

**ΤΑ 100 ΣΟΥΠΕΡ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΥΛΙΟΥ
ΣΤΗΝ Α/ΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**Τίτλος βιβλίου: Τα 100 Σούπερ παιχνίδια του προαλτίου στην
Α/θμια Εκπαίδευση**

Συγγραφική ομάδα: Μυλωνά Ευθυμία, Νικολοπούλου Αθανασία,
Μπισμπίκη Μαρία

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

© Μυλωνά Ευθυμία

Εκτύπωση: Το Δόντι, Πάτρα 2021

ISBN

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

Αντί προλόγου

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Η συγγραφική ομάδα

Ε. Μυλωνά- Α. Νικολοπούλου -Μ. Μπισμπίκη

Ευχαριστίες

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Δημήτριος Μυλωνάς, πτυχιούχος φυσικής αγωγής, ειδικότητας ποδοσφαίρου.

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

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

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

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

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

Παναγιώτης Ρήγας, προπονητής στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.

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

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

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

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

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

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

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

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

Η συγγραφική ομάδα

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ)

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

I. Α' - Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

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

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

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

Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας. Καλλιέργεια του ρυθμού.

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

Συναισθηματικός τομέας

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

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

Γνωστικός τομέας

Γνωστικοί στόχοι. Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων. Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

Μέσα

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

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

I. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

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

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

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

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

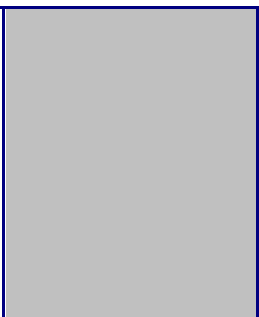
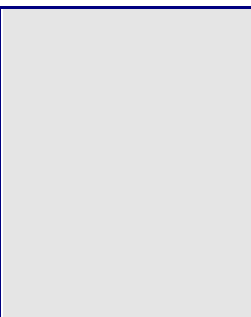
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους.</p> <p>Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν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

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

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

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

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

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

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

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

1) Α΄ - Β΄ Δημοτικού

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

2) Γ΄ – Δ΄ Δημοτικού

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

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

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

3) Ε'-ΣΤ' Δημοτικού

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

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

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

υγεία και ασφάλεια των μαθητών και μαθητριών στο σχολικό περιβάλλον.

ΜΕΡΟΣ Α

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1. ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΜΗΛΑ- ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ

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

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

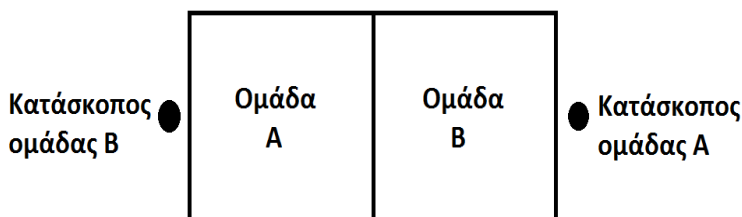
Αθλητικό υλικό: Μία μπάλα (αερόμπαλα), πιατάκια-οριοθέτες διαχωριστικής γραμμής ή εναλλακτικά μια κιμωλία δαπέδου.

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

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

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

Σχήμα 1.



Οι παίκτες της κάθε ομάδας έχουν δικαίωμα αν:

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

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

Ο παίκτης βγαίνει από το παιχνίδι όταν:

Α) Χτυπηθεί με την μπάλα απευθείας στο σώμα.

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν

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

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

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

Εναλλακτικά αντί για πιατάκια-οριοθέτες, χρησιμοποιείται κιμωλία δαπέδου.

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

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

2. ΜΗΛΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

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

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

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

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

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

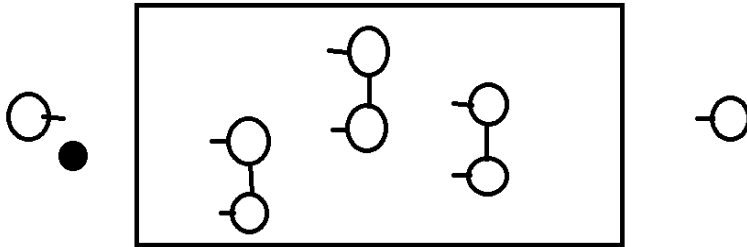
A) Ένα απ'τα παιδιά του ζευγαριού, ώστε το ζευγάρι που θα «καεί» να βγει απ'το παιχνίδι ή B) να «αναγκάσουν» με τη ρίψη τους το ζευγάρι να «σπάσει» το δέσιμό του, αφήνοντας τα χέρια τους. Όταν το ζευγάρι «καεί» και «χωρίσει», πηγαίνει και στέκεται πλάι στους εξωτερικούς μαθητές/τριες και τους βοηθούν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

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

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

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

Σχήμα 2



3. ΜΗΛΑ

Τα μήλα είναι ένα παραδοσιακό αγαπημένο παιχνίδι.

Αθλητικό υλικό: 1 μπάλα (ελαφριά)

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

A) Η ρίψη της μπάλας απαγορεύεται στο κεφάλι.

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

Παραλλαγές:

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

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

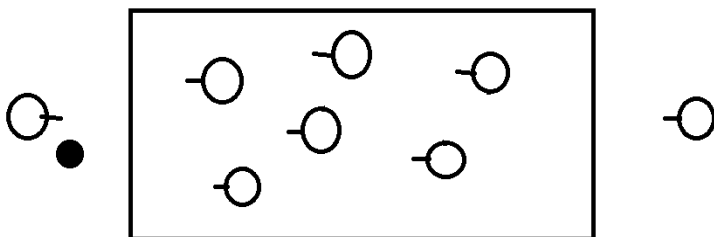
Β) Ο εξωτερικός παίκτης μπορεί να φωνάξει σε ανύποπτο χρόνο τη λέξη «βόμβα». Όλα τα παιδιά του εσωτερικού χώρου που βρίσκονται σε ελεύθερη διάταξη συσπειρώνονται σε βαθύ κάθισμα ακίνητα. Ο εξωτερικός παίκτης σκάει με δύναμη τη μπάλα μια φορά στο έδαφος και όποιον ακουμπήσει η μπάλα κατά την «δεύτερη»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

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

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

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

Σχήμα 3



4. ΑΜΠΑΡΙΖΑ

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

Αθλητικό υλικό: 2 μπασκέτες και 2 κώνοι (φυλακές)

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

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

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

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

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

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

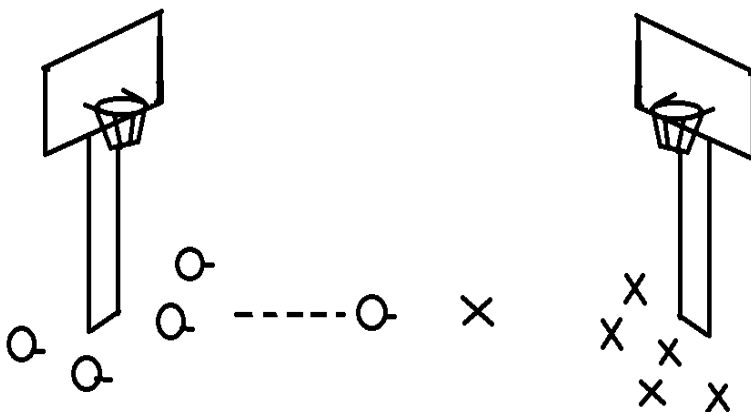
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

Σχήμα 4



5. ΦΟΥΡΝΑΡΗΣ

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

Αθλητικό υλικό: 9 πιατάκια- οριοθέτες, 1 αερόμπαλα.

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

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

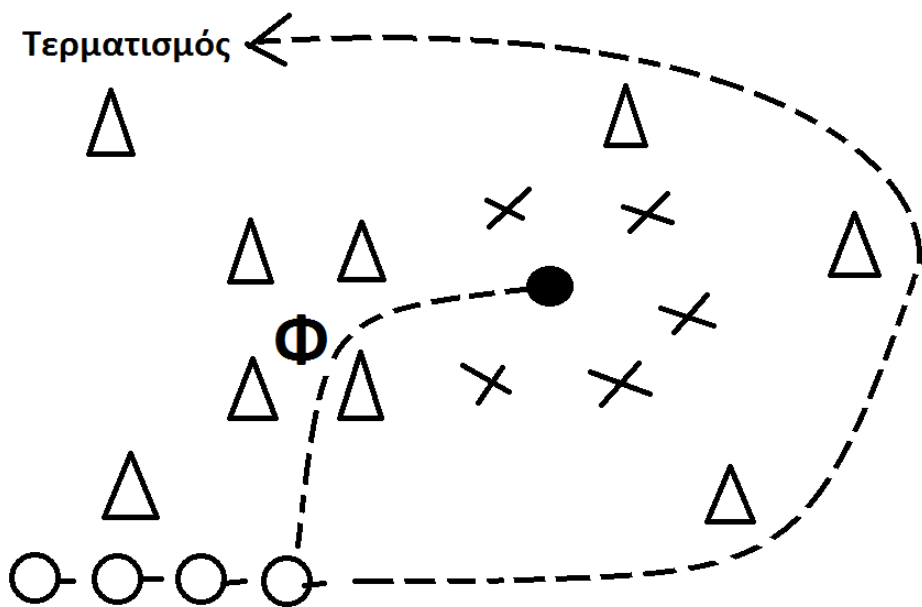
E) Οι δρομείς έχουν δικαίωμα (όταν η μπάλα βρίσκεται σε κοντινή απόσταση με το φούρναρη), να σταματήσουν μέχρι και 3 παιδιά στο ίδιο πιατάκι-οριοθέτη και να ξεκινήσουν να τρέχουν πάλι στη ρίψη της μπάλας από τον επόμενο δρομέα.

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

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

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

Σχήμα 5.



6. ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ (ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ)

Το μπέϊζμπολ παίζεται με 2 ισάριθμες ή ισοδύναμες ομάδες.

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

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

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

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

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

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

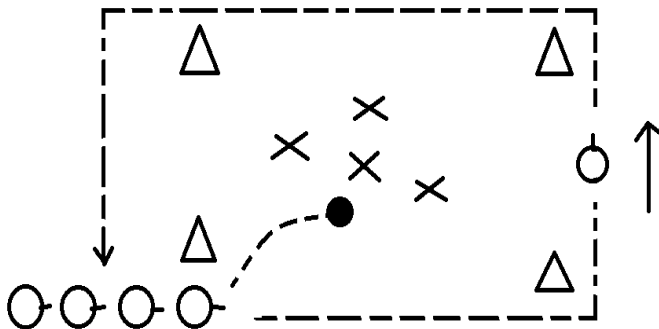
2) Να πασάρει την μπάλα σε κάποιο συμπαίκτη του που βρίσκεται ήδη στον οριοθετημένο χώρο, ώστε εκείνος με τη σειρά του να στοχεύσει το διερχόμενο δρομέα.

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

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

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

Σχήμα 6.



