



Κείμενα: Jorge Baylor.

εκδόσεις μαλλιαρής παιδεία. Ημερομ. Εκδόσεις: 2003, Σελίδες 8-25

Οι παρακάτω δραστηριότητες μπορούν να αποτελέσουν μια διασκεδαστική ενασχόληση των παιδιών στην διάρκεια των διαλειμμάτων ή του μαθήματος της γυμναστικής και των Ελευθερών δραστηριοτήτων στην αυλή.

Παιχνίδι Νο 1: Κόμπος

Στόχος: ευλυγισία, οπτική οξύτητα,, συγχρονισμός, συντονισμός ομαδικότητα, συνεργασία

Ηλικία: από 4 ετών, έως ... 99 ετών (για πιο πάνω, χρειάζεται βεβαίωση γιατρού)

Υλικά: στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής

Πως παίζεται: χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και κάθε ομάδα κάνει έναν κύκλο. Κάθε μέλος του κύκλου πρέπει να πιάνει το διπλανό του σφιχτά από το χέρι και να μην το αφήσει καθόλου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Σε κάποιο σημείο τοποθετούμε αρχικά ένα στεφάνι. Το στεφάνι πρέπει να κάνει τον κύκλο της ομάδας, δηλαδή να περάσει από μαθητή σε μαθητή, χωρίς να σπάσει ο κύκλος.

Όταν οι μαθητές εξοικειωθούν με το ένα στεφάνι, μπορούμε εύκολα να τοποθετήσουμε κι ένα 2ο, 3ο, 4ο ή όσα στεφάνια επιθυμούμε, ανάλογα με το μέγεθος των ομάδων, έτσι ώστε να αυξήσουμε το επίπεδο δυσκολίας

Παιχνίδι Νο 2: Τα Ρούχα στην Κρεμάστρα

Στόχος: ταχύτητα αντίδρασης, ταχύτητα, ενδυνάμωση, ευλυγισία, οπτική οξύτητα,, συγχρονισμός, συντονισμός ομαδικότητα, συνεργασία

Ηλικία: από 4 ετών, έως ... 99 ετών (για πιο πάνω, χρειάζεται βεβαίωση γιατρού)

Υλικά: στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής, κώνοι γυμναστικής (όσο το δυνατόν μεγαλύτεροι)

Πως παίζεται: το παιχνίδι έχει τη λογική της σκυταλοδρομίας. Δημιουργούμε δύο ομάδες και δίνουμε σε κάθε ομάδα έναν κώνο γυμναστικής που είναι η Κρεμάστρα και 1, 2, 3, 4 ή όσα στεφάνια θέλουμε που στην ουσία είναι τα Ρούχα. "Φοράμε" στον 1ο μαθητή τα Ρούχα και

αυτό πρέπει να τα βγάλει όπως ακριβώς ξεντύνεται, δηλαδή από τα πόδια προς το κεφάλι και να τα τοποθετήσει στην Κρεμάστρα. Μετά παίρνει όλα τα Ρούχα από την Κρεμάστρα και διανύει μια διαδρομή έως ένα σταθερό σημείο και επιστρέφοντας “φοράει” τα ρούχα στον επόμενο μαθητή.

Ανθρώπινες Αλυσίδες

ΣΤΟΧΟΣ: συνεργασία, ομαδικότητα, συγχρονισμός, συντονισμός, αλλαγή κατεύθυνσης, διαφορετικά είδη βαδίσματος (περπάτημα, κουτσό, κλπ)

ΗΛΙΚΙΑ: από 4 ετών, έως ... 99 ετών (για πιο πάνω χρειάζεται βεβαίωση γιατρού)

ΥΛΙΚΑ: πλαστικά στεφάνια ρυθμικής γυμναστικής και πολύ κέφι

ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ή περισσότερες ομάδες. Τοποθετούμε ένα σημείο εκκίνησης και ένα τερματισμού (π.χ. κώνους) για κάθε ομάδα. Ο πρώτος και ο δεύτερος παίκτης από κάθε ομάδα, **ενωμένοι μεταξύ τους με ένα στεφάνι**, ξεκινούν να κάνουν τη συγκεκριμένη διαδρομή. Στην επιστροφή τους και καθώς ξαναπερνούν από την αφετηρία, παραλαμβάνουν τον τρίτο παίκτη, που επίσης ενώνεται μαζί τους με ένα στεφάνι. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να ενωθούν ένας-ένας όλοι οι παίκτες κάθε ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη, χωρίς να έχει «σπάσει» ποτέ η αλυσίδα της

Στο τέλος ενώνονται όλες οι αλυσίδες (ομάδες) μαζί και εκτελούν κινητικές δεξιότητες όλοι μαζί (π.χ. πλάγια βήματα, αλματάκια, κουτσό, κλπ), **πάντα χωρίς να σπάσει η αλυσίδα**

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ: Αφού βεβαιωθούμε ότι οι ομάδες μας είναι πια αρκετά συντονισμένες και «δεμένες», μπορούμε να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού. Μπορούμε να προσθέσουμε τρέξιμο σε κάποια σημεία ή πορεία με «zig-zag» ή ακόμα να τοποθετήσουμε εμπόδια, που ένας-ένας οι παίκτες κάθε ομάδας θα πρέπει να περάσει **χωρίς να σπάσει η αλυσίδα**.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ: Αν δεν υπάρχουν στεφάνια γυμναστικής, ως συνδετικό υλικό (κρίκους) μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε: υφασμάτινα μαντίλια, κορδόνια παπουτσιών, πετσέτες κουζίνας υφασμάτινες πετσέτες.

