

Ο Ταχυδρόμος

Δεξιότητες:

- ✓ Σταμάτημα μετά από μετακίνηση, διατηρώντας τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος
- ✓ Αλλαγή κατεύθυνσης ενώ κινούνται

Οργάνωση: Εργασία σε ζευγάρια, τριάδες ή τετράδες. Στο χώρο άσκησης τοποθετούνται ψηλοί κώνοι/σπίτια σε παράλληλες σειρές σε απόσταση 1-1,5 μέτρο, δημιουργώντας μια κατοικημένη οδό. Οι κώνοι είναι αριθμημένοι, στην αριστερή μεριά είναι μονοί και στη δεξιά ζυγοί ή χρωματισμένοι στη μια μεριά πράσινοι και στην άλλη κίτρινοι.

Σκοπός: Ο Ταχυδρόμος να αφήσει τα γράμματα σε κάθε σπίτι, ακουμπώντας με το χέρι τον κώνο/σπίτι και ακολουθώντας τους αριθμούς με τη σειρά από το 1 – 10.

Κανονισμοί: Ο ταχυδρόμος ολοκληρώνει την παράδοση των γραμμάτων μόνο όταν ακουμπήσει σε όλους τους κώνους.

Παραλλαγές /Προοδευτικότητα:

1. Τα παιδιά δοκιμάζουν διάφορους τρόπους μετακίνησης με σκοπό να βρουν ποιος τρόπος μετακίνησης θα τα βοηθήσει να πάρουν γρηγορότερα τα γράμματα.
2. Τοποθετούνται περισσότεροι κώνοι με αριθμούς από το 1-20. Κάθε παιδί παίρνει γράμματα για συγκεκριμένα σπίτια π.χ. 1- 4-7- 10 -13
3. Τοποθετούνται χαμηλοί κώνοι/πιατάκια ή κηλίδες ή σακουλάκια.
4. Η απόσταση των κώνων μικραίνει έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η αλλαγή κατεύθυνσης με μόνο ένα βήμα.

Έννοιες:

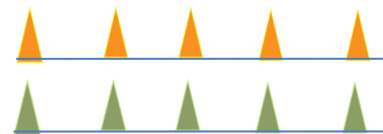
- ✓ Κατευθύνσεις (δεξιά – αριστερά – αριστερά – δεξιά)
- ✓ Επίπεδα (ψηλό – χαμηλό)
- ✓ Ταχύτητα (αργά – γρήγορα)
- ✓ Ροή (συνεχόμενη)

Τάξη Α΄, Β΄, Γ΄

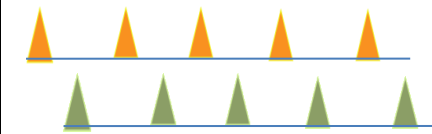
Δ.Ε.:

Π2, Π4, Π5

Σχεδιάγραμμα 1



Σχεδιάγραμμα 2



Εξοπλισμός για κάθε ομάδα: 10 – 20 Κώνοι/ κώνοι πιατάκια/ σακουλάκια για κάθε ομάδα

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των ομάδων, Σημείο εκκίνησης, Κώδικας συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες, Εργασία με τη σειρά «Ξεκινώ όταν φτάσει στο σημείο τερματισμού το παιδί που προηγείται, ή όταν φτάσει στον αριθμό 7.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς γίνεται η παράδοση των γραμμάτων;
 Τι συμβαίνει για να αλλάξετε κατεύθυνση και να πάτε στην απέναντι πλευρά;
 Πώς διατηρείτε την ισορροπία σας; Σταματάτε απότομα για να αλλάξετε κατεύθυνση;

Ξεκλειδώνω επίπεδα

Δεξιότητες:

- ✓ Κύλισμα της μπάλας με το χέρι σε στόχο.

Έννοιες:

- ✓ Ταλάντευση χεριού προς τα κάτω και πίσω, αντίθετο πόδι βήμα μπροστά, Συνεχόμενη κίνηση, σε χαμηλό επίπεδο

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης είναι χωρισμένος στα τέσσερα. Κάθε τέταρτο είναι ένα Επίπεδο. Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες των 4-6 παιδιών για δύο λεπτά.

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά να προσπαθήσουν να πετύχουν το στόχο τους και στο σύνθημα ΚΛΕΙΔΙ ξεκλειδώνουν το επόμενο επίπεδο και παίζουν.

ΕΠΙΠΕΔΟ-1: Η μπάλα να πετύχει τον κώνο. Κύλισμα από τη γραμμή

ΕΠΙΠΕΔΟ-2: Η μπάλα να κυλήσει σε ευθεία πορεία, δίπλα από το σχοινάκι στον κώνο.

ΕΠΙΠΕΔΟ-3: Η μπάλα να κυλήσει κάτω από όλα τα εμπόδια.

ΕΠΙΠΕΔΟ-4: Η μπάλα να κυλήσει στην ευθεία διαδρομή που διαγράφουν τα σχοινάκια.

Κανονισμοί: 1. Η μπάλα να κυλά συνεχόμενα στο έδαφος μέχρι να πετύχει το στόχο.

2. Τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια κι έχουν ρόλους. Το ένα δοκιμάζει και το άλλο πιάνει την μπάλα και αλλάζουν θέση.

Παραλλαγές / Προοδευτικότητα:

1. Το κύλισμα γίνεται με το χέρι (δύο χέρια ή με ένα χέρι)
2. Το κύλισμα γίνεται με ταλάντευση του χεριού ρίψης προς τα κάτω και πίσω από το σώμα την ώρα που ο κορμός και το κεφάλι δείχνουν μπροστά
3. Το κύλισμα γίνεται με βήμα μπροστά του αντίθετου ποδιού από το χέρι ρίψης
4. Διαφοροποίηση της απόστασης, των υλικών
5. Καταγραφή επιτυχίας σε καρτέλα
6. Στατικά, με ένα βήμα του αντίθετου ποδιού μπροστά, με τρία ή πέντε βήματα

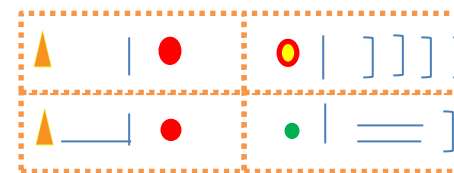
Στρατηγικές Στόχου:

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή κατάλληλης χρονικής στιγμής για εκτέλεση της προσπάθειας

Τάξη Α΄, Β΄, Γ΄

Δ.Ε.:
Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός για κάθε ζευγάρι:

ΕΠΙΠΕΔΟ-1: 1 κώνος, 1 μέτρια αφρώδης μπάλα, 1 γραμμή

ΕΠΙΠΕΔΟ-2: 1 κώνος, 1 σχοινάκι, 1 μέτρια αφρώδης μπάλα, 1 γραμμή

ΕΠΙΠΕΔΟ-3: 4 χαμηλά εμπόδια, 1 αφρώδης μπαλίτσα τένις, 1 γραμμή

ΕΠΙΠΕΔΟ-4: 1 χαμηλό εμπόδιο, 2 σχοινάκια, 1 μικρή μπάλα σκελετός, 1 γραμμή

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες. Εργασία με τη σειρά

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού – Σημεία διδασκαλίας της δεξιότητας

Πώς θα πετύχω η μπάλα να κυλά συνέχεια χωρίς να αναπηδά;
Πού πρέπει να στέκομαι σε σχέση με το στόχο μου;
Ποια βήματα να ακολουθήσω προτού κυλήσω την μπάλα για να έχω περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας; (Βλέμμα στο στόχο, συγκέντρωση στο στόχο, επιλογή κατάλληλης στιγμής για εκτέλεση)

Κομήτες, Κτυπήστε τη Γη

Δεξιότητες:

- ✓ Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο
 - Σε στόχο
 - Σε απόσταση

Οργάνωση: Στο χώρο κάθε ομάδας είναι τοποθετημένη μια μπάλα της καλαθόσφαιρας σε ένα ελαστικό κρίκο. Ακτινωτά της μπάλας τοποθετούνται τέσσερα στεφάνια. Κάθε ομάδα έχει 4-6 παιδιά. Σε κάθε στεφάνι μπαίνει ένα παιδί που κρατά μπάλα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά προσπαθούν ρίχνοντας Κομήτες να πετύχουν τη Γη. Τα παιδιά αλλάζουν θέση κάθε φορά που ακούνε το σύνθημα (σφύριγμα, ΑΛΛΑΓΗ, ΡΟΛΟΙ) από τον/την εκπαιδευτικό.

Κανονισμοί: 1.Ρίψη με το χέρι πάνω από τον ώμο, με το σύνθημα «ΚΟΜΗΤΗΣ». 2.Κάθε φορά που ρίχνουν, μαζεύουν τον Κομήτη τους και επιστρέφουν στη θέση τους, 3.Απαγορεύεται η ρίψη Κομήτη όταν κοντά στη Γη βρίσκεται κάποιο παιδί

Παραλλαγές /Προοδευτικότητα:

- 1.Αυξάνεται η απόσταση ρίψης, απομακρύνονται τα στεφάνια από τη Γη
- 2.Διαφοροποιείται η Γη και ο Κομήτης
- 3.Σε κάθε στεφάνι υπάρχει διαφορετικός Κομήτης.
- 3.Οι Κομήτες πέφτουν με σειρά και κάθε φορά σημειώνεται η επιτυχία της ομάδας.
- 4.Το παιχνίδι παίζεται με ομάδες οι οποίες είναι τοποθετημένες ακτινωτά της Γης που είναι στο κέντρο του γηπέδου. Κάθε ομάδα έχει το χώρο της και αλλάζει θέση κάθε φορά που ακούει το σύνθημα (ΑΛΛΑΓΗ, ΡΟΛΟΙ).

