
- Όσο πιο μικρές είναι οι διαστάσεις των στόχων (π.χ. μονή σελίδα εφημερίδας) τόσο αυξάνεται ο βαθμός δυσκολίας.



- Οι μπάλες με ουρά μπορούν επίσης να κατασκευαστούν από μικρά κομμάτια πανί, νάιλον κοκ.



## Βροχή μετεωριτών

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Κάθε παιδί έχει από δύο μαλακές μπάλες (ή φρίσμπυ, μπάλες από χαρτί κοκ.). Τα παιδιά στέκονται σε ένα κύκλο, και στο σήμα του προπονητή πετούν ψηλά τις μπάλες τους και στην συνέχεια προσπαθούν τρέχοντας να μαζέψουν μία ή περισσότερες μπάλες, τις οποίες πρέπει στην συνέχεια να τις πετάξουν ψηλά ξανά. Όποιος το καταφέρει, θα πρέπει να καθίσει κάτω, και για να απελευθερωθεί θα πρέπει να πιάσει μια μπάλα χωρίς να σηκωθεί.

### Παραλλαγές

- Πετούν τις μπάλες με το όχι καλό χέρι.
- Ο προπονητής τους ζητά να κινούνται με διαφορετικούς τρόπους.



- Τα παιδιά πετούν τις μπάλες μόνο με τα πόδια!
- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να μαζεύουν τις δικές τους μπάλες.





Ποια μπάλα είναι;

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά τρέχουν ξυπόλητα μέσα στον χώρο, μέσα στον οποίο βρίσκονται πολλές μπάλες διαφόρων χρωμάτων και μεγεθών (π.χ. μπάλες χάντμπωλ, τένις, μπάλες θαλάσσης, πιנגκ-πονγκ).

Μόλις ο προπονητής φωνάξει μια ονομασία (π.χ. τένις, μπάλα θαλάσσης) ή ένα χρώμα, θα πρέπει τα παιδιά να τρέξουν κοντά σε μια αντίστοιχη μπάλα και να καθίσουν δίπλα τους.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά κινούνται με διαφορετικούς προκαθορισμένους τρόπους.
- Τα παιδιά θα πρέπει να σταθούν ή να κάτσουν δίπλα στην αντίστοιχη μπάλα και να την ακουμπήσουν με το πόδι ή με τον πισινό κοκ.



- Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μπάλες που αντέχουν το βάρος των παικτών!



## Μπάλα θαλάσσης - ανά 2

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Ανά δύο παιδιά παίζουν με μια μπάλα θαλάσσης πάνω από ένα σχοινί. Ο στόχος είναι, να διατηρήσουν την μπάλα όσο το δυνατόν στο παιχνίδι, χωρίς η μπάλα να ακουμπήσει το σχοινί. Ποιό ζευγάρι θα τα καταφέρει να κρατήσει την μπάλα στο αέρα για περισσότερη ώρα;

### Παραλλαγές

- Τώρα ρολλάρουν τα παιδιά την μπάλα κάτω από το σχοινί
- Τώρα τα παιδιά κτυπούν την μπάλα με το πόδι
- Η μπάλα χτυπιέται εναλλακτικά πάνω από το σχοινί και με το πόδι κάτω από το σχοινί



- Το ύψος του σχοινού πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες των παιδιών!
- Εναλλακτικά μπορούν τα παιδιά να παίζουν και με ένα μπαλόνι.



## Σλάλομ με εκπνοές

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά προσπαθούν φυσώντας με ένα καλαμάκι το μπαλάκι του πιγκ-πονγκ, να διανύσουν μια προκαθορισμένη απόσταση σλάλομ.

### Παραλλαγές

- Μοιράζουμε τον ίδιο αριθμό μπαλών και στα δύο μισά γήπεδα. Οι δύο ομάδες προσπαθούν τώρα, φυσώντας με καλαμάκι τα μπαλάκια του πιγκ-πονγκ, να "καθαρίσουν" το γήπεδο τους και να στείλουν τα μπαλάκια στο αντίπαλο γήπεδο.
- Είτε προσπαθούν (μόνοι ή ανά δύο) φυσώντας να οδηγήσουν τα μπαλάκια μέσα στην αντίπαλη "πύλη" (μικρά κιβώτια).
- Δημιουργούμε περισσότερα γκρουπ παιδιών, που στέκονται ανά 2 απέναντι και σε απόσταση περίπου 4 μ.. Το ένα παιδί φυσά το μπαλάκι προς την αντίπαλη πλευρά και το παιδί που βρίσκεται απέναντι προσπαθεί να κάνει το ίδιο.



- Η προσπάθεια μπορεί να γίνει πιο εύκολη αν αντί για μπαλάκια χρησιμοποιήσουμε κομμάτια από βαμβάκι.

## Κράτα το γήπεδο καθαρό

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες - κάθε παιδί έχει μια μπάλα - και στέκονται στο δικό τους μισό γήπεδο. Μια μπάλα rezzi βρίσκεται στο κέντρο. Στο σφύριγμα του προπονητή, τα παιδιά προσπαθούν να χτυπήσουν με την μπάλα τους την μπάλα rezzi με σκοπό να την στείλουν στο αντίπαλο μισό γήπεδο.

Κερδίζει η ομάδα που θα στείλει την μπάλα rezzi στον αντίπαλο τοίχο (ή να την κάνει να περάσει την γραμμή του γηπέδου της αντίπαλης ομάδας).

### Παραλλαγές

- Βάζουμε μια μικρότερη μπάλα (π.χ. μια μπάλα ποδοσφαίρου) ή ένα χαρτοκιβώτιο στην κεντρική γραμμή του γηπέδου.
- Τώρα τα παιδιά σουτάρουν με το όχι καλό χέρι.
- Τα παιδιά μετά από κάθε ρίψη εκτελούν μια κινητική δεξιότητα (π.χ. ένα άλμα)
- Μεγαλώνουμε ή μικραίνουμε τα όρια του γηπέδου.



