

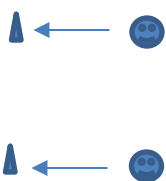
ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Κύλισμα της μπάλας με το χέρι</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα κάτω και πίσω από το σώμα ενώ το στήθος, το κεφάλι, το πρόσωπο δείχνουν μπροστά • Βήμα μπροστά με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης • Τα γόνατα λυγίζουν, το σώμα χαμηλώνει • Η μπάλα αφήνεται κοντά στο έδαφος έτσι ώστε να μην αναπηδά 	<p>Η μπάλα κάτω απ΄τη γέφυρα (μικρό εμπόδιο): Τα παιδιά έχουν μπροστά τους σε απόσταση 1μ. ένα μικρό εμπόδιο 30εκ και μία μπάλα. Προσπαθούν να κυλήσουν την μπάλα χωρίς αναπήδηση κάτω από το εμπόδιο. Η προσπάθεια γίνεται από α) γονατιστή θέση, β) ημικαθιστή θέση και γ) όρθια θέση. Κάθε φορά που η μπάλα κυλά χωρίς αναπήδηση κάτω από το εμπόδιο, τα παιδιά μετακινούνται 1 βήμα πίσω.</p> <p>Κύλα την μπάλα στον στόχο: Τα παιδιά στέκονται σε απόσταση 2μ. απέναντι από έναν κώνο ή μια κορύνα ή δύο σημαδάκια σε πολύ μικρή απόσταση το ένα από το άλλο. Στο μέσο της απόστασης είναι τοποθετημένο ένα μικρό εμπόδιο. Κυλούν την μπάλα με το χέρι να περάσει κάτω από το εμπόδιο και να στοχεύσει τον κώνο ή να περάσει μεταξύ των σημαδιών. Για κάθε πετυχημένη προσπάθεια κερδίζουν βαθμούς.</p> <p>Η μπάλα στην κορύνα: τα παιδιά έχουν απέναντί τους μία κορύνα. Τα παιδιά στέκονται πίσω από ένα σχοινί ή κηλίδα σήμανσης και κυλούν την μπάλα χωρίς αναπήδηση έτσι ώστε να πετύχουν την κορύνα. Η προσπάθεια γίνεται από α) γονατιστή θέση, β) ημικαθιστή θέση και γ) όρθια θέση.</p>
<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Ρίψη αντικειμένου κάτω από τον ώμο</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το χέρι ρίψης εκτελεί ταλάντευση προς τα πίσω, κάτω από τον ώμο • Αντίθετο πόδι μπροστά • Γόνατα λυγισμένα • Χαμήλωμα κέντρου βάρους του σώματος 	<p>Στόχος το στεφάνι: Τα παιδιά έχουν από μία μπάλα και στέκονται σε απόσταση 2 μ. απέναντι από ένα στεφάνι που είναι τοποθετημένο σε τουβλάκι. Ρίχνουν την μπάλα κάτω από τον ώμο έτσι ώστε να περάσει μέσα από το στεφάνι.</p>

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια**- Ρίψη αντικειμένου πάνω από τον ώμο**

- Το βλέμμα εστιάζεται μπροστά κατά τη διάρκεια της ρίψης
- Στάση του σώματος πλάγια σε σχέση με το στόχο
- Το χέρι ρίψης είναι σχεδόν ίσιο πίσω από το σώμα (κράτημα με δάκτυλα)
- Βήμα προς στο στόχο με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης
- Διαδοχικό γύρισμα γοφού και ώμου κατά τη διάρκεια της ρίψης
- Το χέρι ρίψης ακολουθεί την πορεία ρίψης και φτάνει μέχρι κάτω στην αντίθετη πλευρά

- Ρίψη αντικειμένου σε Στόχο και σε Απόσταση

Μπάλα πάνω από το δίκτυ: Το παιδιά παρατάσσονται σε σειρά, σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους. Απέναντι τους έχει δίκτυ σε απόσταση 2μ. Κάθε παιδί προσπαθεί να ρίξει την μπάλα πάνω από τον ώμο πάνω από το δίκτυ για να μπει στο δικό του στεφάνι που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά. Το επόμενο παιδί ρίχνει όταν το προηγούμενο παιδί πιάσει την μπάλα του. Μετά από εξάσκηση, κάθε πετυχημένη προσπάθεια παίρνει ένα βαθμό.

Παραλλαγή: μπορούν να τοποθετηθούν 2 στεφάνια σε διαφορετική απόσταση και να παίρνουν ένα και δύο βαθμούς αντίστοιχα.

