

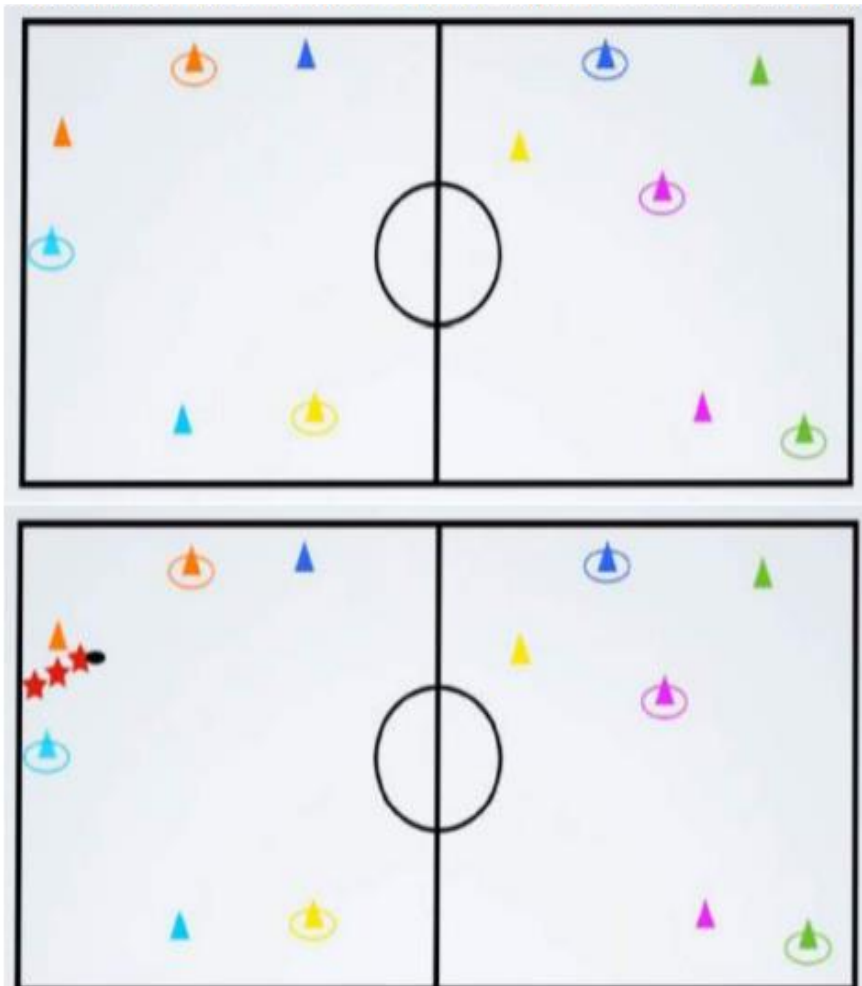
FRISBEE - ΓΚΟΛΦ

ΤΑΞΕΙΣ: Δ'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Frisbee για κάθε μαθητή, στεφανάκια, κώννοι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Το παιχνίδι αυτό παίζεται καλύτερα σε εξωτερικό χώρο (γήπεδο ποδοσφαίρου).
- Οι μαθητές προσπαθούν να φτάσουν σε συγκεκριμένο στόχο (τρύπα) με τις λιγότερες δυνατές ρίψεις.
- Μπορούν να διαγωνιστούν σε ζευγάρια αφού επιλέξουν τον κοινό στόχο.
- Είναι ιδανικό για εξάσκηση στην ρίψη, στο σουτ και στο κτύπημα με ακρίβεια σε στόχο.



- Οι στόχοι τοποθετούνται σε διαφορετικές αποστάσεις.
- Μπορεί να παιχτεί και το αντίστοιχο ποδόσφαιρο-γκολφ ή χόκεϋ – γκολφ.

ΠΛΑΓΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΤΑΞΕΙΣ: Γ'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αφρώδεις μπάλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

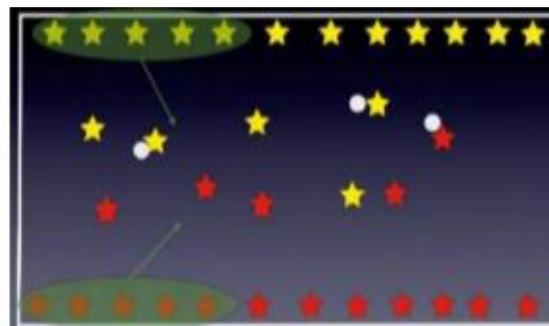
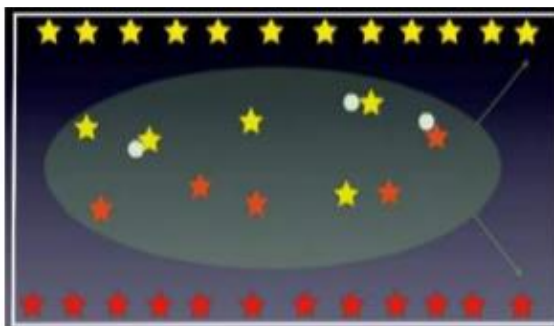
- Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες κατά μήκος του γηπέδου και είναι όλοι τους τερματοφύλακες.
- Μετά από οδηγία μπαίνουν στην μέση οι πρώτοι 5, ενώ οι συμπαίκτες τους που βρίσκονται στις 2 πλευρές παραμένουν τερματοφύλακες. Τα παιδιά στην μέση παίζουν κανονικό παιχνίδι ποδοσφαίρου και προσπαθούν να σκοράρουν σουτάροντας την μπάλα στην απέναντι πλευρά.



- Το σουτ για να είναι έγκυρο πρέπει να είναι μέχρι το ύψος των γονάτων. Σκοράρουν αν η μπάλα περάσει τη γραμμή.



- Οι τερματοφύλακες προσπαθούν να καλύψουν όλη την γραμμή για να μην περάσει το σουτ. Μετά από συγκεκριμένο χρόνο οι 10 παίκτες επιστρέφουν ως τερματοφύλακες και την θέση τους παίρνουν οι επόμενοι 10. Απόκρουση γίνεται μόνο με τα πόδια.



