Δημιουργικά Ομαδικά Παιχνίδια

Παιχνίδι 1

Snake in the Grass (Το Φίδι στο Γρασίδι)



Στόχοι

- Ανάπτυξη αντιδράσεων και ευκινησίας.
- Εξάσκηση στην κίνηση σε γενικό χώρο με ασφάλεια.
- Ανάπτυξη συνεργασίας (multi-taggers).

Υλικό

Κώνοι για οριοθέτηση χώρου.

Διαδικασία

1. Ένας μαθητής ξαπλώνει στο κέντρο — είναι το «φίδι».
2. Όλοι οι μαθητές τοποθετούν ένα χέρι πάνω του (χωρίς να βρίσκονται ο ένας πίσω από τον άλλο).
3. Ο/Η εκπαιδευτικός φωνάζει «Snakes Alive!» και οι μαθητές τρέχουν σε γενικό χώρο.
4. Το φίδι σηκώνεται και προσπαθεί να τους αγγίξει.
5. Όποιος αγγίζεται, γίνεται νέο φίδι.
6. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μείνει 1 άπιαστος.

Παραλλαγές

- **Λύκειο:** Χρησιμοποίησε «ζώνες παγίδευσης» όπου τα φίδια συνεργάζονται για εγκλωβισμό.
- **Μείωση ταχύτητας:** Μόνο πλάγιες κινήσεις ή skipping.
- **Επαφή:** Tag μόνο με χέρι και όχι με δύο χέρια για ασφάλεια.

Μέτρα Ασφάλειας

- Καθαρός χώρος χωρίς εμπόδια.
- Προσοχή στις αποστάσεις κατά την εκκίνηση.

Αξιολόγηση

- Παρατήρηση κίνησης σε χώρο.
- Τήρηση κανόνων ασφαλείας.

Παιχνίδι 2

Team Leap Frog (Ομαδική Βατραχοπηδηχτή)



Στόχοι

- Ανάπτυξη ταχύτητας και ευκινησίας.
- Ομαδική συνεργασία.
- Κατανόηση στρατηγικού παιχνιδιού (freeze–unfreeze).

Υλικό

Κώνοι για οριοθέτηση, pinnies για ομάδες.

Διαδικασία

1. Χωρίζονται σε 2 ομάδες σε απέναντι πλευρές του χώρου.
2. Η Ομάδα Α έχει 45–60’’ για να «παγώσει» όσο περισσότερους της Ομάδας Β.
3. Όποιος αγγίζεται κάνει squat χαμηλά.
4. Οι συμπαίκτες του μπορούν να τον «ξεπαγώσουν» πηδώντας πάνω του.
5. Μετά το χρόνο, οι ρόλοι αλλάζουν.

Παραλλαγές

- **Λύκειο:**
    - Πέρασμα με side jump (lateral bound).
    - Άμυνα ζωνών: η ομάδα χωρίζει τον χώρο σε τομείς.
- **Γυμνάσιο:** Επέτρεψε μικρό τρέξιμο και χαμηλό άλμα πάνω από squats.

Μέτρα Ασφάλειας

- Το άλμα γίνεται χαμηλά, χωρίς επαφή.
- Δεν σηκώνεται ο «παγωμένος» κατά το άλμα.

Αξιολόγηση

- Συνεργασία ομάδας.
- Ορθή αποκατάσταση «παγωμένων».

Παιχνίδι 3



Hospital Tag (Το Νοσοκομείο)

Στόχοι

- Ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας.
- Σύνδεση κίνησης & «αποστολής».
- Γρήγορη λήψη αποφάσεων.

Υλικό

Κώνοι, κάρτες με μικρές κινητικές ασκήσεις.

Διαδικασία

1. 2 μαθητές είναι taggers.
2. Όποιος αγγίζεται «αρρωσταίνει» (παγώνει 5 δευτερόλεπτα).
3. Πηγαίνει στη «ζώνη νοσοκομείου» όπου ο καθηγητής δίνει μια μικρή άσκηση (π.χ. 5 push-ups).
4. Μετά επιστρέφει στο παιχνίδι.
5. Εναλλαγή taggers κάθε 1–2 λεπτά.

Παραλλαγές

- **Λύκειο:** fitness challenges (lateral slides, burpees, shuttle run).
- **Γυμνάσιο:** απλές ασκήσεις (jumping jacks, crab walk).
- **Διπλό Νοσοκομείο:** δύο σταθμοί αποκατάστασης.