- Η απόσταση ρίψης και το αντικείμενο που προσπαθούν να πετύχουν τα παιδιά πρέπει να προσαρμόζονται στις εκάστοτε δυνατότητες ρίψης των παιδιών!

## Ρίψη σε μπάλα που ρολλάρουμε

### Οργάνωση/Εκτέλεση

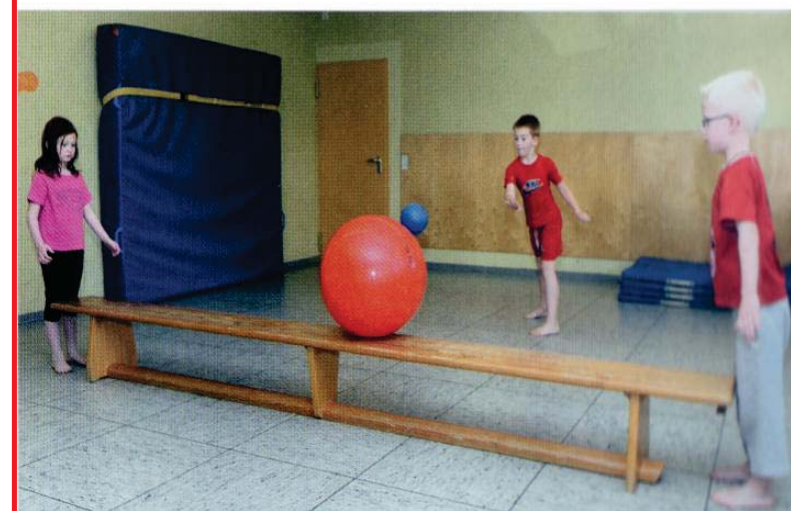
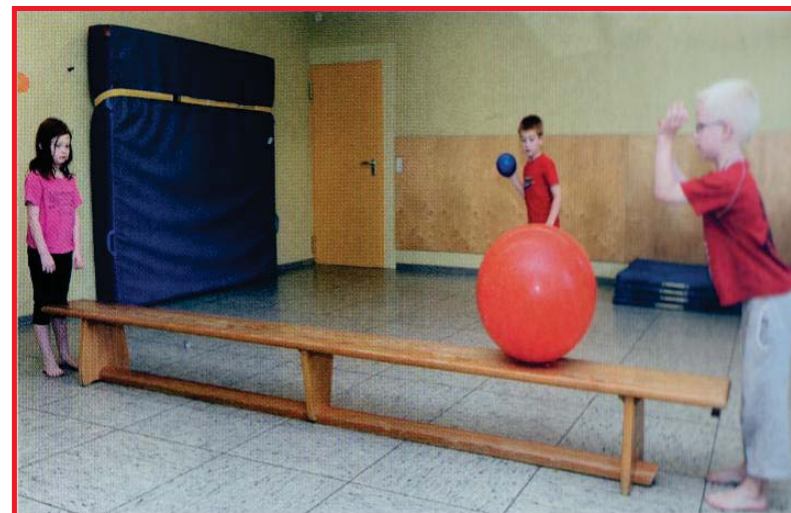
Δύο παιδιά ρολλάρουν αργά μια μπάλα rezzi πάνω σε ένα πάγκο ή στο έδαφος. Ένα τρίτο παιδί προσπαθεί από απόσταση 3 ως 4 μέτρων, να πετύχει με μια μικρή μπάλα την μπάλα rezzi. Μετά από 4-6 προσπάθειες τα παιδιά αλλάζουν κυκλικά ρόλους.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά σουτάρουν με το όχι καλό χέρι.
- Τώρα προσπαθούν να πετύχουν την μπάλα rezzi, κλωτσώντας την μπάλα τους με το πόδι.
- Στέκονται περισσότερα παιδιά απέναντι από την μπάλα που ρολλάρει και προσπαθούν να την πετύχουν.
- Τα παιδιά στέκονται με πλάτη στην μπάλα rezzi και προσπαθούν να την πετύχουν με την μπάλα τους κάνοντας σουτ κάτω από τα ανοιχτά τους πόδια.



- Το μέγεθος του στόχου πρέπει να προσαρμόζεται στην ικανότητα ακρίβειας ρίψης των παιδιών!
- Αρχικά ρολλάρουμε την μπάλα rezzi με αργό ρυθμό



## Χρώμα με χρώμα

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τέσσερα μαντίλια διαφορετικού χρώματος τοποθετούνται στο πάτωμα και τα παιδιά στέκονται πίσω από την γραμμή ρίψης με μπάλες ίδιου χρώματος με τα μαντίλια. Τα παιδιά στέκονται σε μια σειρά και κάθε φορά το εκάστοτε πρώτο παιδί επιλέγει μια μπάλα και προσπαθεί να πετύχει εκείνο το μαντίλι που έχει ίδιο χρώμα με την επιλεγμένη μπάλα. Στην συνέχεια τρέχει μαζεύει την μπάλα του, την αφήνει πίσω από την γραμμή ρίψης και πηγαίνει τελευταίος στην σειρά του.



### Παραλλαγές

- Εκτός από μαντίλια μπορούμε να βάλουμε και χρωματιστά κομμάτια μοκέτας. Τα παιδιά προαναγγέλλουν αν θέλουν να πετύχουν ένα κομμάτι μοκέτας ή ένα μαντίλι.
- Δεν επιτρέπεται να προσπαθήσουν να πετύχουν δύο διαδοχικές φορές το ίδιο χρώμα.
- Η επιλογή της μπάλας δεν γίνεται από τους ίδιους αλλά από το μπροστινό παιδί.



- Μαντίλια ίδιου χρώματος δεν πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο ύψος.
- Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χρωματιστά φύλα χαρτί.