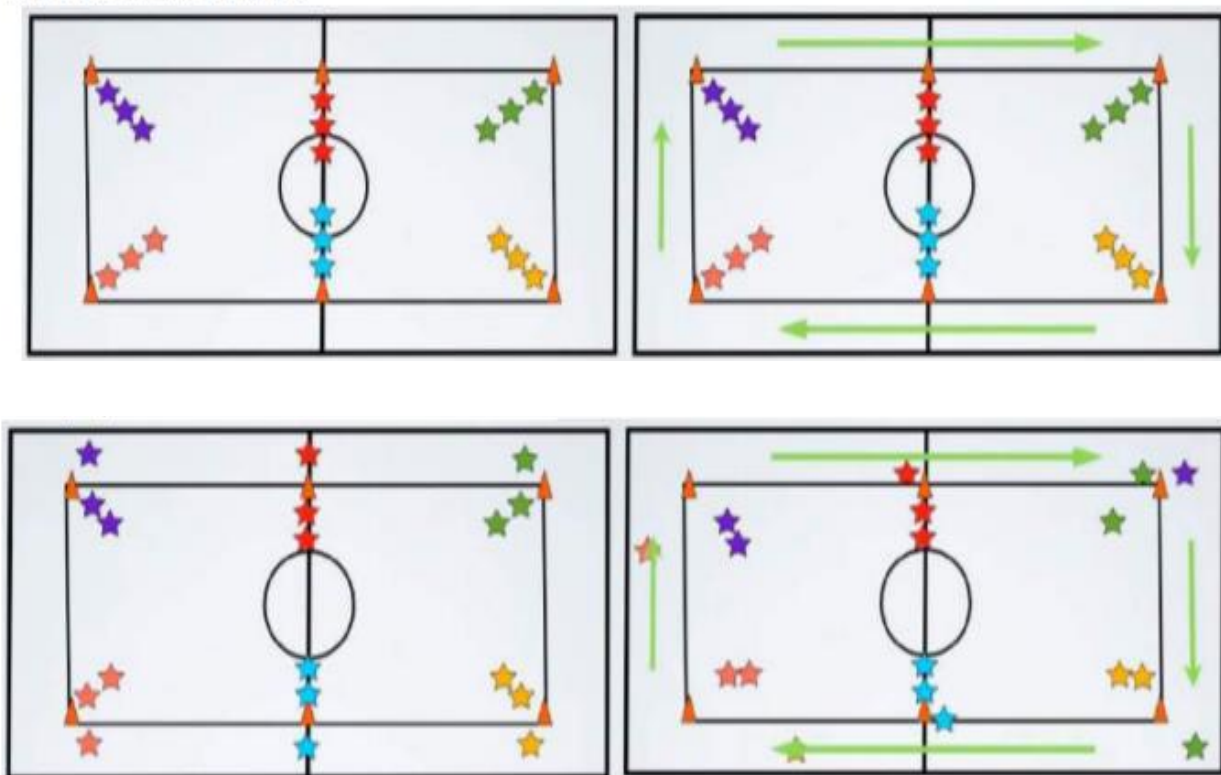
ΠΙΣΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Κώνοι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε 4-6 ομάδες με την κατάλληλη απόσταση μεταξύ τους.
- Δημιουργούμε την πίστα περιμετρικά του γηπέδου με κώνους.
- Επιλέγουμε την κατεύθυνση.
- Ο πρώτος παίκτης κάθε ομάδας μπαίνει στην πίστα.



- Μετά από ένα γύρο ο παίκτης πάει πίσω στην γραμμή της ομάδας του και ξεκινά αμέσως ο επόμενος.
- Διαγωνιζόμαστε μέχρι να ολοκληρώσουν ένα γύρο όλα τα παιδιά της ομάδας ή μέχρι να συμπληρωθεί ο καθορισμένος αριθμός γύρων ή χρόνος.
- Μπορώ να προσθέσω εμπόδια κατά μήκος της διαδρομής.

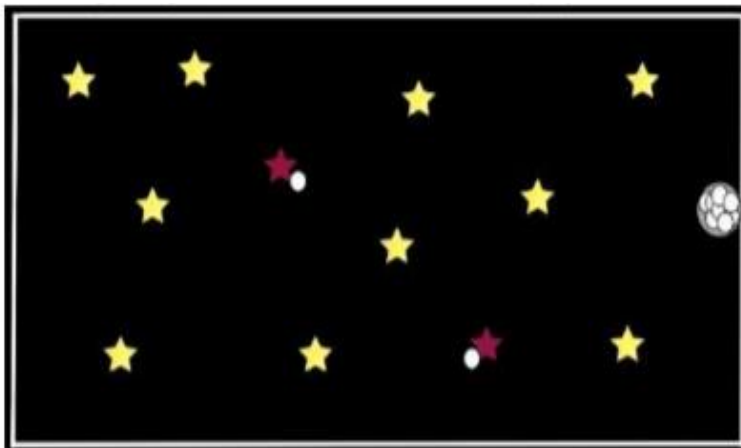
ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΜΕ ΜΠΑΛΑ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

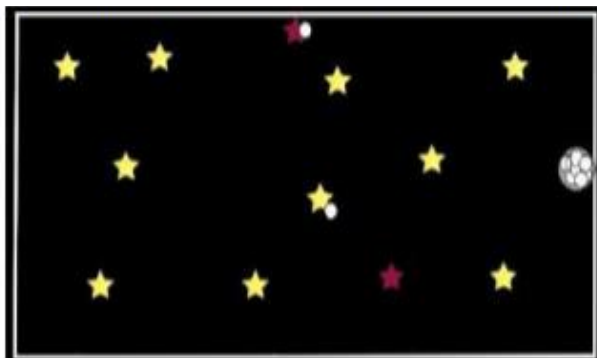
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αφρώδεις μπάλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

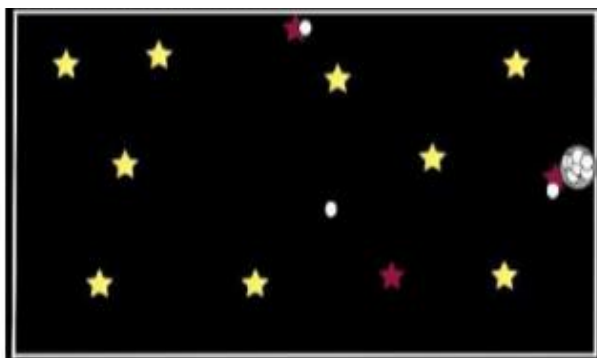
- Τα παιδιά ντριπλάρουν μια μπάλα και προσπαθούν να κτυπήσουν με αυτή τους συμμαθητές τους στα πόδια κλωτσώντας την (έγκυρο κτύπημα = κάτω από το γόνατο).



- Ξεκινούμε με 1-2 κυνηγούς και σε αυτούς προστίθενται όσοι κτυπηθούν, παίρνοντας μπάλα από το πλάι του γηπέδου.



- Αν ένας παίκτης κτυπηθεί πάνω από το γόνατο, το κτύπημα θεωρείται άκυρο. Αν είναι έγκυρο τότε παίρνει μπάλα και γίνεται κυνηγός.



