

**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.

### ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ!!!

#### • Τρελές προκλήσεις

21 τρελά, απλά, αυτοσχέδια παιχνίδια που σκέφτηκαν δάσκαλοι Φυσικής Αγωγής στις ΗΠΑ (OPEN Online Physical Education Network) ειδικά για την περίοδο αυτή του κατοίκον περιορισμού. Δείτε βιντεάκι για το καθένα και αν σας αρέσει δοκιμάστε το.

(Το σχόλιο είναι σε απλά αγγλικά αλλά κοιτάζοντας την επίδειξη του παιχνιδιού και με λίγη βοήθεια από τους γονείς μας είναι εύκολο να καταλάβουμε πως παίζεται)

<https://openphysed.org/fielddayvideos>



Παρόμοια τρελά παιχνίδια από τον κ. Βεν – δάσκαλος ΦΑ στις ΗΠΑ

(για να βρείτε τα βιντεάκια του με τα παιχνίδια κάντε λίγο scroll κάτω)

<https://www.thepespecialist.com/virtual-field-day/>

#### • Σπίτι Γκολφ!

Θυμηθείτε το ρίξιμο από χαμηλό επίπεδο που μάθαμε την προηγούμενη εβδομάδα (δείτε το βιντεάκι):

<https://www.youtube.com/watch?v=BhSKbZXG8QE>

Για να εξασκηθούμε στο ρίξιμο από χαμηλό επίπεδο, θα το χρησιμοποιήσουμε για να παίζουμε golf (γκολφ). Για τρύπες θα έχουμε κουβάδες/κούπες/καλάθια διαφορετικού μεγέθους και μπάλες από κάλτσες ή από άλλο υλικό που να μην έχει αναπήδηση.

Στο golf, οι παίκτες έχουν στόχο να βάλουν την μπάλα στην τρύπα με τα λιγότερα κτυπήματα. Η τρύπα και η αφετηρία των κτυπημάτων είναι αρκετά μακριά και χρειάζεται αρκετά κτυπήματα για να φτάσουμε κοντά και να πετύχουμε την τρύπα. Έτσι και στο «Σπίτι Γκολφ», βάζουμε τον στόχο μας σε ένα άλλο δωμάτιο ή στην αυλή και ξεκινούμε από ένα σημείο στο σπίτι που να είναι μακριά από το στόχο. Ρίχνουμε την μπάλα και εκεί που έπεσε την παίρνουμε και την ξαναρίχνουμε έτσι ώστε να πλησιάσουμε στο στόχο και να τον πετύχουμε με όσο το δυνατό λιγότερα ριζίματα. Βάζουμε 4-5 στόχους σε διάφορα σημεία του σπιτιού και ξεκινούμε από την ίδια αφετηρία για όλους τους στόχους. Αν το παίζουμε με αντίπαλο, ο νικητής είναι εκείνος που έκανε τα λιγότερα συνολικά ριζίματα σε όλους τους στόχους.