## Τρέξιμο πάνω από εμπόδια

### Οργάνωση/Εκτέλεση

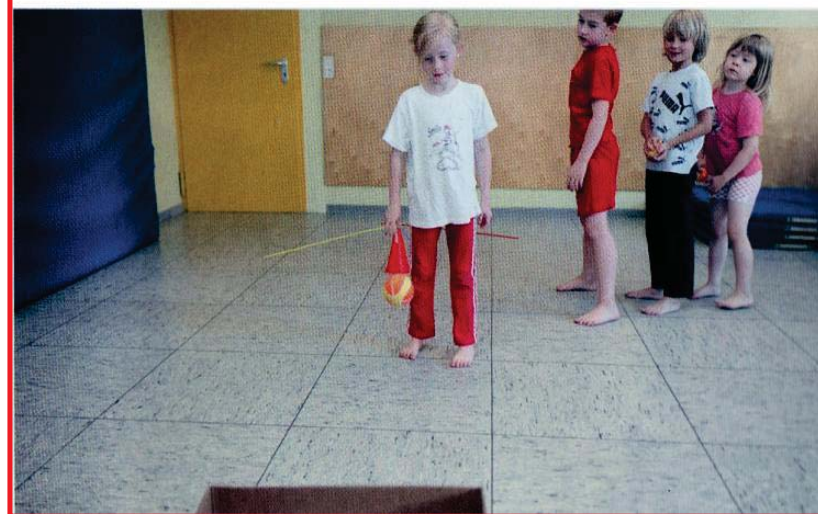
Πάνω σε έναν κώνο ή ένα κουβά, στερεώνουμε 4 λεπτούς σωλήνες με μορφή σταυρού και σε απόσταση 3-4 μέτρων πίσω από την γραμμή ρίψης τοποθετούμε ένα χαρτοκιβώτιο. Τα παιδιά στέκονται σε σειρά πίσω από την γραμμή εκκίνησης, με μια μπάλα το καθένα,. Το εκάστοτε πρώτο παιδί περνά πηδώντας πάνω από τους λεπτούς σωλήνες κάνοντας 4 ολόκληρους κύκλους, και στην συνέχεια τρέχει στην γραμμή ρίψης και προσπαθεί χτυπώντας με την μπάλα το χαρτοκιβώτιο να το μετακινήσει πίσω από μια γραμμή.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά περνούν τα εμπόδια με πλάγια βήματα/άλματα.
- Στο σήμα του προπονητή τα παιδιά αλλάζουν κατεύθυνση κίνησης.
- Τα παιδιά ανά δύο στέκονται απέναντι πιασμένοι από τα χέρια, και πηδούν μαζί πάνω από τα εμπόδια (επίσης και με αλλαγή κατεύθυνσης).



- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλης μορφής στόχους.
- Το μέγεθος του στόχου πρέπει να προσαρμόζεται στην ικανότητα ακρίβειας ρίψης των παιδιών!





## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΡΓΑΝΑ/ΥΛΙΚΑ**

**Με μικρά και μεγάλα όργανα, παιχνίδια από το προσωπικό περιβάλλον των παιδιών και φυσικά υλικά, μπορούμε εύκολα να οργανώσουμε εναλλακτικές κυκλικές διαδρομές με σταθμούς. Αυτές οι μορφές εξάσκησης έχουν μεγάλα πλεονεκτήματα, όπως ότι τα παιδιά δεν χρειάζεται να εκτελούν επανειλημμένα την ίδια δραστηριότητα, αλλά σε κάθε ένα όργανο μπορούν να εκτελέσουν εντελώς διαφορετικές δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να μην βαριούνται τόσο εύκολα.**



## Επιδεξιότητα του πέλματος

## Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά διαπερνούν ξυπόλητα μια κυκλική διαδρομή εκτελώντας ενδιάμεσα τους παρακάτω σταθμούς:

- Τα παιδιά ισορροπούν πάνω σε ένα σχοινί που βρίσκεται στο έδαφος.
- Πιάνουν τους βόλους με τα δάκτυλα του πέλματος και τους μεταφέρουν από το ένα κουτί στο άλλο.
- Τοποθετούν ένα σακουλάκι με άμμο στο στομάχι και περπατούν σαν "αράχνη" γύρω από ένα προκαθορισμένο τρίγωνο και στην συνέχεια προσπαθούν να ρίξουν το σακουλάκι μέσα σε ένα χαρτοκιβώτιο.

## Παραλλαγές

- Μετακινούνται περπατώντας σας "αράχνη" με το κεφάλι όμως προς τα εμπρός.
- Ισορροπούμε πάνω στο σχοινί κινούμενοι προς τα πίσω.
- Μεταφέρουμε ένα βύλο με τα δάκτυλα του ποδιού μας από το ένα δοχείο στο άλλο και στην συνέχεια μεταφέρουμε τον βύλο πίσω στην αρχική του θέση με τα δάκτυλα του άλλου ποδιού.



- Αντί για βόλους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βελανίδια.