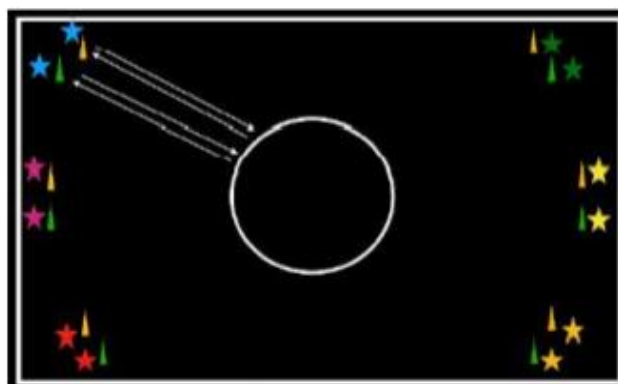
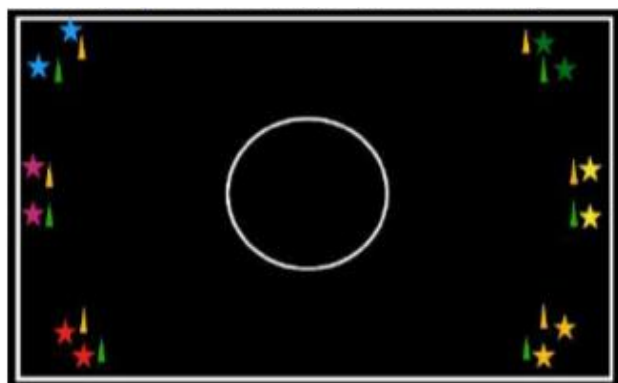
ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Κώνοι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Σε εξωτερικό χώρο (γήπεδο ποδοσφαίρου). Οι μαθητές συναγωνίζονται σε ζευγάρια, τρέχοντας με τη σειρά προς το κέντρο του γηπέδου όπου θα εκτελούν μια άσκηση ανάλογα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού και θα επιστρέφουν πίσω.
- Όσο πιο συνεχόμενα γίνεται, τόσο αυξάνεται και η δυσκολία.
- Υπενθυμίζουμε συνεχώς να κρατάνε τις κατάλληλες αποστάσεις.



- Διαφορετικοί τρόποι μετακίνησης π.χ τρέξιμο, πλάγια, προς τα πίσω, γκάλοπ, σκίπινγκ, λίπινγκ, με γόνατα ψηλά, με άλματα κ.α

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΜΕ 4 ΤΕΡΜΑΤΑ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μπάλες, τέρματα (εμπόδια) ή κώνοι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Σε εξωτερικό χώρο (γήπεδο ποδοσφαίρου). Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και προσπαθούν να σκοράρουν σε όποιο τέρμα θέλουν εκτός από το δικό τους.
- Για να σκοράρουν η μπάλα πρέπει να περάσει κάτω από το εμπόδιο, ή να ρίξει κάτω τον κώνο.
- Μπορώ να δώσω περισσότερες μπάλες.



ΤΡΕΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μπάλες, τέρματα (εμπόδια) ή κώνοι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Σε εξωτερικό χώρο (γήπεδο ποδοσφαίρου). Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες και προσπαθούν να σκοράρουν στο αντίπαλο τέρμα.
- Για να σκοράρουν η μπάλα πρέπει να περάσει κάτω από το εμπόδιο, ή να ρίξει κάτω τον κώνο.
- Αντί μπάλας χρησιμοποιούν ζάρι ή τρελές μπαλίτσες για να μην μπορούν να προβλέψουν την πορεία του όταν πασάρουν ή σουτάρουν.



ΠΑΣΑΡΩ ΚΑΙ ΣΚΟΡΑΡΩ

ΤΑΞΕΙΣ: Γ'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μπάλες, τέρματα (εμπόδια) ή κώννοι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και προσπαθούν να σκοράρουν σε οποιοδήποτε τέρμα.
- Για να σκοράρουν η μπάλα πρέπει να περάσει κάτω από το εμπόδιο ή ανάμεσα από τους κώννους.
- Δεν μπορούν να σουτάρουν την μπάλα.



- Κάθε επιτυχημένη πάσα που περνά μέσα από το τέρμα είναι ένα γκολ.



- Δεν επιτρέπεται η φύλαξη των τερμάτων από άλλες ομάδες.



- Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να σκοράρει όσο το δυνατό περισσότερες φορές μπορεί στον καθορισμένο χρόνο που δίνεται.
- Υπενθυμίζουμε συνεχώς στα παιδιά την τήρηση των αποστάσεων.

ΑΓΑΛΜΑ – ΓΛΥΠΤΗΣ - ΒΡΑΧΟΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μαντήλι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε τριάδες.
- **Τα αγάλματα:** παίρνουν μια πόζα/στάση με το σώμα τους. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να είναι δημιουργικοί και να χρησιμοποιούν διάφορα μέρη του σώματος τους.
- **Οι γλύπτες:** παρατηρούν το άγαλμα και προσπαθούν να εξηγήσουν με κάθε λεπτομέρεια την στάση που πήρε στους «βράχους» και να τους καθοδηγήσουν ώστε να πετύχουν ακριβώς την ίδια στάση με το άγαλμα.
- **Οι βράχοι:** προσπαθούν, χωρίς να βλέπουν, να αντιγράψουν την στάση του αγάλματος ακολουθώντας τις οδηγίες του γλύπτη. Μπορεί να είναι γυρισμένοι αλλού ή να έχουν κλειστά τα μάτια με μαντήλι δικό τους.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με ένα κεντρικό άγαλμα και οι μαθητές σε ζευγάρια (γλύπτης-βράχος) διαγωνίζονται τις άλλες ομάδες για την καλύτερη αντιγραφή της στάσης του αγάλματος.



ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΩΝ ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΩΝ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Κώνοι για σχηματισμό του κύκλου.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τα παιδιά (τουρίστες) σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο γύρω από τον μαθητή που ορίζεται ως δεινόσαυρος στο κέντρο.
- Τα παιδιά προσπαθούν να πλησιάσουν τον δεινόσαυρο με γρήγορες αποφασιστικές κινήσεις, μόνο όταν αυτός είναι γυρισμένος αλλού και δεν τους βλέπει.
- Μόλις αντιληφθούν ότι ο δεινόσαυρος γυρίζει προς το μέρος τους, πρέπει να παγώσουν.
- Καθώς ο δεινόσαυρος ελέγχει τα παιδιά στον κύκλο, αν εντοπίσει κάποιο να κινείται, τότε αυτό το παιδί επιστρέφει στην βάση του και ξεκινά ξανά από την αρχή.
- Το παιδί που καταφέρνει πρώτο να φτάσει τον δεινόσαυρο στην απόσταση ασφαλείας που ορίζουμε, είναι ο νικητής και μπαίνει στο κέντρο του κύκλου.
- Το παιχνίδι αυτό απαιτεί καλή ισορροπία, μικρό χρόνο αντίδρασης, επιτάχυνση και επιβράδυνση, γρήγορες αποφάσεις και συνεχή αξιολόγηση της κατάστασης.
- Μπορώ να το τροποποιήσω ζητώντας συγκεκριμένο τρόπο μετακίνησης ή να αυξήσω το βαθμό δυσκολίας καλώντας τα παιδιά να «παγώνουν» στο ένα πόδι.