7. ΠΑΣΟΦΩΤΙΕΣ

Το παιχνίδι πασοφωτιές παίζεται σε κύκλο με 2 ομάδες.

Αθλητικό υλικό: Μία αερόμπαλα (ελαφριά μπάλα)

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

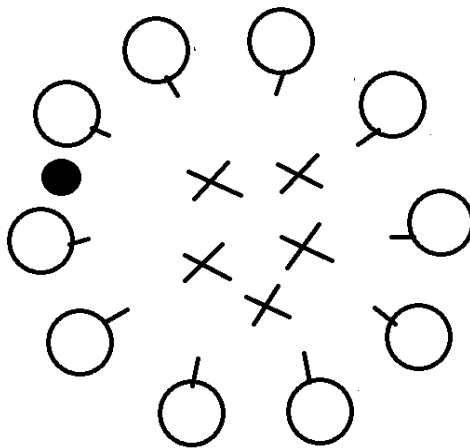
Γ) Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με παραλλαγή, ατομικά. Επιλέγονται 4-5 παιδιά για το εσωτερικό του κύκλου. Όποιο παιδί «καεί», αλλάζει τη θέση του με το παιδί του κύκλου που το «έκαψε».

Δ) Απαγορεύεται η ρίψη της μπάλας στο κεφάλι.

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

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

Σχήμα 7



8. ΚΛΕΦΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΤΥΝΟΜΟΙ

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

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

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

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

Το παιχνίδι τελειώνει όταν οι αστυνομικοί πιάσουν όλους τους κλέφτες.

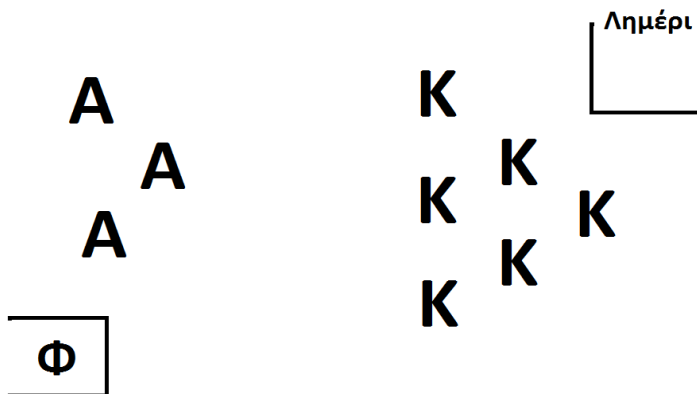
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

Σχήμα 8



9. ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ

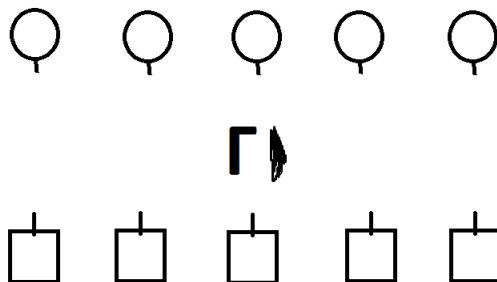
Το μαντηλάκι είναι ένα αγαπημένο παραδοσιακό παιχνίδι.

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

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

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

Σχήμα 9



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

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

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

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

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

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

10. ΒΛΕΠΩ...ΤΙ ΒΛΕΠΩ;

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

Αθλητικό υλικό: Κανένα

Στόχος του παιχνιδιού: Η γρήγορη και αποτελεσματική κίνηση.

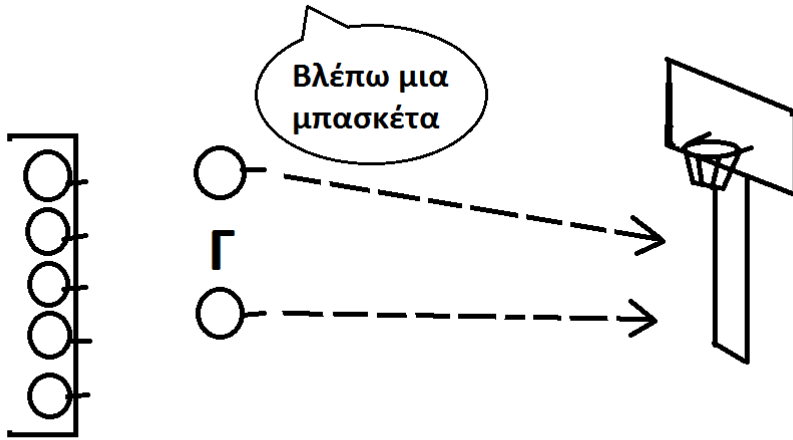
Πως παίζεται: Τα παιδιά κάθονται σε ζευγάρια. Ο γυμναστής /τρια επιλέγει ένα ζευγάρι παιδιών τα οποία στέκονται δεξιά και αριστερά του γυμναστή/τριας και τους κάνει την ερώτηση... «βλέπω... τι βλέπω;» Απαντά το κάθε παιδί ξεχωριστά, προσπαθώντας να μαντέψει τι βλέπει ο γυμναστής/τρια του. Αν δεν μπορέσουν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

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

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

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

Σχήμα 10



11. ΤΑ ΧΡΥΣΑ ΜΗΛΑ ...ΤΩΝ ΕΣΠΕΡΙΔΩΝ

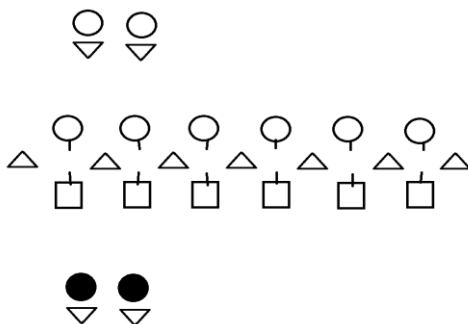
Το παιχνίδι «τα χρυσά μήλα» είναι ένα παιχνίδι ιδιαίτερο αγαπητό σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου.

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

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

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

Σχήμα11



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

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

Να σημειωθούν τα εξής:

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

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

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

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

12. ΑΡΙΘΜΟΙ

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

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

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

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

Να σημειωθεί ότι:

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

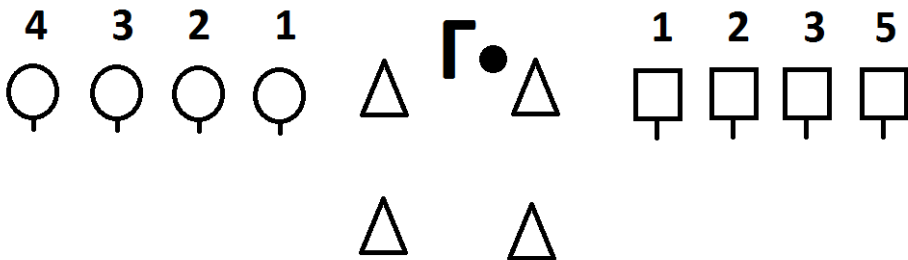
Β) Ο παίκτης είναι υποχρεωτικό να προσγειώσει-«σκάσει» τη μπάλα μέσα στο τετράγωνο μόνο με τα δύο του χέρια, σε αντίθετη περίπτωση το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά.

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

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

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

Σχήμα 12



13. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΟΙΚΙΕΣ

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

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

Αθλητικό υλικό: γήπεδο μπάσκετ

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

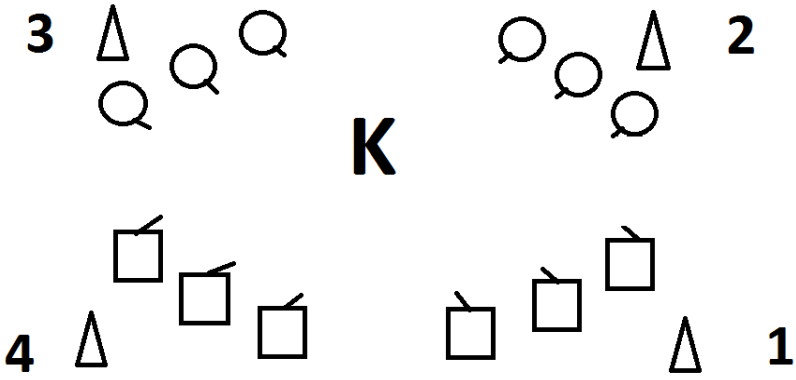
Σημεία που πρέπει να προσέξουμε: Τονίζεται στα παιδιά να προσανατολίζονται στο χώρο και να ελίσσονται ή να σταματούν αποφεύγοντας έτσι τους τραυματισμούς.

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

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

Σχήμα 13

4 Οικίες



14. ΚΡΟΚΟΔΕΙΛΟΙ ΚΑΙ ΚΡΟΤΑΛΙΕΣ

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

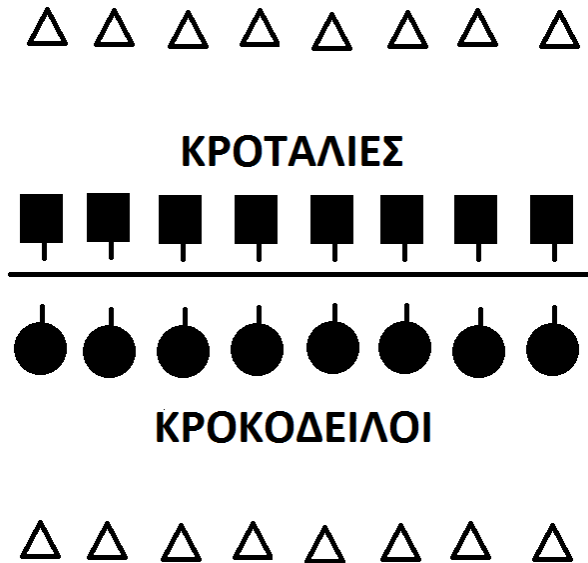
A) Οι παίκτες στέκονται στην αφετηρία ο ένας δίπλα στον άλλο και διατηρούν τη θέση τους αυτή - ο καθένας το δικό του διάδρομο τρεξίματος-ώστε να μη σημειωθούν τραυματισμοί καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού.

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

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

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

Σχήμα 14



15. ΓΙΓΑΝΤΕΣ

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

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο καλαθοσφαίρισης

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

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

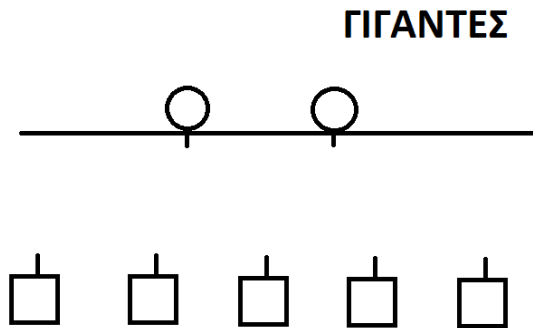
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

Σχήμα 15



16. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ ΜΕ ΤΡΙΛΙΖΑ

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

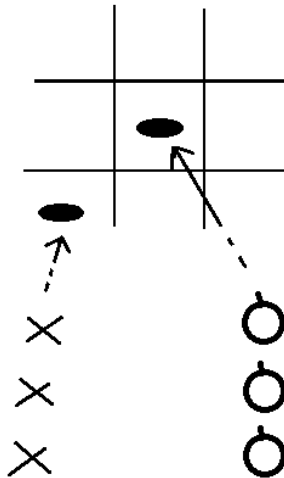
Αθλητικό υλικό: 8 σχοινάκια ρυθμικής γυμναστικής, 12 πιατάκια-οριοθέτες (Ανά τρία πιατάκια και διαφορετικό χρώμα, σε περίπτωση που τα παιδιά χωριστούν σε 4 ομάδες).

