

Παιχνίδια/δραστηριότητες για το Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Διαλέγω παιχνίδια/δραστηριότητες και οργανώνω το Ημερολόγιο
Καθημερινής Άσκησής μου!

Μπαλόνια στον αέρα

Βάζω μουσική και παίρνω για αρχή ένα μπαλόνι.
Κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού, προσπαθώ να κρατήσω το μπαλόνι στον
αέρα χωρίς να πέσει κάτω.

Αν έχω περισσότερα μπαλόνια, στο επόμενο τραγούδι προσπαθώ να
κρατήσω στον αέρα δύο μπαλόνια χωρίς να πέσουν κάτω.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω διάφορα μέρη του σώματός μου για να χτυπώ το μπαλόνι
(π.χ. παλάμες, δάκτυλα, στήθος ποδιού, μύτη ποδιού, κεφάλι, γόνατο, αγκώνας).
Δυσκολεύω τον εαυτό μου όταν καθορίσω ότι θα κρατήσω το μπαλόνι στον αέρα
μόνο με ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματός μου κάθε
φορά (π.χ. ένα δάκτυλο), όταν αυξήσω τον χρόνο που πρέπει να κρατήσω το
μπαλόνι στον αέρα και όταν χρησιμοποιήσω περισσότερα μπαλόνια.

❖ Αν δεν έχω μπαλόνια, μπορώ να χρησιμοποιήσω χαρτομάντιλα.



Χορός-Ζούμπα

❖ Βάζω μουσική και χορεύω για όσο χρόνο θέλω και
αντέχω!

❖ Αντιγράφω χορευτικές κινήσεις κάνοντας αναζήτηση:

1. Just dance

https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance

2. Zumba dance for kids

https://www.youtube.com/results?search_query=zumba+dance+for+kids



Κάνω Σχοινάκι

Κάνω σχοινάκι:

1. με πηδηματάκια με τα δύο πόδια (ένα πήδημα για κάθε περιστροφή του σχοινού).
2. με πηδηματάκια με τα δύο πόδια (δύο πηδήματα για κάθε περιστροφή του σχοινού).
3. με αλογάκι, πρώτα χωρίς και μετά με μετακίνηση στον χώρο.

Βήματα εργασίας:

1. Παρακολουθώ πρώτα τα πιο κάτω βιντεάκια.

➤ Teaching starting point rope bounces

[https://www.youtube.com/watch?v=E40rllgg19E&list=PL5wVzymTDqzuv2](https://www.youtube.com/watch?v=E40rllgg19E&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=1)

[Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=E40rllgg19E&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=1)

➤ How to jump rope in 5(easy) steps

https://www.youtube.com/watch?v=KYISiTGd2_I

➤ Basic Bounce (Creative PHED)

[https://www.youtube.com/watch?v=6r-](https://www.youtube.com/watch?v=6r-iM2PHtc&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=2)

[iM2PHtc&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=6r-iM2PHtc&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=2)

➤ Double Bounce (Creative PHED)

[https://www.youtube.com/watch?v=IYKtVIIRLBI&list=PL5wVzymTDqzuv2](https://www.youtube.com/watch?v=IYKtVIIRLBI&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=3)

[Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=IYKtVIIRLBI&list=PL5wVzymTDqzuv2Rmm1fYgWzW-cE8ux_n&index=3)

2. Δοκιμάζω κάθε άσκηση χωρίς σχοινάκι.

3. Δοκιμάζω κάθε άσκηση με σχοινάκι.

- ❖ Προσπαθώ να κάνω περισσότερες επαναλήψεις κάθε φορά, με ρυθμό και πιο γρήγορα.





Ψαράκι

Το Ψαράκι στέκεται στη μέση, ανάμεσα στους δύο Ψαράδες. Προσπαθεί να κλέψει την μπάλα καθώς οι Ψαράδες προσπαθούν να κάνουν πάσα ο ένας στον άλλο με χέρια ή με πόδια. Όταν το Ψαράκι ακουμπήσει την μπάλα, αλλάζει θέση με τον Ψαρά που έριξε την μπάλα.

Προσπαθήστε πρώτα με χέρια και μετά με πόδια.

Αν είστε περισσότεροι παίκτες, τότε μπαίνουν περισσότεροι Ψαράδες. Οι ψαράδες στέκονται σε κύκλο και το Ψαράκι μέσα στον κύκλο.

Παραλλαγή:

Οι Ψαράδες κυλούν την μπάλα στο έδαφος με χέρια ή με πόδια και προσπαθούν να πετύχουν τα πόδια του Ψαριού.

Το Ψαράκι πηδά όσο πιο ψηλά μπορεί με τα δύο πόδια (όπως όταν πηδάμε σχοινάκι), για να αποφύγει την μπάλα. Όταν ένας Ψαράς ακουμπήσει τα πόδια του Ψαριού με την μπάλα, αλλάζει θέση με το Ψαράκι.

Το Ψαράκι μετρά πόσα πηδήματα μπορεί να κάνει χωρίς να τον πετύχουν οι Ψαράδες.



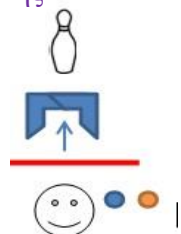
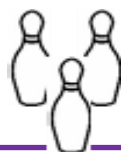
Bowling (Μπόουλινγκ)

Στεκόμαστε στο σημείο βολής 1,50 μέτρα μακριά από την κορίνα/μπουκάλια, και κυλούμε την μπάλα για να ρίξουμε την κορίνα/μπουκάλια. Κερδίζουμε βαθμό με κάθε πετυχημένη προσπάθεια.