Μέτρα Ασφάλειας

- Ελεγχόμενες ταχύτητες.
- Αποφυγή συνωστισμού στο «νοσοκομείο».

Αξιολόγηση

- Τήρηση κανόνων.
- Εκτέλεση μικρών κινητικών εργασιών.

Παιχνίδι 4

Shadow Chase (Κυνηγώ τη Σκιά σου)



Στόχοι

- Βελτίωση ταχύτητας και αλλαγών κατεύθυνσης.
- Ανάπτυξη προσανατολισμού και αντίδρασης.

Υλικό

Κώνοι για γενικό χώρο.

Διαδικασία

1. Οι μαθητές κινούνται ζευγάρια: ένας «Σκιά» – ένας «Δρομέας».
2. Ο «Δρομέας» τρέχει, αλλά παραμένει σε μικρή απόσταση από τον χώρο του παιχνιδιού.
3. Η «Σκιά» προσπαθεί να μιμηθεί ΚΑΘΕ κίνησή του.
4. Μετά από 30–40’’ αλλάζουν ρόλους.
5. Σε προχωρημένο στάδιο: μικρή προσπάθεια tag.

Παραλλαγές

- Με χωνάκια: ο δρομέας πατά 3 σημεία – η Σκιά ακολουθεί.
- Ομαδική σκιά 3 ατόμων (chasing squads).

Ασφάλεια

- Κίνηση σε ασφαλείς ταχύτητες.
- Αποφυγή απότομης αλλαγής πορείας προς συμμαθητές.

Αξιολόγηση

- Ικανότητα παρακολούθησης και αντιγραφής κίνησης.

Παιχνίδι 5

Grid Runner (Δρομείς Πλέγματος)



Στόχοι

- Ανάπτυξη ταχύτητας αντίδρασης.
- Βελτίωση προσανατολισμού σε δομημένο χώρο.
- Στρατηγική λήψη απόφασης.

Υλικό

Κώνοι που σχηματίζουν πλέγμα (grid).

Διαδικασία

1. Δημιουργούμε πλέγμα 4×4 ή 5×5.
2. Κάθε μαθητής στέκεται σε μία «θέση».
3. Ο διδάσκων φωνάζει «Δεξιά», «Αριστερά», «Μπροστά», «Πίσω».
4. Οι μαθητές κινούνται στο αντίστοιχο τετράγωνο.
5. Όταν ακουστεί «RUN», όλοι τρέχουν σε οποιοδήποτε κενό τετράγωνο.
6. Όποιος μένει χωρίς τετράγωνο βγαίνει για 1 γύρο.

Παραλλαγές

- Χρώματα αντί κατευθύνσεων.
- Προσθήκη «κυνηγού» που προσπαθεί να καταλάβει τετράγωνο.
- Ομαδικά grids.

Ασφάλεια

- Το πλέγμα πρέπει να έχει αρκετό χώρο για κίνηση.
- Αποφυγή συγκρούσεων.

Αξιολόγηση

- Αντίδραση σε λεκτικό ερέθισμα.
- Χωρική αντίληψη.

Παιχνίδι 6

Castle Defenders (Υπερασπιστές του Κάστρου)



Στόχοι

- Ανάπτυξη ομαδικότητας & τακτικής.
- Εξάσκηση σε κινήσεις αποφυγής & ταχύτητας.
- Στρατηγική διαχείριση χώρου.

Υλικό

Κώνοι για «κάστρο», μπάλες αφρού.

Διαδικασία

1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες (Επιτιθέμενοι – Υπερασπιστές).
2. Οι Υπερασπιστές προστατεύουν 5 αντικείμενα μέσα σε κύκλο («κάστρο»).
3. Οι Επιτιθέμενοι προσπαθούν να πετάξουν μπάλες και να χτυπήσουν κάποιο αντικείμενο μέσα στον κύκλο.
4. Οι Υπερασπιστές μπορούν να αποκρούουν μόνο με τα χέρια, χωρίς να μπαίνουν στον κύκλο.
5. Μετά από 2–3 λεπτά, αλλάζουν ρόλους.

Παραλλαγές

- Περισσότερες μπάλες για μεγαλύτερη δυσκολία.
- Λύκειο: επιτρεπόμενο dive save (χαμηλή ρίψη).
- Γυμνάσιο: μικρότερο κάστρο για εύκολο χτύπημα.

Ασφάλεια

- Μόνο μαλακές μπάλες.
- Αποστάσεις ασφαλείας.

Αξιολόγηση

- Συνεργασία ομάδας.
- Ανοιχτή επικοινωνία.