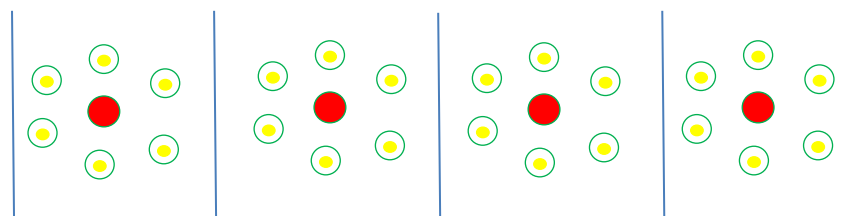
Στρατηγικές Στόχου:

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο

Τάξη Α', Β', Γ

Δ.Ε.: Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός για κάθε ομάδα: 1 ελαστικός κρίκος, 1 μπάλα καλαθόσφαιρας, 4-6 στεφάνια, 4-6 σακουλάκια

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των ομάδων, Κώδικας Συμπεριφοράς/αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχει ο Κομήτης τη Γη;
Πώς θα πετύχετε τη Γη όταν αλλάζει/ αυξάνεται η απόσταση του Κομήτη από τη Γη;

Αδειάζω το γήπεδό μου

Δεξιότητες:

- ✓ Ρίψη με το χέρι κάτω από τον ώμο, σε στόχο και σε απόσταση
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις.

Έννοιες:

- ✓ Ταλάντευση χεριού προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο, αντίθετο πόδι μπροστά, Συνεχόμενη κίνηση, σε χαμηλό επίπεδο

Οργάνωση: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Ο χώρος άσκησης είναι μοιρασμένος στα δύο με ένα αφρώδη πήχη σε ύψος 75 εκ. Δημιουργείται ζώνη ασφαλείας ή απαγορευμένη ζώνη στο 1-1,5 μέτρο από τη γραμμή που χωρίζει τους δύο χώρους.

Σκοπός του παιχνιδιού: Η ομάδα με τα λιγότερα αντικείμενα στο γήπεδό της κερδίζει με το τέλος κάθε φάσης του παιχνιδιού, ένα με δύο λεπτά. Το παιχνίδι παίζεται σε τέσσερις φάσεις.

Κανονισμοί: 1. Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο, κάτω από τον αφρώδη πήχη. 2. Ρίψη πίσω από τη ζώνη ασφαλείας. 3. Αν μια ομάδα παραβεί τον κανονισμό 1 ή 2 τότε δέχεται στο γήπεδό της δύο ακόμα αντικείμενα.

Παραλλαγές / Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση του ύψους του αφρώδους πήχη στα 50 ή και 30 εκ.
2. Συγκεκριμενοποίηση ζωνών ρίψης
3. Διαφοροποίηση του ύψους του αφρώδους πήχη στο 1,5 – 2 μ. και ταυτόχρονα της Δεξιότητας π.χ. Ρίψη με το χέρι πάνω από τον ώμο, Πάσα της μπάλας προς τα πάνω με δάκτυλα.

Στρατηγικές Στόχου:

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή κατάλληλης χρονικής στιγμής για εκτέλεση της προσπάθειας

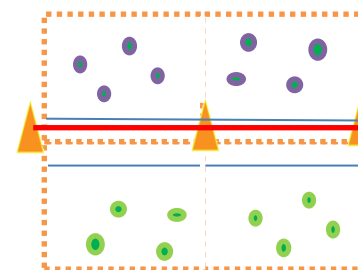
Στρατηγικές με Δίκτυ:

- ✓ Αποστολή αντικειμένου στον κενό χώρο, μακριά

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.: Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 4 ψηλοί κώνοι, 1 αφρώδης πήχης,
Αντικείμενα για κάθε ομάδα: 4 σακουλάκια, 4 αφρώδης μπάλες, 4 μπάλες σκελετός, 4 μπάλες χειροσφαίρισης no 0,
Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των ομάδων, Κώδικας Συμπεριφοράς/αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς θα πετύχετε το στόχο σας;
- Πώς θα δυσκολέψετε την αντίπαλη ομάδα;

Ψαράκι

Δεξιότητες:

- ✓ Ρίξιμο και υποδοχή αντικειμένου

Οργάνωση: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε τριάδες κι παίζουν σε ορισμένο χώρο. Ένα παιδί είναι το Ψαράκι και βρίσκεται ανάμεσα στα άλλα δύο παιδιά, τους Ψαράδες (σχ.1)

Σκοπός του παιχνιδιού: Το Ψαράκι προσπαθεί να κλέψει την μπάλα καθώς οι Ψαράδες προσπαθούν να ανταλλάξουν ασφαλείς πάσες.

Κανονισμοί:

- Το Ψαράκι α. κινείται πάντα ανάμεσα στους ψαράδες και β. όταν κλέψει την μπάλα τότε αλλάζει με το Ψαρά που δεν έκανε ασφαλή πάσα
- Οι Ψαράδες α. κάνουν πάσες με όποιο τρόπο επιλέγουν και β. μένουν ακίνητοι όταν κρατούν την μπάλα

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Περιορισμός στη δεξιότητα π.χ. πάσα με ένα χέρι κάτω από τον ώμο, πάσα με το πόδι, 2. Αλλαγή συνδυασμού δεξιοτήτων π.χ. ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα, 1 βήμα πάσα
3. Διαφοροποίηση του αντικειμένου ρίψης π.χ. σακουλάκι, μπάλα, φρίσπι
4. Διαφοροποίηση του αριθμού των Ψαριών: α. Ισάριθμα Ψάρια και Ψαράδες (2vs2, 3vs3), β. Άνισος αριθμός Ψαράδων και Ψαριών (3vs1, 3vs2, 4vs3) (σχ.2,3,4)
5. Διαφοροποίηση του χώρου π.χ. Αυξάνεται ο χώρος και οι Ψαράδες πρέπει να αλλάζουν θέση μετά από κάθε πάσα
6. Ορισμός βαθμολογίας π.χ. όταν ανταλλάξουν όλοι οι ψαράδες την μπάλα κερδίζουν 1 βαθμό/κοχύλι κι τα Ψάρια όταν την κλέψουν 2 βαθμούς/κοχύλια

Στρατηγικές Άμυνας:

- ✓ Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας
- ✓ Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου
- ✓ Κατάσταση εγρήγορης-αντίληψη τι συμβαίνει γύρω
- ✓ Κάλυψη αντιπάλου ή κάλυψη χώρου

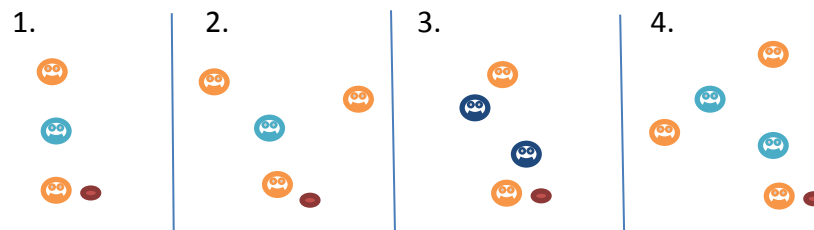
- Στρατηγικές Επίθεσης:

- ✓ Καλή θέση στον κενό χώρο για να δεχτούν πάσα
- ✓ Επιλογή πάσας σε συμπαίχτη που είναι σε καλύτερη θέση
- ✓ Πάσα και αλλαγή θέσης

Τάξη Α', Β', Γ' Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Τάξη Δ', Ε', Στ' Δ.Ε.
Π1, Π6

Σχεδιάγραμμα- Παραλλαγές



Εξοπλισμός για κάθε τριάδα: 1 αφρώδης μπάλα

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των παιδιών στον κύκλο, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες. Καμιά επαφή των παικτών

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά όταν αμύνονται;
- Πώς πρέπει να κινηθούν τα παιδιά όταν κάνουν επίθεση;

Επίθεση στα Κάστρα

Δεξιότητες:

- ✓ Ρίψη με το χέρι πάνω από τον ώμο, σε στόχο και σε απόσταση

Οργάνωση: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει το γήπεδό της και μεταξύ των γηπέδων υπάρχει διαχωριστική γραμμή. Στο κάθε γήπεδο υπάρχουν αραιωμένοι κώνοι σε διάφορα σημεία. Κάθε παιδί έχει μία αφρώδη μπάλα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Κάθε ομάδα προσπαθεί να πετύχει τους κώνους της αντίπαλης ομάδας και να τους ρίξει κάτω.

Κανονισμοί:

- Ρίψη με το ένα χέρι πάνω από τον ώμο
- Μετά από κάθε ρίψη, το παιδί μπορεί να πιάσει μπάλα που βρίσκεται στο γήπεδό του ή έξω από τα όρια του γηπέδου του και κάνει δεύτερη προσπάθεια.
- Νικήτρια η ομάδα που κατάφερε ρίξει κάτω τους κώνους της αντίπαλης ομάδας.
- Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν όλοι οι κώνοι μίας ομάδας γκρεμιστούν.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Τοποθέτηση αφρώδους πύλη στα 70 εκ. ως διαχωριστικής γραμμής
2. Διαφοροποίηση του αντικειμένου ρίψης π.χ. σακουλάκι, μπάλα σκελετός
3. Διαφοροποίηση του Κανονισμού για τον Νικητή του παιχνιδιού π.χ. οι κώνοι έχουν βαθμό ανάλογα με την απόσταση τους από τη διαχωριστική γραμμή. Κάθε ομάδα μαζεύει βαθμούς και νικήτρια είναι αυτή που στον ορισμένο χρόνο 1 με 2 λεπτά στόχευσε και έριξε τους κώνους με τους περισσότερους βαθμούς.

