

ΡΕΚΟΡ



Α' Β' Γ'

Λάμπρος Στεφάνου

Παιχνίδι 1: Καλαθόσφαιρα

Περιγραφή

- ▶ Πόσες ντρίμπλες (αναπηδήσεις της μπάλας) μπορείς να κάνεις σε 30 δευτερόλεπτα;
- ▶ Με μπάλα καλαθόσφαιρας (μπάσκετ) ή άλλη μπάλα καλά φουσκωμένη.

Παραλλαγές

- ▶ Με το δυνατό χέρι
- ▶ Με το αδύνατο χέρι



Παιχνίδι 2: Ρίξιμο σε στόχο

Περιγραφή

- ▶ Πόσες συνεχόμενες φορές μπορείς να πετύχεις τον στόχο με το σακουλάκι σου;
- ▶ Απόσταση από τον στόχο: 2 μέτρα.



Παραλλαγές

- ▶ Ρίξιμο από μεγαλύτερη απόσταση.
- ▶ Χρήση διάφορων στόχων (κασόνι, πλαστικό μπουκάλι, τενεκεδάκι κλπ.)



Παιχνίδι 3: Ποδόσφαιρο

Περιγραφή

- ▶ Πόσες πάσες μπορείς να κάνεις στον τοίχο σε 30 δευτερόλεπτα;
- ▶ Οι πάσες να γίνονται με το μέσα μέρος του ποδιού.
- ▶ Απόσταση από τον τοίχο: 2 μέτρα.

Παραλλαγές

- ▶ Σε ζευγάρι



Παιχνίδι 4: Ρίχνω – Πιάνω

Περιγραφή

- ▶ Πόσες συνεχόμενες φορές μπορείς να ρίξεις το σακουλάκι σου (πάνω από το κεφάλι) χωρίς να σου πέσει;
- ▶ Ρίχνω και πιάνω με δύο χέρια.

Παραλλαγές

- ▶ Άλλοι συνδυασμοί ρίψεων (πχ. ρίχνω με το ένα χέρι και πιάνω με το άλλο).
- ▶ Ρίξιμο ψηλότερα.



Παιχνίδι 5: Μπαλόνι στον αέρα

Περιγραφή

- ▶ Για πόσο μπορείς να κρατήσεις το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να πέσει κάτω;
- ▶ Κτυπήματα με όλα τα μέρη του σώματος (χέρια, πόδια, κεφάλι κλπ.)

Παραλλαγές

- ▶ Με δύο μπαλόνια.
- ▶ Με ρακέτα.



Παιχνίδι 6: Σχοινάκι (Γ' τάξη)

Περιγραφή

- ▶ Πόσες συνεχόμενες αναπηδήσεις μπορείς να κάνεις;
- ▶ Απλή αναπήδηση με δύο πόδια.

Παραλλαγές

- ▶ Διπλή αναπήδηση με δύο πόδια – Double bounce