Ρίψη σε απόσταση με βαθμούς: Τα παιδιά παρατάσσονται σε μία γραμμή σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους. Μπροστά είναι τοποθετημένο ένα σχοινί που καθορίζει την οριακή γραμμή ρίψης. Από αυτή τη γραμμή δημιουργούνται 3 ζώνες ρίψης: α) 0-5μ (5β), β) 5-10μ (10β) και γ) 10-15μ. (15β) . Τα παιδιά ρίχνουν την μπάλα τους πάνω από τον ώμο και μαζεύουν βαθμούς ανάλογα με την ζώνη προσγείωσης της μπάλας τους. Το επόμενο παιδί ρίχνει αφού το προηγούμενο πιάσει την μπάλα που έριξε. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σακουλάκια, διάφορα είδη μπάλων, αφρώδης ακόντιο, vortex.

Ρίψη σε κώνο: Τα παιδιά παρατάσσονται σε μία γραμμή σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους. Μπροστά είναι τοποθετημένο ένα σχοινί που καθορίζει την οριακή γραμμή ρίψης. Απέναντι από κάθε παιδί υπάρχουν κώνοι στα 2μ, 4μ, 6μ. Κάθε παιδί προσπαθεί να ρίξει τους κώνους ξεκινώντας από τον κοντινότερο. Κάθε φορά που ρίχνει το παιδί, πιάνει το σακουλάκι ή την μπάλα του και επιστρέφει στη γραμμή ρίψης του για να προσπαθήσει στον επόμενο κώνο. Μετά από εξάσκηση, κάθε πετυχημένη προσπάθεια παίρνει τους αντίστοιχους βαθμούς 2,4,6.

Μετακινώ τον πλανήτη μου: Τα παιδιά παρατάσσονται σε μία γραμμή σε απόσταση 2 μέτρων μεταξύ τους. Μπροστά είναι τοποθετημένο ένα σχοινί που καθορίζει την οριακή γραμμή ρίψης. Απέναντι από κάθε παιδί σε απόσταση 2μ βρίσκεται μια μπάλα (ο πλανήτης) τοποθετημένη σε κρίκο. Κάθε παιδί προσπαθεί να ρίξει το σακουλάκι ή την μπάλα του πάνω στον πλανήτη έτσι ώστε να μετακινήσει τον πλανήτη. Όταν μετακινήσει τον πλανήτη, βάζει την μπάλα του στον κρίκο και προσπαθεί από την αρχή.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια
-Σουτ καλαθόσφαιρας από στατική θέση

- Για τους δεξιόχειρες, το δεξί πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία
- Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια
- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια
- Κράτημα της μπάλα κοντά στο σώμα και απελευθερώνετε όταν το χέρι είναι σχεδόν τεντωμένο
- Η μπάλα απελευθερώνεται από τα δάκτυλα και ακολουθεί σπάσιμο του καρπού
- Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι

Σουτ σε ατομικό επίπεδο, στον ατομικό χώρο: Το κάθε παιδί έχει την μπάλα του, κάνει σουτ καλαθόσφαιρας προς τα πάνω και πιάνει την μπάλα του. Κάνει στατική ντρίμπλα και ακολούθως κάνει ξανά σουτ και πιάσιμο.

Σουτ στο καλάθι: Τα παιδιά βρίσκονται τοποθετημένα περιμετρικά του γηπέδου στο αρχικό τους σημείο. Το κάθε παιδί έχει την μπάλα του. Το παιδί που έχει τη σειρά του, τοποθετεί το σημαδάκι του από το οποίο θέλει να εκτελέσει το σουτ του. Εκτελεί και επιστρέφει πίσω στο αρχικό του σημείο. Συνεχίζει ο επόμενος. Τα παιδιά που δεν εκτελούν σουτ, εργάζονται στον ατομικό τους χώρο κάνοντας ντρίμπλα με δυνατό και αδύνατο χέρι.

Ρολόι : Περιμετρικά του καλαθιού είναι τοποθετημένοι 5 κώνοι. Τα παιδιά, με τη σειρά εκτελούν σουτ, αν είναι πετυχημένο κερδίζουν 2 βαθμούς και προχωρούν σε επόμενο κώνο (κυκλικά). Αν το σουτ δεν είναι πετυχημένο προχωρούν στον επόμενο κώνο χωρίς να κερδίζουν βαθμούς.