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

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

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

Σχήμα 16



17. ΤΟ ΤΕΙΧΟΣ

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

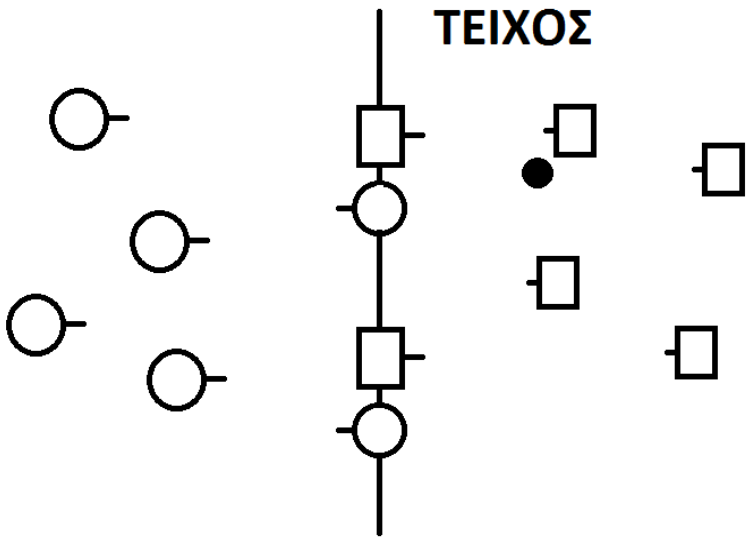
Αθλητικό υλικό: Μία πολύ ελαφριά μπάλα (υφασμάτινη ή μπάλα τύπου θαλάσσης)

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

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

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

Σχήμα 17



18. ΚΥΝΗΓΗΤΟΜΠΑΛΑ

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

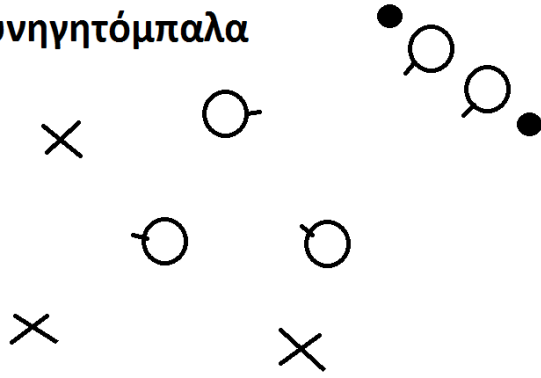
A) Απαγορεύεται στους κυνηγούς να στοχεύσουν με τη μπάλα στο κεφάλι ή κάτω από τα γόνατα των παικτών.

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

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

Σχήμα 18

Κυνηγητόμπαλα



19. ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ

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

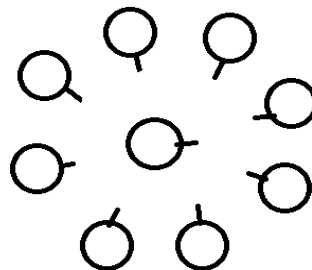
Αθλητικό υλικό : Πιατάκια- οριοθέτες, ένα λιγότερο από το συνολικό αριθμό των παιδιών.

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

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

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

Σχήμα 19



20. ΚΑΣΤΡΟ

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

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

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

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

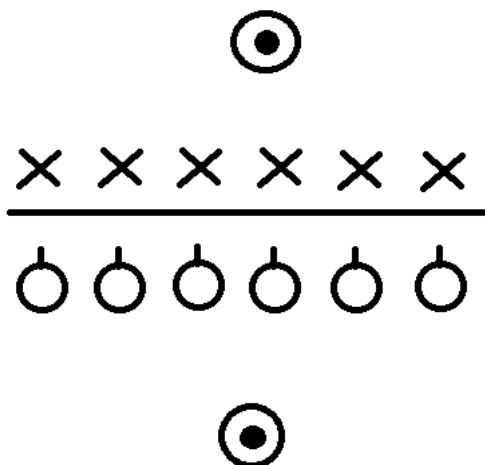
A) Προσέχουν οι παίκτες να μην πατήσουν τα πιατάκια-οριοθέτες, καθώς και τα στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής για να αποφευχθούν τυχόν ατυχήματα.

B) Ένας παίκτης πρέπει να κυνηγάει έναν αντίπαλο.

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

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

Σχήμα 20

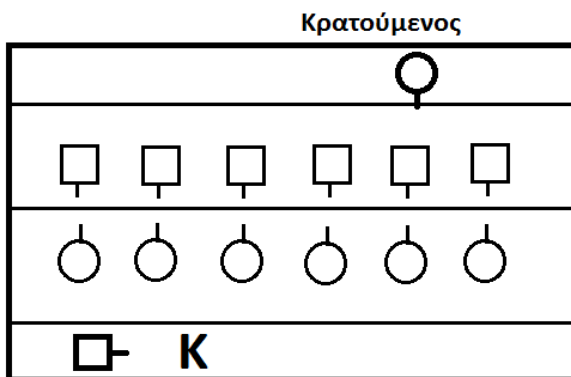


21. ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ «ΚΑΣΤΡΟ»

Α) ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΡΑΤΟΥΜΕΝΟ.

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

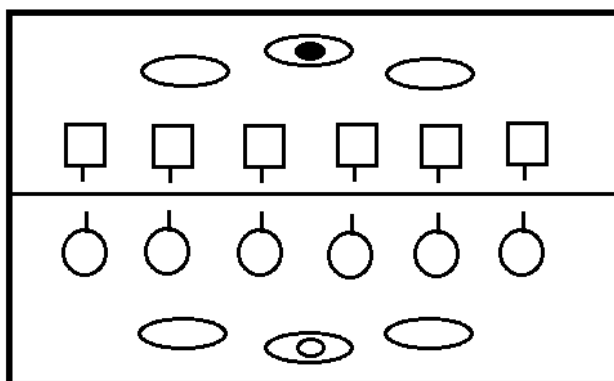
Σχήμα 21Α



Β) ΚΛΕΦΤΟΠΟΛΕΜΟΣ

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

Σχήμα 21B



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

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

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

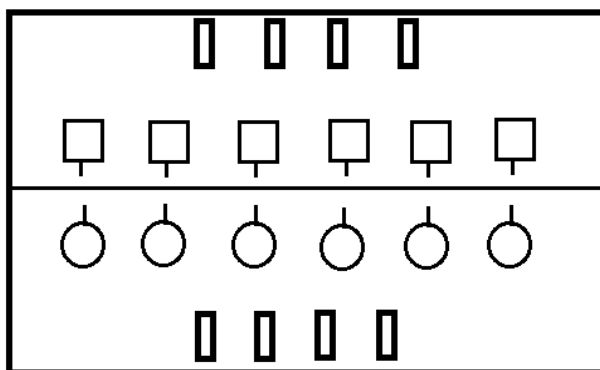
οι κατάσκοποι εν συνεχεία γίνονται παίκτες της νέας ομάδας τους και το παιχνίδι ξεκινάει απ' την αρχή με νέους κατασκόπους.

Δ) Ο ΚΛΕΦΤΗΣ ΤΩΝ ΜΑΓΙΚΩΝ ΡΑΒΔΙΩΝ

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

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

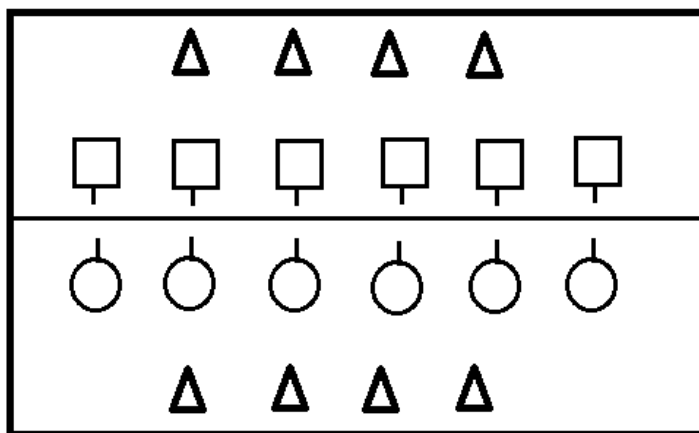
Σχήμα 21



Ε) ΟΙ ΠΑΓΩΤΑΤΖΗΔΕΣ

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

Σχήμα 21Ε



22. ΣΤΙΒΟΣ ΜΑΧΗΣ

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

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

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

Αθλητικό υλικό:

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

Α) Προθέρμανση μυϊκών ομάδων πριν το στίβο μάχης.

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

23. ΠΕΤΡΑ –ΨΑΛΙΔΙ-ΧΑΡΤΙ

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

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

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

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

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

ταυτόχρονα το κρυμμένο χέρι έχοντας σχηματίσει ένα από τα παρακάτω:

Πέτρα: Γροθιά σφιγμένη

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

Χαρτί: Ανοιχτή παλάμη με δάχτυλα ενωμένα.

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

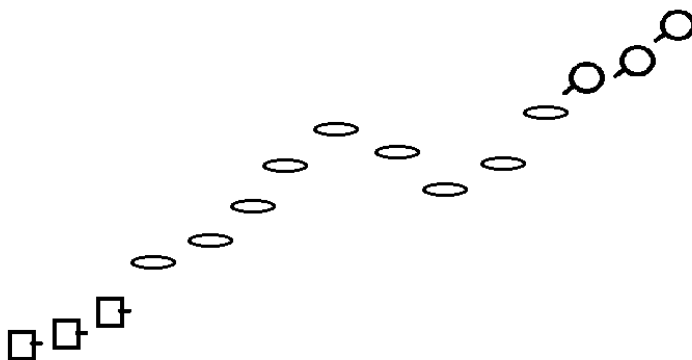
Το ψαλίδι νικάει το χαρτί... γιατί το κόβει.

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

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

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

Σχήμα 23.



24. ΡΟΛΟΪ

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

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

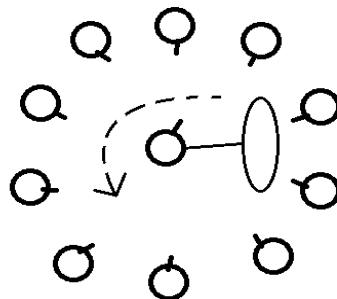
Στόχος του παιχνιδιού: Η υπερπήδηση των «δεικτών» του «ρολογιού» -στεφάνι ενωμένο με σχοινάκι.