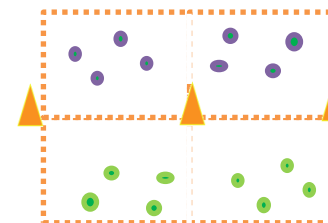
Στρατηγικές Στόχου:

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή κατάλληλης χρονικής στιγμής για εκτέλεση της προσπάθειας

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός για κάθε ομάδα: 12 – 13 αφρώδεις μπάλες

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των παιδιών στον κύκλο, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε το στόχο σας;

Ντρίπλαρε και Ελευθέρωσου

Δεξιότητες:

- ✓ Τρέξιμο σε διάφορες κατευθύνσεις και με διάφορες ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Ντρίπλα με το δυνατό και το αδύνατο χέρι
- ✓ Ντρίπλα με ρυθμό

Οργάνωση: Στο χώρο είναι τοποθετημένα πέντε στεφάνια, στις πλάγιες γραμμές και σε κάθε στεφάνι έχει μπάλα με καλή αναπήδηση. Τρία με τέσσερα παιδιά φοράνε διακριτικό. Είναι οι Κυνηγοί και κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά.

Σκοπός του παιχνιδιού: Οι Κυνηγοί ακουμπούν ένα παιδί και το κάνουν Ντριπλέρ. Ο Ντριπλέρ ελευθερώνεται και μπαίνει ξανά στο παιχνίδι όταν κάνει 10 ντρίπλες μέσα στο στεφάνι.

Κανονισμοί:

-Οι Κυνηγοί ακουμπούν ελαφριά ένα παιδί. Οι Κυνηγοί αλλάζουν με την υπόδειξη του/της εκπαιδευτικού κάθε τέλος φάσης του παιχνιδιού σε ορισμένο χρόνο ενός με δύο λεπτών.

-Οι Ντριπλέρ κάνουν ντρίπλα με το χέρι.

Παραλλαγές/Προσδευτικότητα:

1. Ντρίπλα με τα δύο ή με το ένα χέρι.
2. Ντρίπλα με το δυνατό χέρι ή μόνο με το δεξί χέρι.
3. Ντρίπλα μόνο με το αδύνατο χέρι ή μόνο με το αριστερό χέρι.
4. Δέκα συνεχόμενες ντρίπλες με το χέρι.
5. Διαφοροποίηση μπάλας με αναπήδηση π.χ. ελαστική μπάλα, αφρώδης μπάλα πετοσφαίρισης με αναπήδηση, μπάλα καλαθόσφαιρας
6. Διαφοροποίηση αριθμού Κυνηγών π.χ. 6 ή 8

Στρατηγικές Κυνηγητού

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσπονήσεων για αποφυγή του παιδιού που κυνηγά.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Εγρήγορη (περιφερειακή όραση).

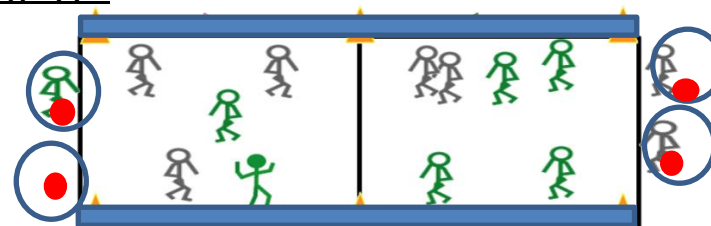
Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.

Π1, Π2, Π3

Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 3-4 διακριτικά/κορδέλες, 5 στεφάνια, 5 μπάλες με καλή αναπήδηση

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των παιδιών στον κύκλο, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα αποφύγετε τον Κυνηγό;
Πώς θα πετύχετε 10 συνεχόμενες ντρίπλες με το χέρι;

Οι Ντριπλέρ

Δεξιότητες:

- ✓ Τρέξιμο σε διάφορες κατευθύνσεις και με διάφορες ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης
- ✓ Ντρίμπλα και σταμάτημα
- ✓ Ντρίμπλα και αλλαγή κατεύθυνσης
- ✓ Ντρίπλα διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης
- ✓ Ντρίπλα με διαφορετικές ταχύτητες διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα

Οργάνωση: Σε οριοθετημένο χώρο (π.χ. γήπεδο καλαθόσφαιρας)

Σκοπός του παιχνιδιού: Τέσσερα με έξι παιδιά είναι Κυνηγοί. Οι Κυνηγοί ντριπλάρουν στο χώρο με το χέρι και όποιον ακουμπήσουν με το ελεύθερο τους χέρι, του δίνουν την μπάλα και γίνεται κυνηγός.

Κανονισμοί:

-Ο κυνηγός ντριμπλάρει συνεχώς την μπάλα με το ένα χέρι μέχρι να ακουμπήσει παιδί με το ελεύθερό του χέρι

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

- 1.Κάθε φορά που ακούγεται σφύριγμα από τον εκπαιδευτικό, αλλάζει το χέρι που ντριμπλάρουν οι κυνηγοί
- 2.Διαφοροποίηση μπάλας με αναπήδηση π.χ. ελαστική μπάλα, αφρώδης μπάλα πετοσφαίρισης με αναπήδηση, μπάλα καλαθόσφαιρας
- 3.Διαφοροποίηση αριθμού Κυνηγών π.χ. 6 ή 8
4. Μικρότερος οριοθετημένος χώρος

Στρατηγικές Κυνηγητού

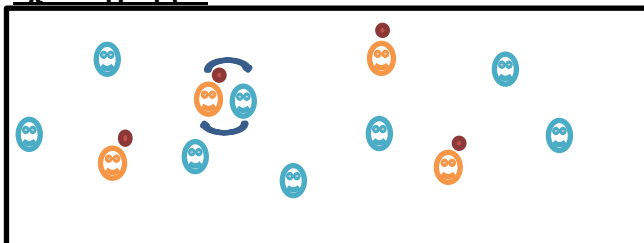
- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποίσεων για αποφυγή του παιδιού που κυνηγά.
- ✓ Γρήγορη αλλαγή ταχύτητας και κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Εγρήγορση (περιφερειακή όραση)

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Τάξη Δ', Ε', Στ'
Δ.Ε.
Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα



- Ελεύθερα παιδιά
- Παιδιά κυνηγοί

Εξοπλισμός: 4-6 μπάλες με καλή αναπήδηση

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποστάσεις μεταξύ των παιδιών στον κύκλο, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς θα αποφύγετε τον Κυνηγό;
- Πώς μπορείτε να κυνηγάτε και να ντριμπλάρετε ταυτόχρονα;

Διώξε το κουνούπι

Δεξιότητες:

- ✓ Τρέξιμο σε διάφορες κατευθύνσεις και με διάφορες ταχύτητες.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης
- ✓ Ντρίμπλα και σταμάτημα
- ✓ Ντρίμπλα και αλλαγή κατεύθυνσης
- ✓ Ντρίμπλα διατηρώντας τον έλεγχο με ρυθμό και αλλαγή κατεύθυνσης
- ✓ Ντρίμπλα με διαφορετικές ταχύτητες διαδρομές, κατευθύνσεις, επίπεδα

Οργάνωση: Σε οριοθετημένο χώρο π.χ. γήπεδο καλαθόσφαιρας. Ο χώρος είναι διαχωρισμένος σε τετράγωνα. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι έχει το δικό του ορισμένο τετράγωνο στο οποίο θα δουλέψει. Κάθε παιδί έχει μια μπάλα με καλή αναπήδηση.

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά προσπαθούν να διώξουν την μπάλα του ζευγαριού τους με το ελεύθερο χέρι τους, διατηρώντας τον έλεγχο της μπάλας τους καθώς ντριπλάρουν.

Κανονισμοί:

- Ντρίπλα μόνο με το ένα χέρι.
- Εναλλαγή χεριού που κάνει ντρίπλα.
- Τα παιδιά έχουν 5 αστέρια. Κάθε φορά που ένα παιδί πιάνει την μπάλα με τα δύο χέρια τότε χάνει ένα αστέρι. Κάθε φορά που κτυπούν ή διώχνουν την μπάλα του ζευγαριού τους κερδίζουν ένα αστέρι.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση μπάλας με αναπήδηση π.χ. ελαστική μπάλα, αφρώδης μπάλα πετοσφαίρισης με αναπήδηση, μπάλα καλαθόσφαιρας
2. Διαφοροποίηση των διαστάσεων του χώρου που βρίσκεται το κάθε ζευγάρι.

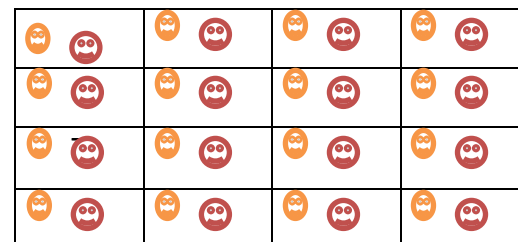
Στρατηγικές Κυνηγητού

- ✓ Ισορροπία για ετοιμότητα κίνησης σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρήση ποικιλίας προσποίσεων για αποφυγή του παιδιού που προσπαθεί να διώξει ή να ακουμπήσει την μπάλα
- ✓ Γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης σε κίνηση.
- ✓ Κατάσταση Εγρήγορης (περιφερειακή όραση).