Αξιοποίηση όσο το δυνατόν περισσότερων καλαθιών.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το βλέμμα εστιάζεται στο αντικείμενο υποδοχής • Τα πόδια κινούνται για να τοποθετήσουν το σώμα στην γραμμή του αντικειμένου • Τα χέρια κινούνται να συναντήσουν το αντικείμενο • Τα χέρια και τα δάκτυλα χαλαρώνουν και γίνονται «φωλιές» για να πιάσουν το αντικείμενο • Πιάσιμο και έλεγχος του αντικειμένου μόνο με τα χέρια • Οι αγκώνες λυγίζουν για να απορροφήσουν τη δύναμη του αντικειμένου <p>-Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια ανάλογα με το είδος του αντικειμένου</p>	<p>Ρίξιμο πιάσιμο στον εαυτό μου με άλλο είδος μπάλας κάθε μάθημα. Ρίξιμο ψηλά και υποδοχή χαμηλά, ατομικά. Ρίξιμο ψηλά και υποδοχή ψηλά, ατομικά. Ρίξιμο ψηλά, αναπήδηση της μπάλας, υποδοχή, ατομικά. Ρίξιμο της μπάλας σε στεφάνι και υποδοχή, ατομικά. Περιπάτημα, ρίξιμο και υποδοχή, συνεχόμενα στον ατομικό χώρο. Περιπάτημα, ρίξιμο, παλαμάκι, υποδοχή, συνεχόμενα στον ατομικό χώρο. Ρίξιμο και υποδοχή διαφόρων ειδών μπάλων (αφρώδης μπάλα, μπάλα πετόσφαιρας, μπάλα χειροσφαίρισης, μπάλα αντισφαίρισης, μπάλα σκελετός, μπάλα με ουρά, κλπ.)</p> <p>Υποδοχή αντικειμένου με τα χέρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Με διαφορετική δύναμη και ροή • Με διαφορετικό χρόνο • Πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από καθορισμένους στόχους, • Σε διαφορετική απόσταση, • Σε διαφορετικό ύψος, • Σε συγκεκριμένο χώρο,
--	--

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια**- Ντρίπλα με το δυνατό και με το αδύνατο χέρι**

- Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάκτυλα του ενός χεριού απλωμένα στην μπάλα περίπου στο ύψος της μέσης
- Τα δάκτυλα σπρώχνουν προς τα κάτω την μπάλα
- Το αντίθετο πόδι μπροστά (αντίθετο από το χέρι που ντριπλάρει)
- Ο καρπός και ο αγκώνας λυγίζουν και μετά τεντώνουν για να σπρώξουν την μπάλα
- Οι γοφοί και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα κατά τη διάρκεια της αναπήδησης
- Η μπάλα αναπηδά μπροστά και στο πλάι του σώματος
- Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα)

-Ντρίπλα με το χέρι

- **Με αλλαγή κατεύθυνσης**
- **Σε διάφορες διαδρομές μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω και γύρω από καθορισμένους στόχους**

Μέσα, έξω από το στεφάνι. Τα παιδιά στον ατομικό τους χώρο ντριπλάρουν α.με το δεξί και β.με το αριστερό χέρι την μπάλα γύρω από ένα στεφάνι. Τα παιδιά προσπαθούν να ντριπλάρουν συνεχόμενα χωρίς να χάνουν την μπάλα. Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού ντριπλάρουν την μπάλα μέσα στο στεφάνι. Με το επόμενο σύνθημα ντριπλάρουν την μπάλα έξω από το στεφάνι.

Θέση ετοιμότητας, ντρίμπλα (ατομικά):

Από τη θέση ετοιμότητας, τα παιδιά βγάζουν το αριστερό πόδι μπροστά και σπρώχνουν την μπάλα με το δεξί χέρι, δίπλα από το αριστερό πόδι. Με το σύνθημα ή με προκαθορισμένη οδηγία (πχ μετά από 10 ντρίμπλες) αλλάζουν πόδι και χέρι.

Επιτόπου ντρίμπλα (ατομικά):

Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα: γύρω από το σώμα τους, μέσα από τα πόδια τους σχηματίζοντας τον αριθμό 8 σε χαμηλό επίπεδο, με λυγισμένο τον καρπό, σπρώχνουν την μπάλα κάτω στο έδαφος σχηματίζοντας ένα σταυρό, γράμματα, αριθμούς, μια λέξη ή το όνομά τους

Πες τον αριθμό:

Τα παιδιά κάνουν ντρίμπλα επιτόπου. Ο/η εκπαιδευτικός δείχνει με το χέρι του αριθμούς και τα παιδιά καθώς ντριπλάρουν αναφέρουν τους αριθμούς που βλέπουν.

