

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.

Τάξη: Γ-Δ

● Παραδοσιακά Παιχνίδια της Λαμπρής στο σπίτι/αυλή/γειτονικό οικόπεδο

Στον πιο κάτω σύνδεσμο θα βρείτε την περιγραφή αρκετών παραδοσιακών πασχάλινων παιχνιδιών της Κύπρου.

<https://bit.ly/39RLqCt>

Κάποια από αυτά μπορούμε να τα παίξουμε με τα αδελφάκια και τους γονείς μας στο σπίτι ή στην αυλή μας ή σε κάποιο κενό οικόπεδο κοντά στο σπίτι μας.

● Λάστιχο (chinese/french jump rope)



Το μόνο που χρειάζεστε για αυτό το παιχνίδι είναι ένα λάστιχο 4m περίπου. Συνήθως χρειάζονται τρεις για να παίξετε, ένας που κάνει τη δοκιμασία και δύο που έχουν το λάστιχο περασμένο στα πόδια τους. Όμως όπως θα δείτε και στο πρώτο βιντεάκι, τα παιδιά που κρατούν το λάστιχο, μπορούν να αντικατασταθούν με καρέκλες.

<https://www.youtube.com/watch?v=MOEiUrala98>

Υπάρχουν πολλά μοτίβα, εύκολα και δύσκολα. 3 μοτίβα θα βρείτε στο επόμενο βιντεάκι. Μπορώ να φτιάξω και το δικό μου μοτίβο. Γενικά, στόχος είναι να αποφεύγω την επαφή με το λάστιχο εκτός αν αυτή είναι μέρος του μοτίβου. Ένας τρόπος να αυξήσω τη δυσκολία του μοτίβου είναι να ανεβάσω ψηλότερα το λάστιχο: από τον αστράγαλο, στη μέση αστραγάλου και γονάτου και μετά στο γόνατο.

https://www.youtube.com/watch?v=idrr_a3Esel

● Συνεχίζω το Ελεύθερο Παιχνίδι

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

ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!