Οι γάτες και τα ποντίκια

Οι γάτες φυλάγουν κώνους- τα τυρία οι οποίοι είναι συγκεντρωμένοι στο κέντρο ενώ τα ποντίκια προσπαθούν να τους κλέψουν και να τους πάνε στην φωλιά τους που είναι πίσω από δύο αντικριστές γραμμές σε

απόσταση 15 μέτρων περίπου. Αν κλέψουν ένα τυράκι και δεν καταφέρουν να το πάνε στη φωλιά τους επειδή τους κυνήγησε και τους έπιασε μια γάτα το γυρίζουν πίσω.

ΚΥνηγητο με στεφάνια

Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο ενώ **δύο** παιδιά με στεφάνια προσπαθούν να τα ψαρέψουν και να τα πάρουν στην ομάδα τους πίσω από δύο αντικριστές γραμμές κάθε φορά που φέρνουν κάποιον στην ομάδα τους παίρνει άλλος το στεφάνι για να ψαρέψει.

Το τζαμί

Τα παιδιά σε δυο ομάδες Η επιτιθέμενη ομάδα με την μπαλα προσπαθεί να χτυπήσει τους κώνους μόλις τα καταφέρει τότε η αντίπαλη ομάδα σκορπίζει τους κώνους κυκλικά και μένει ένας στο κέντρο τους ενώ οι άλλοι της ομάδας σκορπίζονται και προσπαθούν να κάψουν τους επιτιθέμενους που επιχειρούν να ξαναστήσουν τους κώνους δηλαδή να **κάνουν τζαμί**.

Τα αυγά στο τηγάνι

Στόχος: συνεργασία, ομαδικότητα, συγχρονισμός, συντονισμός, ρίψη με στόχο, πιάσιμο της μπάλας, ταχύτητα αντίδρασης

Ηλικία: από 4 ετών, έως ... 99 ετών (για πιο πάνω χρειάζεται βεβαίωση γιατρού)

Υλικά για κάθε ομάδα:

- 20-30 μπαλάκια πλαστικά (παιδότοπου), – (τα αβγά)
- 1 κουβά ή λεκάνη – (το καλάθι με τα αβγά)
- 1 πλαστικό στεφάνι ρυθμικής γυμναστικής – (το τηγάνι)
- πλαστικά πιάτα οριοθέτησης ή κώνοι

Πώς παίζεται; Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ή περισσότερες ομάδες.

Τοποθετούμε τα πιάτα οριοθέτησης σε μία ευθεία γραμμή για κάθε ομάδα, όπου σε κάθε πιάτο στέκεται κάθε παίκτης με ελάχιστη δυνατότητα μετακίνησης κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ως αφετηρία για κάθε ομάδα, τοποθετούμε το καλάθι με τα αυγά (κουβά με μπαλάκια παιδότοπου και ως τερματισμό, το τηγάνι (στεφάνι).Κερδίζει η ομάδα που έχει μαζέψει τα περισσότερα Με την έναρξη του παιχνιδιού, ο 1ος παίκτης παίρνει ένα αυγό από το καλάθι και το πετάει στον 2ο, ο 2ος στον 3ο, κοκ, μέχρι το αυγό (αν σωθεί) να φτάσει στον τελευταίο παίκτη, που το τοποθετεί απαλά στο στεφάνι.

Αν το αυγό πέσει κάτω, τότε ο 1ος παίχτης παίρνει ένα καινούργιο αυγό, ΚΟΚ.

Παραλλαγές: Μπορούμε να ανεβάσουμε το επίπεδο δυσκολίας μετακινώντας τα πιάτα οριοθέτησης σε μεγαλύτερη απόσταση, κάνοντας τη γραμμή από ευθεία σε zig-zag ή βάζοντας του παίχτες να καθίσουν οκλαδόν.

Εναλλακτικά υλικά: Αντί για μπάλες παιδότοπου και για πιο πολύ διασκέδαση (ειδικά το καλοκαίρι) ... χρησιμοποιούμε νερόμπομπες!!!!

Μπασκετ και βόλεϋ με νερομπαλόνια

Παπουτσοσαλάτα

Στόχος: ταχύτητα αντίδρασης, λεπτή κινητική δεξιότητα, συγχρονισμός, συντονισμός.

Συγκεντρώνουμε όλα τα παπούτσια στη σακούλα των απορριμάτων, που είναι στην ουσία τα υλικά της σαλάτας μας. Ανακατεύουμε τα υλικά της σαλάτας πολύ καλά μέσα στη σακούλα και κατόπιν αδειάζουμε τη ... σαλάτα στο πάτωμα –Κατόπιν χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των τριών ή των τεσσάρων. Μόλις δοθεί το ανάλογο παράγγελμα, τα παιδιά κάθε ομάδας καλούνται να πάνε στη ... σαλατιέρα, να βρουν τα δικά τους παπούτσια και να τα φορέσουν εντελώς. Όσοι δεν προλάβουν, επιστρέφουν πίσω και ξαναπροσπαθούν.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ: Αντί να φορέσουμε τα παπούτσια τα επιστρέφουμε πίσω στην ομάδα μας τρέχοντας ένας ένας και προσπαθούμε να κάνουμε όσα περισσότερα ζευγάρια παπουτσιών μπορούμε περισσότερα

Σεντονο – volley Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες, κατά προτίμηση μικτές, δηλαδή αγόρια και κορίτσια μαζί.

Η λογική του παιχνιδιού είναι ακριβώς αυτή του volley. Η μπάλα πηγαίνει πάνω από το φιλέ (ή το σκοινί) και αν ο αντίπαλος την αποκρούσει, συνεχίζει σε απόκρουση.

Σημαντικό, είναι να εξηγήσουμε στα παιδιά, ότι για να γίνει απόκρουση της μπάλας μετά την υποδοχή, πρέπει η μπάλα να ηρεμήσει πάνω στο σεντόνι, κατά προτίμηση στο κέντρο και μετά να την αποκρούσουμε.

