

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.



● **Παιχνίδι με ζάρι και μπάλα (ρίχνω-πιάνω)**

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ: 1 ζάρι, 8 πιόνια (από σκάκι, τάβλι, μονόπολη ή άλλο επιτραπέζιο παιχνίδι ή πώματα) για κάθε παίκτη, το ταμπλό και το φύλλο καταγραφής, ένα καλάθι, έναν στόχο (πλαστική συσκευασία) και φυσικά μια μπάλα. Αν μπορώ τυπώνω το ταμπλό και το φύλλο καταγραφής, αν δεν μπορώ όμως το σχεδιάζω πάνω σε ένα χαρτί και βλέπω τις ασκήσεις από την οθόνη.

ΚΑΝΟΝΕΣ: Ρίχνω το ζάρι και ότι αριθμό φέρω, διαλέγω να κάνω μια από τις 2 ασκήσεις Α ή Β που είναι δίπλα από τον αριθμό που έφερα με το ζάρι. Κάνω 10 προσπάθειες σε όλες τις ασκήσεις (10 ριξίματα). Για να βάλω το πιόνι μου και να «κατακτήσω» το κουτάκι της άσκησης πρέπει να πετύχω αρχικά 6 επιτυχημένες προσπάθειες στις 10 συνολικές.

Αν έχω αντίπαλο, ο κάθε παίκτης ρίχνει μια φορά το ζάρι, όταν έρθει η σειρά του και έχει 10 προσπάθειες για να πετύχει τον στόχο του: 6 πετυχημένα στα 10 και να «κατακτήσει το κουτάκι». Ο παίκτης που πρώτος κατακτά 8 κουτάκια στο ταμπλό νικά το παιχνίδι. Μπορώ να διώξω ένα πιόνι του αντιπάλου μου και να βάλω στη θέση του ένα δικό μου αν φέρω με το ζάρι τον ίδιο αριθμό που είναι και το πιόνι του και καταφέρω 1 περισσότερη επιτυχημένη προσπάθεια από αυτόν στην ίδια άσκηση. Για να θυμούμαστε πόσες επιτυχημένες προσπάθειες χρειάζονται για να κατακτήσω ένα κουτάκι, τις γράφουμε στο φύλλο καταγραφής.

Αν το παίξω μόνος μου, προσπαθώ να κατακτήσω 8 κουτάκια με τις λιγότερες ρίψεις του ζαριού (χρειάζεται προσπάθεια για να χάσω όσο πιο λίγες φορές γίνεται, αλλά και λίγη τύχη)

Στην επόμενη σελίδα θα βρεις το ταμπλό του παιχνιδιού και το φύλλο καταγραφής.

● **Διαδρομή με εμπόδια (Survivor)**



Φτιάχνω μια διαδρομή με εμπόδια και προκλήσεις μέσα στο σπίτι και προσπαθώ να την περάσω με τους κανόνες που θα βάλω. Εμπόδια μπορεί να είναι καρέκλες, καναπέδες, τραπέζια, μαξιλάρια, παλιά βιβλία, παλιές κουβέρτες... πλαστικά κουτιά ή συσκευασίες για στόχους, σχοινάκια και ό, τι άλλο υλικό έχω που μπορώ να προσθέσω στη διαδρομή μου με λίγη φαντασία. Η διαδρομή μου μπορεί να γίνει και σε πολλά δωμάτια! Όλα αυτά όμως με τη **συγκατάθεση των γονιών μου και με προσοχή να μην κτυπήσω** (γωνιές επίπλων, να μην γλιστρήσω). Αν θέλω φωτογραφίζω ή βιντεογραφώ τη διαδρομή μου για να την θυμούμαι ή να την μοιραστώ με φίλους!

● **Συνεχίζω το Ελεύθερο παιχνίδι**






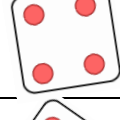
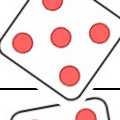

Αν υπάρχει η δυνατότητα βγαίνω έξω στην αυλή ή σε χώρο που δεν έχει κόσμο, νοουμένου βέβαια ότι έχω την έγκριση των γονιών μου!! Κάνω ποδήλατο, πατίνια, παίζω ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, φρίσπυ. Φτιάχνω έναν βασιλέα με κιμωλία ... Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου και ό, τι υλικό έχω διαθέσιμο στο σπίτι.

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!

| | A | B |
|---|--|--|
|  | Ρίχνω από ένα χέρι στο άλλο όπως ο ζογκλέρ (η μπάλα περνά λίγο πάνω από το κεφάλι μου) | Ρίχνω με 2 χέρια και πιάνω με ένα |
|  | Ρίχνω, κάνω 3 παλαμάκια και πιάνω | Ρίχνω, κάνω μια στροφή και πιάνω |
|  | Ρίχνω, αγγίζω κάτω με 2 χέρια και πιάνω | Ρίχνω όρθιος, κάθομαι και πιάνω καθιστός |
|  | Ισορροπία σε ένα πόδι, ρίχνω και πιάνω χωρίς να χάσω την ισορροπία μου | Ξαπλώνω, ρίχνω και πιάνω (ξαπλωτός) |
|  | Ρίχνω την μπάλα για να μπει σε καλάθι | Ρίχνω την μπάλα για να ρίξω κάτω έναν στόχο |
|  | Ρίχνω την μπάλα στον τοίχο και πιάνω | Ρίχνω την μπάλα από μπροστά μου και πιάνω πίσω μου |

A

B

| | | |
|---|--|--|
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

Φύλλο καταγραφής: