

## Σουτ σε στόχο με ακρίβεια

### Δεξιότητες:

- ✓ Σουτ σε στόχο με ακρίβεια, με το μέσα μέρος του ποδιού
- ✓ Σταμάτημα της μπάλας με το πόδι, αριστερό και δεξί

**Οργάνωση:** Εργασία σε ζευγάρια. Τα παιδιά στέκουν σε απόσταση 10 βήματα μακριά ο ένας από τον άλλο. Τοποθετούν 2 κώνους για τέρμα με άνοιγμα 4 βήματα. Τα παιδιά μετακινούνται 2 βήματα πίσω από το τέρμα τους, στη θέση για σουτ.

**Στόχος του παιχνιδιού:** Το κάθε παιδί να κλοτσήσει την ακίνητη μπάλα με το μέσα μέρος του ποδιού έτσι ώστε να περάσει μέσα από τα τέρματα και να φτάσει στο άλλο παιδί. Το παιδί που υποδέχεται την μπάλα την σταματά με το πόδι του.

**Κανονισμοί/βαθμολογία:** Κάθε φορά που κλοτσούν την μπάλα με το μέσα μέρος του ποδιού παίρνουν 1 βαθμό. Αν πετύχουν τον στόχο παίρνουν 2 βαθμούς. Νικητής είναι το παιδί που μαζεύει τους περισσότερους βαθμούς όταν ο/η εκπαιδευτικός σφυρίζει τη λήξη σε συγκεκριμένο χρόνο.

### Παραλλαγές:

- Δοκιμάζουν με το δυνατό πόδι και με το αδύνατο πόδι

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

- Μικραίνει/μεγαλώνει η απόσταση μεταξύ των παιδιών το τέρμα
- Χρήση διαφορετικού είδους μπάλας

### Στρατηγικές

- ✓ Διαθέτω χρόνο (κάποια δευτερόλεπτα) για να είμαι ήρεμος/μη και σίγουρος/ρη πριν εκτελέσω την προσπάθεια.
- ✓ Δεν βιάζομαι. Αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω.
- ✓ Συγκεντρώνομαι στο στόχο.

**Επίπεδο**  
**1,2,3,4**

### Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 4 κώνοι και 1 αφρώδης μπάλα

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών

**Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:** 1. Ποιο μέρος του ποδιού μας διευκολύνει να κλοτσούμε την μπάλα στο στόχο; 2. Τι πρέπει να προσέχουμε προτού κάνουμε την προσπάθεια μας; 3. Πώς ενθαρρύνουμε το ζευγάρι μας για να πετύχει το στόχο;

# Πεναλτάκια

## Δεξιότητες:

- ✓ Κλότσημα με το πάνω μέρος του πέλματος (στήθος του ποδιού) σε στόχο
- ✓ Θέση ετοιμότητας
- ✓ Υποδοχή της μπάλας

**Οργάνωση:** Εργασία σε τριάδες. Τα παιδιά παίρνουν τους ρόλους του σουτέρ, του τερματοφύλακα και του παρατηρητή και τους εναλλάσσουν. Ο τερματοφύλακας στέκεται στο τέρμα, ο σουτέρ παίρνει θέση 9 βήματα απόσταση από το τέρμα και ο παρατηρητής στέκεται σε μικρή απόσταση δίπλα από το τέρμα.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Ο σουτέρ να πετύχει τέρμα. Ο τερματοφύλακας να σταματήσει/αποκρούσει την μπάλα. Ο παρατηρητής/διαιτητής να κρίνει την κάθε φάση με βάση τους κανονισμούς πιο κάτω και να επαναφέρει την μπάλα αν χρειαστεί.

**Κανονισμοί:** Ο σουτέρ κάνει 3 προσπάθειες. Μετά οι ρόλοι εναλλάσσονται. Ο τερματοφύλακας δεν δικαιούται να πηδήξει ή να μετακινήσει τα πόδια του προτού το άλλο παιδί σουτάρει την μπάλα. Κερδίζεται 1 βαθμός για κάθε τέρμα και 2 βαθμοί για κάθε απόκρουση.

