

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 δεξιότητες Καλαθοσφαίρισης και Ποδοσφαίρου



Όλοι ξέρουμε το κλασικό παιχνίδι ΧΟ. Αυτή την εβδομάδα θα το παίξουμε με δεξιότητες Καλαθοσφαίρισης και Ποδοσφαίρου! Δείτε το ταμπλό 2 παραλλαγών του παιχνιδιού στην επόμενη σελίδα. Μπορείτε να τα τυπώσετε ή να τα 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. Αν θέλω φτιάχνω την δική μου Τρίλιζα – ΧΟ με δεξιότητες από άλλα αθλήματα. Θα χρειαστώ χρονόμετρο και κάποια άλλα υλικά που βρίσκω εύκολα στο σπίτι.

• Σχοινάκι



Στον πιο κάτω σύνδεσμο θα βρείτε πολλές δεξιότητες με σχοινάκι. Ο ιστοτόπος χωρίζει τις δεξιότητες σε επίπεδα δυσκολίας και τις παρουσιάζει με σύντομο video σε κανονική ταχύτητα εκτέλεσης και σε αργή κίνηση. Αρχίστε από την πρώτη στήλη BASIC JUMPING και όταν τα καταφέρετε δοκιμάστε και την δεύτερη στήλη FANCY FOOTWORK.

Ας αρχίσουν τα σχοινάκια να παίρνουν φωτιά!!!

<https://jumpandjuggle.weebly.com/jump---individual.html>

• Συνεχίζω το Ελεύθερο Παιχνίδι

Αν υπάρχει η δυνατότητα βγαίνω έξω στην αυλή ή σε χώρο που δεν έχει κόσμο, νοουμένου βέβαια ότι έχω την έγκριση των γονιών μου!! Κάνω ποδήλατο, πατήνια, παίζω ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, φρίσπυ. Φτιάχνω ένα βασιλέα με κιμωλία ... Χρησιμοποιώ την φαντασία μου και ότι υλικό έχω διαθέσιμο στο σπίτι.

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ



Απέναντι από τοίχο σε 3m απόσταση αγγίζω με ένα πόδι πασάρω με άλλο για να επιστρέψει η μπάλα σε μένα (15 πάσες σε 20 δευτερόλεπτα)

Αγγίζω την μπάλα με το κάτω μέρος του ποδιού μου και αλλάζω πόδια με ένα μικρό πηδηματάκι (30 αγγίγματα στα 20 δευτερόλεπτα)

Πασάρω με το εσωτερικό του ποδιού από 6m απόσταση για να πετύχω άδεια πλαστική συσκευασία (6 επιτυχημένες στις 10 προσπάθειες)

Απέναντι από τοίχο σε 2m απόσταση πάσες με ένα άγγιγμα μια με το ένα πόδι μια με το άλλο (12 πάσες τα 20 δευτερόλεπτα)

Απέναντι από τοίχο λιγότερο από 1m. Με ένα άγγιγμα κλωτσώ με κορδόνια στον τοίχο μια με το ένα μια με το άλλο πόδι (20 αγγίγματα τα 20 δευτερόλεπτα)