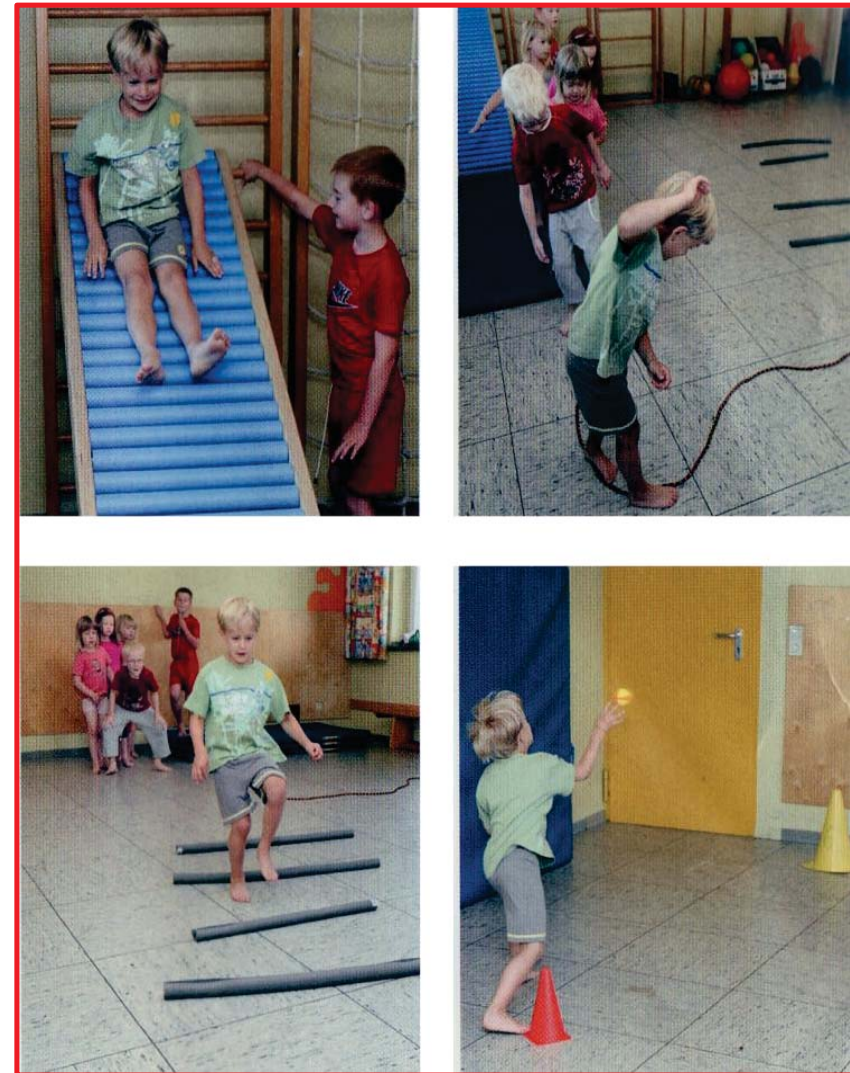
**.Κινητική ποικιλομορφία****Οργάνωση/Εκτέλεση**

Εκτελούμε μια κυκλική διαδρομή με διάφορους σταθμούς, π.χ.:

- Κατεβαίνουμε μια τσουλήθρα και προσγειωνόμαστε σε ένα στρώμα.
- Ισορροπούμε πάνω σε ένα σχοινί που βρίσκεται στο έδαφος.
- Τρέχουμε περνώντας πάνω σε αφρώδεις σωλήνες (μονωτικοί αφρώδεις σωλήνες, σωλήνες εκμάθησης κολύμβησης).
- Περπατάμε μέχρι την γραμμή ρίψης κινούμενοι με το περπάτημα της "αράχνης", παίρνουμε μια μπάλα και προσπαθούμε να πετύχουμε ένα στόχο.

**Παραλλαγές**

- Ισορροπούμε πάνω στο σχοινί, κινούμενοι προς τα πίσω και ρίχνουμε την μπάλα με το όχι καλό χέρι.
- Περνάμε τα αφρώδη εμπόδια με πλάγια μετακίνηση και πριν από την ρίψη κάνουμε μια ολόκληρη στροφή.
- Περνάμε τα αφρώδη εμπόδια με άλματα με τα δύο και το ένα πόδι.



- Αν έχουμε μεγάλα γκρουπ παιδιών, τότε δημιουργούμε περισσότερες σταθμούς.
- Αντί για τσουλήθρα, χρησιμοποιούμε την επιφάνεια ενός ίππου γυμναστικής.

## Πετώ τα καπάκια

### Οργάνωση/Εκτέλεση

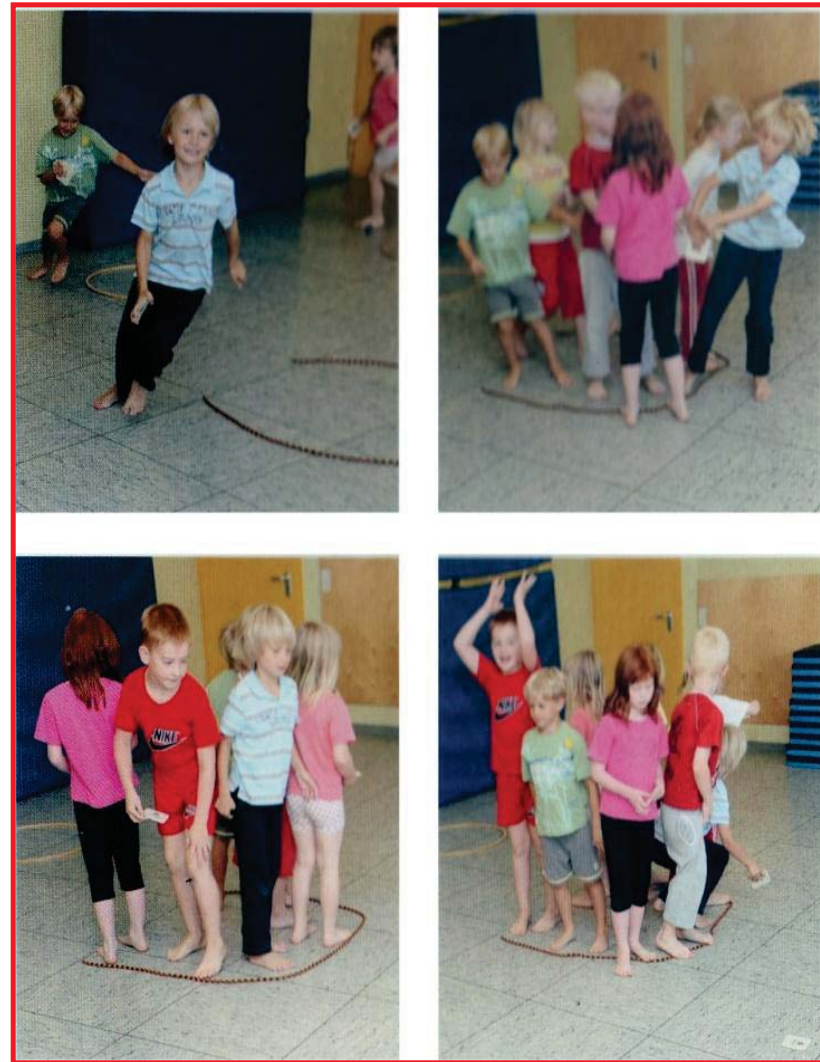
Στο κέντρο της αίθουσας τοποθετούμε ένα σχοινί δημιουργώντας ένα κύκλο και σε ίση απόσταση από αυτόν τοποθετούμε 8 στεφάνια. Κάθε παιδί παίρνει ένα καπάκι και με την συνοδεία μουσικής τρέχει ελεύθερα μέσα στην αίθουσα, χωρίς να ακουμπά ή να περνά πάνω από τα στεφάνια. Μόλις σταματήσει η μουσική, όλα τα παιδιά τρέχουν μέσα στον κύκλο και προσπαθούν να πετάξουν το καπάκι τους μέσα σε ένα από τα στεφάνια.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά κινούνται με προκαθορισμένους τρόπους
- Τρέχουν γύρω από τα στεφάνια δημιουργώντας σλάλομ
- Μόλις σταματήσει η μουσική, όλα τα παιδιά τρέχουν μέσα σε ένα στεφάνι και προσπαθούν να πετάξουν το καπάκι τους μέσα στον κύκλο που δημιουργήσαμε με το σχοινί