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

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

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

Σχήμα 24.



25. Ο ΘΡΟΝΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΑ

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

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

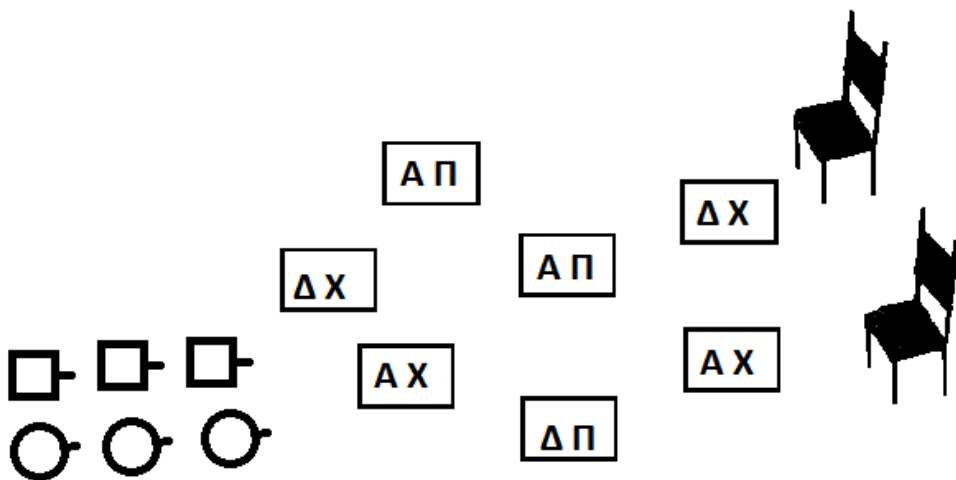
Στόχος του παιχνιδιού: Η ομάδα που ο/η παίκτης/τρια της καθίσει πρώτος /η στο θρόνο του βασιλιά ανακηρύσσεται και η νικήτρια.

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

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

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

Σχήμα 25



26. ΤΟ ΜΑΓΕΜΕΝΟ ΔΑΣΟΣ

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

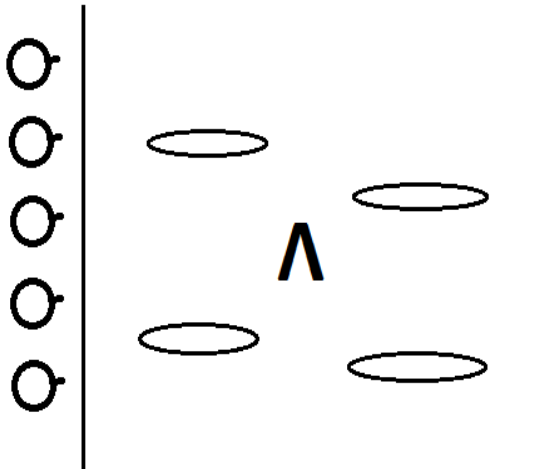
A) Τα στεφάνια να είναι πλακέ και όχι κυλινδρικά, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί από τυχαίο πάτημα πάνω σε αυτά.

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

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

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

Σχήμα 26



27. ΠΥΛΕΣ

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

Αθλητικό υλικό: 2 κώνοι

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

Σχήμα 27



28. ΓΕΡΑΚΙ

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

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο μπάσκετ

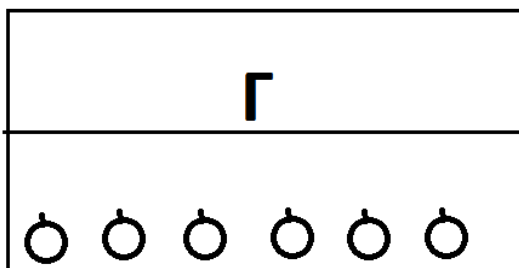
Στόχος του παιχνιδιού: Οι παίκτες να ξεφύγουν από το «πιάσιμο» του γερακιού.

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

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

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

Σχήμα 28



29. ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

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

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

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

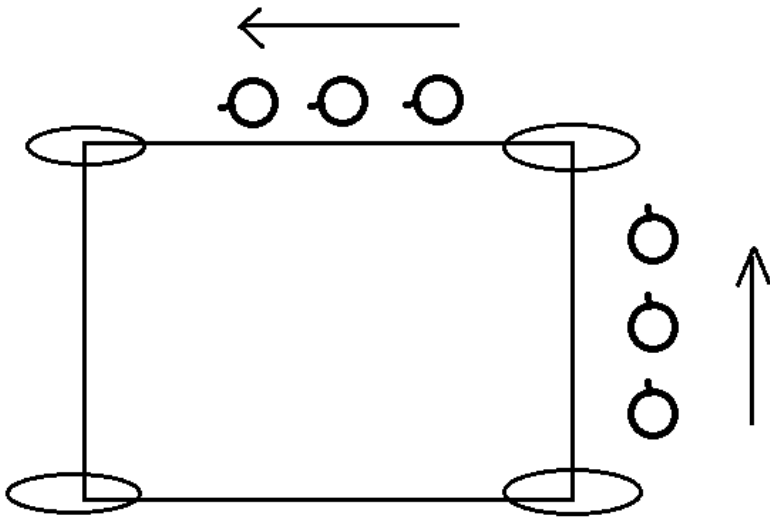
Πως παίζεται: Τοποθετούνται τα 4 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής εσωτερικά του γηπέδου κοντά στις 4 γωνίες του. Με το πρώτο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας τα παιδιά το ένα πίσω απ'το άλλο εκτελούν, περιμετρικά των γραμμών του γηπέδου, δρομικές ασκήσεις όπως τρέξιμο με γόνατα ψηλά-skippping...φτέρνες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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

Σχήμα 29



30. «ΜΑΝΤΗΛΑΚΙ» ΜΕ ΜΠΑΛΕΣ ΜΠΑΣΚΕΤ

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

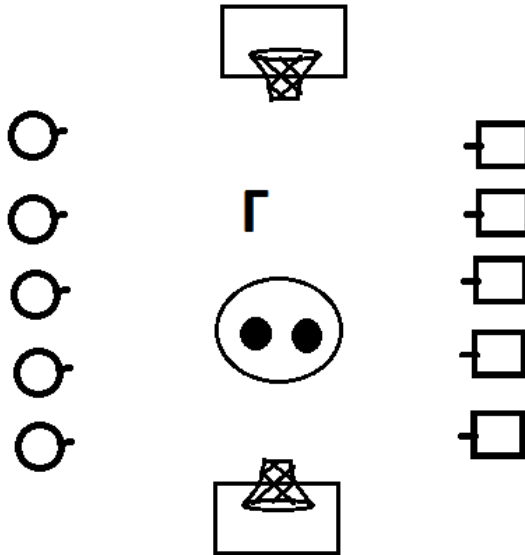
Αθλητικό υλικό: 2 μπάλες μπάσκετ, 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, γήπεδο μπάσκετ

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

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

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

Σχήμα 30



Παραλλαγή παιχνιδιού με μία μπάλα και αλλαγή ρόλων:

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

31. ΤΡΙΛΙΖΑ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

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

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

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

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

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

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

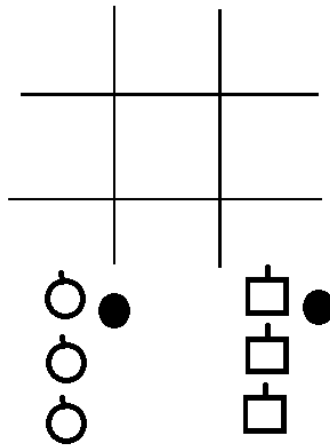
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

Σχήμα 31



32. ΤΟ ΔΑΣΟΣ

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

Αθλητικό υλικό: Γήπεδο μπάσκετ ή ένας ανοιχτός χώρος

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

33. ΒΟΥΝΟ-ΒΡΑΧΟΣ-ΓΕΦΥΡΑ

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

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

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

Σωματικά σχήματα:

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

Βράχος: Συσπείρωση σώματος στο χαμηλό επίπεδο.

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

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

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

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

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

34. «ΦΑΤΟΥΣ» ΟΛΟΥΣ

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

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

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

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

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

Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

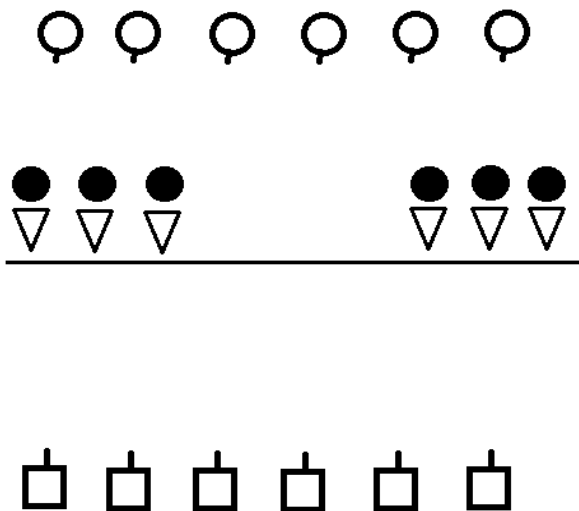
A) Κατά τη στιγμή της εκκίνησης για τη διεκδίκηση της μπάλας, κάθε παίκτης πρέπει να τρέχει στο δικό του «νοητό» διάδρομο, ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

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

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

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

Σχήμα 34



35. Ο ΜΑΝΑΒΗΣ

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

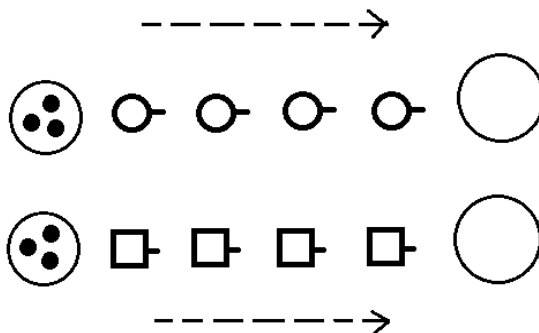
Αθλητικό υλικό: 4 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής (για 2 ομάδες), πολύχρωμα μπαλάκια.