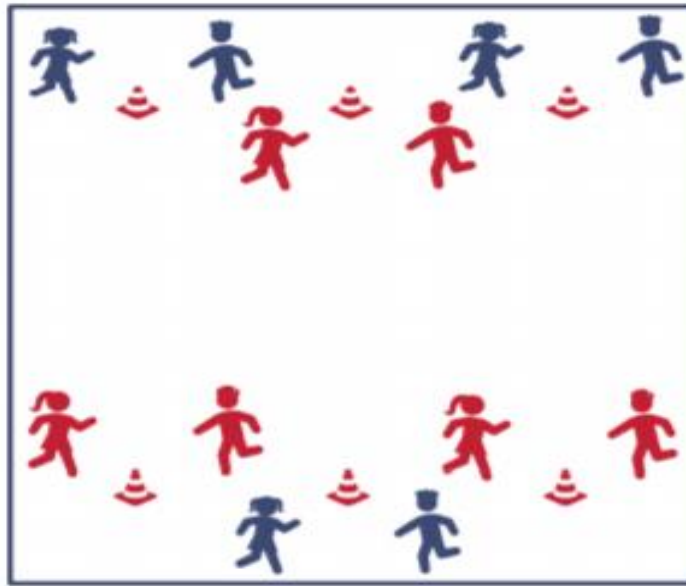
ΣΚΙΕΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Δεν χρειάζονται

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια ή σε ομάδες των 4-6 μαθητών με την κατάλληλη απόσταση μεταξύ τους (μπορώ να χρησιμοποιήσω κώνους για να γνωρίζουν τα παιδιά τη θέση τους).



- Το πρώτο παιδί κάνει μια κίνηση π.χ άλμα
- Το δεύτερο παιδί κάνει το άλμα και στη συνέχεια προσθέτει ένα καινούριο στοιχείο/κίνηση.
- Ακολούθως το τρίτο παιδί επαναλαμβάνει τις 2 κινήσεις και προσθέτει μια 3^η.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι που ένα παιδί ξεχάσει ή μπερδέψει την σειρά των κινήσεων, σπάζοντας την αλυσίδα.
- Νικητής είναι ο μαθητής που εκτέλεσε τις περισσότερες κινήσεις με τη σωστή σειρά πριν κάποιος χάσει.
- Ενθαρρύνω τα παιδιά να χρησιμοποιούν απλές και σύνθετες κινήσεις και να αξιοποιούν όλα τα μέρη του σώματος.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

ΤΑΞΕΙΣ: Γ'-ΣΤ'

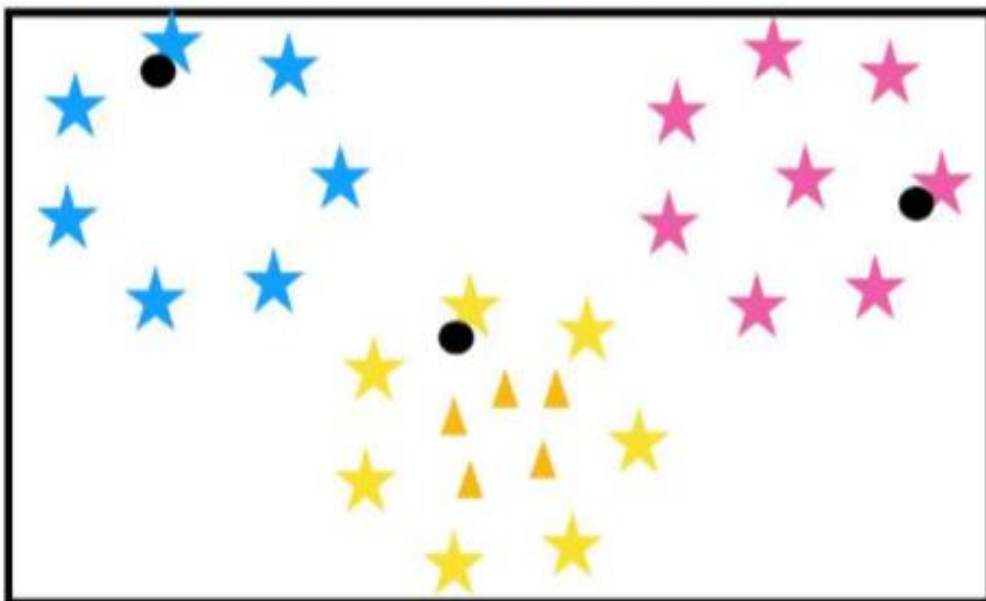
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αφρώδεις μπάλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 6-8 με την κατάλληλη απόσταση μεταξύ τους.



- Οι μαθητές μπορούν να πασάρουν ο ένας στον άλλο με το εσωτερικό ή εξωτερικό μέρος του ποδιού. Τοποθετώ 2 μπάλες στον κύκλο για να αυξήσω τη δυσκολία. (μπλε κύκλος).
- Τα παιδιά συνεργάζονται για ρίξουν κάτω τους κώνους όσο πιο γρήγορα μπορούν (πορτοκαλί κύκλος).
- Ψαράκι με ένα παίκτη στη μέση. Στην περίπτωση που κλέψει την μπάλα, ανταλλάζει θέσεις με το παίκτη που έκανε την τελευταία πάσα (ροζ κύκλος).



Ο ΚΑΤΑΣΚΟΠΟΣ



ΤΑΞΕΙΣ: Α'-ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Δεν χρειάζεται.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Ένας κατάσκοπος γυρίζει και δηλητηριάζει τους παίκτες στα κρυφά που είναι σκορπισμένοι και περπατούν στο γήπεδο. Το κάνει κλείνοντας τους το μάτι. Απαραίτητη η οπτική επαφή, βλέπουμε τον άλλο στα μάτια και δεν κοιτάμε κάτω. Ένας ένας οι παίκτες πέφτουν στο πάτωμα. Μπορούν να κάνουν σανίδα πριν καθίσουν. Ο κατάσκοπος προσπαθεί να τους δηλητηριάσει όλους αλλά πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός να μην πιαστεί επ αυτοφώρω.

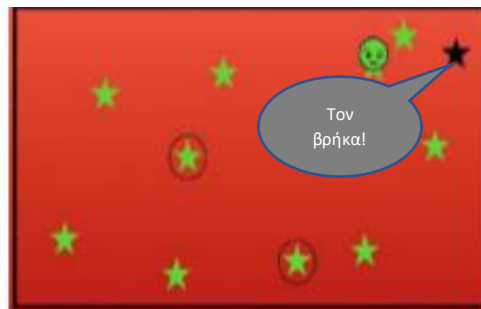


Αν κάποιος άλλος παίκτης τον δει την ώρα που κλείνει το μάτι σε κάποιον, τότε σηκώνει το χέρι του και φωνάζει «Βρήκα τον κατάσκοπο!!!». Εάν ο παίκτης είναι σωστός, το παιχνίδι τελειώνει. Εάν όμως κάνει λάθος, τότε βγαίνει ο ίδιος έξω.

- Όλοι παίκτες περπατούν χωρίς να πλησιάζουν πολύ ο ένας τον άλλο, διατηρώντας οπτική επαφή.



- Υπάρχει μόνο ένας κατάσκοπος. Κανείς δεν ξέρει ποιός είναι.



- Εάν ο κατάσκοπος εντοπιστεί, χάνει τον γύρο. Εάν καταφέρει να δηλητηριάσει όλους τους παίκτες, είναι ο νικητής. Όσοι βγαίνουν εκτός δεν προδίδουν τον κατάσκοπο.