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 24 μπάλες, σχοινιά ή πιατάκια για οριοθέτηση του χώρου
Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος. Εάν μπάλα εισέλθει σε τετράγωνο άλλου ζευγαριού, το παιδί στο οποίο ανήκει η μπάλα παίρνει την μπάλα του χωρίς να διακόψει το παιχνίδι των άλλων παιδιών και επιστρέφει στο τετράγωνό του. Κώδικας Συμπεριφοράς.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς θα αποφύγετε το ζευγάρι σας;
- Πώς θα κτυπήσετε την μπάλα του ζευγαριού σας και παράλληλα να συνεχίσετε να έχετε κατοχή της δικής σας μπάλας;

Μπαλονομαχίες

Δεξιότητες:

- ✓ Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα

Οργάνωση: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Ο χώρος άσκησης είναι μοιρασμένος στα δύο με ένα αφρώδη πήχη σε ύψος 75 εκ. Κάθε ομάδα έχει το γήπεδό της γεμάτο με τον ίδιο αριθμό μπαλονιών

Σκοπός του παιχνιδιού: Κάθε ομάδα έχει το γήπεδό της γεμάτο με τον ίδιο αριθμό μπαλονιών και προσπαθεί να το αδειάσει στον χρόνο που τις δίνεται. Τα παιδιά μπορούν να διώξουν το μπαλόνι στο άλλο γήπεδο μόνο με τα χέρια.

Κανονισμοί:

- Με το σύνθημα όλες οι μπάλες μένουν κάτω.
- Κερδίζει η ομάδα με τα λιγότερα μπαλόνια στο γήπεδό της.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποιείται το ύψος του αφρώδη πήχη
2. Διαφοροποιείται το μπαλόνι σε ελαφριά μπάλα και αφρώδες μπάλα πετοσφαίρισης
3. Διαφοροποιείται ο αριθμός των παικτών της κάθε ομάδας: περισσότερα γήπεδα και λιγότεροι παίκτες σε κάθε ομάδα π.χ 4 ή 5

Στρατηγικές

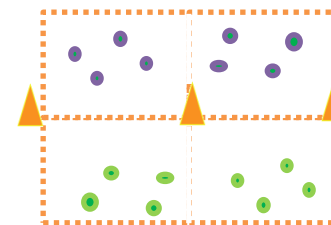
- ✓ Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ
- ✓ Αποστολή αντικειμένου στον κενό χώρο

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.

Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: ψηλοί κώνοι, αφρώδης πήχης/κινητό δίκτυ μπάτμιντον, μπαλόνια όσα και τα παιδιά.

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε να έχετε τα λιγότερα μπαλόνια στο χώρο σας;
Τι αλλάζει στην κίνησή σας όταν το μπαλόνι γίνεται μπάλα πετοσφαίρισης;

Ουράνιο Τόξο

Δεξιότητες:

- ✓ Πάσα προς τα πάνω με δάκτυλα

Οργάνωση: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια, το ένα παιδί απέναντι στο άλλο σε απόσταση 2,5 - 3μ. Κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά ανταλλάζουν πέντε συνεχόμενες πάσες βόλει χωρίς η μπάλα να πέσει κάτω στο έδαφος. με τον ακόλουθο τρόπο:

Κανονισμοί:

- Ρίχνω στον εαυτό μου, σπρώχνω με τα δάκτυλα προς τα πάνω για να διαγράψει η μπάλα ουράνιο τόξο, το ζευγάρι την πιάνει προτού πέσει κάτω, ρίχνει στον εαυτό του, σπρώχνει με δάκτυλα προς τα πάνω, κ.ο.κ.
- Κάθε 5 συνεχόμενες πάσες κερδίζουν 1 βαθμό

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

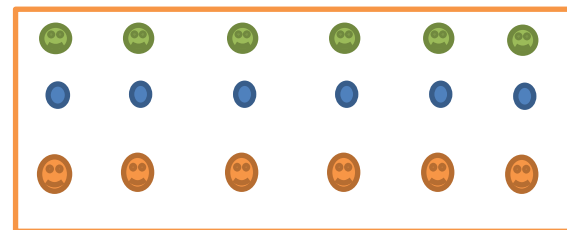
- 1.Τοποθετείται δίκτυ στη μέση ή αφρώδης πήχης ή δίκτυ μπάντμιντον (1vs1)
- 2.Διαφοροποιείται η απόσταση μεταξύ των παιδιών.
- 3.Διαφοροποιείται ο αριθμός των παικτών σε κάθε γήπεδο (2vs2, 3vs3). Το παιχνίδι παίζεται με αντίπαλα ζευγάρια με σκοπό να περάσει η μπάλα πάνω από το δίκτυ 10 φορές χωρίς να πέσει κάτω, αφού πρώτα κάθε ζευγάρι κάνει 3 πάσες στο γήπεδό του. Συγκεκριμενοποίηση ρόλων, ακραίος, πασαδόρος.
- 4.Διαφοροποιείται ο σκοπός. Κάθε ζευγάρι έχει δικαίωμα να κάνει πάσες και η τρίτη πάσα να περάσει στον κενό χώρο στο αντίπαλο γήπεδο. Κάθε φορά που πετυχαίνει η μπάλα να πέσει στο αντίπαλο γήπεδο κερδίζει 1 βαθμό.

Στρατηγικές

- ✓ Αποστολή αντικειμένου πάνω από το δίκτυ
- ✓ Αποστολή αντικειμένου στον κενό χώρο

Τάξη Α', Β', Γ' Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6
Τάξη Δ', Ε', Στ' Δ.Ε.
Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός για κάθε ζευγάρι: 1 αφρώδες μπάλα πετοσφαίρισης

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς η μπάλα διαγράφει καμπύλη πορεία μέχρι το ζευγάρι μας;
- Ποια είναι θέση των χεριών μας;
- Τι σχηματίζουν οι παλάμες και τα δάκτυλά μας τη στιγμή που σπρώχνουμε την μπάλα;
- Πού βρίσκεται η μπάλα σε σχέση με το κεφάλι μας την στιγμή που θα την σπρώξουμε;

Αποστολή στο Πάρκο

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το δυνατό πόδι και προσπάθεια για ντρίπλα και με το αδύνατο

Οργάνωση: Ελαστικοί δακτύλιοι με μία μπάλα βρίσκονται τοποθετημένοι στις γραμμές περιμετρικά του χώρου άσκησης. Το κάθε παιδί βρίσκεται πίσω από ένα ελαστικό κρίκο με μπάλα. Ο ελαστικός κρίκος είναι το σημείο έναρξης και λήξης για την κάθε αποστολή. Μέσα στο χώρο άσκησης τοποθετούνται αραιά κώννοι/Δέντρα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Το κάθε παιδί ντριπλάρει με το πόδι την μπάλα του στον χώρο για να φέρει εις πέρας μια αποστολή π.χ. να περάσει γρήγορα γύρω από ένα κώννο/δέντρο και να επιστρέψει στη θέση του. Κάθε επόμενη φορά είναι καινούρια αποστολή.

Κανονισμοί:

- Ντρίπλα με το πόδι, με έλεγχο της μπάλας
- Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα
- Όποιο παιδί χάσει τον έλεγχο της μπάλας, σταματά την μπάλα με το πόδι και επανέρχεται στο χώρο του παιχνιδιού

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

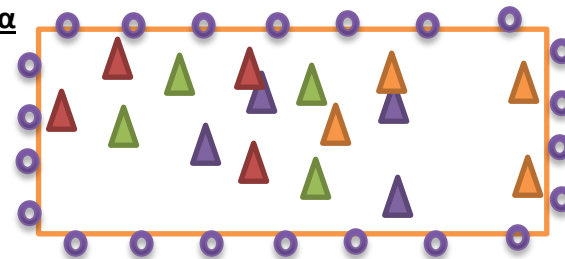
- 1.Ντρίπλα με το αδύνατο πόδι
2. Διαφοροποίηση της αποστολής: Ντρίπλα γύρω από 5 κώννους, Σε ορισμένο χρόνο ενός λεπτού ντριπλάρετε γύρω από όσους κώννους προλάβετε
- 3.Διαφοροποίηση δεξιότητας π.χ. Ντρίπλα με το χέρι, Ντρίπλα με μαστούνι χόκεϊ

Στρατηγικές

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 25 ελαστικοί κρίκοι, 25 μπάλες ποδοσφαίρου, 15-25 κώννοι

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες. Αποφυγή συγκρούσεων

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς καταφέρνω να έχω τον έλεγχο της μπάλας;
- Με ποιο μέρος του ποδιού σπρώχνω την μπάλα;
- Πού βρίσκεται το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα

Οι Πυροσβέστες

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το δυνατό πόδι και προσπάθεια για ντρίπλα και με το αδύνατο
- ✓ Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/Σουτ σε στόχο
- ✓ Ντρίπλα, σταμάτημα, Σουτ σε στόχο

Οργάνωση: Περιμετρικά του γηπέδου, έξω από τα όρια του γηπέδου είναι τοποθετημένα τέρματα/κώνοι πιατάκια. Κάθε παιδί έχει μια μπάλα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα με το πόδι, ελεύθερα στον γενικό χώρο. Στο σύνθημα ΦΩΤΙΑ τα παιδιά εκτελούν σταμάτημα της μπάλας και σουτ σε ένα τέρμα για να σβήσει η φωτιά. Στο σύνθημα ΝΕΡΟ κάνουν ντρίπλα με το πόδι και το παιχνίδι τελειώνει σε ορισμένο χρόνο.

Κανονισμοί: -Τα παιδιά σταματούν την μπάλα στο σημείο που βρίσκονται μόλις ακούσουν το σύνθημα ΦΩΤΙΑ και κάνουν αδύναμο σουτ στο πλησιέστερο τέρμα.
 -Αφού κάνουν σουτ, επαναφέρουν την μπάλα στο γήπεδο και με το σύνθημα ΝΕΡΟ ξεκινούν να κάνουν ντρίπλα με το πόδι
 -Δεν γίνεται σουτ εάν υπάρχει μπροστά άλλο παιδί.
 - Το κάθε παιδί ντριμπλάρει και σουτάρει μόνο τη δική του μπάλα.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποιείται ο στόχος από μικρά τέρματα σε κώνους.
2. Διαφοροποιείται η εργασία. Τα παιδιά δουλεύουν με το ζευγάρι τους, ανταλλάζοντας πάσες καθώς κινούνται στο χώρο. Με το σύνθημα ΦΩΤΙΑ κάνει σουτ το παιδί Α. Το παιδί Β κάνει σουτ στο επόμενο σύνθημα.