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

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

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

Σχήμα 35



36. ΨΕΙΡΕΣ

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

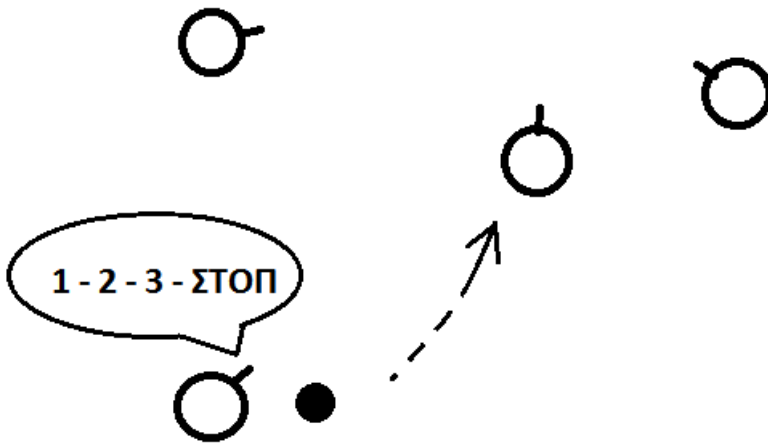
Αθλητικό υλικό : Μία μπάλα ελαφριά

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

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

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

Σχήμα 36



37. ΨΑΡΑΔΕΣ

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

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

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

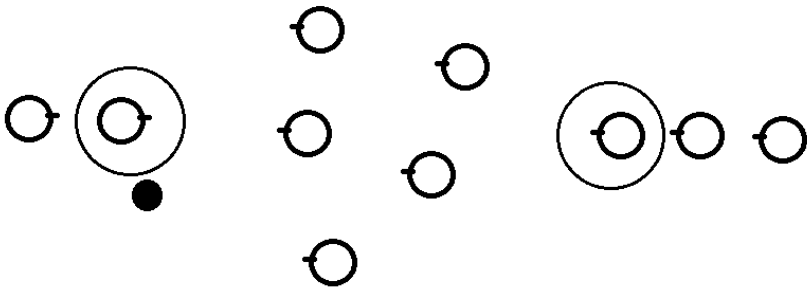
Πως παίζεται το παιχνίδι: Ορίζουμε το χώρο του παιχνιδιού. Στις δύο άκρες του, τοποθετούμε από ένα στεφάνι. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Στο κάθε στεφάνι μετά από κλήρωση βάζουμε δύο ψαράδες (έναν από την κάθε ομάδα) και τα υπόλοιπα παιδιά μέσα στον ελεύθερο χώρο σαν ψαράκια. Οι ψαράδες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

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

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

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

Σχήμα 37



38. ΚΥΝΗΓΑΕΙ ΟΠΟΙΟΣ...

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

Αθλητικό υλικό: Οριοθετημένος χώρος

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

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

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

Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

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

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

39. ΦΩΛΙΕΣ ...ΑΛΛΙΩΣ

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

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

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

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

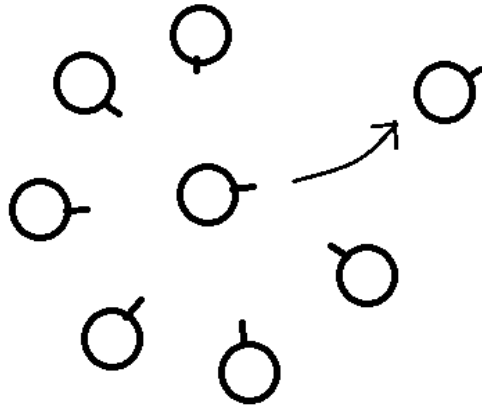
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

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

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

Σχήμα 39



40. ΣΤΕΦΑΝΙΑ-ΒΑΡΚΟΥΛΕΣ

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

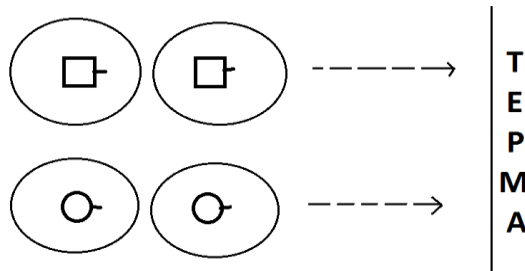
Αθλητικό υλικό: 2 στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής για κάθε ζευγάρι παιδιών, 4 πιατάκια για οριοθέτηση του χώρου.

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).

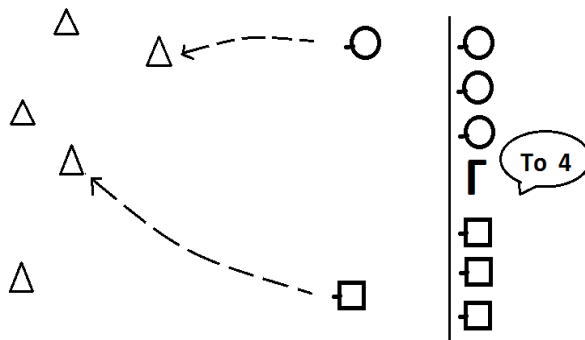
Αθλητικό υλικό: Πιατάκια- οριοθέτες σε μονό αριθμό. (πχ. για 22 παιδιά 21 πιατάκια αν θέλουμε να βγάλουμε νικήτρια ομάδα)

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.

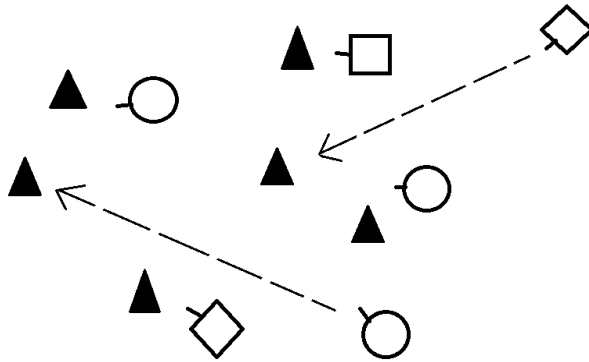
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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.

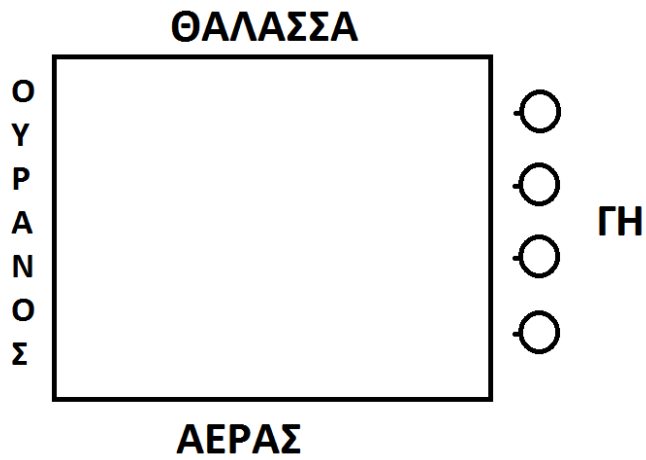
Στόχος του παιχνιδιού: Να ανταποκριθούν σωστά οι μαθητές/τριες στο ανάλογο ηχητικό σύνθημα του γυμναστή/τριας και να βελτιωθεί η φυσική τους κατάσταση μέσα από τις κινητικές δεξιότητες (τρέξιμο, αλλαγή κατεύθυνσης).

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

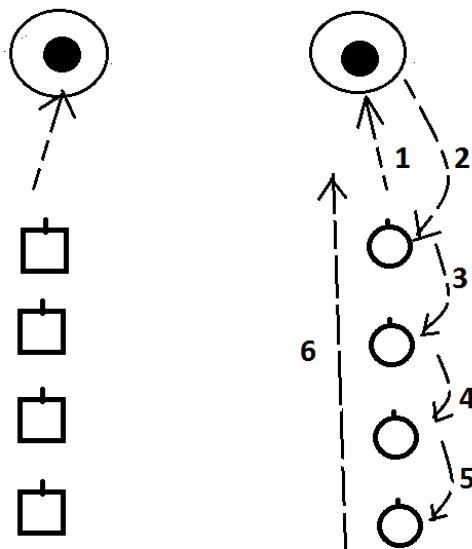
πρώτο πιατάκι της σειράς (πρώτος/η) και όλοι οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση στη σειρά, ώστε όλοι οι παίκτες να βρεθούν στην αρχική και στην τελική θέση της ομάδας.

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 ξαναμπαίνει 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.

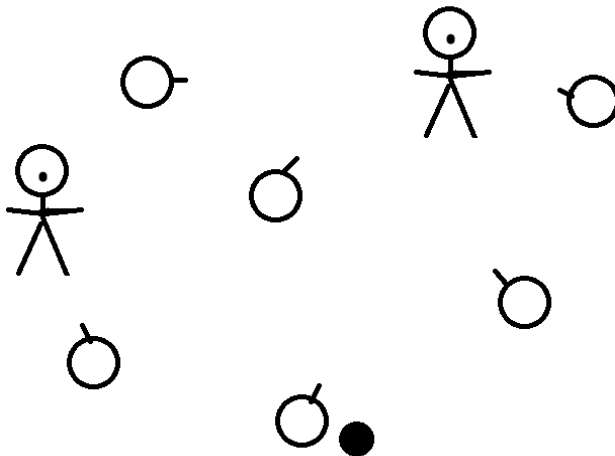
Σημείο που πρέπει να προσεχθεί:

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 απόφασεων.

49. ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

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

Αθλητικό υλικό: Οριοθετημένος χώρος (ορθογώνιο παραλληλόγραμμο 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.

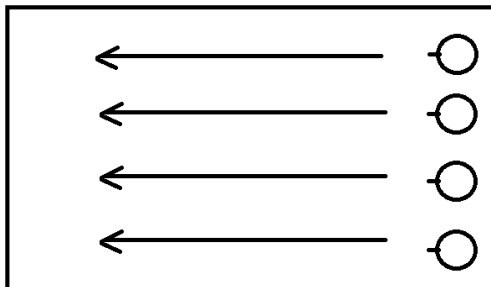
Σημεία που πρέπει να προσεχθούν:

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

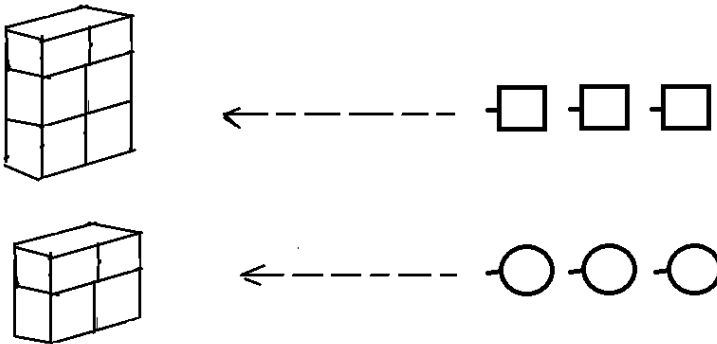
Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί ευχάριστα από την Α-Δ τάξη του δημοτικού.

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).