Πέτα τα Άχρηστα απ' το σπίτι

Στόχος: ριπτική ικανότητα, ικανότητα πιασίματος, ταχύτητα αντίδρασης,

ταχύτητα, οπτική οξύτητα

Χώρος: ένα γήπεδο basket ή volley ή οποιοσδήποτε ανοικτός ή κλειστός χώρος χωρισμένος στη μέση

Πως παίζεται: χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες. Τοποθετούμε κάθε ομάδα στο μισό γήπεδο, που είναι το Σπίτι της και της δίνουμε έναν κουβά με μπαλάκια, που είναι τα Άχρηστα. Επιλέγουμε ένα παιδί από κάθε ομάδα, που θα αδειάσει τον κουβά με τα Άχρηστα στο Σπίτι της αντίπαλης ομάδας, όταν δοθεί το σχετικό παράγγελμα. Μετά από αυτό, κάθε παιδί κάθε Σπιτιού, προσπαθεί να «ξεφορτωθεί» όσο πιο γρήγορα τα Άχρηστα που έχουν έρθει στο δικό του Σπίτι, πετώντας τα στο απέναντι. Μετά από λίγο, δίνουμε τη λήξη του παιχνιδιού και οι παίκτες κάθε Σπιτιού πρέπει να μαζέψουν τα Άχρηστα που έχουν παραμείνει στο Σπίτι τους, μέσα στον κουβά τους. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει όσο το δυνατόν λιγότερα Άχρηστα, δηλαδή έχει το πιο «καθαρό σπίτι».

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε στα παιδιά ότι δεν επιτρέπονται οι κλωτσιές και ότι παίζουμε μόνο με τα χέρια. Επίσης, το παιχνίδι αυτό δεν μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από δύο-τρία λεπτά, γιατί είναι ιδιαίτερα γρήγορο και έντονο.

Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φιλέ του volley ή δύο ορθοστάτες με ελαστικό σκοινί, με σκοπό τα Άχρηστα να περνάν πάνω από το φιλέ ή το σκοινί.

Εκδοχή Νο2, μόνο που εδώ τα Άχρηστα έχουν αντικατασταθεί από μπάλες basket, volley και handball, οι οποίες είναι τοποθετημένες μέσα στα στεφάνια ρυθμικής, ισάριθμες για κάθε ομάδα. Είναι πολύ σημαντικό να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι ανάλογα με την μπάλα που πιάνουν για να τη ρίξουν στο απέναντι Σπίτι, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν και την ανάλογη πάσα. Για παράδειγμα, αν πιάνουν μια μπάλα volley θα πρέπει να τη στείλουν απέναντι με «πάσα με δάχτυλα» ή με «μανσέτα», αν είναι μπάλα basket, με «σκαστή πάσα», με «πάσα αιφνιδιασμού», κ.ο.κ.

Επίσης, επισημάνουμε στα παιδιά ότι δεν επιτρέπονται οι κλωτσιές (για αποφυγή τραυματισμών) και ότι παίζουμε μόνο με τα χέρια

•

ΚΥΚΛΟΣ ΜΕ ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Αριθμός παικτών: 8-10 άτομα η κάθε ομάδα

Υλικά: ένα στεφάνι για κάθε παίκτη.

Χώρος: αυλή ή κλειστό γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1. Σχηματίζονται ομάδες που απαρτίζονται από 6-8 παίκτες και σε κάθε παίκτη δίνεται ένα στεφάνι.
2. Οι παίκτες κάθε ομάδας στέκονται όρθιοι σε κύκλο, σε απόσταση περίπου 2 μέτρων ο ένας από τον άλλον. Κάθε παίκτης κρατά το στεφάνι του κάθετα και στηριζόμενο στο δάπεδο.
3. Μόλις το σύνθημα δοθεί, οι παίκτες πρέπει να αφήσουν το στεφάνι τους και να πιάσουν το στεφάνι του ατόμου που βρίσκεται στα δεξιά τους, πριν ακόμα αυτό προλάβει και πέσει κάτω.
4. Το παιχνίδι παίζεται αρκετές φορές αυξάνοντας την απόσταση μεταξύ των παικτών.
5. Κερδίζει η ομάδα που θα καταφέρει να κάνει ένα μεγάλο κύκλο χωρίς να πέσει κανένα στεφάνι.

ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ

Αριθμός παικτών: απεριόριστος αριθμός παικτών

Υλικά: Κιμωλία, χαρτοταινία ή μια βέργα για σημάδεμα στο δάπεδο.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Σχεδιάζεται μια ελικοειδής γραμμή στο πάτωμα, πλάτους 30 εκατοστών και μήκους περίπου 20 μέτρων.
2. Οι παίκτες πρέπει να διανύσουν την απόσταση αυτή με το ένα πόδι τους ψηλά, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα χωρίς να πατήσουν πάνω στην γραμμή ή να βγουν έξω από την διαδρομή.
3. Όποιος δεν καταφέρει να τηρήσει αυτούς τους κανόνες, ξαναγυρίζει στο σημείο εκκίνησης.
4. Αν κάποιος από τους παίκτες πατήσει 2 φορές έξω από τις γραμμές τότε βγαίνει εκτός παιχνιδιού.
5. Κερδίζει οποίος διανύσει γρηγορότερα την απόσταση τηρώντας τους κανόνες.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΣΤΕΣ

Αριθμός παικτών: Απειροστός αριθμός παικτών.

