

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.

• 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 κατοίκων περιορισμού. Δείτε βιντεάκι για το καθένα και αν σας αρέσει δοκιμάστε το. (το σχόλιο είναι σε απλά αγγλικά αλλά κοιτάζοντας την επίδειξη του παιχνιδιού είναι εύκολο να καταλάβουμε πως παίζεται)

<https://openphased.org/fielddayvideos>

Παρόμοια τρελά παιχνίδια από τον κ. Ben – δάσκαλος ΦΑ στις ΗΠΑ (για να βρείτε τα βιντεάκια του με τα παιχνίδια κάντε λίγο scroll κάτω)

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



Καθώς βλέπετε και δοκιμάζετε τα παιχνίδια μπορεί να σας έρθει η έμπνευση να φτιάξετε το δικό σας πρωτότυπο παιχνίδι με υλικά που βρίσκουμε στο σπίτι. Σκεφτείτε το, παίξτε το και, αν θέλετε, κάντε ένα βιντεάκι για να μας το δείξετε όταν βρεθούμε πίσω στο σχολείο!

• Σπίτι Golf!

Θημηθείτε το κύπημα από χαμηλό επίπεδο που μάθαμε την προηγούμενη εβδομάδα (δείτε το βιντεάκι): <https://www.youtube.com/watch?v=C7ZwCthGmAo>

Για να εξασκηθούμε στο κύπημα από χαμηλό επίπεδο, θα το χρησιμοποιήσουμε για να παίξουμε 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 αφητηρία 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. Κτυπούμε την μπάλα και εκεί που έπεσε την παίρνουμε και την ξανακτυπούμε έτσι ώστε να πλησιάσουμε στο στόχο και να τον πετύχουμε με όσο το δυνατό λιγότερα κτυπήματα. Βάζουμε 4-5 στόχους σε διάφορα σημεία του σπιτιού και ξεκινούμε από την ίδια αφητηρία για όλους τους στόχους. Αν το παίξουμε με αντίπαλο, ο νικητής είναι εκείνος που έκανε τα λιγότερα συνολικά κτυπήματα σε όλους τους στόχους.