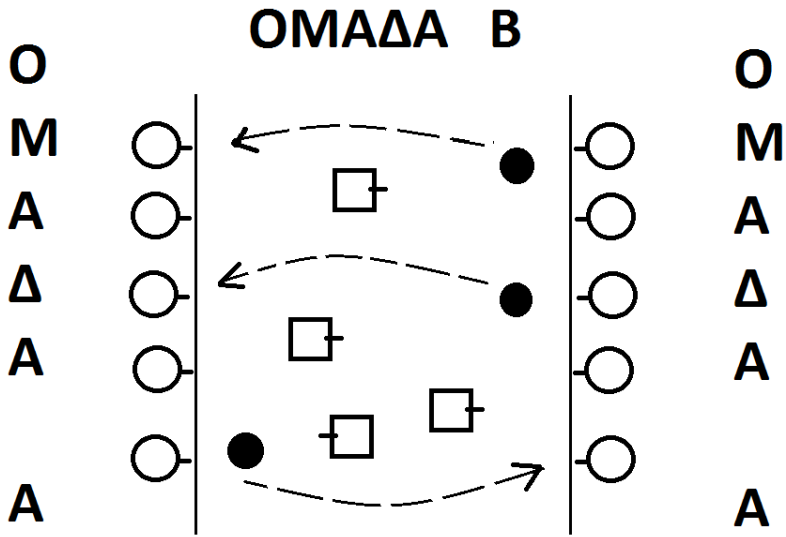
Στόχος του παιχνιδιού: Να «μαζέψουν» οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας, τις μπάλες των αντιπάλων στον καλύτερο δυνατό χρόνο.

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 ρυπτική 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.

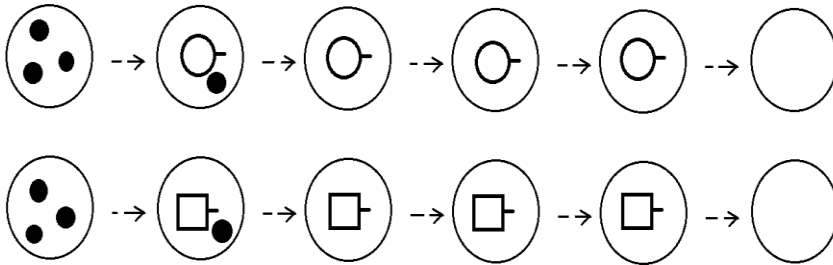
Αθλητικό υλικό: Στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής (1 για κάθε παιδί και 4 επιπλέον αν οι ομάδες που συναγωνίζονται είναι δύο), μικρές πλαστικές μπάλες (τύπου χειροσφαίρισης).

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 κάποιο «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)

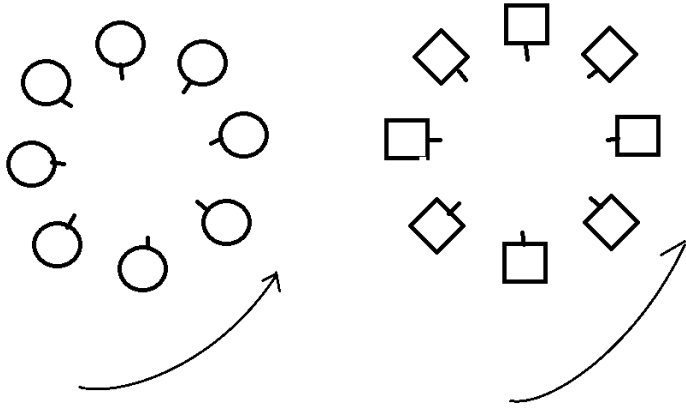
Στόχος του παιχνιδιού: Να τερματίσουν οι μαθητές/τριες όσο πιο γρήγορα μπορούν σε σχέση με τους αντιπάλους τους.

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»

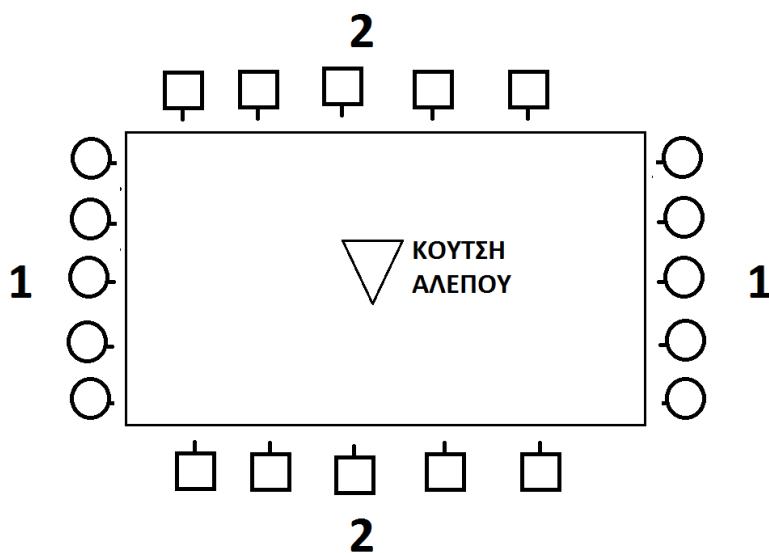
Πως παίζεται το παιχνίδι: Χωρίζονται τα παιδιά σε τέσσερις ισάριθμες ομάδες. Ένας/μια επιπλέον παίκτης/τρια είναι η «κουτσή» αλεπού, η οποία μετακινείται μόνο με κουτσό. Οι 4 ομάδες τοποθετούνται, η καθεμία, στις πλευρές ενός τετραγώνου (του οποίου οι διαστάσεις είναι ανάλογες με τον αριθμό των παιδιών 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.

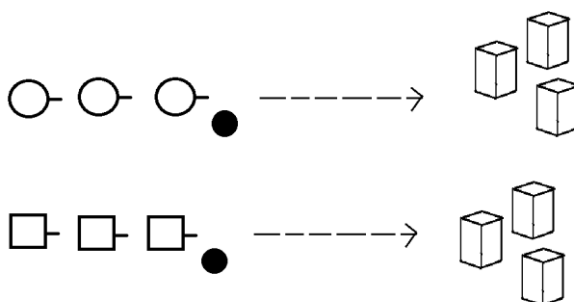
Αθλητικό υλικό: 10 τουβλάκια ψυχοκινητικής (ή εναλλακτικά 10 πλαστικά μπουκάλια νερού 1,5 λ.), 2 πιατάκια –οριοθέτες (για τις αφετηρίες των ομάδων), 2 μικρές ελαφριές μπάλες (τύπου χειροσφαίρισης).

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».

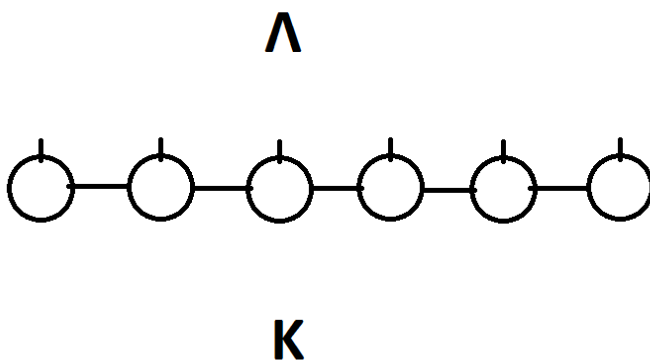
ΦΑΣΗ Γ: Ο «βοσκός» κρατώντας μία μπάλα, προσπαθεί να ακουμπήσει το «λύκο» και ο «λύκος» με τη σειρά του προσπαθεί

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.

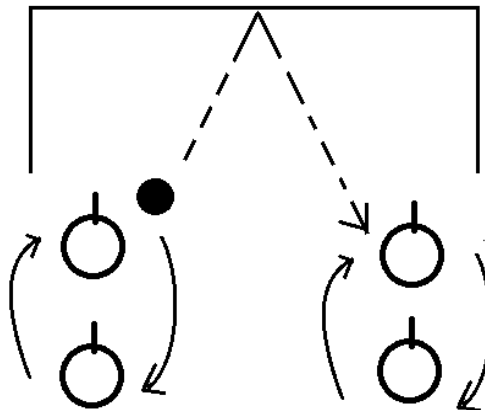
64. SQUASH ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

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 δυάδες οι οποίες παρατάσσονται αντικριστά του τοίχου σε απόσταση 3-4 μέτρα από αυτόν και 3-4 μέτρα οι δύο δυάδες μεταξύ τους. Με μέτωπο προς τον τοίχο ο α παίκτης της πρώτης δυάδας εκτελεί ρίψη της μπάλας στον τοίχο, φεύγει γρήγορα και πάει δεύτερος στη δυάδα του και ο δεύτερος έρχεται μπροστά στη θέση του πρώτου. Τη μπάλα υποδέχεται-πιάνει ο πρώτος παίκτης της δεύτερης δυάδας (No 3), ο οποίος ρίχνει τη μπάλα με τη σειρά του στον τοίχο και αλλάζει θέση με το δεύτερο παίκτη (No 4) της δυάδας του (δεύτερης δυάδας). 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).

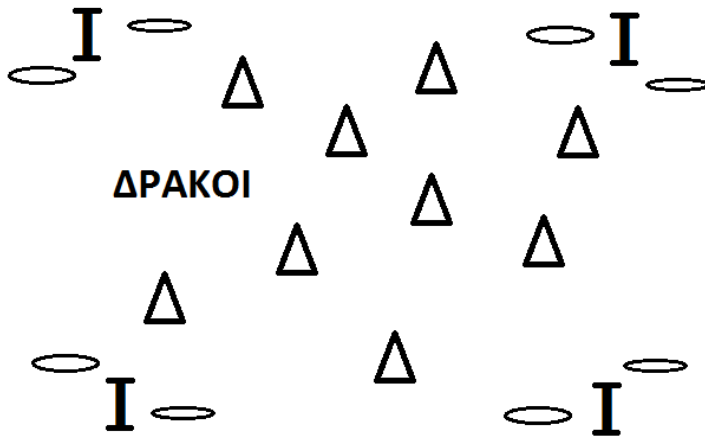
Β) Σε συνέχεια της Α περίπτωσης, τώρα ο «δράκος» που θα προσπαθήσει να διεισδύσει στο φρούριο μετά από πάσες ,

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.

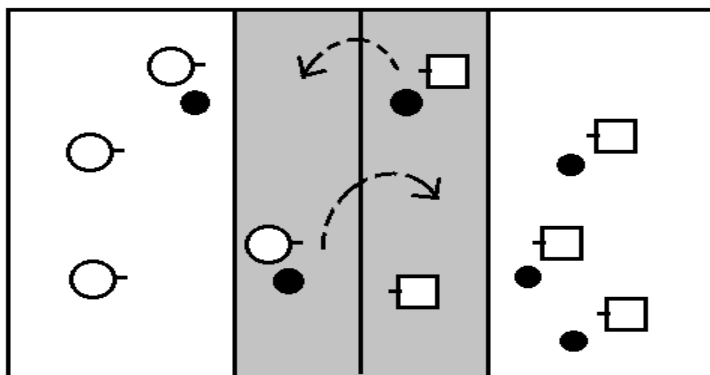
Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη του χρόνου θα έχει τις λιγότερες μπάλες στο γήπεδό της και θα έχει εκτελέσει σωστά το πέταγμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο (με τα δύο χέρια- πιάσιμο της μπάλας από κάτω) πάνω από το φιλέ και την πλάγια μετακίνηση των ποδιών.

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 εξάσκησή 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».

