

## Οι ποντικοί και το τυρί

### Δεξιότητες:

- ✓ Τρέξιμο σε διάφορες κατευθύνσεις και με διάφορες ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.

**Οργάνωση:** Εργασία σε ζευγάρια. Τα δυο παιδιά είναι οι ποντικοί και η μπάλα το τυρί. Ο ένας ποντικός κρατά το τυρί

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Ο ποντικός χωρίς τυρί κυνηγά να ακουμπήσει τον ποντικό με το τυρί για να του πάρει το τυρί. Όταν τον ακουμπήσει, παίρνει το τυρί και αλλάζουν ρόλους. Μόλις ο ποντικός δώσει το τυρί, κάνει 3 αλματάκια προς τα πίσω για να δώσει χρόνο στο ζευγάρι του να απομακρυνθεί. Το παιχνίδι τελειώνει στο σύνθημα του/της εκπαιδευτικού σε συγκεκριμένο χρόνο. Κερδίζει το παιδί που κράτησε το τυρί τον περισσότερο χρόνο.

### Παραλλαγές:

- Κάθε φορά που το παιδί παίρνει το τυρί παίρνει και ένα βαθμό. Κερδίζει το παιδί με τους περισσότερους βαθμούς.
- Εργασία στην ολομέλεια της τάξης. Κάποια παιδιά 5-7 είναι τα ποντικάκια τα οποία κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά για να τους πάρουν το τυρί. Κερδίζουν τα παιδιά που θα καταφέρουν να κρατήσουν τον περισσότερο χρόνο το τυρί τους. Το παιχνίδι τελειώνει στο σύνθημα του/της εκπαιδευτικού σε συγκεκριμένο χώρο.

### Προοδευτικότητα/αύξηση του βαθμού δυσκολίας και πρόκλησης ενδιαφέροντος:

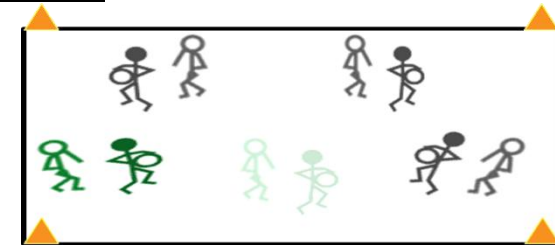
- Μικραίνει η περιοχή που διεξάγεται το παιχνίδι.
- Ορίζεται η περιοχή παιχνιδιού για κάθε ζευγάρι.

### Στρατηγικές

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποιήσεων για αποφυγή του παιδιού που κυνηγά.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Εγρήγορση (περιφερειακή όραση).

**Επίπεδο**  
**1, 2**

### Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 1 μπάλα για κάθε ζευγάρι, πιατάκια (οριοθέτηση χώρου)

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος άσκησης, Τα παιδιά να αλλάζουν πορεία όταν βλέπουν άλλα παιδιά μπροστά τους

### Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς μπορώ να αποφύγω το ποντικάκι για να μη μου πάρει το τυρί;

# Προστατεύω το φίλο μου

## Δεξιότητες:

- ✓ Πλάγια βήματα με γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης και ταχύτητα.

**Οργάνωση:** Εργασία σε τετράδες. Τα τρία παιδιά, οι φίλοι, πιάνουν χέρια και σχηματίζουν κύκλο. Το ένα από τα τρία παιδιά φοράει διακριτικό. Το τέταρτο παιδί, ο κυνηγός, βρίσκεται έξω από τον κύκλο.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Οι φίλοι στον κύκλο κινούνται με πλάγια βήματα δεξιά και αριστερά για να προστατέψουν το φίλο τους από τον κυνηγό που βρίσκεται έξω από τον κύκλο και προσπαθεί με τις κινήσεις του να τους ξεγελάσει και να ακουμπήσει το παιδί με το διακριτικό.