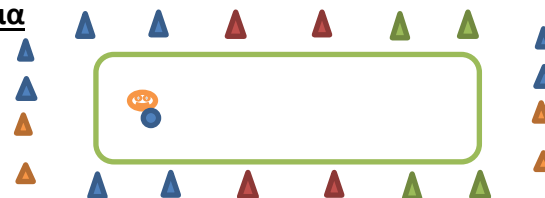
Στρατηγικές Στόχου

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν προσπάθεια

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: τέρματα/κώνοι πιατάκια, 25 μπάλες ποδοσφαίρου

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Κώνοι του ίδιου χρώματος για κάθε τέρμα. Ξεκάθαρα τα όρια του γηπέδου. Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Τι πρέπει να προσέχω όταν πρόκειται να κάνω σουτ;
- Τι προσέχω όταν κινούμαι στο χώρο;

Ποπ Κορν

Δεξιότητες:

- ✓ Κτύπημα με ρακέτα με διαφορετικούς τρόπους
- ✓ Κτύπημα με ρακέτα
 - Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω, όπως χειραψία)
 - Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα κατά τη διάρκεια του χτυπήματος

Οργάνωση: Κηλίδες σήμανσης τοποθετούνται αραιά στο χώρο άσκησης. Το κάθε παιδί τοποθετείται σε μία κηλίδα. Κάθε παιδί έχει τη ρακέτα και το μπαλόνι του.

Σκοπός του παιχνιδιού: Κάθε παιδί έχει ένα μπαλόνι και με την παλάμη του να βλέπει προς τα πάνω προσπαθεί να κάνει Ποπ – Κορν δηλαδή να κάνει αναπηδήσεις του μπαλονιού με την παλάμη του, αργά, γρήγορα, χαμηλά, ψηλά, καθώς περπατά.

Κανονισμοί: - Αναπηδήσεις της μπάλας στο χέρι ή στη ρακέτα
 -Το κάθε παιδί τοποθετείται στην κηλίδα του με το σύνθημα (διπλό σφύριγμα)

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

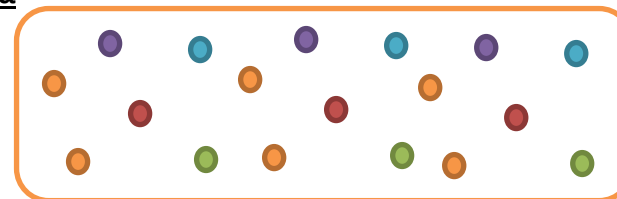
- 1.Ποπ Κορν με διάφορα είδη ρακέτας (θαλάσσης, επιτραπέζιας αντισφαίρισης, μικρού μεγέθους αντισφαίρισης, μικρού μεγέθους αντιπτήρισης και μπαλόνι.
- 2.Ποπ-κορν με διάφορα είδη μπάλας (μπάλα αντισφαίρισης αφρώδης, μπάλα αντισφαίρισης μίνι)
- 3.Με περιορισμό στον χρόνο: Πόσες αναπηδήσεις μπορείτε να κάνετε σε 1΄;
- 4.Με δοσμένη διαδρομή: πχ μονοπάτι από κώνους που πρέπει να διανύσουν, καθώς κτυπάνε το μπαλόνι

Στρατηγικές

Τάξη Α΄, Β΄, Γ΄

Δ.Ε.
Π3,Π4,Π5

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 25 κηλίδες σήμανσης/πιατάκια, 25 μπαλόνια, 25 μπάλες αντισφαίρισης αφρώδης, 25 ρακέτες αντισφαίρισης μικρές
Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Αποστάσεις μεταξύ των παιδιών γήπεδο, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Με ποιους τρόπους μπορείτε να κάνετε το μπαλόνι να αναπηδά;
 Πού βλέπω καθώς κτυπώ το μπαλόνι με τη ρακέτα;
 Πώς θα καταφέρω να κάνω πολλές αναπηδήσεις της μπάλας στη ρακέτα χωρίς να πέσει κάτω;

Η Παγίδα

Δεξιότητες:

- ✓ Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης είναι χωρισμένος με έναν αφρώδη πήχη ή ένα χαμηλό δίκτυ. Τα παιδιά τοποθετούνται σε ζευγάρια το ένα απέναντι από το άλλο κι έχουν το δίκτυ στη μέση. Ένα σχοινάκι σε κύκλοι ή ένα στεφάνι ορίζει το χώρο αναπήδησης της μπάλας.

Σκοπός του παιχνιδιού: Το ένα παιδί ρίχνει από κάτω την μπάλα σε ορισμένο σημείο πλάι και μπροστά από το παιδί που προσπαθεί να παγιδεύσει την μπάλα μετά από μια αναπήδηση στον ορισμένο χώρο. Το παιδί παγιδεύει την μπάλα με τη ρακέτα στο πλάι (σαν κτύπημα Forehand αλλά πιάνει την μπάλα αντί να την κτυπά).

Κανονισμοί:

- Κάθε φορά που η μπάλα δεν παγιδεύεται στη ρακέτα, το παιδί εκτελεί 5 αναπηδήσεις της μπάλας στη ρακέτα
- Κάθε τέσσερις επιτυχίες κάνουν «κόλλα το» και αλλάζουν ρόλους.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

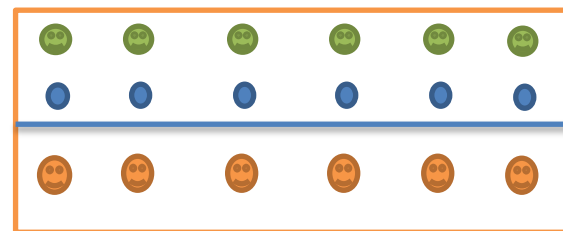
- 1.Το ίδιο παιχνίδι γίνεται αλλά αντί το παιδί να παγιδεύει την μπάλα στη ρακέτα, την κτυπά χωρίς δύναμη προς το ζευγάρι του.
- 2.Το ίδιο και για κτύπημα Backhand, από την άλλη μεριά.
- 3.Διαφοροποίηση στην μπάλα: μπάλα αντισφαίρισης αφρώδης, μπάλα αντισφαίρισης μίνι

Στρατηγικές:

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: σχοινί ή αφρώδης πήχης, 25 ρακέτες, 25 μπάλες αντισφαίρισης αφρώδεις

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Αποστάσεις μεταξύ των ζευγαριών παιδιών κατά μήκος του γηπέδου, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς θα καταφέρω να παγιδεύσω την μπάλα;
- Ποια η θέση του σώματός μου σε σχέση με την μπάλα;
- Πώς στέκομαι σε σχέση με το ζευγάρι μου τη στιγμή που παγιδεύεται η μπάλα;

Έκτακτη πάσα σε τετράδες

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το ένα χέρι με ρυθμό διατηρώντας τον έλεγχο
- ✓ Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα
- ✓ Θέση ετοιμότητας – θέση άμυνας.

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης είναι χωρισμένος σε έξι ορθογώνια. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε τετράδες. Έχουν αριθμούς 1-2-3-4 και σχηματίζουν τετράγωνο με πλευρά πέντε βήματα. Σε κάθε γωνιά τοποθετούν ένα κώνο. Τα δύο παιδιά είναι μέσα στο τετράγωνο και παίζουν παιχνίδι ένας εναντίον ενός (1 vs 1). Τα άλλα δύο παιδιά στέκονται σε μια γωνιά/κώνο και μπορούν να μετακινούνται από κώνο σε κώνο, περιμένοντας να πιάσουν πάσα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Το ένα παιδί ντριπλάρει την μπάλα στο χώρο του τετραγώνου και με το σταμάτημα πρέπει να πασάρει σε ένα παιδί που βρίσκεται σε κώνο το οποίο μπαίνει στο παιχνίδι. Το παιδί που αμύνεται κερδίζει ένα βαθμό όταν κλέψει την μπάλα και αυτόματα γίνεται επιθετικός. Τα παιδιά στην περιφέρεια μπορούν να αλλάζουν θέση για να πάρουν έκτακτη πάσα. Το παιχνίδι τελειώνει σε ορισμένο χρόνο.

Κανονισμοί:

- Ντρίπλα με το ένα χέρι
- Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση τρόπου πάσας π.χ. κάνουν πάσα με δύο χέρια μόνο, κάνουν πάσα με ένα χέρι, σκαστή πάσα, πάσα στήθους, πάσα πάνω από το κεφάλι
2. Διαφοροποίηση μεγέθους μπάλας με αναπήδηση π.χ. μπάλα χειροσφαίρισης πο0
3. Αύξηση του χώρου π.χ. πλευρά τετραγώνου μεγαλύτερη από 5 βήματα
4. Διαφοροποίηση αριθμού παιδιών στην ομάδα, ομάδες με ίσο ή άνισο αριθμό

Στρατηγικές Επίθεσης

- ✓ Πάσα σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση
- ✓ Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση στον κενό χώρο για να δεχτώ πάσα
- ✓ Προστατεύω την μπάλα

Στρατηγικές Άμυνας

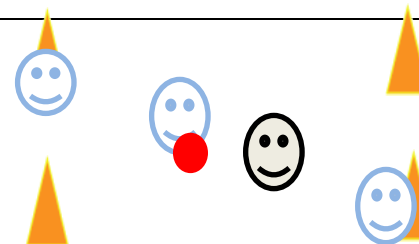
- ✓ Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο
- ✓ Κατάσταση εγρήγορης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω
- ✓ Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του

Τάξη Δ', Ε, Στ'

Δ.Ε.

Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός για κάθε ομάδα: 4 κώνοι/πιατάκια, 1 μπάλα με καλή αναπήδηση

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πως θα διατηρήσει τον έλεγχο της μπάλας το παιδί που ντριπλάρει;
Πως θα κινηθεί το παιδί που θα κλέψει την μπάλα;

Εισβολή στον πλανήτη Γη

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το χέρι σε διάφορες κατευθύνσεις
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις

Οργάνωση: Τα 3/4 των παιδιών φορούν ουρές και είναι οι Εξωγήινοι. Οι Εξωγήινοι βρίσκονται στην τελική γραμμή, δίπλα στο διαστημόπλοίο τους. Το ¼ των παιδιών είναι οι φύλακες οι οποίοι στέκονται στο τρίποντο και προσέχουν τα τρόφιμα του πλανήτη γη, τις μπάλες καλαθόσφαιρας που είναι σκορπισμένες στην περιοχή του τρίποντου ή βρίσκονται σε καλάθια.

Σκοπός του παιχνιδιού: Οι εξωγήινοι να πιάσουν όλα τα τρόφιμα/όλες τις μπάλες και κάνοντας ντρίπλα να τις μεταφέρουν στο διαστημόπλοίο τους σε συγκεκριμένο χρόνο π.χ.2', χωρίς να χάσουν δέκα ουρές. Αν τα καταφέρουν είναι νικητές.

Κανονισμοί:

- Ντρίπλα με το χέρι
- Όποιος εξωγήινος χάσει την ουρά του, επιστρέφει στο διαστημόπλοιο του, πιάνει άλλη ουρά και συνεχίζει το παιχνίδι.
- Οι φύλακες μπορούν να κλέψουν την ουρά από τον κάθε εξωγήινο,
- Όταν τελειώσει ο χρόνος των 2', καθορίζουμε νέους φύλακες και νέους εξωγήινους.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

- 1.Παίζεται με μικρότερες ομάδες παιδιών

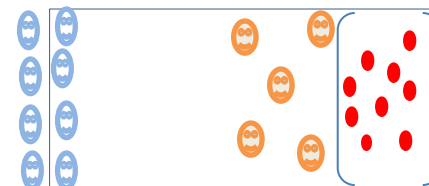
Στρατηγικές

- ✓ Αποφυγή από τον κυνηγό
- ✓ Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση
- ✓ Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι
- ✓ Χρησιμοποιώ ποικιλία προσπονήσεων για να ξεφύγω

Τάξη Δ', Ε, Στ'

Δ.Ε.
Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 18 κορδέλες, 25 μπάλες καλαθόσφαιρας

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

- Πώς θα προστατεύσετε την ουρά σας;
- Πώς θα κάνετε ντρίπλα χωρίς να χάσετε την μπάλα;

Χτίστες και Μπουλντόζες

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το πόδι και σουτ
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις

Οργάνωση: Στο χώρο άσκησης τοποθετούνται τριάντα κώνοι. Τρία με πέντε παιδιά φορούν διακριτικό και είναι οι Χτίστες. Τα υπόλοιπα είναι οι Μπουλντόζες κι έχουν μια μπάλα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Οι Μπουλντόζες χαλούν/ρίχνουν κάτω τα σπίτια κάτω. Οι Χτίστες χτίζουν τα σπίτια.

Κανονισμοί:

- Ντρίπλα με το πόδι και σουτ στον κώνο
- Τα σπίτια αγγίζει η μπάλα μετά από σουτ με το πόδι
- Τα παιδιά αλλάζουν ρόλους με το τέλος του παιχνιδιού, στον ορισμένο χρόνο.
- Αν κάποιο παιδί κλωτσήσει την μπάλα άλλου παιδιού τότε γίνεται Χτίστης.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση της δεξιότητας

Στρατηγικές

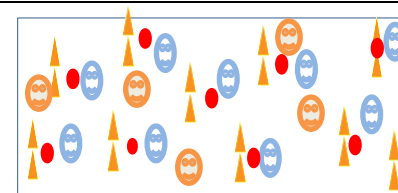
- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια
- ✓ Δε βιάζομαι, αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω
- ✓ Αποφασίζω αν θα βάλω δύσκολο στόχο (ρискάρω) ή πιο εύκολο στόχο (παίζω με ασφάλεια)

Τάξη Δ', Ε, Στ'

Δ.Ε.

Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 3-5 διακριτικά/κορδέλες, 20 μπάλες, 30 κώνοι

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε τον κώνο με το πρώτο σουτ;

Ο Τοίχος

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο πόδι
- ✓ Λάκτισμα σε στόχο

Στρατηγικές

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια
- ✓ Δε βιάζομαι, αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω
- ✓ Αποφασίζω αν θα βάλω δύσκολο στόχο (ρискάρω) ή πιο εύκολο στόχο (παίζω με ασφάλεια)

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π1,Π2

Οργάνωση: Τα μισά παιδιά κρατούν μπάλα και τα άλλα μισά στέκονται ακίνητα στο γήπεδο, δημιουργώντας έναν Τοίχο. Αλλάζουν ρόλους με το σύνθημα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Πέρασμα από όλους τους τοίχους. Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα με το πόδι και πασάρουν στο παιδί Τοίχο το οποίο τους πασάρει αμέσως πίσω.

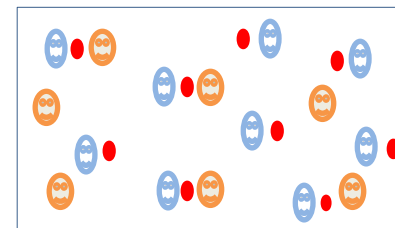
Κανονισμοί:

- Ντρίπλα με το πόδι και πάσα στον Τοίχο (πάσα σε σύντροφο)
- Αλλαγή ρόλων με το σύνθημα σε ορισμένο χρόνο

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση του χώρου άσκησης, αυξάνεται.
2. Διπλός Τοίχος δηλαδή δύο παιδιά στέκονται δίπλα δίπλα έτσι ώστε το παιδί που κάνει ντρίπλα μόλις συναντήσει Τοίχο ανταλλάσσει πάσα πρώτα με το ένα παιδί και μετά με το άλλο και ύστερα συνεχίζει.

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 12 μπάλες ποδοσφαίρου

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποφυγή συγκρούσεων, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε να περάσετε από όλους τους Τοίχους στο χρόνο που σας δίνετε;

Κλέψτε μπάλες

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο πόδι
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις

Οργάνωση: Έξι στεφάνια με 6 μπάλες τοποθετούνται σε έξι διαφορετικά σημεία στο χώρο άσκησης. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε έξι ομάδες και βρίσκονται στη θέση τους στο στεφάνι.

Σκοπός του παιχνιδιού: Κάθε ομάδα προσπαθεί με το σύνθημα να τρέξει προς τα άλλα στεφάνια, να κλέψει τις μπάλες και να τις μεταφέρει στο στεφάνι της. Οι ομάδες, που καταφέρνουν να έχουν τρεις με έξι μπάλες στο στεφάνι τους σε καθορισμένο χρόνο, κερδίζουν.

Κανονισμοί:

-Ντρίπλα με το πόδι

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

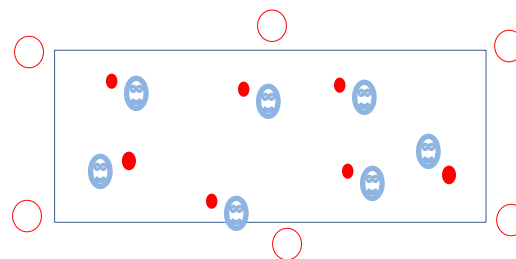
Στρατηγικές

- ✓ Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση
- ✓ Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι
- ✓ Χρησιμοποιώ ποικιλία προσποίσεων για να ξεφύγω

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π1, Π2,

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 6 στεφάνια, 5 μπάλες σε κάθε στεφάνι

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες. Αποφυγή συγκρούσεων

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πως θα πετύχετε το στόχο σας;

Σουτ σε τερματοφύλακα

Δεξιότητες:

- ✓ Σουτ σε στόχο
 - Με διαφορετική δύναμη και ροή
 - Σε διαφορετική απόσταση

Οργάνωση: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε τετράδες. Κάθε ομάδα εργάζεται σε ορισμένο χώρο. Ένα παιδί παίρνει το ρόλο του Τερματοφύλακα και βρίσκεται σε απόσταση 7 – 15 μέτρα από την ομάδα, στο Τέρμα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά να πετύχουν τα περισσότερα τέρματα

Κανονισμοί:

- Σουτ στο στόχο, Σουτ σε τερματοφύλακα όταν η μπάλα είναι ακίνητη
- Ο Τερματοφύλακας αλλάζει με το τελευταίο παιδί στη σειρά που κάνει σουτ

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση κανονισμών
 - α) εκτελούν σουτ με τη σειρά όταν η μπάλα είναι ακίνητη
 - β) τρέχουν και κάνουν σουτ όταν η μπάλα είναι ακίνητη
 - γ) ντριπλάρουν την μπάλα με το πόδι, σταματούν την μπάλα και κάνουν σουτ
 - δ) ντριπλάρουν με ταχύτητα την μπάλα και κάνουν σουτ,
 - ε) ντριπλάρουν ανάμεσα σε κώνους και κάνουν σουτ,
 - στ) δέχονται πάσα από συμπαίκτη τους και κάνουν σουτ είτε μετά από σταμάτημα της μπάλας είτε απευθείας.
2. Διαφοροποίηση μπάλας, τέρματος, απόστασης από το τέρμα
3. Συγκεκριμενοποίηση ρόλων, Τερματοφύλακας, Σουτέρ, Διαιτητής, Παρατηρητής

