

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.

• [Παραδοσιακά Παιχνίδια της Λαμπρής στο σπίτι/αυλή/γειτονικό οικόπεδο](#)

Στον πιο κάτω σύνδεσμο θα βρείτε την περιγραφή αρκετών παραδοσιακών πασχαλινών 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(π.χ. σακουλοδρομίες, ζίζιρος κ.ά)

• [Σχοινάκι \(επέκταση\)](#)

Όσοι από εσάς δοκίμασαν τις προηγούμενες εβδομάδες κάποιες από τις δεξιότητες στο σχοινάκι, στον πιο κάτω σύνδεσμο θα βρουν ακόμα περισσότερες. Ο ιστοτόπος χωρίζει τις δεξιότητες σε επίπεδα δυσκολίας και τις παρουσιάζει με σύντομο video σε κανονική ταχύτητα εκτέλεσης και σε αργή κίνηση. Ας αρχίσουν τα σχοινάκια να παίρνουν φωτιά!!!

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

• [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.



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΟ



<p>Ντριπλάρω την μπάλα με το ένα χέρι ενώ με το άλλο ρίχνω και πιάνω μικρό αντικείμενο (8 ριξίματα σε κάθε χέρι χωρίς να χάσω ντριπλα)</p>	<p>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)</p>	<p>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)</p>
<p>Πασάρω την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο (ball taps) μπροστά μου (25 taps σε 20 δευτερόλεπτα)</p>	<p>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)</p>	<p>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 ντριπλα μου)</p>
<p>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)</p>	<p>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)</p>	<p>Πασάρω την μπάλα σε τοίχο με 2 χέρια από 3-4 μέτρα για να επιστρέψει σε μένα (12 πάσες σε 20 δευτερόλεπτα)</p>

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ