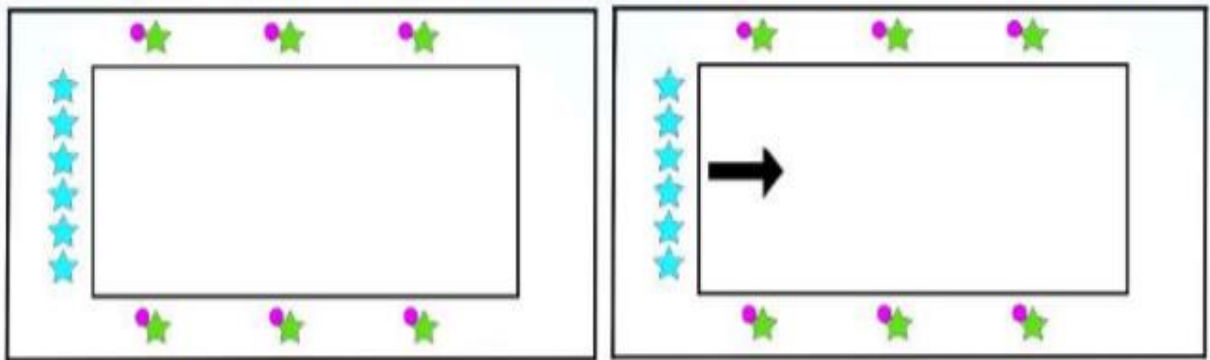
ΚΙΝΟΥΜΕΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΤΑΞΕΙΣ: Γ'-ΣΤ'

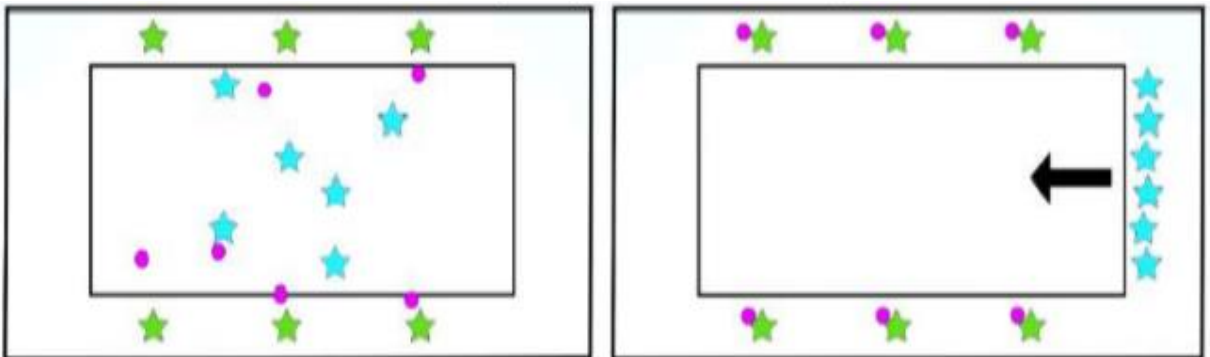
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αφρώδεις μπάλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Μια ομάδα παιδιών επιχειρεί να τρέξει κατά μήκος του γηπέδου και να επιστρέψει (δρομείς).
- Στο πλάγια βρίσκονται οι αντίπαλοι με μπάλες. Αυτοί προσπαθούν να κλωσήσουν την μπάλα και να πετύχουν στα πόδια τους δρομείς που τρέχουν (έγκυρο κτύπημα =κάτω από τα γόνατα).



- Οι μαθητές τοποθετούνται στην προβλεπόμενη απόσταση ασφαλείας μεταξύ τους.



- Κάθε έγκυρο κτύπημα είναι ένας πόντος για τους επιτιθέμενους.
- Παίζουμε για συγκεκριμένο αριθμό πόντων ή χρόνο.
- Μπορούμε να το τροποποιήσουμε και κάθε φορά που ένας δρομέας κτυπιέται, να αλλάζει ομάδα και να γίνεται επιτιθέμενος κλωτώντας και αυτός μπάλα.

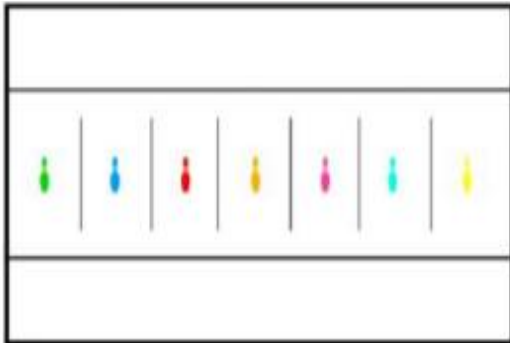
ΡΙΞΕ ΤΗΝ ΚΟΡΙΝΑ (1)

ΤΑΞΕΙΣ: Γ'-ΣΤ'

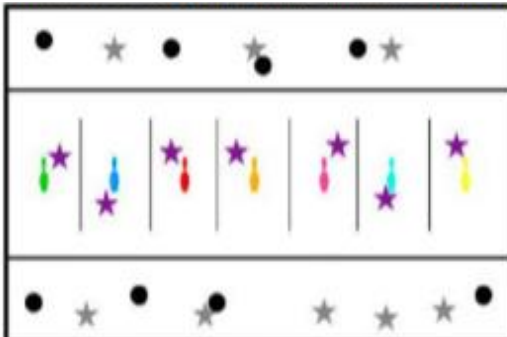
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αφρώδεις μπάλες, κορίνες ή κώνοι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

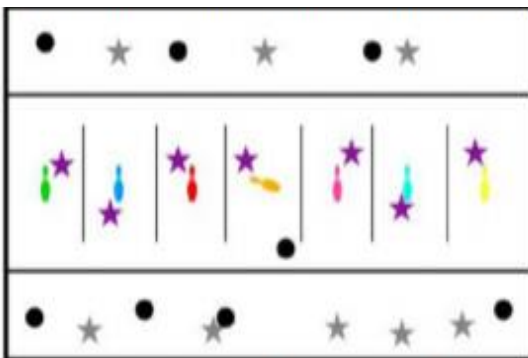
- Το παιχνίδι αυτό είναι ιδανικό για εξάσκηση δεξιοτήτων άμυνας, επίθεσης, στόχου, ακρίβειας. Οι παίκτες στη μέση φρουρούν την κορίνα τους από τα σουτ των παιδιών που βρίσκονται μπροστά και πίσω τους στις 2 πλευρές του γηπέδου. Χρειάζεται εγρήγορση και πολύ καλά αντανακλαστικά. Κάθε κορίνα που πέφτει είναι ένας πόντος για τους επιτιθέμενους. Παίζουμε για να φθάσουμε συγκεκριμένο σκορ ή συμπληρωμένο χρόνο.



- Ο δάσκαλος τοποθετεί τις κορίνες πριν την αρχή του παιχνιδιού και είναι ο μόνος που τις ακουμπά.



- Αν μια μπάλα σταματήσει στην περιοχή του αμυντικού τότε αυτός την κλωτσά πίσω στον επιτιθέμενο.



- Αν η κορίνα πέσει, ο δάσκαλος περνά και την επανατοποθετεί.