Υλικά: Ένα πλαστικό ποτήρι για κάθε παιδί.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Οι παίκτες στέκονται όρθιοι σε απόσταση 2 μέτρων ο ένας από τον άλλον.
2. Ο παιδαγωγός δίνει ένα πλαστικό ποτήρι σε κάθε παίκτη.
3. Μόλις δοθεί το σύνθημα, όλοι σηκώνουν ψηλά το ένα πόδι σε ορθή γωνία και τοποθετούν το ποτήρι πάνω στο γόνατο.
4. Οποίος ακουμπήσει το ποτήρι ή το ρίξει κάτω, βγαίνει από το παιχνίδι.
5. Κερδίζει οποίος αντέξει περισσότερο χρόνο κρατώντας ισορροπία με το ποτήρι πάνω στο γόνατο.

Η ΜΠΑΛΑ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παικτών

Υλικά: Μια μπάλα.

Χώρος: αυλή ή κλειστό γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο κοιτάζοντας προς τα μέσα.
2. Γίνεται κλήρωση για να καθοριστεί ποιος παίκτης θα ρίξει πρώτος την μπάλα.
3. Ο πρώτος την πετάει πρώτος στον συμπαίκτη του και όλοι κάνουν το ίδιο σαν να πρόκειται για ένα φλεγόμενο αντικείμενο..
4. Οποίος αφήσει την μπάλα να πέσει ή δεν κάνει καλή πάσα, βγαίνει από το παιχνίδι.

ΧΑΡΤΟΜΠΑΛΕΣ

Αριθμός παικτών: Δυο ομάδες με ισάριθμους παίκτες.

Υλικά: Κιμωλία ή κολλητική ταινία και ένα φύλλο εφημερίδας για κάθε παίκτη.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Σχηματίζονται δυο ομάδες με δυο παίκτες.
2. Με κιμωλία ή κολλητική γραμμή σχεδιάζεται μια γραμμή πάνω στο έδαφος. Οι παίκτες κάθε ομάδας τοποθετούνται σε μια πλευρά.
3. Σε κάθε παίκτη δίνεται μια εφημερίδα για να το κάνει μια μπάλα χαρτιού.

4. Μόλις δοθεί το σύνθημα οι παίκτες πρέπει να ρίξουν την μπάλα χαρτιού στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας, να πάρουν τις μπάλες που ρίχνουν οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας και να τις ξαναρίξουν στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας.
5. Κερδίζει η ομάδα που ύστερα από ένα χρονικό διάστημα έχει τις λιγότερες μπάλες χαρτιού στην περιοχή τους.

ΟΙ ΒΑΡΙΕΣ ΜΠΑΛΕΣ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παικτών αρκεί να είναι σε ζεύγη.

Υλικά: Μια ιατρική μπάλα για κάθε παίκτη

Χώρος:

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια με παρόμοια σωματική διάπλαση.
2. Κάθε ζευγάρι πρέπει να πραγματοποιήσει διάφορες ασκήσεις χρησιμοποιώντας μια ιατρική μπάλα και, στο τέλος, οποίος από τους δυο κερδίζει είναι και ο νικητής.
3. Πρώτα οι παίκτες κάθε ζευγαριού κάθονται στις φτέρνες, ο ένας απέναντι στον άλλον, με την μπάλα στα χέρια. Με την βοήθεια της μπάλας, κάθε παίκτης πρέπει να προσπαθήσει να κάνει τον αντίπαλο του να χάσει την ισορροπία του .
4. Όποιος παίκτης πέσει ή στηρίξει ένα από τα χέρια του κάτω, χάνει.
5. Η δεύτερη άσκηση γίνεται ως εξής: οι παίκτες στέκονται όρθιοι πιάνοντας και οι δυο την ίδια μπάλα. Πρέπει να προσπαθήσουν να πάρουν την μπάλα από τα χέρια του αντίπαλου τους τραβώντας την με δύναμη.
6. Οποίος τα καταφέρει κερδίζει.
7. Τέλος οι δυο αντίπαλοι παίκτες στέκονται απέναντι σε απόσταση τριών μέτρων ο ένας από τον άλλον κρατώντας ο καθένας μια μπάλα
8. Τώρα πρέπει να πετούν πάσα την μπάλα ο ένας στον άλλον όσο πιο γρήγορα γίνεται.
9. Οποίος ρίξει την μπάλα κάτω ή δεν την πετάξει καλά χάνει.

ΣΤΟΧΟΣ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παιδιών

Υλικά: Μια μικρή πέτρα και μια κιμωλία για σημάδεμα στο έδαφος.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Πάνω στο δάπεδο σχεδιάζεται ένας στόχος διαμέτρου 3 μέτρα περίπου, χωρισμένος σε ομόκεντρους κύκλους που βαθμολογούνται ως εξής: 4 πόντοι για τον πιο μικρό κύκλο, 2 πόντοι για τον ενδιάμεσο και τέλος 1 πόντος για τον εξωτερικό κύκλο.
2. Οι παίκτες με την σειρά πρέπει να ρίξουν την πέτρα από την γραμμή προσπαθώντας να πετύχουν το κέντρο του στόχου.
3. Κάθε παίκτης έχει 3 προσπάθειες
4. Οι 8 παίκτες με τις καλύτερες επιδόσεις παίζουν έναν τελικό γύρο για την ανάδειξη του νικητή.
5. Ο τελευταίος γύρος του παιχνιδιού παίζεται με τον ίδιο τρόπο και κερδίζει οποίος έχει τους περισσότερους πόντους.

ΠΑΡΑΜΟΛΗ

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί κατά ομάδες με 2 ρίψεις για κάθε παίκτη. Όποιος χάνει βγαίνει εκτός παιχνιδιού. Η απόσταση της γραμμής ρίψης μπορεί να είναι και μεγαλύτερη ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας.

Η ΚΑΡΕΚΛΑ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παικτών ανά ζεύγη.

Υλικά: Δεν απαιτείται συγκεκριμένο υλικό.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια παικτών με παρόμοια σωματική διαπλαση.

Σημαδεύεται μια γραμμή εκκίνησης, μια τερματισμού σε απόσταση 20 μέτρα από την πρώτη και μια ενδιάμεση σε απόσταση 10 μέτρα από τις άλλες δυο.

Οι παίκτες κάθε ζευγαριού τοποθετούνται στην γραμμή εκκίνησης, πλατη με πλατη και με τα χέρια πιασμένα από τους αγκωνες.

Μολις δοθεί το συνθημα κατευθύνονται προς την γραμμή τερματισμού χωρίς να αφήσουν τα χέρια. Μολις φτάσουν την ενδιάμεση γραμμή πρέπει να καθίσουν πάνω στο δάπεδο και να ξανασηκωθούν πάντα με τα χέρια

ενωμένα .

Κερδίζει το ζευγάρι που φτάνει πρώτο στην γραμμή τερματισμού.

ΠΑΡΑΜΙΑΓΕΣ

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και ως εξής:

Οι παίκτες που λύνουν τα χέρια βγαίνουν εκτός παιχνιδιού ή ξαναγουρίζουν στην γραμμή εκκίνησης. Επίσης μπορούν να παιχτούν πολλοί γύροι παιχνιδιού και οποίο ζευγάρι φτάνει κάθε φορά τελευταίο, βγαίνει από το παιχνίδι.

ΜΑΚΡΙΑ ΓΑΪΔΟΥΡΑ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παικτών

Υλικά: Δεν απαιτείται συγκεκριμένο υλικό.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Οι παίκτες τοποθετούνται στην σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον .
2. Ο τελευταίος παίκτης πρέπει να πηδήξει πάνω από κάθε παίκτη και να τοποθετηθεί μπροστά από όλους.
3. Ακολουθεί ο επόμενος παίκτης κάνοντας το ίδιο.
4. Αφού πηδήξουν όλοι οι παίκτες με την σειρά τους, το παιχνίδι ξαναπαίζεται αλλά αυτή την φορά οι παίκτες στέκονται λίγο πιο ψηλά (ώστε να αυξηθεί ο βαθμός δυσκολίας του παιχνιδιού..
5. Αν ένας παίκτης δεν καταφέρει να πηδήξει πάνω από έναν συμπαίκτη του, βγαίνει από το παιχνίδι.
6. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να αναδειχθεί ο νικητής.

ΠΑΡΑΜΙΑΓΕΣ

Αν οι παίκτες είναι πολλοί τότε το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με ομάδες , από 8-10 παίκτες. Επίσης, το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με εφελτήριο.

ΟΙ ΙΠΤΑΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ

Αριθμός παικτών: απεριόριστος αριθμός παιδιών ανά ζεύγη.

Υλικά:ένας δίσκος φριςμπι για κάθε παίκτη

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια.
2. Οι παίκτες κάθε ζευγαριού στέκονται σε απόσταση 3-4 μέτρων, περίπου.
3. Ο ένας παίκτης ρίχνει το δίσκο και ο άλλος προσπαθεί να τον πιάσει στο αέρα με το ένα χέρι ή με τα δυο, ανάλογα με τις υποδείξεις του παιδαγωγού.
4. Ύστερα από 10 πάσες, με το ένα χέρι ή με τα δυο, υπολογίζονται οι σωστές και οι λανθασμένες κινήσεις

Η ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ

Αριθμός παικτών: απεριόριστος αριθμός παικτών.

Υλικά: ένα μπαλάκι αντισφαίρισης (τένις) ή χειροσφαίρισης (χαντμπολ)

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Οριοθετείται ο χώρος του παιχνιδιού ανάλογα με τον αριθμό των παικτών (περίπου μίση έκταση γηπέδου μπάσκετ ανά είκοσι περίπου παίκτες)
2. Δίνεται το μπαλάκι σε ένα παίκτη που κυνηγάει τους υπόλοιπους. Αυτός ρίχνει το μπαλάκι με το χέρι προσπαθώντας να τους ακουμπήσει αφού πρώτα αφήσει το μπαλάκι να ακουμπήσει μια φορά κάτω.
3. Αν το μπαλάκι ακουμπήσει ένα παίκτη αυτός βγαίνει από το παιχνίδι.
4. Όποιος παίρνει το μπαλάκι αφού αυτό ακουμπήσει κάποιον συμπαίκτη του αρχίζει να κυνηγάει τους υπόλοιπους.
5. Κερδίζει ο τελευταίος παίκτης που μένει στο παιχνίδι.

Η ΓΕΦΥΡΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παιδιών

Υλικά: Ένας πάγκος

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Στο κέντρο του χώρου όπου διεξάγεται το παιχνίδι τοποθετείται ένας πάγκος πάνω στον οποίο οι παίκτες θα πραγματοποιήσουν διάφορες ασκήσεις.

2. Πρώτα πρέπει να τον διασχίσουν κατά μήκος, περπατώντας επάνω του.
3. Στην συνέχεια κάνουν το ίδιο περπατώντας με τα τέσσερα. Έπειτα περπατώντας προς τα πίσω
4. Και τέλος με το ένα πόδι ψηλά.
5. Οποίος παίκτης πέσει από τον πάγκο, σε οποιαδήποτε από τις 3 ασκήσεις βγαίνει από το παιχνίδι.

Οι παίκτες ανεβαίνουν στον πάγκο ένας με την σειρά.

ΤΑ ΤΟΞΑ

Αριθμός παικτών: Ομάδες των έξι παικτών ή και λιγότερο ανάλογα με το μέγεθος της τάξης.

