

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.



• Ποτήρι και μπάλα

Βρίσκω ένα πλαστικό ποτήρι (ή λέω στους γονείς μου να μου κόψουν το κάτω μέρος μιας πλαστικής συσκευασίας) και μια μπάλα που μπορεί να αναπηδά (tennis ή λαστιχένια μικρή). Τα πιο κάτω τα δοκιμάζω και με τα 2 χέρια.

- Κυλώ την μπάλα και την παγιδεύω με το ποτήρι μου ανάποδα
- Κάνω την μπάλα να αναπηδά χαμηλά και την παγιδεύω
- Ρίχνω την μπάλα στον αέρα, αφήνω να αναπηδήσει και την πιάνω μέσα στο ποτήρι.
- Ρίχνω την μπάλα στον τοίχο, αφήνω να αναπηδήσει και πιάνω μέσα στο ποτήρι.
- Ρίχνω την μπάλα στον αέρα και την πιάνω μέσα στο ποτήρι.
- Ρίχνω την μπάλα στον τοίχο και πιάνω μέσα στο ποτήρι.

Αν έχω συμπαίκτη

- Κάνω τα πιο πάνω αλλά αντί να ρίχνω την μπάλα στον εαυτό μου, μου ρίχνει την μπάλα ο συμπαίκτης μου
- Ο συμπαίκτης μου είναι πίσω μου (δεν τον βλέπω) και μου ρίχνει/κυλά την μπάλα. Κάνω όλα τα πιο πάνω.
- Ο συμπαίκτης μου είναι απέναντι μου, σχεδιάζουμε 2 τετράγωνα 1x1m, απέναντι το ένα από το άλλο, σε απόσταση 2m. Οι παίκτες στεκόμαστε πίσω από το τετράγωνο του ο καθένας κρατώντας το ποτήρι μας. Ρίχνω την μπάλα για να αναπηδήσει μια φορά στο τετράγωνο του άλλου. Ο συμπαίκτης μας πρέπει να την πιάσει πριν αναπηδήσει δεύτερη φορά. Παίζουμε μαζί και εναντίον (βάζουμε κανόνες αν χρειάζεται)

- Φουλάρια/Σακούλες

Τα φουλάρια δεν είναι τίποτα άλλο παρά λεπτά κομμάτια υφάσματος (οργάντζα ή τούλι κομμένα τετράγωνα με πλευρά 40-50cm) που αν δεν τα έχουμε μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με τις κοινές σακούλες ψωνίσματος (νάυλον). Στους τρεις συνδέσμους πιο παρακάτω υπάρχουν δραστηριότητες για όλα τα επίπεδα. Μπορείτε να βλέπετε το βιντεάκι και να δοκιμάζετε ταυτόχρονα τις ασκήσεις μαζί με τον παρουσιαστή ή να το δείτε ολόκληρο για να πάρετε ιδέες και μετά να παίξετε μόνοι σας.

Επίπεδο 1 – Με ένα φουλάρι (12 λεπτά) .

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

Εναλλακτικά πληκτρολογήστε: *Phys.Ed.Review (Scarves Phys.Ed.School)*

Στα τελευταία 2 λεπτά δίνεται χρόνος για να σκεφτείς μια δική σου καινούργια δραστηριότητα

Επίπεδο 2 - Χρησιμοποιώ 2 φουλάρια (9 λεπτά)

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=sQ8TKt5H2uc>

Εναλλακτικά πληκτρολογήστε: *Phys.Ed.Review (The Super 7 - Juggling Scarves)*

Επίπεδο 3 – Μαθαίνω πως να χρησιμοποιώ 3 φουλάρια. (juggling – κάνω ζογκλερικά) (5 λεπτά)

Σύνδεσμος: <https://www.youtube.com/watch?v=4aHcmUAWo7I>

Εναλλακτικά πληκτρολογήστε: *Tutorial How to get started at Juggling, Three Scarves*