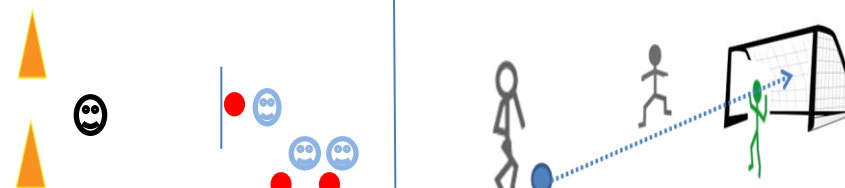
Στρατηγικές

- ✓ Βλέμμα στο στόχο
- ✓ Συγκέντρωση στο στόχο
- ✓ Επιλογή της χρονικής στιγμής που θα εκτελέσουν την προσπάθεια
- ✓ Δε βιάζομαι, αποφασίζω πότε θέλω να ξεκινήσω
- ✓ Αποφασίζω αν θα βάλω δύσκολο στόχο (ρискάρω) ή πιο εύκολο στόχο (παίζω με ασφάλεια)

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα/Παραλλαγές



Εξοπλισμός για κάθε ομάδα: 1 διακριτικό για τον τερματοφύλακα, 2 κώνοι, 3 μπάλες

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες, Εργασία με τη σειρά

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε τα περισσότερα τέρματα;

Τα Χρώματα

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με μπαστούνι

Οργάνωση: Στο χώρο τοποθετούνται στεφάνια με διαφορετικό χρώμα (κόκκινα, πράσινα, κίτρινα).

Σκοπός του παιχνιδιού: Τα παιδιά ντριπλάρουν την μπάλα με το μπαστούνι τους παντού στο χώρο. Όταν βρεθούν δίπλα σε στεφάνι με: α) κίτρινο κώνο, ντριπλάρουν την μπάλα τους μία φορά γύρω από το στεφάνι αργά, β) πράσινο κώνο, ντριπλάρουν την μπάλα τους μία φορά γύρω από το στεφάνι γρήγορα και γ) κόκκινο κώνο, κτυπούν την μπάλα τους να μπει μέσα στο στεφάνι και να σταματήσει.

Κανονισμοί:

-Ντρίπλα με μπαστούνι

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

- 1.Περιορισμός διαδρομής σε ευθεία πορεία με αλλαγή τοποθέτησης των στεφανιών και τελικό σουτ
- 2.Εργασία σε ομάδες σε ορισμένη διαδρομή
- 3.Διαφοροποίηση δεξιότητας π.χ. ντρίπλα με το πόδι, ντρίπλα με το χέρι

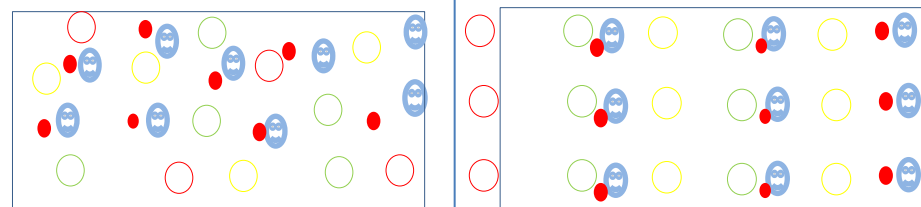
Στρατηγικές

- ✓ Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση
- ✓ Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π1

Σχεδιάγραμμα/Παραλλαγές



Εξοπλισμός: 5 μικρά στεφάνια από κάθε χρώμα , μπαστούνι χόκεϊ, μπάλα χόκεϊ για κάθε παιδί

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποφυγή συγκρούσεων, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε να διασχίσετε το χώρο χωρίς να χάσετε την μπάλα;
Πώς θα έχετε τον έλεγχο της μπάλας στο χώρο;

Οι Πύλες

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με μαστούνι

Οργάνωση: Στο χώρο υπάρχουν τοποθετημένα σε αραιή διάταξη χαμηλά εμπόδια ή πιατάκια/τέρματα.

Σκοπός του παιχνιδιού: Κάθε παιδί έχει στόχο περάσει την μπάλα του μέσα από τις περισσότερες Πύλες στο χρόνο που ορίζεται, ένα με δύο λεπτά.

Κανονισμοί:

-Ντρίπλα με μαστούνι

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

- 1.Τέσσερα με πέντε παιδιά παίρνουν ρόλο αμυντικού και προσπαθούν αν εμποδίσουν τους επιθετικούς να περάσουν την μπάλα από τις Πύλες.
- 2.Μείωση της απόστασης των Πυλών.
- 3.Διαφοροποίηση Δεξιότητας π.χ. Ντρίπλα με το πόδι
- 4.Εργασία σε ζευγάρια με Ντρίπλα, Πάσα, Σουτ στην Πύλη. Ορίζεται ποιο παιδί θα περνά τις Πύλες, το 1 ή το 2.

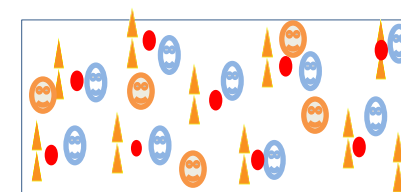
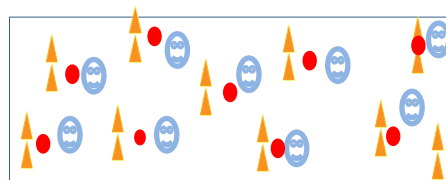
Στρατηγικές

- ✓ Αποφυγή από τον κυνηγό
- ✓ Είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση
- ✓ Αλλάζω γρήγορα ταχύτητα και κατεύθυνση καθώς κινούμαι
- ✓ Χρησιμοποιώ ποικιλία προσποίσεων για να ξεφύγω

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π1,Π3

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός για κάθε παιδί: 1 μαστούνι, 1 μικρή μπάλα, 24 κώνοι

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Αποφυγή συγκρούσεων, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς θα πετύχετε τα περισσότερα τέρματα;

Ο Φρουρός και ο Πολιορκητής

Δεξιότητες:

- ✓ Ντρίπλα με το ένα χέρι με ρυθμό διατηρώντας τον έλεγχο
- ✓ Ρίξιμο σε στόχο.
- ✓ Πλάγια γκάλοπ.
- ✓ Θέση ετοιμότητας – θέση άμυνας.

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης χωρίζεται σε 12 μικρά τετράγωνα. Κάθε τετράγωνο έχει ένα κώνο και δίπλα μια αφρώδη μπάλα. Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και έχουν ρόλους, Φρουρός και Πολιορκητής.

Σκοπός του παιχνιδιού: Ο Φρουρός στέκεται μπροστά από τον κώνο/Κάστρο και προστατεύει το Κάστρο μετακινούμενος με πλάγιο γκάλοπ. Ο Πολιορκητής κάνει προσπάθει να ρίξει το βόλι του στο Κάστρο. Μετά από κάθε προσπάθεια γίνεται αλλαγή ρόλων.

Κανονισμοί:

- Ντρίπλα, σταμάτημα, σουτ,
- Καμία επαφή με τον αντίπαλο

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση κανονισμών π.χ. μόνο ρίξιμο στο στόχο
2. Διαφοροποίηση στόχου π.χ. δύο πιατάκια κώνοι σε απόσταση
3. Διαφοροποίηση αντικειμένου ρίψης
4. Ορισμός γραμμής βολής π.χ. σχοινάκι

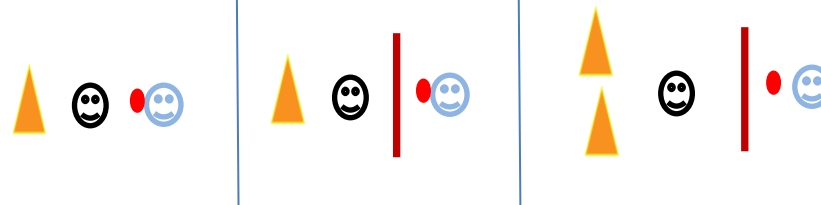
Στρατηγικές

- ✓ Φρουρώ τον αντίπαλο για να εμποδίσω τις κινήσεις του.
- ✓ Μετακινούμαι με το αντικείμενο σε χώρο που μπορώ να σκοράρω.
- ✓ Βρίσκομαι μεταξύ αντιπάλου και στόχου.
- ✓ Έχω ισορροπία και είμαι έτοιμος/μη να κινηθώ σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- ✓ Χρησιμοποιώ ποικιλία προσποιήσεων για να ξεφύγω.

Τάξη Α', Β', Γ'

Δ.Ε.
Π1, Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα/Παραλλαγές



Εξοπλισμός για κάθε ζευγάρι: 1 διακριτικό/κορδέλα, 1 μπάλα, 1 κώνος

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες.

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πού πρέπει να στέκεται ο φύλακας;
Πώς πρέπει να κινείται ο φύλακας;
Πως πρέπει να κινείται το παιδί που στοχεύει το κάστρο;

Πέντε πάσες

Δεξιότητες:

- ✓ Γρήγορες πάσες με ασφάλεια – Ρίψη και υποδοχή της μπάλας.
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Θέση ετοιμότητας – θέση άμυνας.

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης χωρίζεται σε τέσσερα μέρη. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των έξι. Ο χωρισμός των ομάδων γίνεται με τυχαίο τρόπο π.χ. αρίθμηση παιδιών στην αρχή του μαθήματος (1,2,3,4,5,6,1,2,3,4,5,6, κλπ.). Προτού ξεκινήσει το παιχνίδι, η κάθε ομάδα αποφασίζει ποιο παιδί μαρκάρει συγκεκριμένο αντίπαλο.