- Το μέγεθος του κύκλου θα πρέπει να είναι τέτοιο ώστε όλα τα παιδιά να βρίσκουν χώρο μέσα σε αυτόν χωρίς ο ένας να σπρώχνει τον άλλο.



## Από ένα στεφάνι πετώ τα τσουβαλάκια με άμμο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

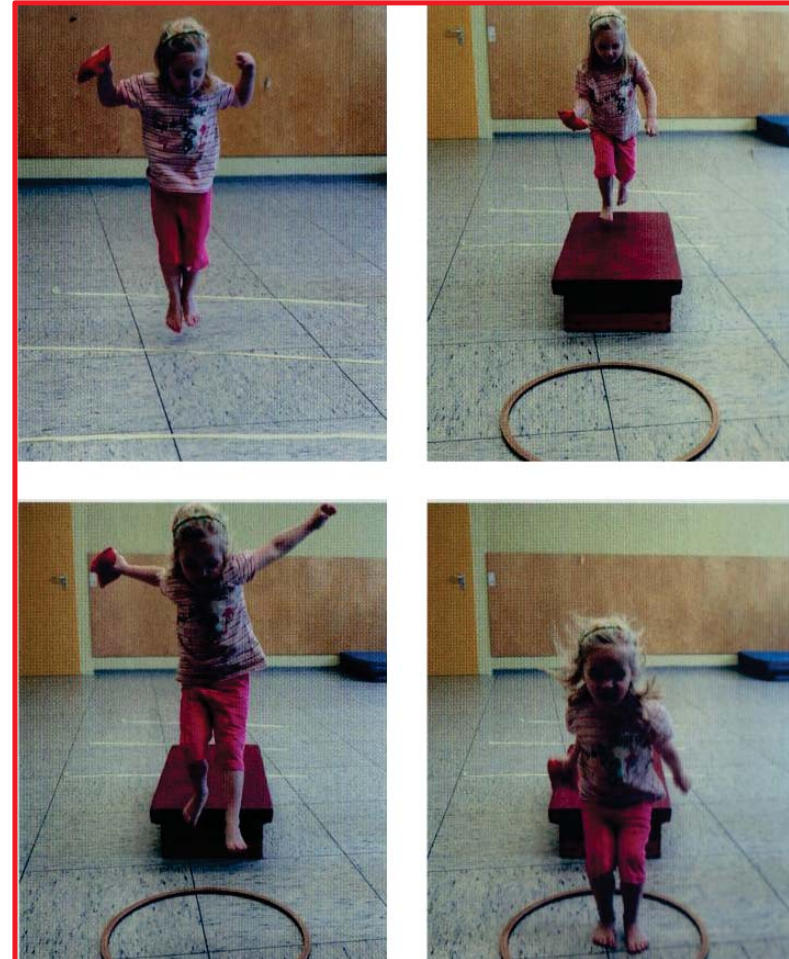
Με τέσσερις ταινίες μήκους 50 εκατοστών δημιουργούμε 3 ζώνες. Τα παιδιά με ένα τσουβαλάκι με άμμο στο χέρι, περνούν με άλματα με δύο πόδια πάνω από τις ταινίες, στην συνέχεια πηδούν πάνω σε ένα χαμηλό ίππο γυμναστικής, και από εκεί μέσα σε ένα στεφάνι και από το στεφάνι, προσπαθούν να πετύχουν ένα στόχο.

### Παραλλαγές

- Τώρα τα τσουβαλάκια ρίχνονται από τον ίππο γυμναστικής προς τα στεφάνια.
- Αυξάνουμε τον αριθμό των ταινιών και περνάμε πάνω από αυτές με διαφορετικούς τρόπους κίνησης και αλμάτων.
- Τώρα γίνονται πλάγια άλματα με 2 πόδια.



- Αντί για στεφάνια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μικρά στρώματα ή κομμάτια μοκέτας.



## Τριπλή δραστηριότητα

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά με μια μπάλα στο χέρι διαπερνούν κατά μήκος την επιφάνεια ενός πάγκου. Μόλις φθάσουν στο τέλος του πάγκου, πετούν την μπάλα τους μέσα σε ένα στεφάνι που βρίσκεται στο έδαφος. Στην συνέχεια παίρνουν ξανά την μπάλα τους και περνούν τρέχοντας/πηδώντας πάνω από τους πλαστικούς σωλήνες.