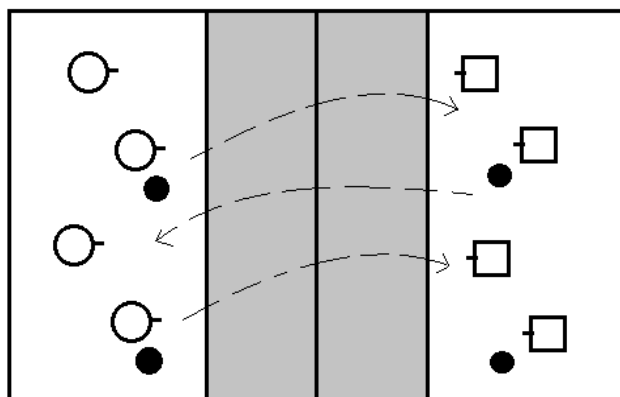
Αθλητικό υλικό: Μπάλες και γήπεδο πετοσφαίρισης.

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



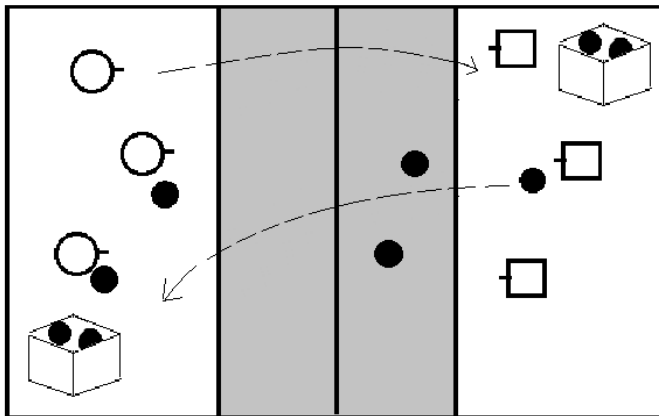
69. ΤΟ ΘΗΣΑΥΡΟΦΥΛΑΚΙΟ

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, βοσκό, 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:

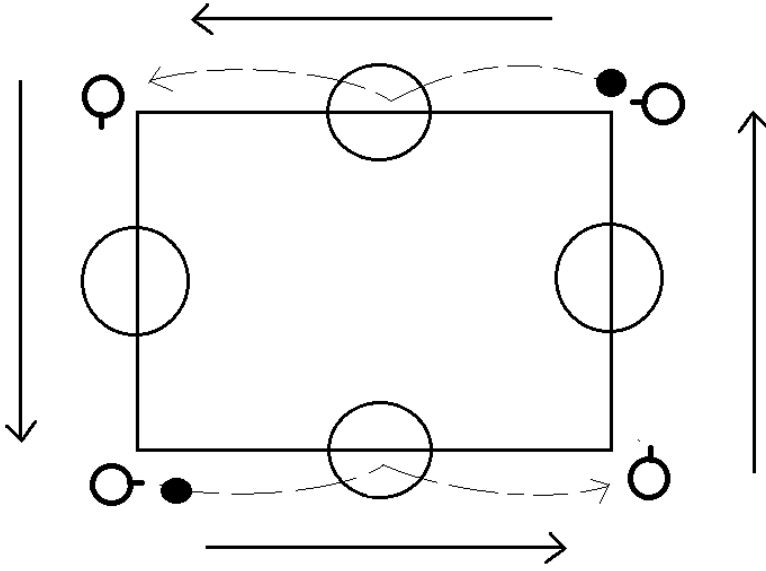
Α) πέταγμα της μπάλας από κάτω (πιαστό από κάτω)

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 επιφάνειας 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).

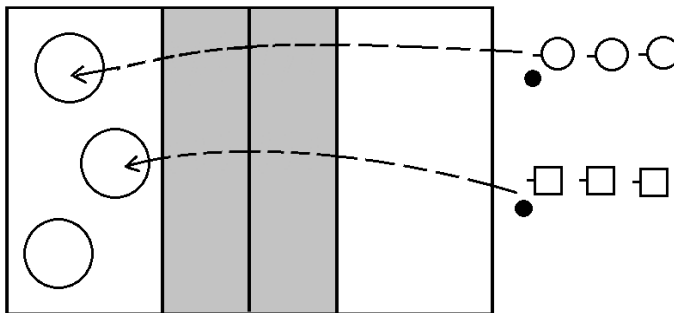
76. ΒΡΙΣΚΩ ΤΟΣΤΟΧΟ

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.

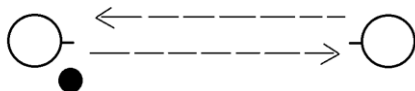
77. ΠΑΣΑ

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 δυάδες 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).

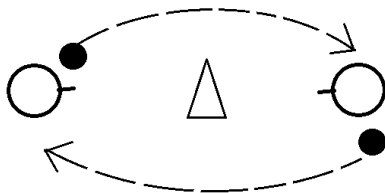
Σχήμα 77A



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.

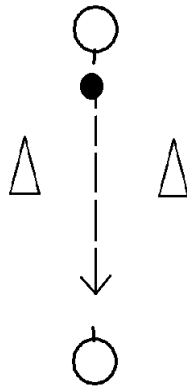
Β. Εξάσκηση πάσας καθώς παρεμβάλλεται αντίπαλος. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δυάδες και στέκονται αντικριστά σε απόσταση 5μ. με ένα κώνο ανάμεσά τους στα 2,5μέτρα. Οι μαθητές/τριες ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους, χωρίς να ακουμπήσουν τον κεντρικό κώνο. Όποιος ακουμπήσει τον κεντρικό κώνο χρεώνεται «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

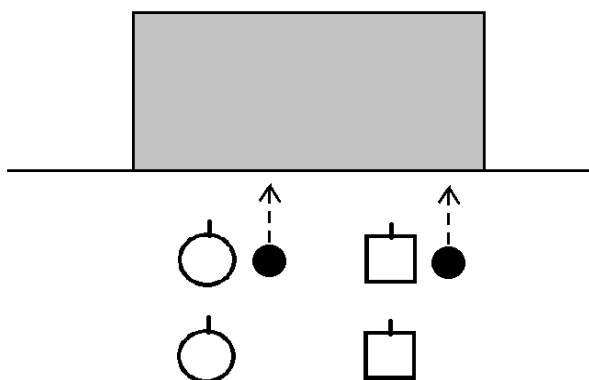


78. ΣΗΜΑΔΕΨΕ ΤΟ ΣΤΟΧΟ

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

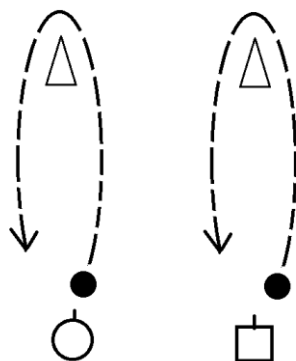


79. ΠΡΩΩΘΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ- ΝΤΡΙΠΛΑ

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 παιχνιδιού 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:

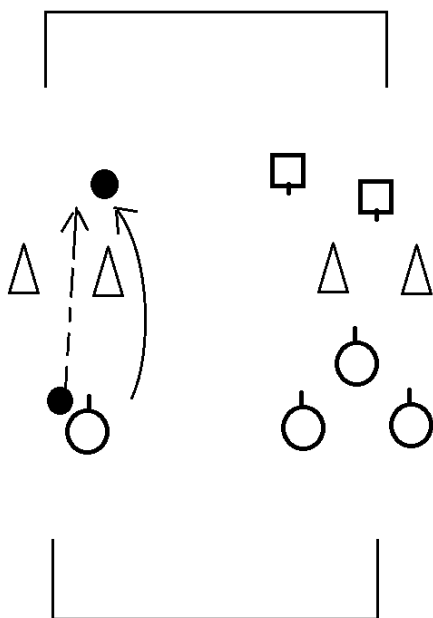
A) Ο παίκτης/τρια που τρέχει με τη μπάλα προς το αντίπαλο τέρμα και επιτίθεται, να «περάσει» τη μπάλα μέσα από τους κώνους και εκείνος/η να κινηθεί εξωτερικά των κώνων.

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

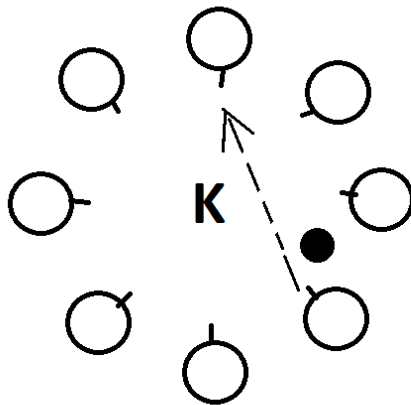


85. ΚΟΡΟΪΔΟ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

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



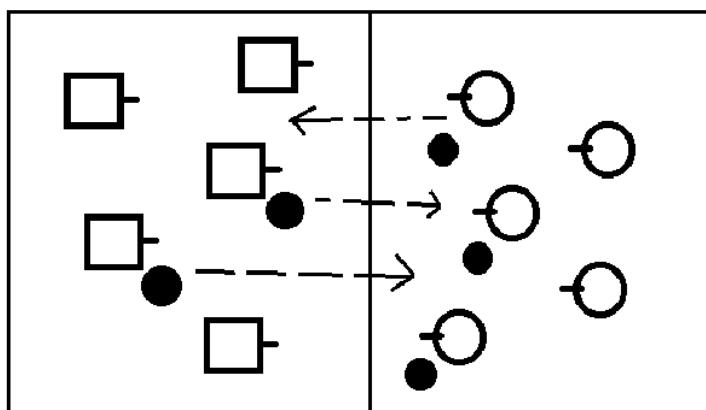
86. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΧΩΡΟ ΚΑΘΑΡΟ

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 ντρίπλ, η πάσα, η ταχύτητα αντίδρασης, η αντοχή στην ταχύτητα και η συνεργασία.

Προσοχή: Η μπάλα μεταφέρεται με ντρίπλ 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



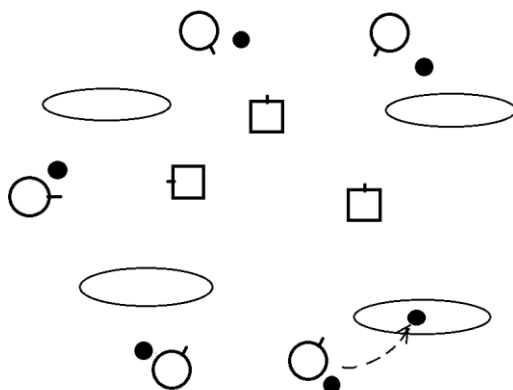
87. ΤΟ ΝΗΣΙ

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, δώχνοντας 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.

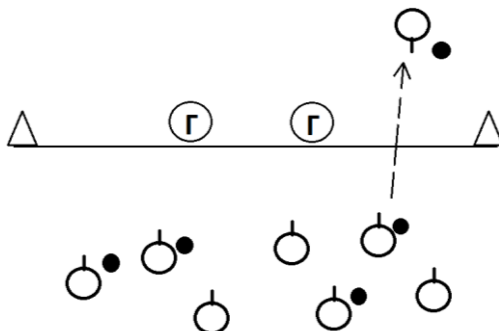
90.ΓΙΓΑΝΤΕΣ...ΑΛΛΙΩΣ

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 ντριπλα και η συνεργασία.