Σκοπός του παιχνιδιού: Κάθε ομάδα έχει στόχο να κάνει πέντε συνεχόμενες πάσες όταν έχει στην κατοχή της την μπάλα και να κερδίσει 2 βαθμούς και να κλέψει την μπάλα όταν δεν την έχει στην κατοχή της κερδίζοντας 5 βαθμούς.

Κανονισμοί: -Πέντε πάσες Σουτ, -Καμία επαφή με αντίπαλο

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση στόχου (καλάθι καλαθόσφαιρας, τέρμα σε απόσταση, γραμμή)
2. Διαφοροποίηση κανονισμών π.χ. Πάσα, πίβοτ, πάσα/σουτ στο καλάθι, Ντρίπλα, πάσα, σουτ, Ένα με τρία βήματα, πάσα, σουτ, Ντρίμπλα, 1-3 βήματα, πάσα, σουτ, Ένα με τρία βήματα, ντρίμπλα, 1-3 βήματα, πάσα/σουτ
3. Ορισμός περιοχής τερματοφύλακα
4. Κάθε γήπεδο με διαφορετικούς κανονισμούς π.χ. πάσα, σουτ
5. Διαφοροποίηση μπάλας

Στρατηγικές Επίθεσης

- ✓ Πάσα σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση
- ✓ Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση στον κενό χώρο για να δεχτώ πάσα
- ✓ Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω
- ✓ Προστατεύω την μπάλα

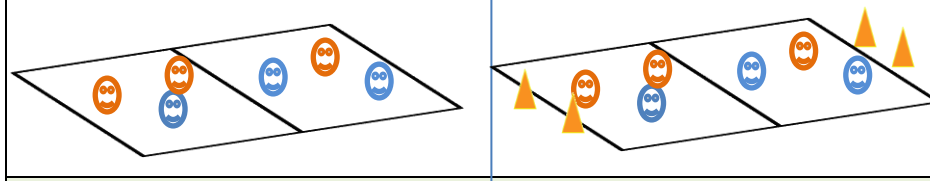
Στρατηγικές Άμυνας

- ✓ Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο
- ✓ Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π3, Π4, Π5, Π6

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: 3-4 διακριτικά/κορδέλες, 5 στεφάνια, 5 μπάλες με καλή αναπήδηση

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες, Καρτέλα αυτοαξιολόγησης ενεργειών

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς πρέπει να κινηθούν τα παιδιά όταν κάνουν επίθεση;
Τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά όταν αμύνονται;

Τζόκερ

Δεξιότητες:

- ✓ Γρήγορες πάσες με ασφάλεια – Ρίψη και υποδοχή της μπάλας.
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Θέση ετοιμότητας – θέση άμυνας.

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης χωρίζεται στα πέντε. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε τυχαίες πεντάδες. Η τυχαία πεντάδα δημιουργείται με την αρίθμηση των παιδιών στην αρχή του μαθήματος, στον κύκλο, π.χ.1,2,3,4,5,1,2,3,4,5,κ.ο.κ. Ο αριθμός 1 είναι η μια ομάδα, το 2 η άλλη, κλπ. Σε κάθε πεντάδα, ο αριθμός 5 είναι ο Τζόκερ, οι μονοί αριθμοί/κίτρινο διακριτικό αποτελούν τη μια ομάδα και οι ζυγοί/κόκκινο διακριτικό την άλλη ομάδα. Ο Τζόκερ φοράει διαφορετικό χρώμα διακριτικό π.χ. πράσινο και παίζει πάντα με την ομάδα που κάνει επίθεση.

Σκοπός του παιχνιδιού: Η ομάδα να μαζέψει του περισσότερους βαθμούς σε ορισμένο χρόνο. Ο Τζόκερ αλλάζει με το τέλος του χρόνου.

Κανονισμοί:

-Πέντε πάσες 2 βαθμοί, κλέψιμο 5 βαθμοί.

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

1. Διαφοροποίηση στους κανόνες του παιχνιδιού π.χ. Ντρίπλα, σταμάτημα, πάσα, σουτ, 3 βήματα πάσα/σουτ, Πάσα, σουτ
2. Διαφοροποίηση στο τέρμα π.χ. κώνος, καλάθι, εμπόδιο, τέρμα
3. Διαφοροποίηση στη βαθμολογία π.χ. κλέψιμο 5, καλάθι 2
4. Κάθε γήπεδο με διαφορετικούς κανονισμούς π.χ. πάσα, σουτ και διαφορετική μπάλα
5. Διαφοροποίηση αριθμού παιδιών στην ομάδα π.χ. 7

Στρατηγικές Επίθεσης

- ✓ Πάσα σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση
- ✓ Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση στον κενό χώρο για να δεχτώ πάσα
- ✓ Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω
- ✓ Προστατεύω την μπάλα

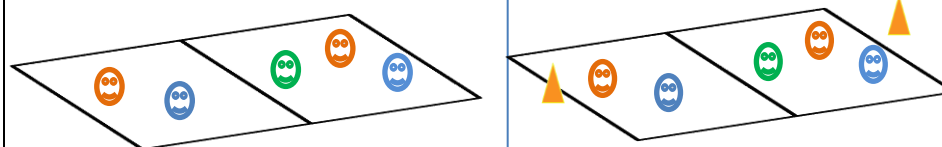
Στρατηγικές Άμυνας

- ✓ Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο
- ✓ Κατάσταση εγρήγορσης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω

Τάξη Δ', Ε', Στ'

Δ.Ε.
Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα/Παραλλαγές



Εξοπλισμός για κάθε ομάδα: 5 διακριτικά/κορδέλες (τρία χρώματα), 1 μπάλα

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες, Καρτέλα αυτοαξιολόγησης ενεργειών

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς πρέπει να κινηθούν τα παιδιά όταν κάνουν επίθεση;
Τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά όταν αμύνονται;

Ο Βασιλιάς

Δεξιότητες:

- ✓ Γρήγορες πάσες με ασφάλεια – Ρίψη και υποδοχή της μπάλας.
- ✓ Μετακινήσεις σε διάφορες κατευθύνσεις.
- ✓ Σταμάτημα και αλλαγή κατεύθυνσης.
- ✓ Θέση ετοιμότητας – θέση άμυνας.

Οργάνωση: Ο χώρος άσκησης χωρίζεται στα τρία. Ένα στεφάνι ή μια καρέκλα τοποθετείται στις δύο τελικές γραμμές του χώρου άσκησης. Το στεφάνι ή η καρέκλα είναι ο χώρος του Βασιλιά. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των τεσσάρων. Κάθε χώρος άσκησης έχει δύο ομάδες των τεσσάρων παιδιών.

Σκοπός του παιχνιδιού: Η μια ομάδα προσπαθεί με ασφαλείς πάσες να φτάσει την μπάλα στο Βασιλιά της. Η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα και να κάνει αυτή την προσπάθειά της. -Το παιδί που πασάρει στο Βασιλιά παίρνει το ρόλο του.

Κανονισμοί: -3 βήματα, πάσα, -Καμιά επαφή με αντίπαλο

Παραλλαγές/Προοδευτικότητα:

- 1.Ο Βασιλιάς βρίσκεται πίσω από την τελική γραμμή όπου μπορεί να κινείται κατά μήκος της.
- 2.Διαφοροποίηση κανονισμών π.χ. ντρίπλα, σταμάτημα, πίβοτ, πάσα
- 3.Κάθε γήπεδο με διαφορετικούς κανονισμούς π.χ. πάσα, σουτ και διαφορετική μπάλα

Στρατηγικές Επίθεσης

- ✓ Πάσα σε συμπαίκτη που είναι σε καλύτερη θέση
- ✓ Απελευθερώνομαι από τον αντίπαλο και παίρνω καλή θέση στον κενό χώρο για να δεχτώ πάσα
- ✓ Διακρίνω αν πρέπει να πασάρω ή να σουτάρω
- ✓ Προστατεύω την μπάλα

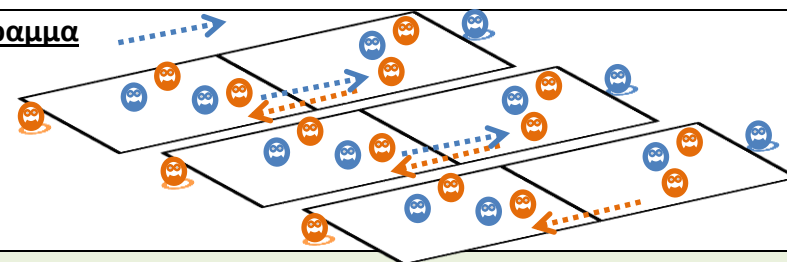
Στρατηγικές Άμυνας

- ✓ Προσπάθεια για «κλέψιμο» της μπάλας από τον αντίπαλο
- ✓ Τοποθέτηση εαυτού μεταξύ αντιπάλου και στόχου
- ✓ Κατάσταση εγρήγορης -αντίληψη τι συμβαίνει γύρω τους
- ✓ Κάθε παίχτης έχει ένα επιθετικό υπό την επίβλεψη του

Τάξη Δ', Ε', Στ

Δ.Ε.
Π1, Π2, Π3

Σχεδιάγραμμα



Εξοπλισμός: διακριτικά/κορδέλες για τα 4 παιδιά, 2 στεφάνια, 1 μπάλα

Σημεία Προσοχής για Ασφάλεια: Καθαρός χώρος, Κώδικας Συμπεριφοράς/Αποδεκτές ενέργειες, Καρτέλα αυτοαξιολόγησης ενεργειών

Ερωτήσεις Εκπαιδευτικού:

Πώς πρέπει να κινηθούν τα παιδιά όταν κάνουν επίθεση;
Τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά όταν αμύνονται;

