

## 1. ΤΕΝΙΣ ΜΕ ΜΠΑΛΟΝΙΑ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Εύκολο, απλό και κυρίως πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι! Φουσκώστε μπαλόνια, πάρτε μυγοςκοτώστρες και κτυπήστε τα μπαλόνια...

**ΤΑΞΗ:** Κατάλληλο για όλες τις τάξεις.

**ΥΛΙΚΑ:** Μπαλόνια, μυγοςκοτώστρες ή ρακέτες (αν δεν υπάρχουν αυτά τα υλικά χρησιμοποιήστε την παλάμη σας)

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Σε ζευγάρια.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:** Πάνω από σχοινί.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μακριά από εύθραυστα αντικείμενα!!!



## 2. ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Όλοι έχουμε στο σπίτι πλαστικά μπουκάλια από νερό ή αναψυκτικά. Καθαρίστε 10 από αυτά και τοποθετήστε τα όπως τοποθετούνται οι κορύνες στο μπόουλιγκ. Με μια μικρή μπάλα ξεκινήστε τα strikes!

**ΤΑΞΗ:** Κατάλληλο για όλες τις τάξεις.

**ΥΛΙΚΑ:** Μία μικρή μπάλα, 10 πλαστικά μπουκάλια.

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Σε κατάλληλο χώρο (διάδρομος 4-5 μέτρων).

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:** Κύλισμα της μπάλας από πιο μακριά.



### 3. ΜΙΝΙ ΓΚΟΛΦ

**ΠΕΡΙΓΑΦΗ:** Ακόμα ένα πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι είναι το γκολφ. Θα χρειαστείτε 10 μεταλλικά κουτιά και χαρτόνια στο σχήμα σημαίας. Κολλήστε 10 σημαιάκια στο πίσω μέρος των κουτιών, οργανώστε την πίστα όπως σας αρέσει και με το μαστούνι του γκολφ σας (το οποίο μπορεί να είναι και η σκούπα σας) στοχεύστε και... σκοράρετε!

Κερδίζει εκείνος που θα βάλει το μπαλάκι σε όλα τα κουτιά με τα λιγότερα κτυπήματα.

**ΤΑΞΗ:** Κατάλληλο για όλες τις τάξεις.

**ΥΛΙΚΑ:** Ένα μικρό μπαλάκι, 10 κουτιά, 10 σημαίες, μαστούνι (π.χ. σκούπα), κολλητική ταινία.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:** Προσθήκη εμποδίων.





#### 4. ΖΑΡΙ ΜΕ ΕΝΤΟΛΕΣ

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Φτιάξτε ένα ζάρι με ένα τετράγωνο χαρτόκουτο. Στις πλευρές του γράψτε μερικές εντολές και πείτε στο παιδί να το αναποδογυρίσει. Όποια εντολή βρίσκεται τώρα στην πάνω πλευρά είναι εκείνη που πρέπει να εκτελεστεί. Παίζετε με τη σειρά.

**Παραδείγματα εντολών για Α'-Β':** (1) "χόρευε" (2) "στριφογύρισε" (3) "πήδα σαν βάτραχος" (4) "σχημάτισε με το σώμα σου μια γέφυρα" (5) "σχημάτισε με το σώμα σου ένα αστέρι" (6) "κάνε κουτσό".

**Παραδείγματα εντολών για Γ'-Δ':** (1) "χόρευε" (2) "αναπήδα με σχοινάκι" (3) "στριφογύρισε ένα στεφάνι" (4) "κάνε κουτσό" (5) "ντρίμπλαρε με το αδύνατο χέρι" (6) "επιτόπου τρέξιμο".

**Παραδείγματα εντολών για Ε'-Στ':** (1) "χόρευε" (2) "αναπήδα με σχοινάκι" (3) "κάνε τρεις κάμψεις" (4) "κάνε πέντε κοιλιακούς" (5) "σανίδα για 20 δ." (6) "επιτόπου τρέξιμο - γόνατα ψηλά".