Υλικά: Δεν απαιτείται κάποιο συγκεκριμένο υλικό.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Σχηματίζονται ομάδες των έξι παικτών.
2. Οι παίκτες κάθε ομάδας κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλον και στηρίζονται με τα ποδιά και τα χέρια στο πάτωμα κρατώντας τα χέρια τους ψηλά και σχηματίζοντας ένα τόξο με το σώμα τους.
3. Μόλις δοθεί το σύνθημα ο παίκτης που βρίσκεται σε μια από τις δυο άκρες περνάει από κάτω από τους συμπαίκτες του και μόλις φτάσει στο τέλος, κάθεται στην ίδια στάση με τους υπόλοιπους και δίνει το σύνθημα για να ξεκινήσει ο επόμενος.
4. Κερδίζει η ομάδα που θα φτάσει μακριά, έπειτα από έναν καθορισμένο χρόνο.

ΠΙΟ ΜΑΚΡΙΑ

Αριθμός παικτών: Απεριόριστος αριθμός παικτών κατά ζεύγη.

Υλικά: Ένα μπαλάκι του τένις για κάθε ζευγάρι.

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια.
2. Ο παιδαγωγός σημαδεύει μια γραμμή πάνω στο έδαφος και δίνει ένα μπαλάκι του τένις σε κάθε ζευγάρι.

3. Ο ένας παίκτης από τους δυο στέκεται πάνω στην γραμμή με το μπαλάκι στο χέρι, ενώ ο άλλος τοποθετείται σε μια απόσταση από την γραμμή (αρχικά αυτή η απόσταση είναι μικρή ενώ στη συνέχεια του παιχνιδιού για να αυξηθεί και η δυσκολία του μεγαλώνει.
4. Οι παίκτες που βρίσκονται στην γραμμή πρέπει να πετάξουν το μπαλάκι τους στον συμπαίκτη τους και εκείνος να το παύση πριν ακόμα αυτό παύση στο έδαφος. Αν δεν τα καταφέρουν χάνουν και οι δυο παίκτες και βγαίνουν από το παιχνίδι.
5. Με τον ίδιο τρόπο οι παίκτες συνεχίζουν να πετούν το μπαλάκι κάθε φορά όμως και πιο μακριά καθώς αυξάνεται ο βαθμός δυσκολίας του παιχνιδιού.
6. Το ζευγάρι που θα καταφέρει να ολοκληρώσει το παιχνίδι χωρίς όμως να του πέσει το μπαλάκι στο έδαφος είναι και αυτό που θα κερδίσει το παιχνίδι.

ΑΓΩΝΑΣ ΜΑΤ' ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Αριθμός παικτών: Ομάδες των πέντε παικτών.

Υλικά: Υλικό γυμναστικής για την δημιουργία μικρών εμποδίων. (Βέργες μπάλες, πάγκοι, στεφάνια)

Χώρος: Στην αυλή ή στο γυμναστήριο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των πέντε παικτών και καθορίζεται με ποια σειρά θα παίξουν οι ομάδες.

Ετοιμάζεται μια διαδρομή με εύκολα εμπόδια (βέργες επάνω στο έδαφος σε διάφορες διατάξεις, διάφορες μπάλες, πάγκοι, κ.τ.λ.)

Επάνω στο έδαφος οριοθετείται μια γραμμή εκκίνησης και μια τερματισμού και καθορίζεται ο τρόπος με τον οποίο οι παίκτες θα πρέπει να ξεπερνούν τα εμπόδια (πηδούν με τα δυο ποδιά ενωμένα μέσα στα στεφάνια περνούν με ανοιχτά τα ποδιά πάνω από τις μπάλες κ.τ.λ).

Οι παίκτες της πρώτης ομάδας πιάνονται από το χέρι και, μόλις δοθεί το σύνθημα προσπαθούν να διανύσουν την συγκεκριμένη διαδρομή όσο πιο σύντομα γίνεται.

Εάν κάποιος από τους παίκτες αφήσει το χέρι του συμπαίκτη του ή κάποιο από τα εμπόδια δεν περαστεί με τον σωστό τρόπο τότε όλοι οι παίκτες πρέπει να ξαναπεράσουν τα εμπόδια από την αρχή. Εάν η ομάδα αποτύχει

και στην τρίτη της προσπάθεια να περάσει τα εμπόδια τότε βγαίνει από το παιχνίδι.

Κερδίζει η ομάδα που θα διανύσει σωστά την διαδρομή σε λιγότερο χρόνο.

Σε περίπτωση ισοπαλίας, μπορεί να παιχτεί ένας δεύτερος γύρος διανύοντας την ίδια διαδρομή ή αλλάζοντας την λίγο.

ΠΑΡΑΜΑΓΕΣ

Για να αλλάξει ο βαθμός δυσκολίας του παιχνιδιού, αρκεί να αλλάξουν τα εμπόδια που πρέπει να ξεπεραστούν. Επίσης είναι δυνατόν να ετοιμαστούν δυο ίδιες διαδρομές παιχνιδιού, όπου παίζουν δυο ομάδες συγχρόνως και χάνει οποια ομάδα φτάνει τελευταία στο σημείο τερματισμού.