**Κανονισμοί:** Οι φίλοι στον κύκλο έχουν συνέχεια τα χέρια ενωμένα. Όταν ο κυνηγός ακουμπήσει το φίλο τότε αλλάζουν ρόλους. Διαφορετικά αλλάζουν ρόλους με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού έτσι ώστε όλα τα παιδιά να τύχουν προστασίας και να γίνουν κυνηγοί.

## Παραλλαγές:

**Το κεφάλι δαγκώνει την ουρά:** Τα παιδιά στέκονται σε ευθεία γραμμή κρατώντας το ένα τη μέση του άλλου. Το πρώτο παιδί, το κεφάλι προσπαθεί να ακουμπήσει την πλάτη του τελευταίου, την ουρά χωρίς να διαλυθεί το σώμα.

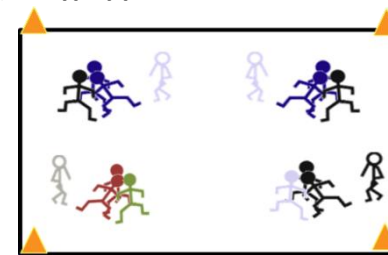
**Προστατεύω την ουρά μου:** Τα παιδιά βρίσκονται σε ευθεία γραμμή κρατώντας το ένα τη μέση του άλλου. Ένα παιδί, ο κυνηγός βρίσκεται εκτός γραμμής και προσπαθεί να ακουμπήσει την πλάτη του τελευταίου παιδιού, την ουρά. Τα παιδιά μετακινούνται χωρίς να διαλυθεί το σώμα έτσι ώστε να προστατέψουν την ουρά.

## Στρατηγικές:

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποίσεων για να ακουμπήσω το στόχο.
- ✓ Επικοινωνία μελών της ομάδας.

Επίπεδο  
1,2,3

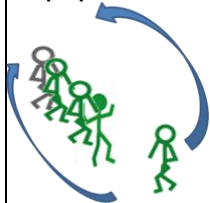
## Σχεδιάγραμμα



**Παραλλαγή 1:** Το κεφάλι δαγκώνει την ουρά



**Παραλλαγή 2:** Προστατεύω την ουρά μου



**Εξοπλισμός:** 1 διακριτικό για κάθε τετράδα

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Οποιοδήποτε παιδί στον κύκλο/γραμμή νιώσει ότι βρίσκεται σε κίνδυνο λέει «βοήθεια» και η ομάδα σταματά.

## Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς πρέπει να κινηθούμε για να προστατέψουμε το φίλο μας;  
Ο κυνηγός πώς πρέπει να κινείται για να πετύχει τον στόχο;  
Τι άλλο πρέπει να κάνουν τα παιδιά του κύκλου/γραμμής πέρα από τις κινήσεις;

## Σκύλοι και κόκαλο

### Δεξιότητες:

- ✓ Τρέξιμο σε διάφορες κατευθύνσεις και με διαφορετικές ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.

**Οργάνωση:** Εργασία σε τριάδες τοποθετούν 2 σχοινάκια σε απόσταση 8-10 βημάτων και ένα μικρό κώνο στην μέση τους. Τα 2 παιδιά, οι σκύλοι βρίσκονται απέναντι το ένα στο άλλο, στα σπιτάκια τους δηλαδή πίσω από τα σχοινάκια. Το τρίτο παιδί βρίσκεται κοντά στον κώνο, το κόκαλο και έχει το ρόλο του αφέτη του παιχνιδιού.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Ο ένας από τους δύο σκύλους να γυρίσει με το κόκαλο στο σπιτάκι του χωρίς να τον ακουμπήσει ο άλλος.