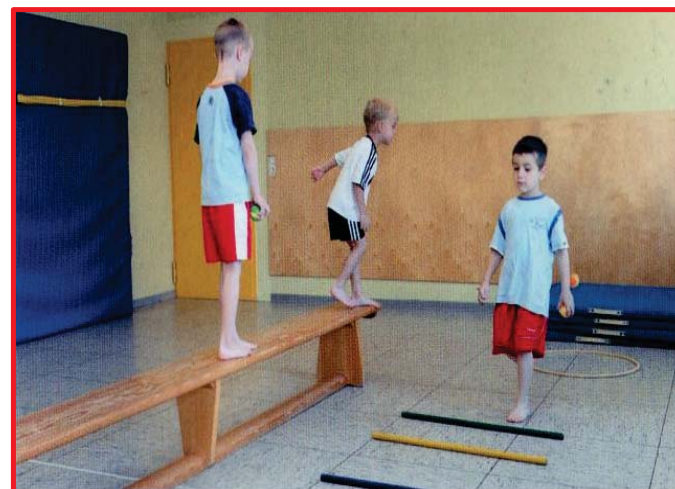
Ποιο παιδί θα πετύχει τις περισσότερες φορές το στεφάνι μετά από 3 ή περισσότερες διαδρομές;

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά διαπερνούν τον πάγκο κινούμενοι προς τα πίσω και πετούν την μπάλα τους στο στεφάνι με το όχι καλό χέρι.
- Τα προχωρημένα παιδιά διαπερνούν την στενή πλευρά ενός αναποδογυρισμένου πάγκου.
- Η απόσταση μεταξύ των πλαστικών σωλήνων πρέπει να αντιστοιχεί στις ικανότητες των παιδιών.



- Αντί για πλαστικούς σωλήνες μπορούμε βάλουμε σχοινάκια, σφουγγαρένιους σωλήνες κοκ.



## Αποφεύγω τους κροκόδειλους

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τοποθετούμε δύο πάγκους παράλληλα και σε απόσταση μεταξύ τους 40-50 εκ. και στο ενδιάμεσο μονοπάτι τοποθετούμε "κροκόδειλους" (εικόνες με κροκόδειλους κοκ.). Τα παιδιά στηρίζονται στους πάγκους και υπερπηδούν τους "κροκόδειλους", ώστε να μην μπορούν να τους δαγκώσουν.

### Παραλλαγές

- Υπερπηδούν πάνω από τους "κροκόδειλους" με κατεύθυνση προς τα πίσω.
- Στηρίζουν τα χέρια τους στους πάγκους και υπερπηδούν τους "κροκόδειλους" με πλάγια άλματα.
- Τα παιδιά υπερπηδούν τους "κροκόδειλους" εναλλακτικά με το δεξί και αριστερό πόδι.



- Αντί για "κροκόδειλους" μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φωτογραφίες από άλλα ζώα ή κοφτερές "πέτρες" μέσα σε ένα ξερό ποτάμι.



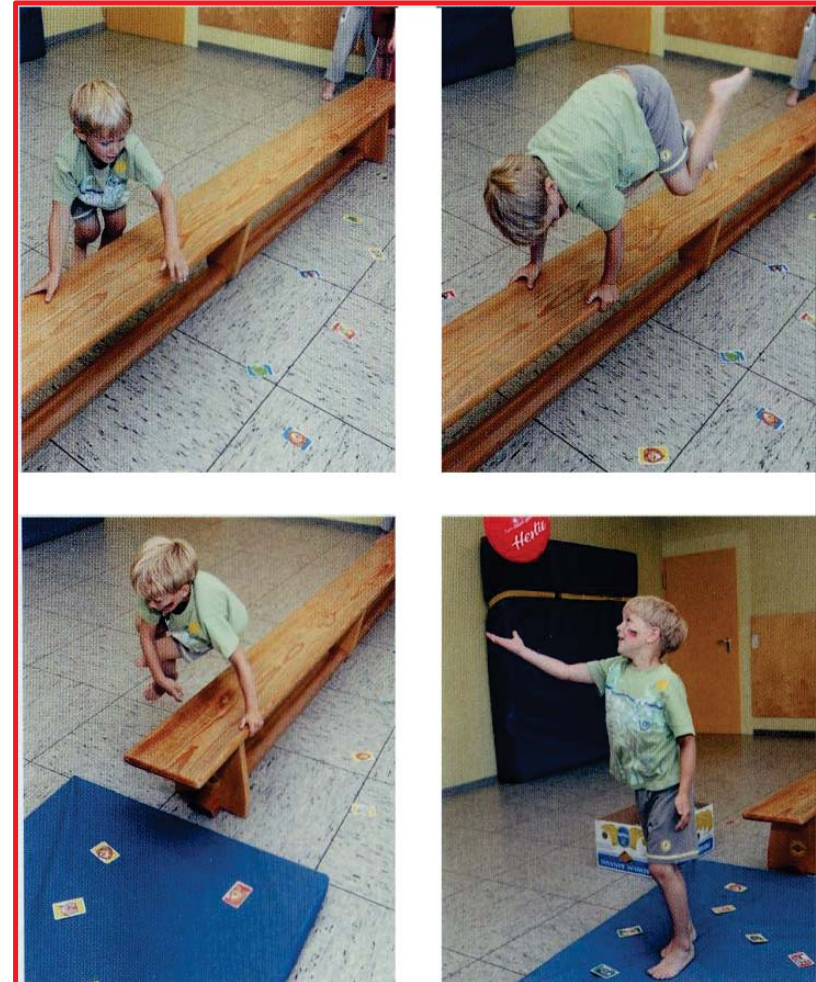
## Αποθηκεύστε μικρά ζώα

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Αριστερά και δεξιά από ένα πάγκο τοποθετούμε στο έδαφος πολλά μικρά θηρία (εικόνες ζώων). Στο τέλος τους πάγκου τοποθετούμε ένα στρώμα (μονοπάτι) και πάνω σε αυτό τοποθετούμε επίσης μικρά θηρία. Τα παιδιά στηριζόμενα στον πάγκο κάνουν βαθιά άλματα δεξιά και αριστερά από τον πάγκο και ταυτόχρονα προσπαθούν να μην "τραυματίσουν" τα ζώα κατά την εκάστοτε προσγείωση τους στο έδαφος. Το ίδιο κάνουν και κατά την διάβαση τους από το στρώμα.