Μη ανταγωνιστικά παιχνίδια στη σχολική αυλή

Παιχνίδια συνεργασίας

1. **«Σαρανταποδαρούσα»**. Ζητάμε από τα παιδιά να σταθούν το ένα δίπλα στο άλλο, σε μια ευθεία γραμμή, να ανοίξουν σε διάσταση τα πόδια, να κάμψουν το κορμό τους εμπρός, να βάλουν τα χέρια ανάμεσα στα πόδια και να πιαστούν με τα χέρια των διπλανών τους. Με αυτή τη τοποθέτηση, πρέπει να προσπαθήσουν να διανύσουν μια συγκεκριμένη απόσταση, χωρίς όμως να «σπάσει» η σαρανταποδαρούσα. Η διαδρομή μπορεί να είναι παράλληλη ή κάθετη στις γραμμές του γηπέδου.
2. **«Σβούρα για τρεις»**. Ζητάμε από τα παιδιά να επιλέξουν τις τριάδες τους. Ο μεσαίος πιάνει τους συνασκούμενους του από το αριστερό χέρι (έτσι αυτοί στέκονται προς την αντίθετη κατεύθυνση) και περιστρέφονται στο ίδιο σημείο διαγράφοντας κύκλο, ενώ γυρίζουν γύρω από τον μεσαίο. Τα χέρια πρέπει να μείνουν τεντωμένα.
3. **«Καράβια και βράχοι»**. Ομάδες των τριών τρέχουν ο ένας δίπλα στον άλλο, πιασμένοι από το χέρι. Ανάμεσα στη διαδρομή που πρέπει να διανύσουν τοποθετούνται κώνοι ή πλαστικά μπουκάλια ή χαρτόκουτα, διάσπαρτα τοποθετημένα. Ζητάμε από τα παιδιά να διανύσουν την απόσταση χωρίς να κοπούν και χωρίς να πέσουν πάνω στα αντικείμενα, γιατί τότε το καράβι τους θα βουλιάξει.
4. **«Ελικόπτερο»**. Όλη η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες και πιάνονται από τα χέρια, ώστε η μία ομάδα να βλέπει σε

μια κατεύθυνση και η άλλη προς την αντίθετη. Ο μεσαίος εκτελεί περιστροφές επιτόπου και οι άλλοι διαγράφουν κύκλους γύρω απ' αυτόν.

5. **«Αγκαλίτσες»**. Τα παιδιά μοιράζονται σε ομάδες των τριών ο ένας δίπλα στον άλλον. Οι εξωτερικοί πιάνουν με το δεξί τους χέρι την αριστερή τους πηχεοκαρπική τους άρθρωση. Με το ελεύθερο χέρι τους πιάνουν τη δεξιά πηχεοκαρπική άρθρωση του συνασκούμενου. Ο μεσαίος αγκιστρώνεται από τους δύο εξωτερικούς συνασκούμενους του, μαζεύει τα πόδια του και αφήνει έτσι να τον μεταφέρουν. Το παιχνίδι προτείνεται για τις μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού και οι τριάδες πρέπει να ορίζονται σύμφωνα με τα σωματομετρικά τους γνωρίσματα.
6. **«Μικρά τρενάκια»**. Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πίσω συνασκούμενος πιάνει τον πρώτο από την μέση. Τα «τρενάκια τρέχουν στην αυλή και με το σφύριγμα το πίσω παιδί έρχεται μπροστά, ώστε να γίνει ο καινούριος οδηγός στο τραίνο. Ανάλογα μπορεί να παιχτεί ζητώντας από τα παιδιά να γίνουν τριάδες ή τετράδες.
7. **«Το μεγάλο φίδι»**. Όλη η τάξη είναι πιασμένοι σε ένα μεγάλο σκοινί που να τους δίνει τη δυνατότητα να έχουν μία μικρή απόσταση μεταξύ τους. Ο πρώτος οδηγεί τους υπόλοιπους σε μια διαδρομή με πολλούς ελιγμούς. Με το σφύριγμα το φίδι, θα υποθέσουμε, ότι βρίσκεται σε κίνδυνο και θα πρέπει να καθίσει κάτω. Το παιχνίδι συνεχίζεται μ' αυτό τον τρόπο, όσο το ενδιαφέρον των παιδιών κρατιέται αμείωτο. Παραλλαγή: Κάθε παιδί μπαίνει μέσα σε ένα στεφάνι, αλλά θα κρατιέται από το στεφάνι του μπροστινού του και το δικό του θα το κρατάει ο πίσω συμπαίκτης.

Παιχνίδια μη ανταγωνιστικά

1. **«Η ουρά του χαρταετού»**. Όλοι οι παίκτες τοποθετούνται στη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο, με τα χέρια πιασμένα από τη μέση του μπροστινού τους. Το τελευταίο παιδί είναι η ουρά του χαρταετού και βάζει ένα μαντήλι στη πίσω τσέπη του ή στη μέση. Με το σφύριγμα η κεφαλή

του χαρταετού αρχίζει να κυνηγά την ουρά της, προσπαθώντας να αρπάξει το μαντίλι, κάτι στο οποίο η ουρά αντιστέκεται. Όταν το κεφάλι καταφέρει να πιάσει την ουρά, γίνεται η καινούρια ουρά, αφήνοντας ένα νέο κεφάλι.