**Παραλλαγές:** Δοκιμάζουν με το δυνατό πόδι και με το αδύνατο πόδι

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

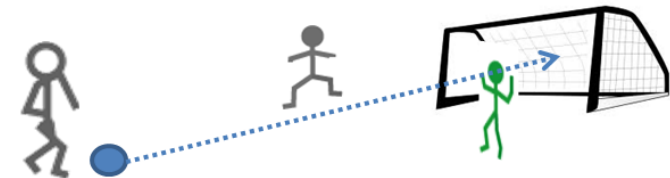
Μικραίνει/μεγαλώνει η απόσταση μεταξύ των παιδιών το τέρμα,  
Χρήση διαφορετικού είδους μπάλας

## Στρατηγικές

- ✓ Διαθέτω χρόνο (κάποια δευτερόλεπτα) για να είμαι ήρεμος/μη και σίγουρος/ρη πριν εκτελέσω την προσπάθεια
- ✓ Δεν βιάζομαι. Αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω.
- ✓ Αξιολογώ την ικανότητα μου και αποφασίζω κατά πόσο θα παίξω εκ του ασφαλούς ή θα ρισκάρω για να παίξω με εξαιρετική ακρίβεια.
- ✓ Συγκεντρώνομαι στο στόχο.

**Επίπεδο**  
**1,2,3,4**

## Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 1 αφρώδης μπάλα γενικής χρήσης, ένα μικρό τέρμα ή 2 κώνοι ή 2 σωλήνες σε βάση ή στρώμα ύψους ή αυτοκόλλητη ταινία σε τοίχο

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ κάθε τριάδας, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών, Συμπεριφορές/στάση απέναντι του κάθε ρόλου και απέναντι στις αποφάσεις του παρατηρητή.

**Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:** Σε ποιο μέρος του τέρματος είναι καλύτερα να σουτάρουμε; Τι πρέπει να κάνει ο τερματοφύλακας για να καταφέρει να αποκρούσει την μπάλα;

# Βασιλέας

## Δεξιότητες:

- ✓ Ρίξιμο αντικειμένου σε στόχο
- ✓ Κουτσό

**Οργάνωση :** Εργασία σε τριάδες.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Το παιδί να ρίξει το σακουλάκι με επιτυχία σε όλους τους αριθμούς από τον μικρότερο στον μεγαλύτερο με τη σειρά.

**Κανονισμοί:** Μετακίνηση με κουτσό σε όλα τα τετράγωνα εκτός του τετραγώνου με το σακουλάκι. Το παιδί περνά πάνω από το τετράγωνο με το σακουλάκι και συνεχίζει κουτσό στα επόμενα τετράγωνα. Όταν τελειώσει, επιστρέφει κουτσό, μαζεύει το σακουλάκι του και συνεχίζει για να βγει έξω. Μετά ρίχνει στον επόμενο αριθμό. Ένα παιδί χάνει τη σειρά του όταν πατήσει γραμμή ή στο τετράγωνο με το σακουλάκι ή όταν αποτύχει να ρίξει το σακουλάκι του στο σωστό τετράγωνο. Όταν ξαναέρθει η σειρά του συνεχίζει από τον αριθμό που έχασε. Όταν ένα παιδί ρίξει το σακουλάκι του σε όλα τα τετράγωνα με επιτυχία επιλέγει ένα τετράγωνο που είναι «το σπίτι του» και έτσι τα άλλα παιδιά δεν δικαιούνται να πατούν μέσα. Το παιδί με τα περισσότερα σπίτια κερδίζει το παιχνίδι.

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

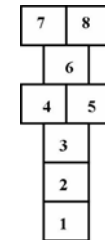
Για τα παιδιά του 1<sup>ου</sup> επιπέδου αντί κουτσό, άλματα με τα 2 πόδια.  
Χρήση διαφορετικών σχεδίων στο έδαφος π.χ. κάμπια, αεροπλανάκι, λουλούδι, πύραυλος

## Στρατηγικές

- ✓ Διαθέτω χρόνο (κάποια δευτερόλεπτα) για να είμαι ήρεμος/μη και σίγουρος /ρη πριν εκτελέσω την προσπάθεια.
- ✓ Δεν βιάζομαι. Αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω.
- ✓ Συγκεντρώνομαι στο στόχο.

**Επίπεδο**  
**1,2,3**

## Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 1 Σακουλάκι για κάθε 3 παιδιά, Κιμωλία ή Σχοινάκια ή κηλίδες ή στεφάνια για τη δημιουργία της του βασιλέα.

## Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:

Αν θα χρησιμοποιηθούν στεφανάκια για να γίνει ο βασιλέας να γίνει σε μαλακό δάπεδο-χώμα  
Ομαλή και ασφαλής προσγείωση

## Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Τι πρέπει να προσέχουμε προτού κάνουμε την προσπάθειά μας;

# Τα διαστημόπλοια

## Δεξιότητες:

- ✓ ρίξιμο σε στόχο με διάφορους τρόπους

**Οργάνωση:** Τα παιδιά γίνονται πεντάδες. Κάθε ομάδα έχει ένα διαστημόπλοιο/κρεβατάκι. Το κάθε διαστημόπλοιο έχει δίπλα από κάθε γωνιά του τοποθετημένο ένα κώνο. Τα τέσσερα παιδιά είναι στο κρεβατάκι και κρατούν μια μπάλα το καθένα. Το πέμπτο παιδί φέρει διακριτικό και είναι κάτω από το κρεβατάκι χωρίς μπάλα. Τα διαστημόπλοια τοποθετούνται σε κυκλική διάταξη.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Τα παιδιά που είναι πάνω στο κρεβατάκι να ρίξουν τους κώνους των άλλων διαστημοπλοίων προτού τα άλλα παιδιά ρίξουν τους κώνους του δικού τους διαστημόπλοιου.

**Κανονισμοί:** Κανένα παιδί δεν δικαιούται να κατέβει κάτω από το διαστημόπλοιο. Τα παιδιά με τα διακριτικά μόνο δικαιούνται να κινούνται στο χώρο και να δίνουν μπάλες στα παιδιά της ομάδας τους. Τα παιδιά με τα διακριτικά δεν δικαιούνται να στοχεύουν τα διαστημόπλοια και να ρίχνουν μπάλες. Κερδίζει η ομάδα που έχασε τους λιγότερους κώνους όταν ο/η εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα για τη λήξη του παιχνιδιού μετά από συγκεκριμένο χρόνο.

## Παραλλαγή:

- Ορίζεται από την αρχή το ρίξιμο π.χ. ρίξιμο από κάτω ή από πάνω/
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν μείνουν 2 διαστημόπλοια που δεν έχασαν όλους τους κώνους.

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

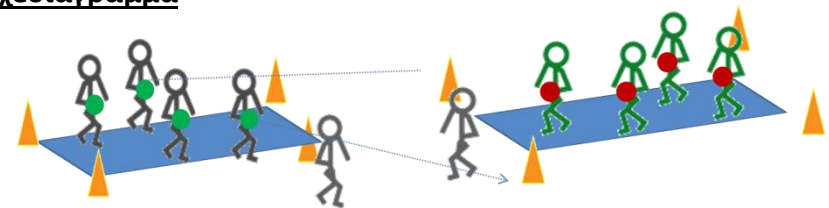
Αύξηση της απόστασης μεταξύ των διαστημόπλοίων

## Στρατηγικές

- ✓ Διαθέτω χρόνο (κάποια δευτερόλεπτα) για να είμαι ήρεμος/μη και σίγουρος/ρη πριν εκτελέσω την προσπάθεια.
- ✓ Δεν βιάζομαι. Αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω.
- ✓ Αξιολογώ την ικανότητα μου και αποφασίζω κατά πόσο θα παίξω εκ του ασφαλούς ή θα ρισκάρω για να παίξω με εξαιρετική ακρίβεια.
- ✓ Συγκεντρώνομαι στο στόχο.

**Επίπεδο**  
1,2,3

## Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:**Κρεβατάκι, 4 κώνοι, 4 αφρώδεις μπάλες/φρίσπι/σακουλάκι, 1 διακριτικό για κάθε πεντάδα.

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ κάθε ομάδας, Κώδικας Συμπεριφοράς.

## Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Τι πρέπει να προσέχουμε προτού κάνουμε την προσπάθειά μας; Πώς επικοινωνούν τα παιδιά στο κρεβατάκι με το παιδί κάτω από το κρεβατάκι;

## Αερόβιο Μπόουλιγκ

### Δεξιότητες:

- ✓ Ρίξιμο από κάτω με έμφαση στη σωστή κίνηση του χεριού, αντίθετο πόδι μπροστά, στάση σώματος
- ✓ Γρήγορο τρέξιμο από τη μια θέση στην άλλη

**Οργάνωση:** Τοποθετούνται για κάθε ομάδα τα υλικά με την εξής διάταξη σε σειρά: πιατάκι (θέση αναμονής), σχοινάκι (γραμμή βολής), 2 κορύνες. Τα παιδιά εργάζονται σε τετράδες. Δυο παιδιά στέκονται στη θέση αναμονής, ένα παιδί, ο μπόουλερ στη γραμμή βολής κι ένα παιδί στις κορύνες.

**Σκοπός του παιχνιδιού:** Η κάθε ομάδα πρέπει να πετύχει να ρίξει κάτω τις περισσότερες φορές τις κορύνες σε συγκεκριμένο χρόνο.

**Κανονισμοί:** Ο μπόουλερ από τη γραμμή βολής σημαδεύει και ρίχνει από κάτω την μπάλα για να πετύχει τις κορύνες και μετά τρέχει για να στήσει τις κορύνες και να πάρει θέση εκεί. Το παιδί στις κορύνες παίρνει την μπάλα και επιστρέφει γρήγορα στη γραμμή βολής για να δώσει την μπάλα στον επόμενο μπόουλερ που περιμένει και μετά πάει στο σημείο αναμονής μέχρι να έρθει η σειρά του να γίνει μπόουλερ. Έτσι γίνεται εναλλαγή ρόλων. Η ομάδα κερδίζει 5 βαθμούς για κάθε κώνο που ρίχνει. Νικήτρια είναι η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς όταν ο/η εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα για τη λήξη του παιχνιδιού σε συγκεκριμένο χρόνο.

**Παραλλαγές:** - Η ομάδα έχει σκοπό να πετύχει 50 πόντους όσο πιο γρήγορα γίνεται. Κερδίζει 10 πόντους αν ρίξει και τις δυο κορύνες και 5 πόντους αν ρίξει τη μια κορούνα. - Στόχος μπορεί να είναι 1 κώνος, 3 κώνοι 1,2 και 6 κώνοι/κορύνες σε τρίγωνο 1,2,3

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

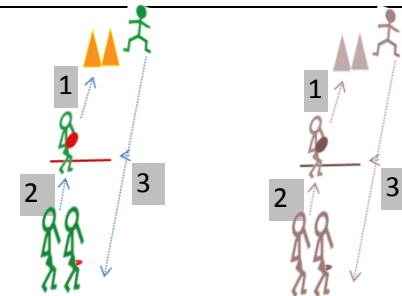
Ρίξιμο από κάτω από γονατιστή, ημιγονατιστή και όρθια θέση. Στο σημείο βολής να τοποθετηθεί ένα χαμηλό εμπόδιο έτσι ώστε ο μπόουλερ να ρίξει την μπάλα κάτω από το εμπόδιο για να στοχεύσει την κορούνα. Διαφοροποιείται η απόσταση, το είδος της μπάλας.

### Στρατηγικές:

- ✓ Διαθέτω χρόνο (κάποια δευτερόλεπτα) για να είμαι ήρεμος/μη και σίγουρος /ρη πριν εκτελέσω την προσπάθεια.
- ✓ Δεν βιάζομαι. Αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω.
- ✓ Συγκεντρώνομαι στο στόχο.

**Επίπεδο**  
1,2,3,4

### Σχεδιάγραμμα



**Εξοπλισμός:** 1 σχοινάκι, 1 πιατάκι, 2 κώνοι/κορύνες, μπάλα γενικής χρήσης για κάθε 4άδα

**Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια:** Καθαρός χώρος άσκησης, Αποστάσεις μεταξύ κάθε τριάδας, Αποδεκτές ενέργειες όταν η μπάλα φεύγει μακριά π.χ. δεν περνά από το χώρο εργασίας άλλων παιδιών, δίνω την μπάλα από κάτω. Συμπεριφορές/στάση απέναντι του κάθε ρόλου και απέναντι στις αποφάσεις του παρατηρητή.

### Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Τι πρέπει να προσέχουμε προτού κάνουμε την προσπάθειά μας για τις δεξιότητες, στρατηγικές και τρόπο συμπεριφοράς του κάθε ρόλου;