Σχήμα 90



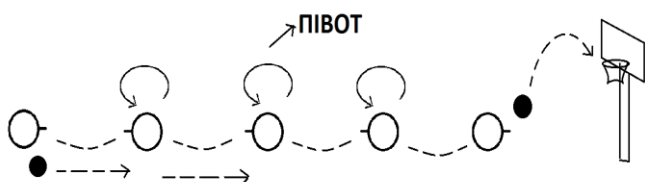
91. «ΑΝΑΠΟΔΗ» ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ

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.

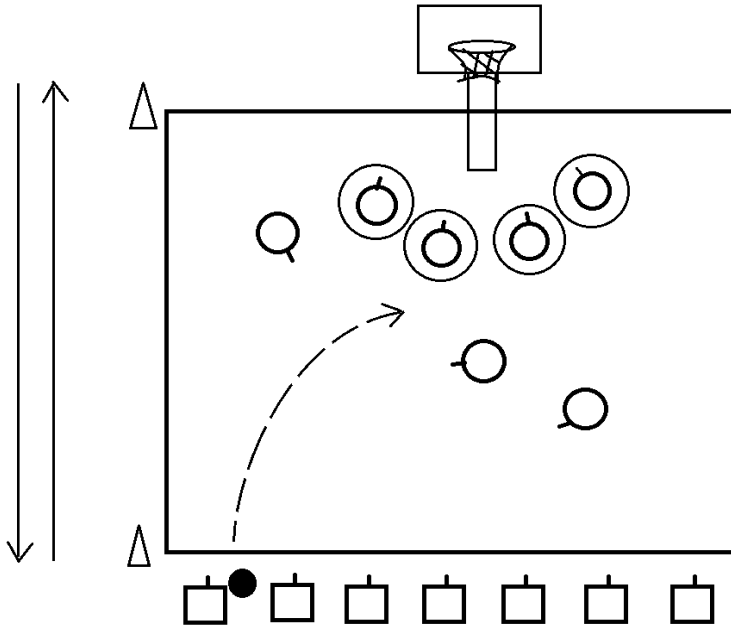
Προσοχή: Απαγορεύεται σε παίκτη που βρίσκεται μέσα στον κύκλο, να βγει από τον κύκλο, να διεκδικήσει τη μπάλα, να ξαναμπεί στον κύκλο και μετά να εκτελέσει το σουτ. Του επιτρέπεται εφόσον βρίσκεται μέσα σε κύκλο μόνο να σουτάρει. Αν δεν είναι εύστοχος/η βγαίνει πολύ γρήγορα από τον κύκλο για να μπει 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

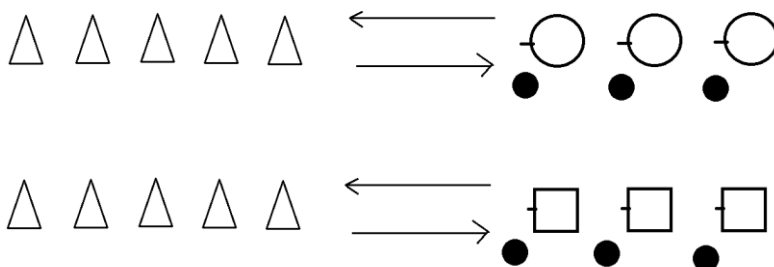
Κινητικά παιχνίδια αντισφαίρισης προσαρμοσμένα στην αυλή του σχολείου.

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 κώνοι). 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 κώνους.

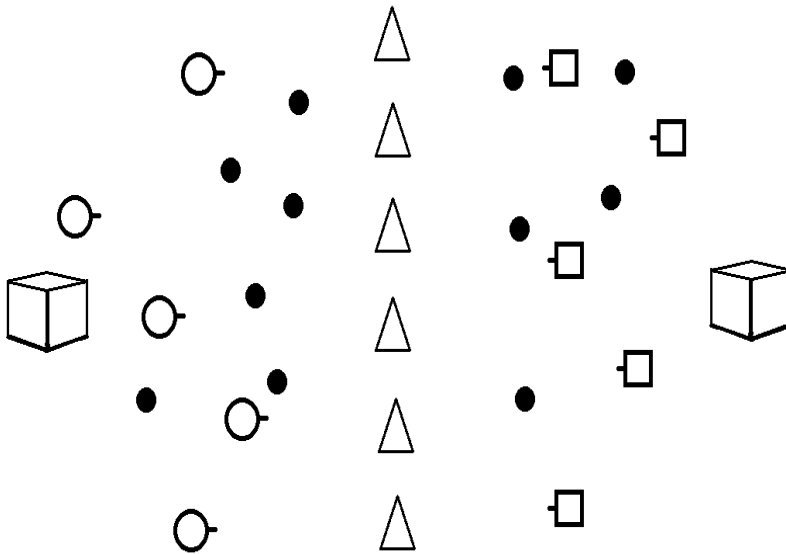
Σχήμα 93



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.

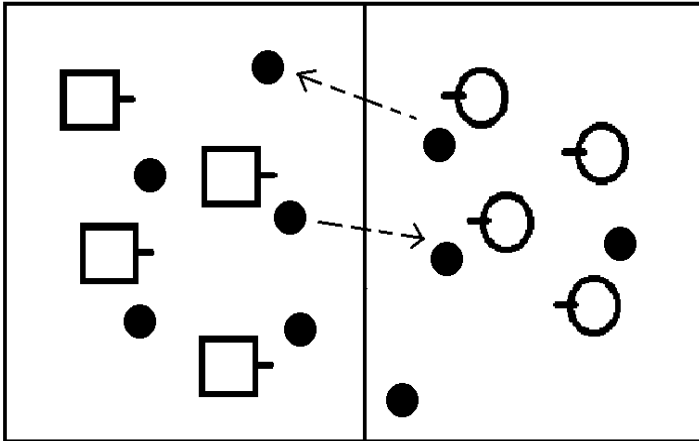
Σχήμα 94



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.

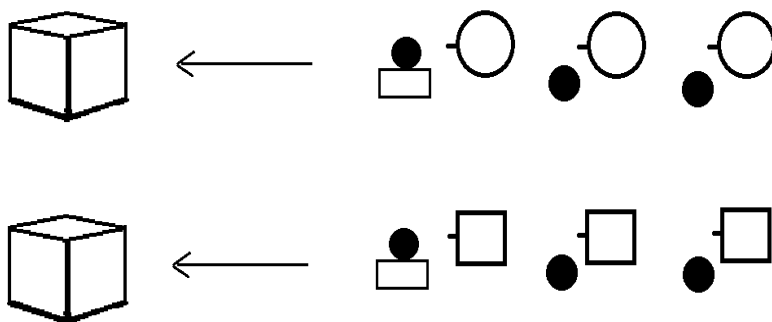
Σχήμα 95



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

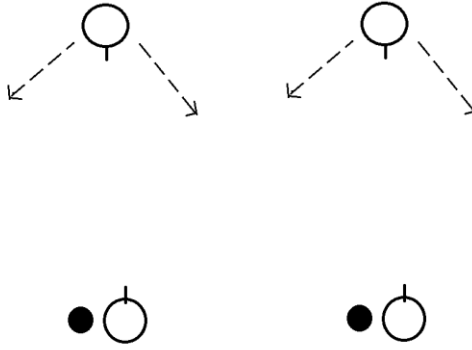
Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι ομάδες τοποθετούνται η μία απέναντι από την άλλη σε απόσταση ανάλογη με την ηλικία των παιδιών, με τους παίκτες/τριες τους να στοιχίζονται σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο.

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



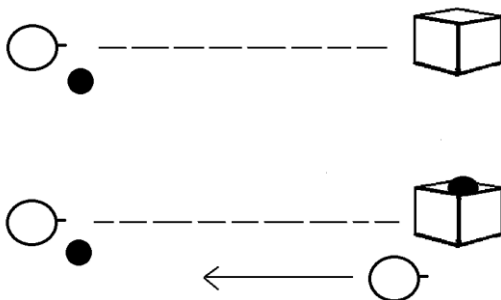
98. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ... «ΠΙΣΩΠΛΑΤΗ»

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.

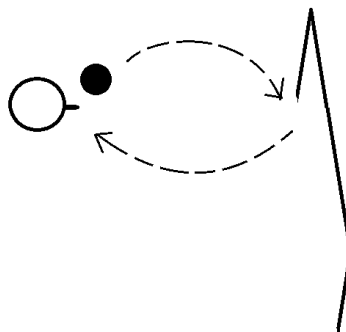
Α) Πετούν ψηλά το μπαλάκι, κάθετα στον εαυτό τους και το ξαναπιάνουν με τα δυο τους χέρια.

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

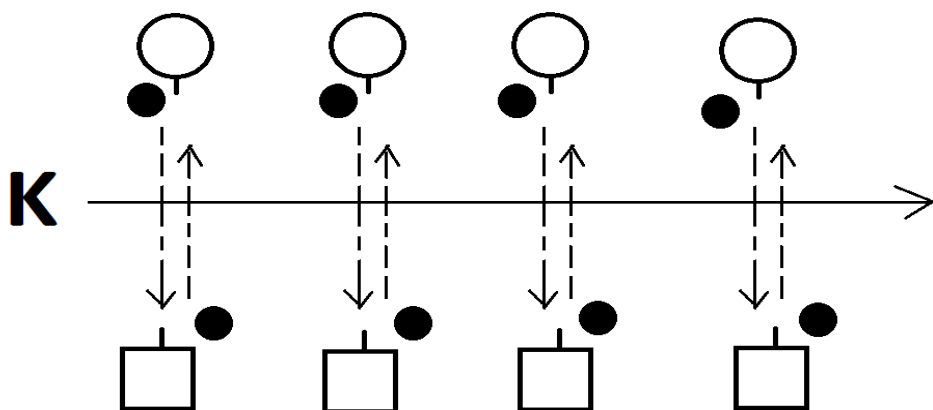


100. Ο ΚΡΟΤΑΛΙΑΣ

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 γόνο 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-προθέρμανση)			
2´-8´			
Κύριο μέρος			
15´20´			
Παιγνίδι			
10´15´			

Τελικό μέρος (αποθεραπεία)			
3'			
Σημειώσεις :			

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αντί προλόγου	σελ.5-9
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
Κυνηγητόμαλα.....	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 λεμονιώνσελ. 184
Πιάσε με αν μπορείςσελ.185-186
Σκυταλοδρομία «πισώπλατη»σελ.187
Σερβίς σε τοίχοσελ. 188
Ο κροταλίαςσελ.189

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑσελ. 190-198
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ.....σελ. 199
Χαϊκού, Ανέκδοτα ποιήματα, Ιωάννας Α. Αγγελήσελ.200
Έντυπο ημερήσιου προγράμματοςσελ.201-202
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....σελ.202-208