1. Κάθε φορά που η προσπάθειά μας είναι πετυχημένη, μετακινούμε το σημείο βολής ένα βήμα πιο μακριά προς τα πίσω.

2. Τοποθετούμε ένα μικρό εμπόδιο (καρέκλα ή τραπεζάκι) μεταξύ της γραμμής βολής και της κορίνας, για να περάσει η μπάλα από κάτω.

3. Βάζουμε τρεις κορίνες για στόχο.





Πάγος και Ήλιος

Βάζουμε ρόλους: Πάγος και Ήλιος. Ο Πάγος κυνηγά τον Ήλιο και όταν τον ακουμπήσει, ο Ήλιος παγώνει - κάνει μια ισορροπία και μετρά μέχρι το 5. Μετά, αλλάζουν ρόλους και ο Ήλιος κυνηγά τον Πάγο.

Αν είμαστε περισσότεροι στο παιχνίδι, τότε ο Πάγος κυνηγά τους Ήλιους και όποιον Ήλιο ακουμπήσει, αυτός παγώνει – κάνει μια ισορροπία και μετρά μέχρι το 5. Μετά, αλλάζουν ρόλους αυτοί οι δύο και το παιχνίδι συνεχίζεται.



Ένα Ζάρι λέει...Ισορροπώ...



Ρίχνω το ζάρι, βλέπω τον αριθμό που έφερα και ισορροπώ σε τόσα σημεία στήριξης του σώματος (π.χ. κεφάλι, πατούσα, παλάμη, γόνατο, αγκώνας) όσα λέει ο αριθμός που έφερε το ζάρι.

Μετρώ αργά μέχρι το 5 και ρίχνω το ζάρι ξανά!

Κάθε φορά, προσπαθώ να ισορροπήσω για περισσότερο χρόνο.

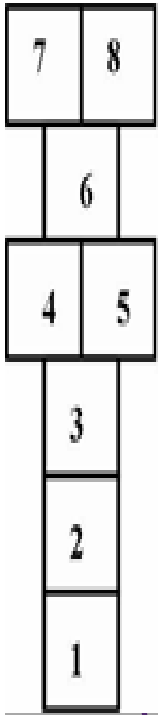


Φώτα Τροχαίας

Ένα μέλος της οικογένειας λέει ή δείχνει ένα χρώμα (πράσινο, πορτοκαλί, κόκκινο).

Όταν ακούω ή βλέπω **πράσινο** μετακινούμαι στον χώρο με όποιο τρόπο θέλω, όταν ακούω ή βλέπω **πορτοκαλί** κάνω επιτόπου τροχάδη και όταν ακούω ή βλέπω **κόκκινο** σταματώ.





Βασιλέας ή Σκάλα

Φτιάχνω μια σκάλα με αριθμούς στο πάτωμα με τέλλα, όπως φαίνεται στο διπλανό σχεδιάγραμμα. Το παιχνίδι αρχίζει, ρίχνοντας μια μικρή πέτρα ή άλλο μικρό αντικείμενο μέσα στο τετράγωνο με τον αριθμό 1. Μετακινούμαι με κουτσό, πηδώντας κάθε φορά πάνω από το τετράγωνο με την πέτρα. Όταν είμαι στο τετράγωνο με τον αριθμό 3, πηδώ από το ένα πόδι, όπως στέκομαι, και προσγειώνομαι με το ένα πόδι στο τετράγωνο 4 και το άλλο πόδι στο τετράγωνο 5. Συνεχίζω με κουτσό στο τετράγωνο 6 και στα τετράγωνα 7 και 8 κάνω το ίδιο που κάνω και στα τετράγωνα 4 και 5. Πηδώ, γυρίζω και προσγειώνομαι με το ένα πόδι στο τετράγωνο 7 και το άλλο πόδι στο τετράγωνο 8 και επιστρέφω με τον ίδιο τρόπο. Σκύβω και πιάνω τη μικρή πέτρα από το τετράγωνο που βρίσκεται κάθε φορά και συνεχίζω για να βγω έξω. Μετά, ρίχνω την πέτρα στον επόμενο αριθμό.

Αν ρίξω την πέτρα έξω από το τετράγωνο που έχει σειρά ή χάσω την ισορροπία μου την ώρα που πηδώ, παίζει άλλος παίκτης.

Το παιχνίδι τελειώνει όταν καταφέρω να ρίξω την πέτρα σε όλους τους αριθμούς.

1,2,3 φλαπ!

Ένα άτομο τα φυλάει σε τοίχο.

Ένα άλλο άτομο ή περισσότερα στέκονται μακριά σε μια γραμμή, σε απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρα. Το άτομο που τα φυλάει είναι γυρισμένο προς τον τοίχο, λέει δυνατά 1,2, 3 φλαπ και μετά γυρίζει γρήγορα για να δει αν κινείται κάποιος.

Τα άλλα άτομα, κατά τη διάρκεια του 1,2,3, φλαπ, προσπαθούν να κινηθούν προς το μέρος αυτού που τα φυλάει και να τον ακουμπήσουν. Μολις τον ακουμπήσουν τους κυνηγά. Αν καταφέρει να πιάσει κάποιον τότε τα φυλάει αυτός.