ΡΙΞΕ ΤΗΝ ΚΟΡΙΝΑ (2)

ΤΑΞΕΙΣ: Γ'-ΣΤ'

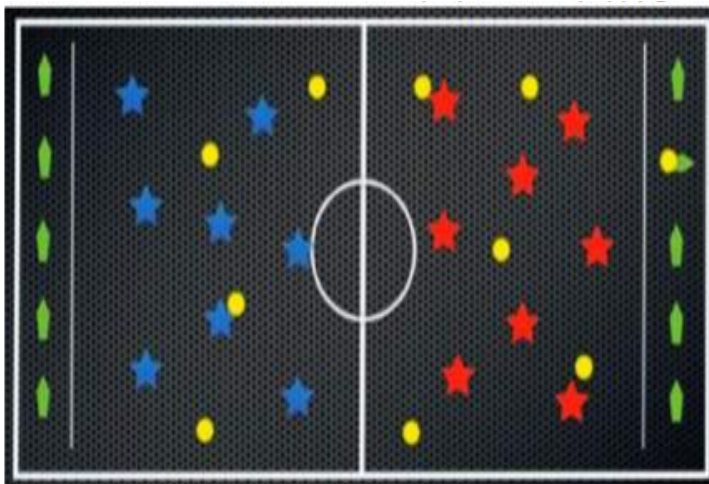
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αφρώδεις μπάλες, κώνοι ή κορίνες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Το κλασσικό αυτό παιχνίδι στόχου μπορεί να προσαρμοστεί στα μέτρα της εποχής εάν χρησιμοποιήσουμε μόνο το σουτ για να ρίξουμε πρώτοι όλους τους στόχους της αντίπαλης ομάδας. Δεν ακουμπάμε τις μπάλες ή τις κορίνες με τα χέρια.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες με ισάριθμες κορίνες/στόχους η κάθε μια, τοποθετημένες σε απόσταση στο πίσω μέρος της κάθε ομάδας.



- Μια διαχωριστική γραμμή μεταξύ των στόχων και της ομάδας, απαγορεύει στα παιδιά να την περάσουν και να φρουρούν με αυτόν τον τρόπο τις κορίνες.



- Αν μια κορίνα πέσει, μένει κάτω μέχρι όλες οι κορίνες της μιας ομάδας πέσουν και να έχουμε νικητή.

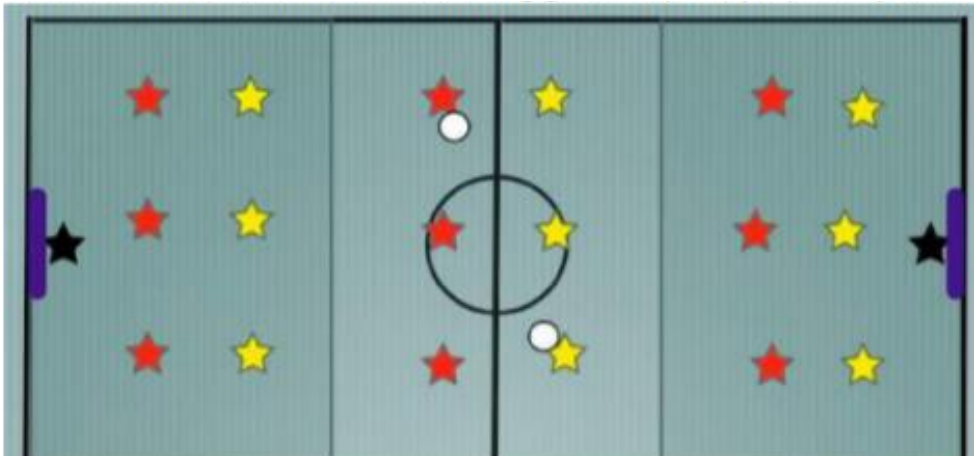
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΕ ΖΩΝΕΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Δ' – ΣΤ'

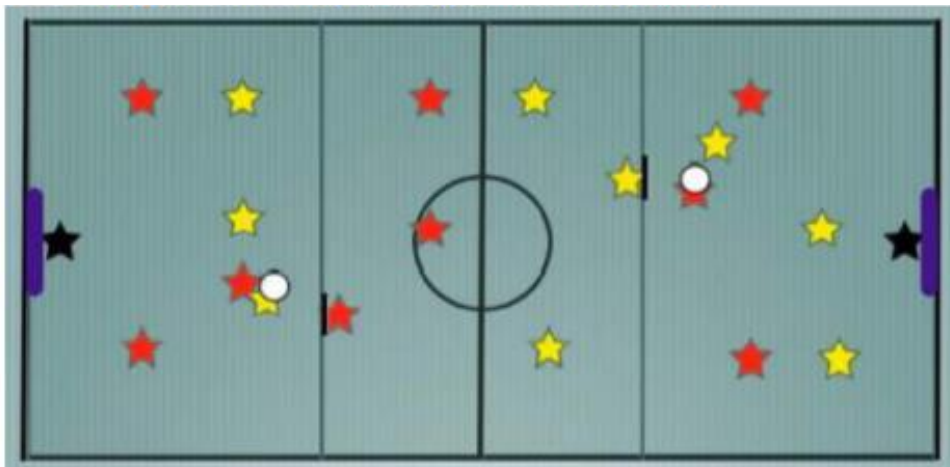
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μπάλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Οι μαθητές χωρίζονται σε επιθετικούς, κεντρικούς και αμυντικούς.
- Απαγορεύεται να φύγουν από τη ζώνη τους.
- Αντί τερματοφύλακα τοποθετούμε ένα κώνο για στόχο.
- Κάθε παιδί θα περάσει σταδιακά από όλες τις ζώνες παιχνιδιού.
- Απαιτεί συνεργασία, ομαδικότητα, σωστές πάσες και καλή τοποθέτηση.
- Η μπάλα πρέπει να περάσει και από τις 3 ζώνες για να μετρά το γκολ.



- Σε μεγάλων διαστάσεων γήπεδα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν 2 μπάλες.



- Μπορώ να ορίσω ελάχιστο ή μέγιστο αριθμό πασών πριν το σουτ.