2. **«Το δίχτυ του ψαρά».** Μια μεγάλη ομάδα παιδιών είναι πιασμένοι από τα χέρια και προσπαθεί να περικυκλώσει τους άλλους με σκοπό να τους εγκλωβίσει. Οι αιχμάλωτοι ενώνονται με τη μεγάλη ομάδα. Το παιχνίδι τελειώνει όταν η ενωμένη ομάδα (το δίχτυ) πιάσει όλα τα ελεύθερα παιδιά (ψάρια).
3. **«Τράβηγμα σε αλυσίδα».** Χωρίζουμε την τάξη σε δύο ισοδύναμες ομάδες. Συναντιόνται στο μέσο ενός εκ των προτέρων οροθετημένου αγωνιστικού χώρου και πιάνονται έτσι, ώστε ο κάθε παίκτης της μιας ομάδας να έχει πιαστεί με τους αγκώνες με δύο αντιπάλους. Με το σύνθημα της έναρξης η κάθε μία ομάδα προσπαθεί να τραβήξει την αντίπαλη ομάδα πίσω από την διαχωριστική γραμμή. Στο τέλος ανακοινώνουμε τη νικήτρια ομάδα και επιβραβεύουμε την προσπάθεια αντίστασης της άλλης. Το παιχνίδι προκαλεί επιβάρυνση της ωμικής ζώνης γι' αυτό είναι απαραίτητο να συνοδεύεται στην αρχή με προθερμαντικές ασκήσεις των αρθρώσεων.
4. **«Γαργαλιστική διελκυστίδα».** Η τάξη χωρίζεται σε δύο ισάριθμες και ισοδύναμες ομάδες, στις οποίες τα παιδιά είναι πιασμένα από τη μέση του μπροστινού τους. Οι πρώτοι κάθε ομάδας πιάνονται μεταξύ τους από τα χέρια. Με το σφύριγμα αρχίζει η μία ομάδα να τραβήξει την άλλη προς το μέρος της. Μόλις δημιουργηθεί φορτισμένη συγκινησιακά στιγμή, δίνεται η εντολή να γαργαλίσουν ο ένας τον άλλο. Το παιχνίδι τελειώνει χωρίς νικητές και νικημένους μέσα σε μια εύθυμη διάθεση απ' όλους.
5. **«Φωλίτσες».** Σε μια οροθετημένη περιοχή μερικά παιδιά επιλέγονται για κυνηγοί. Με το σφύριγμα τα υπόλοιπα παιδιά τρέχουν να αποφύγουν το πιάσιμο των κυνηγών. Όταν κάποιος πιαστεί, πρέπει να παγώσει στη θέση του (να σταθεί ακίνητος με τα χέρια ψηλά). Για να ξεπαγώσει πρέπει δύο παιδιά, τα οποία δεν έχουν πιαστεί, να πιαστούν με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν τον πιασμένο στο κέντρο.

Παιγνίδια επαφής και γνωριμίας

1. **«Σέρφινγκ»**. Ξαπλώνουν όλοι πάνω σε μια σειρά από μικρά στρωματάκια, στο έδαφος. Ένα παιδί (το πιο ελαφρύ της τάξης) ξαπλώνει πάνω τους κάθετα. Οι από κάτω περιστρέφονται όλοι μαζί προς μία κατεύθυνση και έτσι το παιδί που είναι πάνω τους μεταφέρεται από την μια άκρη στην άλλη. Ακόμα και αν η μεταφορά δεν επιτύχει οι συμμετέχοντες μένουν ικανοποιημένοι από την καινούρια εμπειρία.
2. **«Μεταφορά τραυματισμένου»**. Τα παιδιά γίνονται δυάδες και ένας ελαφρύς μαθητής καθορίζεται ως «τραυματισμένος» ο οποίος πρέπει να μεταφερθεί σε ένα συγκεκριμένο σημείο που υποθετικά είναι το νοσοκομείο. Όλες οι δυάδες πραγματοποιούν τη διαδρομή με τη σειρά τους.
3. **«Το άγγιγμα»**. Τα παιδιά τρέχουν σε ένα οροθετημένο χώρο σκορπισμένα και όπου θέλει το καθένα. Καθώς τρέχουν ο εκπαιδευτικός φωνάζει «χέρι - χέρι». Τότε τα παιδιά πρέπει να τρέξουν, να βρουν ένα άλλο παιδί και να ενώσουν τα χέρια τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται αλλάζοντας τις φραστικές εντολές σε «μύτη - μύτη, αυτί - αυτί, μάγουλο - μάγουλο, πλάτη - πλάτη, γόνατο - γόνατο».
4. **«Νησάκια και ναυαγοί»**. Τοποθετούνται στο έδαφος στεφάνια σε αριθμό μικρότερο από τον αριθμό των παιδιών. Τα παιδιά τρέχουν πάλι σκορπισμένα και με το σύνθημα «δύο - δύο» πρέπει να μπουν δύο μέσα σε κάθε στεφάνι και να αγκαλιαστούν. Παρόμοια το παιχνίδι συνεχίζεται, αλλάζοντας κάθε φορά τον αριθμό των παιδιών που πρέπει να μπει μέσα στο στεφάνι.
5. **«Τυφλόμυγα»**. Παραδοσιακό παιχνίδι, στο οποίο ένα παιδί δένει ένα μαντήλι στα μάτια του για να μη βλέπει και προσπαθεί στα τυφλά να πιάσει τους ελεύθερους παίκτες που τρέχουν γύρω του. Είναι ιδιαίτερα ευχάριστο στα παιδιά και μπορούν να δέσουν μαντήλι στα μάτια τρία έως τέσσερα για να συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότερα.
6. **«Το κύμα»**. Τα παιδιά κάθονται το ένα πίσω από άλλο σε διάσταση και σε πολύ κοντινή απόσταση. Τους ζητάμε να

ξαπλώσουν τότε προς τα πίσω. Τα παιδιά ευχάριστα θα ανακαλύψουν ότι βρίσκονται ξαπλωμένα πάνω στο σώμα του συμμαθητή τους. Η άσκηση συνεχίζεται ζητώντας τους να καθίσουν να ξαπλώσουν πολλές φορές.

Τα παραπάνω παιχνίδια μπορούν να θεωρηθούν μια κοινωνική πολιτική που εφαρμόστηκε στο μάθημα της φυσικής αγωγής, με στόχο την εκπαίδευση της αλληλεγγύης, της ειρήνης και την εκπαίδευση κατά της εμπάθειας. Αναγκάζουν τα παιδιά να λειτουργήσουν χωρίς κοινωνικές διακρίσεις και διαφορές, φέρνουν το ένα πιο κοντά στο άλλο, εξαλείφονται αντιπαραθέσεις και εγωιστικές συμπεριφορές. Τέλος το γέλιο, το αστείο, η διασκέδαση είναι η ανταμοιβή της συμμετοχής και της συνεργασίας, με την ελπίδα ότι ο αυριανός πολίτης δεν θα χαρακτηρίζεται από κοινωνική απάθεια.