**Κανονισμοί:** Ο ένας σκύλος προσπαθεί να ξεγελάσει τον άλλο, να πάρει το κόκαλο και να επιστρέψει στο σπιτάκι του με το κόκαλο χωρίς να τον ακουμπήσει ο άλλος. Αν τα καταφέρει παίρνει ένα βαθμό. Αν όχι, τότε ο ένας βαθμός πάει στον ένα σκύλο που ακουμπήσε τον άλλο προτού μπει στο σπιτάκι του με το κόκαλο. Ο σκύλος που κερδίζει βαθμό δίνει τη θέση του στο παιδί αφέτη. Το παιδί αφέτης δίνει το σύνθημα για να ξεκινήσουν την προσπάθειά τους. Κερδίζει το παιδί που μάζεψε τους περισσότερους βαθμούς με τη λήξη του παιχνιδιού σε συγκεκριμένο χρόνο, στο σύνθημα του/της εκπαιδευτικού.

**Παραλλαγές:** Ο σκύλος που κρατά το κόκαλο έχει δικαίωμα να το αφήσει αν νιώσει ότι ο άλλος σκύλος θα τον ακουμπήσει και το παιχνίδι συνεχίζεται από εκείνο το σημείο.

### Στρατηγικές:

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποιήσεων για αποφυγή του κυνηγού.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Γρήγορη αντίδραση στις κινήσεις του άλλου.

**Επίπεδο**  
**1,2,3,4**

### Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** Δύο σχοινάκια, ένας μικρός κώνος ή σακουλάκι ή ελαστικός κρίκος ή μπάλα για κάθε 3 παιδιά

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Προσέχουμε πως ακουμπούμε τους σκύλους όταν τους κυνηγούμε

### Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πότε είναι η καλύτερη στιγμή για να επιχειρήσουμε να πάρουμε το κόκαλο; Ποια είναι η χειρότερη στιγμή για να επιχειρήσουμε να πάρουμε το κόκαλο; Αν είμαστε και οι δυο σκύλοι κοντά στο κόκαλο τι πρέπει να κάνουμε;

# Ακουμπώ το άλλο παιδί

## Δεξιότητες:

- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις, επίπεδα και με διάφορες ταχύτητες.

**Οργάνωση:** Εργασία σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι εργάζεται σε ένα οριοθετημένο, τετράγωνο χώρο που σχηματίζουν τέσσερις κώνοι σε απόσταση 5 βημάτων ο ένας από τον άλλο.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Τα παιδιά να καταφέρουν να ακουμπήσουν το ζευγάρι τους και ταυτόχρονα να αποφύγουν να τους ακουμπήσει εκείνο.

**Κανονισμοί:** Τα παιδιά ακουμπούν απαλά το ένα το άλλο όπως ορίζει ο/η εκπαιδευτικός π.χ. στον ώμο, στο δεξιό ώμο, στα γόνατα, στην πλάτη, στο πάνω μέρος του πέλματος. Δεν επιτρέπονται δυνατά κτυπήματα. Κάθε άγγιγμα σημαίνει κι ένας βαθμός. Κάθε φορά που τα παιδιά ακουμπούν το ζευγάρι τους, το παιχνίδι σταματά. Το παιχνίδι ξαναρχίζει όταν και τα δυο παιδιά κάνουν 3 αναπηδήσεις προς τα πίσω. Κερδίζει το παιδί που μάζεψε τους περισσότερους βαθμούς με τη λήξη του παιχνιδιού σε συγκεκριμένο χρόνο, στο σύνθημα του/της εκπαιδευτικού.

## Παραλλαγές:

Τα παιδιά κρατούν αφρώδεις μπάλες (μεγέθους χειροσφαίρισης) και προσπαθούν να ακουμπήσουν το ζευγάρι τους όπως ορίζει ο/η εκπαιδευτικός.

## Προοδευτικότητα/αύξηση του βαθμού δυσκολίας και πρόκλησης ενδιαφέροντος:

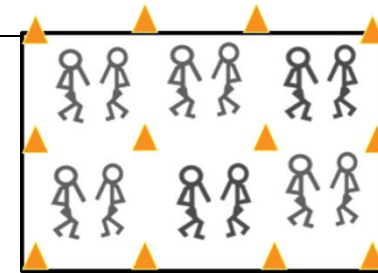
- Μειώνεται ή αυξάνεται ο χώρος του ζευγαριού.
- Παίζουν 4-6 παιδιά μαζί σε μεγαλύτερο χώρο.
- Παίζουν όλα τα παιδιά μαζί.

