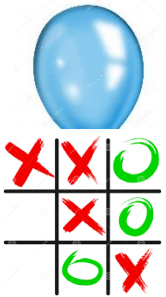


Σημαντική σημείωση: Τα πιο κάτω είναι εισηγήσεις και πρέπει να γίνονται μέσα στα πλαίσια των μέτρων προστασίας της υγείας μας και μετά από έγκριση από τους γονείς (π.χ. αν θα βγούμε έξω για παιχνίδι). Επίσης, έγινε προσπάθεια να συμπεριλάβουμε παιχνίδια που δεν έχουν ειδικές απαιτήσεις σε υλικά. Αν κάποιο υλικό δεν το έχουμε, δοκιμάζουμε κάποια άλλη δραστηριότητα ή χρησιμοποιούμε άλλο παρόμοιο υλικό. Η φιλοσοφία είναι να βρούμε τρόπους άσκησης μέσα σε αυτές τις συνθήκες.



• **Παίζουμε ΧΟ, αλλιώς Τρίλιζα, αλλιώς TicTacToe με ΜΠΑΛΟΝΙ!**

Όλοι ξέρουμε το κλασικό παιχνίδι ΧΟ. Αυτή την εβδομάδα θα το παίξουμε με μπαλόνι! Δείτε το ταμπλό του παιχνιδιού στην επόμενη σελίδα. Μπορείτε να το τυπώσετε ή να το σχεδιάσετε σε ένα άδειο χαρτί και να βλέπετε τις προκλήσεις στην οθόνη. Σε κάθε κουτάκι διαβάστε την πρόκληση που πρέπει να καταφέρετε για να μπορέσετε να βάλετε το πιόνι σας στο κουτάκι εκείνο. Έχετε μια προσπάθεια να τα καταφέρετε και μετά σειρά παίρνει ο άλλος παίκτης (αδελφάκι, μπαμπάς, μαμά). Αν είμαι μόνος μου, προσπαθώ να συμπληρώσω 3 κουτάκια σε όλες τις κατευθύνσεις κάθετα, οριζόντια, διαγώνια και όλες τις θέσεις. Για πιόνια μπορώ να χρησιμοποιήσω πώματα, πιόνια από τάβλι, χαρτάκια stick-it με Χ ή Ο γραμμένο. Θα χρειαστώ και μια πλαστική μπουκάλια νερού ή ρίγα ή μυγοσκοτώστρα.



• **Μαθαίνω σχοινάκι**

Παρακολουθώ και ακολουθώ τα στάδια που μας δείχνει στο video και μαθαίνω σχοινάκι στο πι και φι! Αφού μάθω να πηδώ το σχοινάκι με τα 2 πόδια ταυτόχρονα, μετρώ πόσα συνεχόμενα περάσματα μπορώ να καταφέρω μέχρι να χάσω.

<https://www.youtube.com/watch?v= EZnGbfMqsc>

(video από learningonthemove.org)

Ο ΤΙΣ ΤΑΣ ΤΟΕ

Το κτυπώ μια με το ένα χέρι μια με το άλλο για 20 φορές!

Το ισοροπώ στο πίσω μέρος του χεριού μου και ισοροπώ στο ένα πόδι μέχρι να μετρήσω από το 1001 στο 1010!

Το κτυπώ να πάει ψηλά και πηδώ να το πιάσω στον αέρα 10 φορές!

Το κρατώ μεταξύ των ποδιών μου και κάνω 12 πηδηματάκια!

Το κτυπώ με ρίγα, μυγοσκοτώστρα ή μπουκάλα 20 φορές!

Το κτυπώ με το κεφάλι 12 φορές!

Το ισοροπώ στην κοιλιά μου (είμαι στα 4 με την κοιλιά προς τα πάνω) μέχρι να μετρήσω από το 1001 στο 1010!

Το κτυπώ με τα πόδια μου, μια με το ένα μια με το άλλο 20 φορές!

Το κτυπώ να πάει ψηλά, ξαπλώνω και προσπαθώ να το πιάσω με τα πόδια μου 5 φορές!