**ΤΑΞΗ:** Κατάλληλο για όλες τις τάξεις.

**ΥΛΙΚΑ:** Ένα χαρτόκουτο (και άλλα υλικά αναλόγως των εντολών).

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ:** Σε κατάλληλο χώρο χωρίς εμπόδια.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:** Διαφοροποίηση εντολών.



#### 5. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παρακολουθήστε προγράμματα με εύκολες και διασκεδαστικές ασκήσεις για παιδιά. Πατώντας στο βίντεο εμφανίζονται επιπρόσθετες επιλογές προγραμμάτων!

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=18&v=fgxR1PiEiDk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=fgxR1PiEiDk&feature=emb_logo)

#### 6. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

Φτιάξτε ένα πινακάκι για να καταγράφετε τις επιδόσεις σας. Δημιουργήστε το δικό σας **ΡΕΚΟΡ**!!! Προσπαθήστε να το "σπάσετε" από μέρα σε μέρα!

Θα χρειαστείτε μία ή δύο μπάλες του μπάσκετ ή άλλες μπάλες καλά φουσκωμένες.

Τα παιχνίδια αυτά προορίζονται για μεγαλύτερα παιδιά. Αν θέλουν να δοκιμάσουν κάποια από αυτά παιδιά Α' και Β' τάξης να χρησιμοποιήσουν ελαστική μπάλα.

Μπορείτε να τροποποιήσετε αναλόγως και το ύψος του καλάθιού. Μην ανησυχείτε αν δεν έχετε καλάθι του μπάσκετ. Ένα σημάδι στον τοίχο αρκεί (ένας κύκλος από χαρτόνι κολλημένος σε εξωτερικό τοίχο).

- **Παιχνίδι 1:** Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα; [Παραλλαγή: Με το αδύνατο χέρι]
- **Παιχνίδι 2:** Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα με δύο μπάλες; [Περιγραφή: Μία μπάλα στο κάθε χέρι]

- **Παιχνίδι 3:** Πόσες πάσες στήθους μπορούμε να κάνουμε σε 30 δευτερόλεπτα; [Οργάνωση: σε ζευγάρι]
- **Παιχνίδι 4:** Πόσες σκαστές πάσες μπορούμε να κάνουμε σε 30 δευτερόλεπτα; [Οργάνωση: σε ζευγάρι]
- **Παιχνίδι 5:** Πάσες με δύο μπάλες [Περιγραφή: Ταυτόχρονη εκτέλεση πάσας. Ο ένας σκαστή και ο άλλος στήθους – Παραλλαγή: με το σύνθημα «αλλαγή» αλλάζουν οι ρόλοι (σκαστή/στήθους)]
- **Παιχνίδι 6:** Πόσες φορές μπορείς να ακουμπήσεις την μπάλα σε 1 λεπτό; [Περιγραφή: Ο ένας ντριμπλάρει και ο άλλος προσπαθεί να ακουμπήσει την μπάλα. Για κάθε επαφή με την μπάλα δίνεται 1 βαθμός. Αλλαγή ρόλων]
- **Παιχνίδι 8:** Σημάδεψε τη γραμμή [Περιγραφή: Το παιδί στέκεται στην άκρη μιας γραμμής/σχοινοίου 4-5 μέτρων. Εκτελεί σουτ στον αέρα. Η μπάλα πρέπει να κτυπήσει στην προέκταση της γραμμής στο έδαφος. Δίνεται 1 βαθμός για κάθε εύστοχο σουτ. Αλλαγή ρόλων]
- **Παιχνίδι 7:** Από πόσο μακριά μπορείς να σκοράρεις; [Περιγραφή: Σουτ από το 1 μέτρο στην αρχή. Αν το σουτ είναι εύστοχο εκτελούν σουτ από την επόμενη θέση. Αλλαγή ρόλων σε κάθε άστοχο σουτ. Όταν έρθει ξανά η σειρά ενός παίκτη ξεκινά από την αρχή – Οργάνωση: Σημαδάκια στο έδαφος κάθε 30 εκ.]
- **Παιχνίδι 8:** Μίνι παιχνίδι μπάσκετ [Περιγραφή: 1vs1]