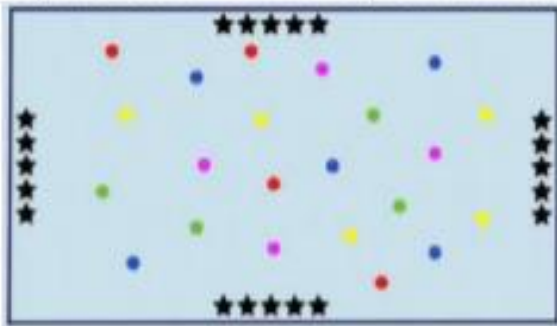
ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Α' – Γ'

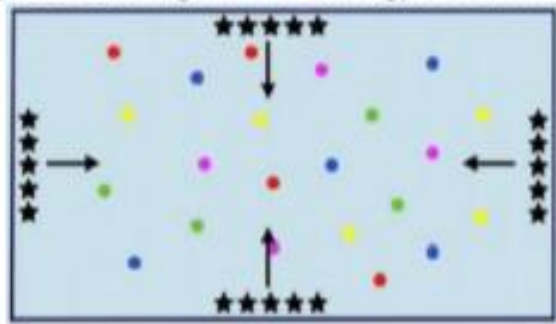
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Χρωματιστά στεφανάκια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

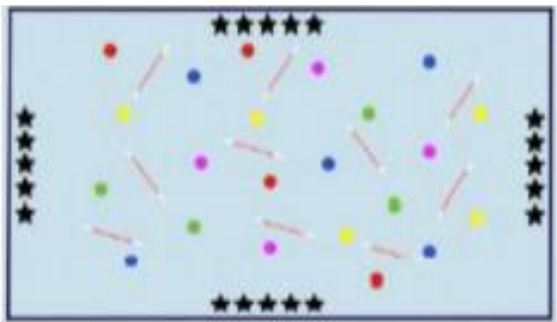
- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες στις 4 πλευρές του γηπέδου σε απόσταση ασφαλείας.
- Προσπαθούν να περάσουν στην απέναντι πλευρά πατώντας μόνο μέσα στα στεφανάκια που αντιστοιχούν στα χρώματα που θα φωνάξω με την σωστή σειρά.
- Ο τρόπος μετακίνησης μπορεί να διαφοροποιηθεί.



- Τα στεφανάκια ή τα χρωματιστά σημεία τοποθετούνται στο γήπεδο, πριν την έναρξη του παιχνιδιού, από τον εκπαιδευτικό.



- Φωνάζω μια ακολουθία από χρώματα και οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει να ταξιδεύσουν από την πλευρά τους στην απέναντι και πίσω, στη σωστή σειρά. Φωνάζω άλλα χρώματα για κάθε ομάδα.



- Μπορώ να προσθέσω σχοινάκια ή μικρά εμπόδια, ενδιάμεσα των στεφανιών, για να πηδούν οι μαθητές από πάνω.

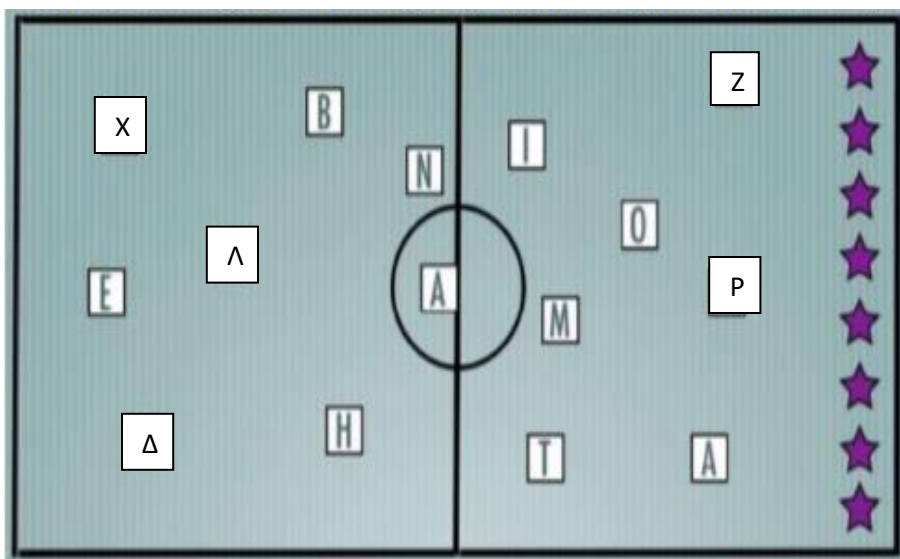
ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ

ΤΑΞΕΙΣ: Α' – ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Τυπωμένο αλφάβητο σε Α4 (περισσότερες από μια φορά).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Διαθεματική δραστηριότητα Ελληνικών και Φυσικής Αγωγής που μπορεί να προσαρμοστεί για όλες τις τάξεις ανάλογα με το επίπεδο τους.
- Τοποθετώ στο έδαφος σκόρπια τα γράμματα του αλφαβήτου με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να κινούνται άνετα ανάμεσα τους. Μπορώ να τυπώσω περισσότερα φωνήεντα.
- Οι μαθητές στέκονται αραιά στις 4 πλευρές του γηπέδου.
- Οι μαθητές μπορούν να:
 1. Συλλαβίσουν το όνομα τους κινούμενοι από το ένα γράμμα στο άλλο.
 2. Συλλαβίσουν λέξεις που σχετίζονται με ένα θέμα που θα τους δοθεί.
 3. Να πατάνε σε γράμμα και να φωνάζουν δικές τους λέξεις.



- Μπορώ να ζητήσω από τους μαθητές να εκτελούν συγκεκριμένη άσκηση σε κάθε γράμμα ή σε κάθε ολοκληρωμένη λέξη π.χ βαθιά καθίσματα, jumping jacks κ.α.
- Να γίνει διαγωνισμός μεταξύ ομάδων σε μορφή σκυταλοδρομίας για συλλαβισμό λέξεων που αρχίζουν από σύμφωνα ή φωνήεντα, ρήματα, επίθετα κ.α