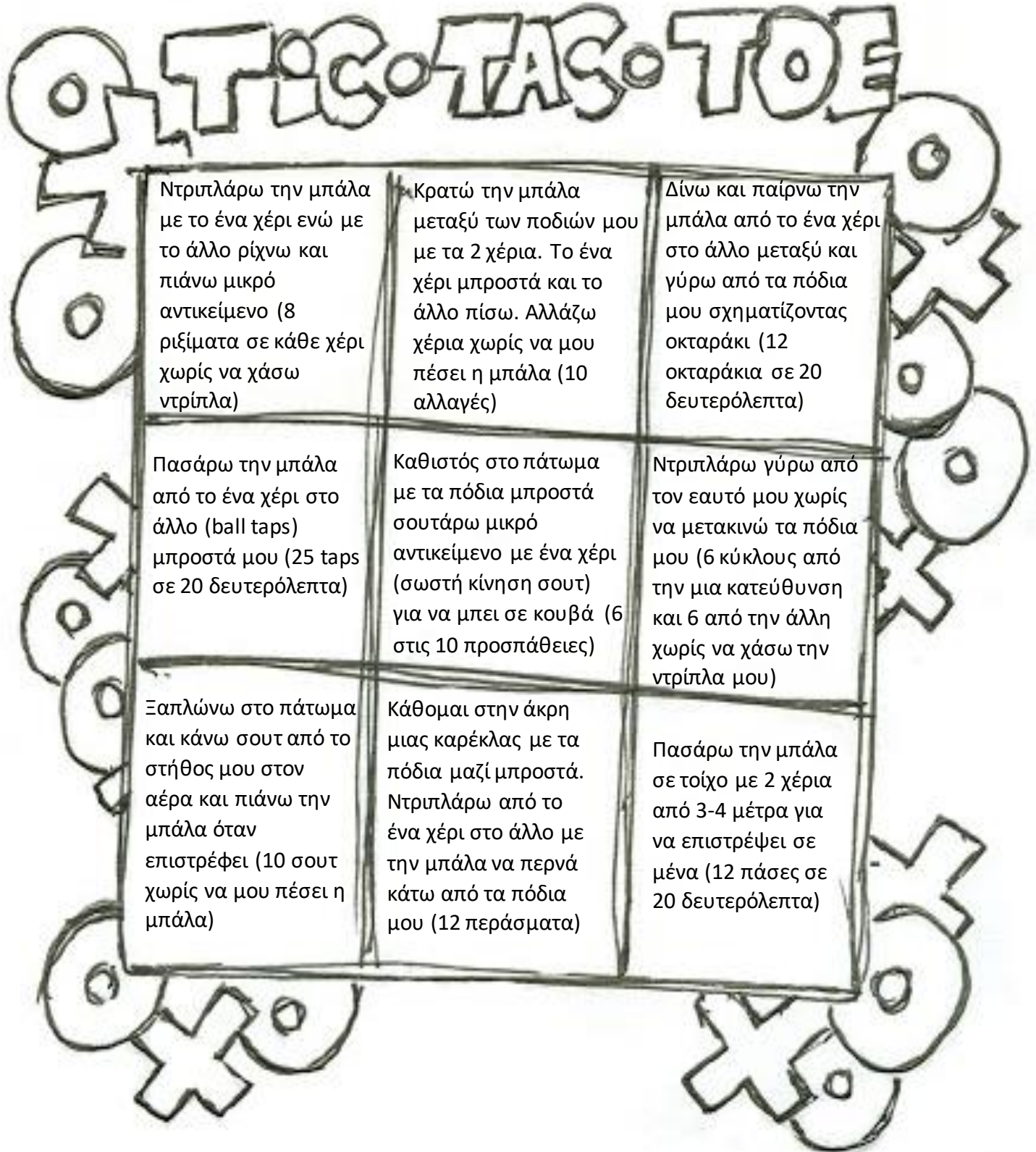
Ισορροπώ την μπάλα στο μέτωπο μου για 5 δευτερόλεπτα.

Φτιάχνω διάδρομο 6m μήκος και 1m πλάτος. Ντριπλάρω με εσωτερικό-εξωτερικό για 4 διαδρομές χωρίς να βγω έξω. 2 διαδρομές με ένα πόδι 2 με το άλλο.

Η μπάλα μεταξύ των ποδιών μου. Την στέλνω από το ένα πόδι στο άλλο με το εσωτερικό των ποδιών (taps) (15 taps τα 20 δευτερόλεπτα)

Κρατώ την μπάλα με τα χέρια μου, αφήνω να πέσει, κλωτσώ με κορδόνια και πιάνω με χέρια (12 επιτυχημένα κλωτσήματα-πιασίματα χωρίς να χάσω)

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΟ



Ντριπλάρω την μπάλα με το ένα χέρι ενώ με το άλλο ρίχνω και πιάνω μικρό αντικείμενο (8 ριξίματα σε κάθε χέρι χωρίς να χάσω ντρίπλα)

Κρατώ την μπάλα μεταξύ των ποδιών μου με τα 2 χέρια. Το ένα χέρι μπροστά και το άλλο πίσω. Αλλάζω χέρια χωρίς να μου πέσει η μπάλα (10 αλλαγές)

Δίνω και παίρνω την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο μεταξύ και γύρω από τα πόδια μου σχηματίζοντας οκταράκι (12 οκταράκια σε 20 δευτερόλεπτα)

Πασάρω την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο (ball taps) μπροστά μου (25 taps σε 20 δευτερόλεπτα)

Καθιστός στο πάτωμα με τα πόδια μπροστά σουτάρω μικρό αντικείμενο με ένα χέρι (σωστή κίνηση σουτ) για να μπει σε κουβά (6 στις 10 προσπάθειες)

Ντριπλάρω γύρω από τον εαυτό μου χωρίς να μετακινώ τα πόδια μου (6 κύκλους από την μια κατεύθυνση και 6 από την άλλη χωρίς να χάσω την ντρίπλα μου)

Ξαπλώνω στο πάτωμα και κάνω σουτ από το στήθος μου στον αέρα και πιάνω την μπάλα όταν επιστρέφει (10 σουτ χωρίς να μου πέσει η μπάλα)

Κάθομαι στην άκρη μιας καρέκλας με τα πόδια μαζί μπροστά. Ντριπλάρω από το ένα χέρι στο άλλο με την μπάλα να περνά κάτω από τα πόδια μου (12 περάσματα)

Πασάρω την μπάλα σε τοίχο με 2 χέρια από 3-4 μέτρα για να επιστρέψει σε μένα (12 πάσες σε 20 δευτερόλεπτα)