### Παραλλαγές

- Εκτελούν την διαδρομή τώρα με κατεύθυνση προς τα πίσω
- Τα προχωρημένα παιδιά διαπερνώντας το στρώμα, διατηρούν ταυτόχρονα και ένα μπαλόνι στον αέρα.
- Τα παιδιά διαπερνούν το στρώμα με αναπηδήσεις στο ένα πόδι (σε κάθε επανάληψη αλλάζουν πόδι). Όποιο παιδί είναι προχωρημένο διατηρεί και ένα μπαλόνι στον αέρα με το όχι καλό χέρι.



- Όσο μεγαλύτερο είναι το μπαλόνι, τόσο πιο εύκολα το διατηρούμε στον αέρα.
- Και οι κάρτες των ζώων επίσης μπορούν να είναι διαφορετικού μεγέθους.

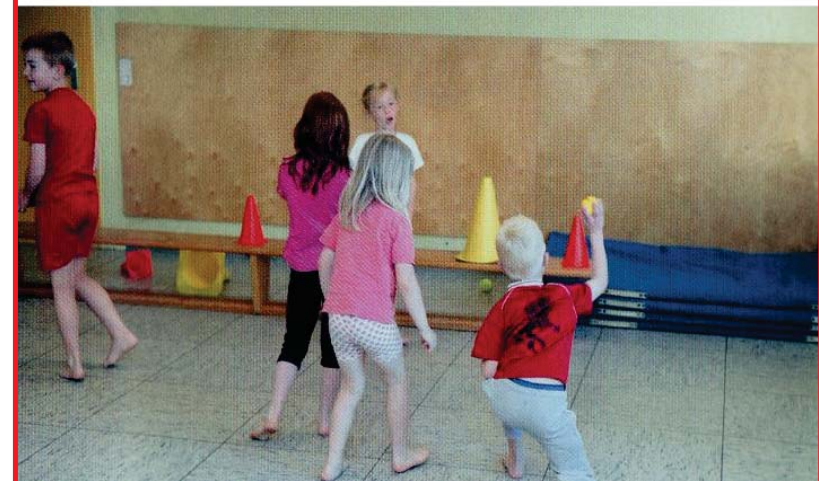
## Πηδώ πάνω από τα λουλούδια

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά έχουν από μια ίδια ή διαφορετική μπάλα και περνούν πάνω από τα στεφάνια που βρίσκονται σε κυκλική μορφή, με διάφορους κινητικούς τρόπους. Στο ένα σφύριγμα του προπονητή τα παιδιά αλλάζουν κατεύθυνση, στα δύο σφυρίγματα τα παιδιά ρολλάρουν τις μπάλες τους μέχρι την γραμμή ρίψης και προσπαθούν να πετύχουν με ρίψη τους κώνους ή άλλα αντικείμενα που βρίσκονται πάνω στους πάγκους. Στην συνέχεια κάθε παιδί παίρνει μια άλλη μπάλα κοκ.

### Παραλλαγές

- Συνδέουμε τα στεφάνια με κολλητική ταινία και το πρώτο στεφάνι με ένα κομμάτι σχοινί. Ένα παιδί πιάνει την άκρη του σχοινιού και "σέρνει" αργά τα στεφάνια μέσα στην αίθουσα. Τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να εκτελέσουν προκαθορισμένες κινητικές δεξιότητες μέσα/πάνω από τα στεφάνια.
- Ανάλογα με το μέγεθος των μπαλών, οι ρίψεις γίνονται με το ένα ή δύο χέρια.



- Η απόσταση ρίψης πρέπει να προσαρμόζεται στην ικανότητα ρίψης των παιδιών.



Περνάμε με το τραινάκι του τρόμου και πετυχαίνουμε τον στόχο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

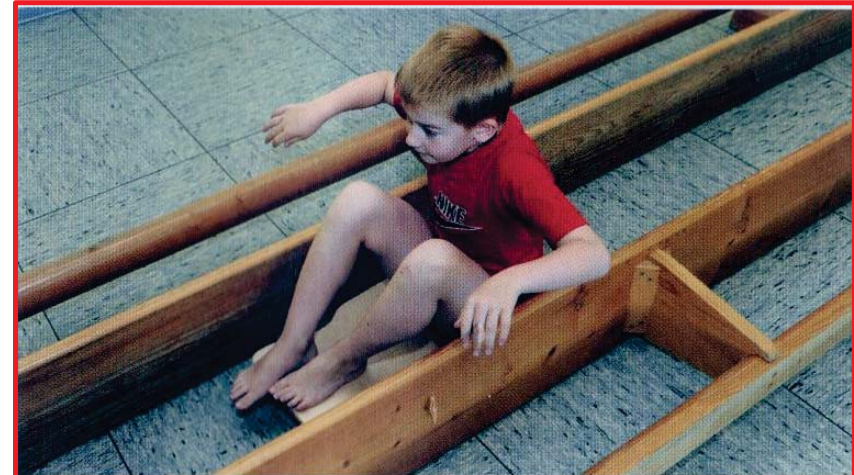
Τοποθετούμε δύο πάγκους σε πλάγια θέση και σχηματίζουμε ένα μονοπάτι πλάτους 50 εκ.. Τα παιδιά κάθονται πάνω σε ένα κομμάτι μοκέτας με το πόδια ανυψωμένα και τραβώντας με τα χέρια προσπαθούν να διασχίσουν το μονοπάτι (τραινάκι του τρόμου). Στο τέλος των πάγκων παίρνουν το κομμάτι μοκέτας, πηγαίνουν πίσω στο σημείο αφετηρίας, το αφήνουν εκεί και παίρνουν μια μπάλα. Στην συνέχεια ρολλάρουν την μπάλα με το πόδι τους μέχρι την γραμμή ρίψης και προσπαθούν με το καλό τους χέρι να πετύχουν ένα στόχο.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά τώρα διαπερνούν τον μονοπάτι με κίνηση προς τα πίσω.
- Πετυχαίνουν τον στόχο με το όχι καλό χέρι.



- Αντί για μικρά αντικείμενα ως στόχους, μπορούμε να βάλουμε στόχους στον τοίχο.