## Στρατηγικές

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποίσεων για αποφυγή του άλλου παιδιού.
- ✓ Γρήγορη αντίδραση στις κινήσεις του άλλου.

Επίπεδο  
2,3

## Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 4 κώνοι για κάθε ζευγάρι

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος, Ακουμπώ το ζευγάρι μου απαλά.

## Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Μπορείτε να δείξετε μια καλή θέση ισορροπίας που να μας δίνει τη δυνατότητα να κινηθούμε γρήγορα και προς όλες τις κατευθύνσεις;
- Πώς πρέπει να είναι τα πόδια μου; Τεντωμένα ή λυγισμένα; Ενωμένα ή λίγο ανοικτά; Ανοικτά με το ένα πόδι μπροστά (ναι αν θα κινηθώ μπροστά ή πίσω) ή ανοικτά το ένα δίπλα από το άλλο; (ναι αν θα κινηθώ πλάγια);
- Που πρέπει να είναι το βάρος του σώματος μου; Ελαφρά μπροστά ή πίσω;
- Μπορείτε να μου δείξετε προσποίηση με το κεφάλι, με το χέρι, με τους ώμους; Χρησιμοποιήστε προσποίηση στο παιχνίδι σας.

## Περνώ απέναντι

### Δεξιότητες:

- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Γρήγορο τρέξιμο.

**Οργάνωση:** Εργασία σε δύο ομάδες. Η μια ομάδα φέρει διακριτικό και παίρνει θέση στο μισό χώρο άσκησης π.χ. στο μισό χώρο του γηπέδου καλαθόσφαιρας και η άλλη ομάδα στον άλλο μισό χώρο.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Όλα τα παιδιά της ομάδας να φτάσουν στην απέναντι τελική γραμμή χωρίς να τους ακουμπήσει κάποιο παιδί της άλλης ομάδας.

**Κανονισμοί:** Τα παιδιά κάθε ομάδας διασταυρώνουν το γήπεδο της άλλης ομάδας για να φτάσουν στην απέναντι τελική γραμμή. Δεν μπορούν να βγουν έξω από τα όρια του χώρου για να πάνε απέναντι. Όταν ένα παιδί το ακουμπήσουν οι άλλοι στο γήπεδο τους «παγώνει» και σηκώνει τα χέρια ψηλά. Για να ελευθερωθεί πρέπει ένας συμπαίκτης του να τον πιάσει από το χέρι, και χέρι-χέρι να επιστρέψουν στο γήπεδό τους. Καθώς επιστρέφουν χέρι-χέρι δεν επιτρέπεται να τους ενοχλήσουν. Κερδίζει η ομάδα που θα καταφέρει να φτάσει πρώτη στην απέναντι γραμμή.

### Παραλλαγές:

Το παιχνίδι τελειώνει στο συγκεκριμένο χρόνο που δίνει ο/η εκπαιδευτικός. Κερδίζει η ομάδα που τα περισσότερα παιδιά της έφτασαν στην απέναντι γραμμή.

### Προοδευτικότητα:

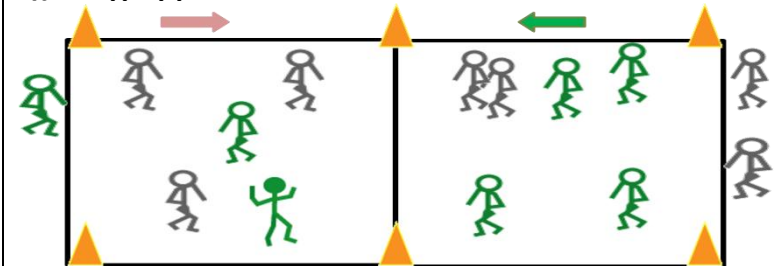
**Αρχικό στάδιο:** Το παιχνίδι παίζεται μόνο με την μια ομάδα να προσπαθεί να φτάσει στην τελική γραμμή και η άλλη να προσπαθεί μόνο να την εμποδίσει δίνοντας ο/η εκπαιδευτικός συγκεκριμένο χρόνο. Ακολούθως οι ομάδες ανταλλάζουν ρόλους.