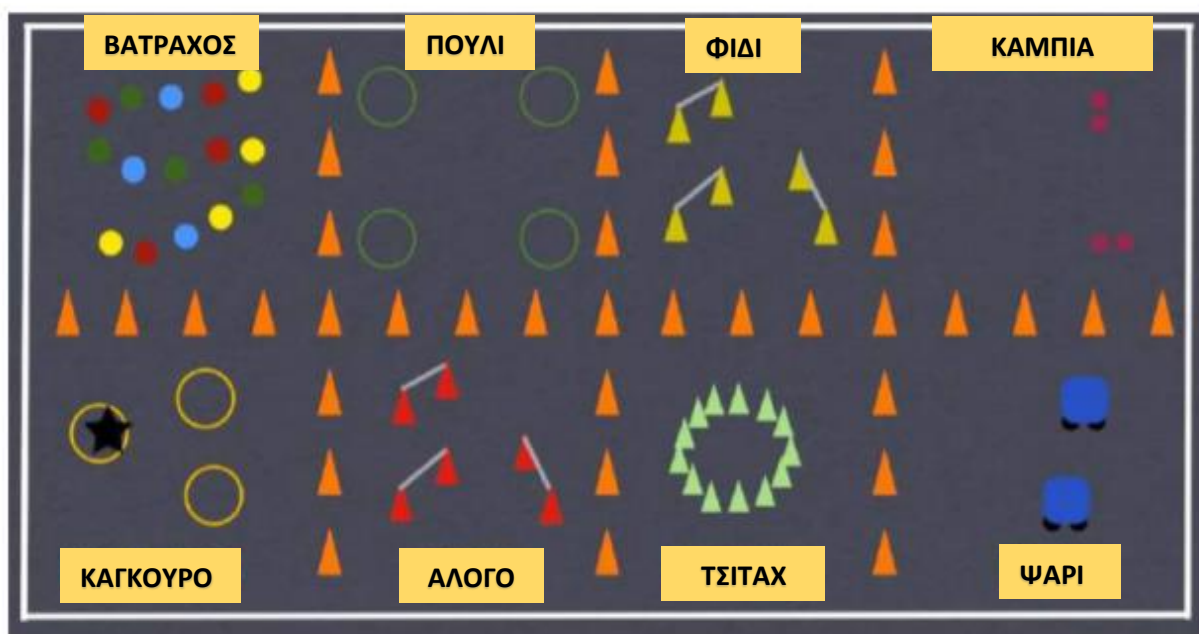
ΣΤΗΝ ΖΟΥΓΚΛΑ

ΤΑΞΕΙΣ: Α' – Β'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Εμπόδια, στεφανάκια, μαξιλαράκια, χρωματιστές κουκίδες, σκούτερς, μπαστούνια χόκεϋ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Παρόλο που η δραστηριότητα αυτή απαιτεί αρκετό εξοπλισμό, ωστόσο ο χειρισμός του περιορίζεται στον εκπαιδευτικό. Είναι διαμορφωμένη σε 8 σταθμούς και ισάριθμες ομάδες παιδιών. Οι μαθητές θα προσποιούνται την κίνηση διάφορων ζώων με ολιγόλεπτη παραμονή σε κάθε σταθμό.



- Βάτραχος: οι μαθητές πηδούν από το ένα νούφαρο στο άλλο (χρωματιστά σημεία) με τα δύο πόδια σαν βάτραχοι. Δοκιμάζουν και με το ένα πόδι.
- Πουλί: οι μαθητές «πετούν» από το ένα στεφανάκι στο άλλο κάνοντας την κίνηση των φτερών του πουλιού με τα χέρια τους.
- Φίδι: οι μαθητές σέρνονται με την κοιλιά στο έδαφος προσπαθώντας να περάσουν κάτω από τα εμπόδια.
- Κάμπια: οι μαθητές αντιγράφουν την κίνηση της κάμπιας με τα χέρια στο έδαφος και τα πόδια να ακολουθούν για να μετακινηθούν μεταξύ των σημείων.
- Ψάρι: ακουμπώντας με την κοιλιά στο σκούτερ, κολυμπούν στον διαθέσιμο χώρο.
- Τσίταχ: οι μαθητές τρέχουν γύρω από τον κύκλο με κώνους, στα τέσσερα (χέρια πόδια στο έδαφος).
- Άλογο: πηδούν πάνω από τα εμπόδια ενώ τρέχουν με γκάλοπ.
- Καγκουρό: πηδούν από το ένα στεφανάκι στο άλλο σαν καγκουρό.

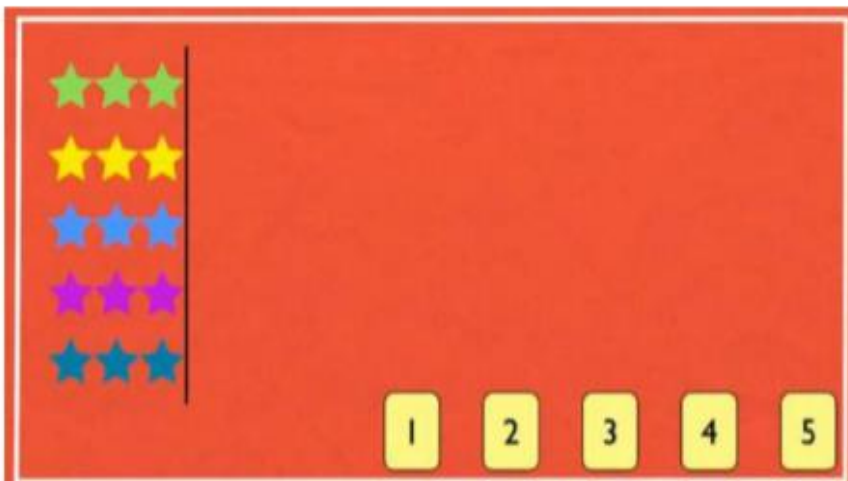
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΤΑΞΕΙΣ: Α' – ΣΤ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αριθμοί 1-10 σε χαρτονάκι Α4.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Διαθεματική δραστηριότητα που εμπλέκει τα Μαθηματικά και τη Φυσική Αγωγή.
- Μπορεί να προσαρμοστεί για να ταιριάζει στο επίπεδο της κάθε τάξης.
- Οι αριθμοί μπορούν να τυπωθούν περισσότερες φορές για να μπουν στις 2 πλευρές κατά μήκος του γηπέδου ή και ενδιάμεσα για να διευκολυνθεί η οπτική επαφή των μαθητών με αυτούς.
- Οι μαθητές διαγωνίζονται σε ομάδες σε μορφή σκυταλοδρομίας (ο ένας μετά τον άλλο).



- Ο δάσκαλος φωνάζει ένα πρόβλημα (4 πράξεις) προσαρμοσμένο στο επίπεδο της κάθε τάξης όπου το άθροισμα, η διαφορά, το πηλίκο ή το γινόμενο αντιστοιχεί σε ένα από τους αριθμούς που είναι τοποθετημένοι σε σειρά.



- Ο μαθητής που θα τρέξει πρώτος στον σωστό αριθμό, κερδίζει τον βαθμό για την ομάδα του.
- Στην διαδρομή μπορώ να τοποθετήσω εμπόδια ή να ζητήσω συγκεκριμένο τρόπο μετακίνησης.

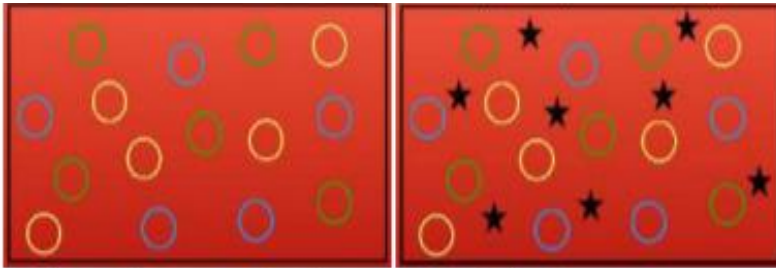
ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΠΑΡΤΙ

ΤΑΞΕΙΣ: Α' – Γ'

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Μουσική, στεφανάκια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Τοποθετώ στο έδαφος τα στεφανάκια με αρκετή απόσταση μεταξύ τους ώστε οι μαθητές να μπορούν να κινούνται άνετα ανάμεσα τους.
- Οι μαθητές στέκονται αραιά σε ολόκληρο το γήπεδο.
- Υπενθυμίζω να κινούνται πάντα στον ελεύθερο χώρο.



- Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα ανάμεσα στα στεφανάκια με τον ήχο της μουσικής κάνοντας διάφορες χορευτικές κινήσεις.



- Όταν σταματήσει η μουσική, φωνάζω ένα χρώμα και οι μαθητές πρέπει να τοποθετήσουν το ένα πόδι τους στο αντίστοιχο στεφανάκι (2 μαθητές ανά στεφάνι).



- Συνεχίζω με τον ίδιο τρόπο. Μπορώ να ζητήσω από τους μαθητές να κινούνται με γκάλοπ, σκίπινγκ, λίπινγκ, κουτσό κ.α