

Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής Τάξεις: Ε–Στ

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 κάποιος 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.

• Παιχνίδια με μπάλα

Πάρα πολλά αθλήματα παίζονται με μπάλα (μικρή ή μεγάλη και κάποτε αυτή δεν έχει σφαιρικό σχήμα). Μπορούμε να ρίξουμε την μπάλα στον εαυτό μας, σε άλλους, σε στόχο, να την πιάσουμε, να την κάνουμε να αναπηδήσει, να την κλωτσήσουμε, να την κτυπήσουμε. Με ό, τι μπάλα έχουμε δοκιμάζουμε τα πιο κάτω:

- https://www.youtube.com/watch?v=WVcugE_QRG8&feature=youtu.be&t=9

Εδώ βρίσκουμε ασκήσεις σχετικές με την καλαθοσφαίρα (πηγή: thepespecialist.com)

- https://www.youtube.com/playlist?list=PL2hDszH4XLgWEkzqchx9K_D4oO_n-i5hx

Εδώ βρίσκουμε πάνω από 25 βίντεο με ασκήσεις και παιχνίδια ποδοσφαίρου. (πηγή: primecoachingsport.com)

- <https://www.youtube.com/watch?v=T3kvqbiohC8> (μέρος δεύτερο)

Ρίχνω και πιάνω την μπάλα με διάφορους τρόπους. (πηγή: primecoachingsport.com)

Διαλέγω ότι μου αρέσει από τα πιο πάνω και παίζω με όποια μπάλα έχω!

• Επιτραπέζιο παιχνίδι Φυσικής Κατάστασης με ζάρι

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ: 1 ζάρι, 8 πιόνια (από σκάκι, τάβλι ή άλλο επιτραπέζιο παιχνίδι ή πώματα) για κάθε παίκτη, το ταμπλό και το φύλλο καταγραφής και ένα στρώμα γυμναστικής. Αν μπορώ τυπώνω το ταμπλό και το φύλλο καταγραφής ή το σχεδιάζω πάνω σε ένα χαρτί και βλέπω τις ασκήσεις από την οθόνη.

ΚΑΝΟΝΕΣ: Ρίχνω το ζάρι και ανάλογα με τον αριθμό που θα φέρω, διαλέγω να κάνω μια από τις 2 ασκήσεις Α ή Β που είναι δίπλα από τον αντίστοιχο αριθμό. Για να βάλω το πιόνι μου και να «κατακτήσω» το κουτάκι της άσκησης πρέπει να κάνω την άσκηση σωστά, δηλαδή σύμφωνα με τον χρόνο ή τις επαναλήψεις που λέει στη δεύτερη στήλη (ΑΡΧΗ).

Αν έχω αντίπαλο, ο κάθε παίκτης ρίχνει μια φορά το ζάρι όταν έρθει η σειρά του και προσπαθεί να εκτελέσει την άσκηση και να «κατακτήσει το κουτάκι». Ο παίκτης που πρώτος κατακτά 8 κουτάκια στο ταμπλό είναι ο νικητής.

Μπορώ να διώξω το πιόνι του αντιπάλου μου και να βάλω στη θέση του ένα δικό μου αν φέρω με το ζάρι τον ίδιο αριθμό και καταφέρω την ίδια άσκηση συν ένα ΒΗΜΑ. Για να θυμόμαστε πόσες επαναλήψεις ή χρόνος χρειάζονται για να κατακτήσω ένα κουτάκι, τα καταγράφουμε στο φύλλο καταγραφής.



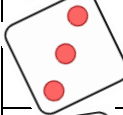
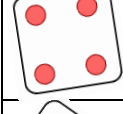
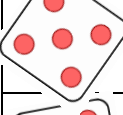

















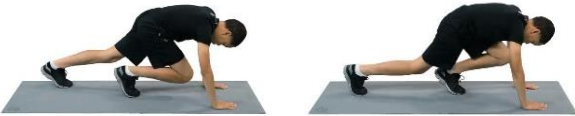


Αν το παίξω μόνος μου, προσπαθώ να κατακτήσω 8 κουτάκια με τις λιγότερες ρίψεις του ζαριού
Στις επόμενες σελίδες θα βρεις το ταμπλό του παιχνιδιού και το φύλλο καταγραφής.



ΜΕΙΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΟΘΟΝΗ !!!

Φύλλο Καταγραφής:

	A	B
		
		
		
		
		
		

		A	B
	ΧΡΟΝΟΣ ΑΡΧΗ: 20 sec ΒΗΜΑ: +5 sec	ΓΕΦΥΡΑ 	ΚΑΘΙΣΜΑ (πλάτη στον τοίχο) 
	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΡΧΗ: 4 ΒΗΜΑ: +2	ΚΑΜΨΕΙΣ 	T-RAISE 
	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΡΧΗ: 12 ΒΗΜΑ: +2	DEAD BUG 	BIRD-DOG 
	ΧΡΟΝΟΣ ΑΡΧΗ: 20 sec ΒΗΜΑ: +5 sec	ΣΑΝΙΔΑ/PLANK 	SUPERMAN 
	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΡΧΗ: 12 ΒΗΜΑ: +4	CROSS COUNTRIES 	CLIMBERS 
	ΧΡΟΝΟΣ ΑΡΧΗ: 10 sec κάθε πόδι ΒΗΜΑ: +5 sec	ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ 	ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ (μάτια κλειστά) 