### Στρατηγικές

- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποίσεων για αποφυγή των παιδιών της άλλης ομάδας.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Εγρήγορη (περιφερειακή όραση).
- ✓ Επικοινωνία μελών της ομάδας.

**Επίπεδο**  
**1,2,3,4**

### Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** Διακριτικά για τα μισά παιδιά της τάξης, κώνοι για οριοθέτηση χώρου, για κεντρική γραμμή και τελικές γραμμές

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος. Τα παιδιά να βλέπουν μπροστά καθώς τρέχουν

### Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς μπορώ να αποφύγω τον παίκτη της άλλης ομάδας;  
Πώς ξέρω εγώ και οι συμπαίκτες μου τι πρέπει να κάνουμε;

## Κυνηγοί σε ζευγάρια

### Δεξιότητες:

- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Γρήγορο τρέξιμο με ρυθμό.
- ✓ Συνεργασία και συγχρονισμός με την ομάδα.

### Στρατηγικές:

- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποίσεων για αποφυγή των κυνηγών.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Εγρήγορηση -(περιφερειακή όραση).
- ✓ Επικοινωνία - συνεργασία της ομάδας των κυνηγών.

**Επίπεδο**  
**1,2,3**

**Οργάνωση:** Εργασία με όλη την τάξη. Τα παιδιά σκορπίζονται στο χώρο άσκησης.

Δύο παιδιά ορίζονται ως κυνηγοί και κρατούν χέρια.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Οι κυνηγοί μαζί να μετατρέψουν όλα τα παιδιά σε κυνηγούς.

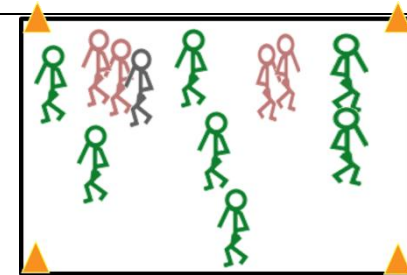
**Κανονισμοί:** Οι κυνηγοί κρατούν πάντα χέρια. Έτσι, όταν οι δυο κυνηγοί πιάσουν ένα παιδί τότε το παιδί πιάνεται χέρια με το ζευγάρι και γίνονται τριάδα για να κυνηγήσουν τα άλλα παιδιά. Όταν πιάσουν τέταρτο παιδί τότε χωρίζονται σε δύο ζευγάρια κυνηγών και ούτω καθεξής. Κερδίζουν τα παιδιά που δε θα «πιαστούν» από τους κυνηγούς στη λήξη του παιχνιδιού με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού.

### Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

**Οι δαγκάνες του κάβουρα:** Τέσσερα παιδιά ορίζονται ως κυνηγοί και κρατούν χέρια. Το πρώτο και το τελευταίο παιδί της τετράδας κρατούν στο ελεύθερο τους χέρι ένα πιατάκι, τη δαγκάνα. Όταν ακουμπήσουν ένα παιδί με τις δαγκάνες τότε εκείνο το παιδί παίρνει δύο πιατάκια, ένα σε κάθε χέρι και γίνεται κυνηγός ο οποίος πρέπει να σχηματίσει τη δική του τετράδα και ούτω καθεξής.

**Η αλυσίδα:** Τα παιδιά που πιάνονται συνεχίζουν να κρατούν χέρια με τους κυνηγούς και δημιουργείται μια μεγάλη αλυσίδα από κυνηγούς.

### Σχεδιάγραμμα



### Εξοπλισμός: -----

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος άσκησης. Τα παιδιά να βλέπουν μπροστά καθώς τρέχουν. Οι κυνηγοί ακουμπούν απαλά τα παιδιά.

### Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς πρέπει να κινηθούμε για να αποφύγουμε τους κυνηγούς;  
Πώς πρέπει να κινούνται οι κυνηγοί;  
Τι χρειάζεται να κάνουν οι κυνηγοί πέρα από τις κινήσεις;



## Οι ουρές

### Δεξιότητες:

- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις και ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Γρήγορο τρέξιμο.
- ✓ Άλματα/ αναπηδήσεις με σχοινάκι.

**Οργάνωση:** Εργασία στην ολομέλεια της τάξης. Τέσσερις κώνοι οριοθετούν το χώρο άσκησης. Τα παιδιά σκορπίζονται στον οριοθετημένο χώρο άσκησης. Κάθε παιδί φέρει στη δεξιά πλευρά της μέσης μια κορδέλα, την ουρά.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Τα παιδιά να μαζέψουν όσες περισσότερες ουρές μπορούν σε συγκεκριμένο χρόνο που δίνεται από τον/την εκπαιδευτικό.

**Κανονισμοί:** Όταν ένα παιδί πιάσει ουρά άλλου παιδιού τότε παίρνει την ουρά σε ένα από τους τέσσερις κώνους στο χώρο άσκησης. Κάθε φορά που το παιδί παίρνει ουρά σε κώνο κερδίζει ένα βαθμό. Το παιδί που χάνει την ουρά του πάει σε ένα κώνο, μια γωνιά και κάνει 10 αναπηδήσεις επιτόπου με σχοινάκι. Όταν τελειώσει παίρνει ουρά και επιστρέφει στο παιχνίδι. Κατά τη διάρκεια που το παιδί δεν έχει ουρά δεν μπορεί να πάρει ουρά από άλλο παιδί. Κερδίζουν τα παιδιά με τους περισσότερους βαθμούς στη λήξη του παιχνιδιού με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού.

### Παραλλαγές /Προοδευτικότητα:

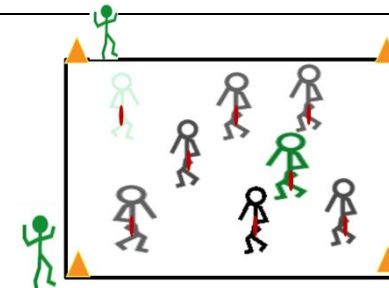
1. Τα παιδιά που χάνουν την ουρά τους κάνουν οποιαδήποτε άλλη δεξιότητα που έχει συμφωνηθεί προηγουμένως με τον/την εκπαιδευτικό π.χ. αναπηδήσεις κουτσό, αναπηδήσεις μπροστά πίσω, τρέξιμο γύρω από το χώρο άσκησης.
2. Σε κάθε γωνιά υπάρχει διαφορετική καρτέλα με διαφορετική δεξιότητα με το σχοινάκι π.χ. αναπηδήσεις πίσω, αναπηδήσεις κουτσό, αναπηδήσεις με τρέξιμο, με ζευγάρι κ.τ.λ.

### Στρατηγικές:

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποιήσεων.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Εγρήγορηση (περιφερειακή όραση).

**Επίπεδο**  
**1,2,3,4**

### Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 4 κώνοι, 2 πλαστικά σχοινάκια σε κάθε κώνο και ουρά για κάθε παιδί. Η ουρά μπορεί να είναι μαντήλι, διακριτικό – κορδέλα, σχοινάκι\* διπλωμένο στα 4.

Το 30μ σχοινάκι μπορεί να μοιραστεί σε 20 – 25 μικρά σχοινάκια.

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός, οριοθετημένος χώρος άσκησης. Τα παιδιά να βλέπουν μπροστά καθώς τρέχουν. Η ουρά τοποθετείται στη μέση του κάθε παιδιού, στη μια πλευρά.

### Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς μπορώ να προστατέψω την ουρά για να μην την πιάσουν άλλα παιδιά;