## Αγώνες πατινάζ

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά γλιστρούν πάνω σε ένα "πατίνι" (δύο μικρά κομμάτια μοκέτας) περπατώντας σαν "αράχνες" με τα πόδια προς τα εμπρός, διανύοντας μια διαδρομή σλάλομ και μεταφέροντας επιπρόσθετα μια μπάλα που έχουν τοποθετήσει πάνω στο στομάχι τους (ΕΙΚ.1). Από μια γραμμή ρίψης πρέπει να πετάξουν την μπάλα με το όχι καλό χέρι, έτσι ώστε αυτή να πέσει μέσα σε ένα στεφάνι που βρίσκεται σε απόσταση περίπου 3 μ.. Στην συνέχεια πρέπει με το καλό τους χέρι να πετάξουν τα μπάλα σε ένα άλλο στεφάνι που βρίσκεται σε απόσταση 4 μ. (ΕΙΚ.2).

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά διανύουν την διαδρομή περπατώντας σαν "αράχνες" με το κεφάλι προς τα εμπρός.
- Τώρα προσπαθούν καθιστοί να πετάξουν τις μπάλες μέσα στα στεφάνια.



- Τα κομμάτια μοκέτα δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλα και η ολισθηρή επιφάνεια πρέπει να είναι προς τα κάτω.



## Δίαθλο - Αγώνες

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά γλιστρούν πάνω σε δύο κομμάτια μοκέτας, διανύοντας μια διαδρομή σλάλομ, μέχρι μια "τρύπα πάγου" (=στεφάνι). Πετούν μέσα στην τρύπα 3 "χιονόμπαλες" (=τσαλακωμένα φύλλα εφημερίδας) και γυρίζουν στην αρχική τους θέση.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά γλιστρούν προς τα πίσω.
- Μετακινούνται σαν 'αρκούδες'.
- Όπως στο διάθλο ρίχνουν τις χιονόμπαλες από μπρούμυτη θέση.
- Σουτάρουν από καθιστή θέση.
- Τα παιδιά έχουν το ένα πόδι τους πάνω σε ένα κομμάτι μοκέτας και μετακινούνται σπρώχνοντας με το άλλο, σαν να κάνουν σκέιτ-μπορντ.



- Η ολισθηρή επιφάνεια της μοκέτας πρέπει να είναι προς τα κάτω!



## Επιδεξιότητα - Τρίαθλο

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Δύο παιδιά κουνούν ένα σχοινάκι μπροστά και πίσω. Ένα τρίτο παιδί πηδά πάνω από το σχοινί προς τα εμπρός και πίσω και στην συνέχεια παίρνει μια μπάλα από ένα χαρτοκιβώτιο, την ρολλάρει γύρω από τους κώνους και μόλις φθάσει στην γραμμή ρίψης προσπαθεί να πετύχει μια πυραμίδα με κυπελάκια.

### Παραλλαγές

- Τώρα καθοδηγούν την μπάλα με τα πόδια.
- Καθοδηγούν την μπάλα με τα χέρια/πόδια με κατεύθυνση προς τα πίσω.
- Μειώνουμε το μέγεθος της πυραμίδας με ρίψεις με την μπάλα.



- Το μέγεθος της μπάλας θα πρέπει να αντιστοιχεί στο επίπεδο επιδεξιότητας των παιδιών σε ότι αφορά την ρίψη!
- Τα εξασκημένα παιδιά μπορούν να υπερπηδήσουν ένα σχοινάκι που γυρνάμε γύρω-γύρω!



## Επιδεξιότητα - Τσουβαλάκια με ρύζι

### Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά μεταφέρουν τσουβαλάκια με ρύζι με διάφορους κινητικούς τρόπους διανύοντας μια προκαθορισμένη απόσταση (π.χ. περπατούν σαν "αράχνες" με το πόδια προς τα εμπρός και έχοντας το τσουβαλάκι πάνω στο στομάχι, περπατούν σαν "αρκούδες" έχοντας το τσουβαλάκι στην πλάτη, περπατούν όρθιοι έχοντας το τσουβαλάκι πάνω στο κεφάλι ή πάνω στο ένα πόδι).

### Παραλλαγές

- Ισορροπείτε το τσουβαλάκι στην μπροστινή ή πισινή πλευρά της παλάμης του ενός χεριού και με το άλλο χέρι διατηρείτε ένα μπαλόνι στο αέρα.
- Όπως πριν αλλά τώρα ισορροπείτε το τσουβαλάκι στο κουντουπιέ του ενός ποδιού.
- Όλοι οι κινητικοί τρόποι μετακίνησης προς τα εμπρός, εκτελούνται και προς τα πίσω.
- Μεταφέρουν ταυτόχρονα δύο τσουβαλάκια.



- Η διαδρομή αρχικά πρέπει να είναι μικρή.



### Κουκουνάρια-Boccia Οργάνωση/Εκτέλεση

Τα παιδιά παίζουν Boccia με κουκουνάρια: ένα παιδί πετά το μεγαλύτερο κουκουνάρι σε ένα οποιοδήποτε σημείο στην αίθουσα. Κάθε παιδί παίρνει ένα ή δύο μικρότερα κουκουνάρια. Ποιο παιδί μπορεί να πετάξει το δικό του κουκουνάρι πιο κοντά στο μεγαλύτερο; Ο παίκτης που θα χάσει, θα πρέπει στον επόμενο γύρο, να πετάξει το μεγαλύτερο κουκουνάρι.

### Παραλλαγές

- Τα παιδιά εκτελούν τις ρίψεις από διαφορετικές θέσεις (π.χ. στο ένα πόδι, από μια υπερυψωμένη θέση πάνω από ένα χαμηλό ίππο γυμναστικής, με πλάτη προς τον στόχο, όρθιοι και πάνω από το κεφάλι).
- Κάνουν ρίψεις με το όχι καλό χέρι.
- Αντί για κουκουνάρια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε άλλα αντικείμενα (π.χ. βελανίδια, κάστανα).



- Μπορούμε να μαζέψουμε διάφορα υλικά από το φυσικό περιβάλλον.
- Μην χρησιμοποιείτε βαριά και αιχμηρά υλικά!