Καθρέφτης με μπάλα (σε ζευγάρια με απόσταση 4 μέτρα και ζώνη ντρίμπλας)

Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια 1-2. Το παιδί 1 που βρίσκεται σε απόσταση 2μ από το απέναντι παιδί 2. Το καθένα κρατάει από μία μπάλα. Το παιδί 1 χειρίζεται με διάφορους τρόπους την μπάλα και το 2 μιμείται. Στα 2' γίνεται αλλαγή.

Παράδειγμα: περιστροφές της μπάλας με τα δάκτυλα προς τα εμπρός και προς τα πίσω, η μπάλα γύρω από τη μέση, γύρω από τα πόδια, οκταράκι, ρίξιμο πιάσιμο σε διάφορα επίπεδα, ρίξιμο από το ένα χέρι στο άλλο κλπ) μπάλα στο έδαφος και πιάσιμο της μπάλας με το ένα πόδι ελαφρώς μπροστά, με βαθύ κάθισμα. Η μπάλα στο στομάχι.

Σκιά (σε ζευγάρια με απόσταση 4 μέτρα και ζώνη ντρίμπλας)

Όπως πιο πάνω, σε απόσταση 2 μέτρων. Τα παιδιά ντριπλάρουν με το ένα χέρι την μπάλα σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις άλλοτε με δυνατό και άλλοτε με αδύνατο χέρι. Το παιδί κάνει ότι κάνει το παιδί 2. Στα 2' αλλάζουν ρόλους.

Παράδειγμα: ντρίμπλα με Δεξί και Αριστερό χέρι, χαμηλή ντρίμπλα και ψηλή, ντρίμπλα με εναλλαγές χεριών, ντρίμπλα γύρω από το σώμα

Ντρίμπλα στον ατομικό χώρο

Τα παιδιά περπατούν ή τρέχουν κάνοντας ντρίμπλα στο χώρο τους. Με το σύνθημα:
-αλλάζουν χέρι, κατεύθυνση, ταχύτητα, παίρνουν θέση προστασίας της μπάλας

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

Κτυπήστε το κουνούπι. Τα παιδιά ντριπλάρουν την μπάλα γύρω από ένα στεφάνι. Μόλις ακούσουν τη λέξη κουνούπι, σταματούν, κτυπούν την μπάλα στο στεφάνι, την υποδέχονται και συνεχίζουν να ντριπλάρουν έξω και γύρω από το στεφάνι.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια -Πάσα με δάκτυλα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το βλέμμα εστιάζεται στην μπάλα • Το σώμα κινείται προς την μπάλα και τοποθετείται κάτω από την μπάλα • Επαφή με την μπάλα πάνω από το μέτωπο, μόνο με τα δάκτυλα • Η επαφή να γίνεται μόνο με τις δύο πρώτες φάλαγγες των δακτύλων και τον αντίχειρα • Το κτύπημα γίνεται με τέντωμα των βραχιόνων • Σχήμα χεριών: τρίγωνο • Σχήμα αντίχειρα με το δείκτη είναι όπως J 	<p>Πάσα με δάκτυλα ατομικά: α) Τα παιδιά πετάνε τη μπάλα ψηλά και αφού τοποθετηθούν κάτω από αυτήν την πιάνουν στη σωστή θέση πάνω από το μέτωπο, β) Τα παιδιά πετάνε τη μπάλα ψηλά και αφού τοποθετηθούν κάτω από αυτήν εκτελούν συνεχόμενες πάσες στον εαυτό τους, γ) τα παιδιά πετάνε τη μπάλα ψηλά και αφού τοποθετηθούν κάτω από αυτήν εκτελούν μια πάσα στον εαυτό τους, δ) 10 συνεχόμενες πάσες πάνω από το κεφάλι, ε) 5 συνεχόμενες πάσες με τα δάκτυλα.</p> <p>Πάσα με τα δάκτυλα πάνω από δίκτυ: Έχουν μπροστά τους δίκτυ ή αφρώδη πήχη. Κάθε παιδί κάνει πάσα με δάκτυλα με στόχο η μπάλα να περάσει πάνω από το δίκτυ, σε απόσταση ή σε συγκεκριμένο σημείο που οροθετείται με στεφάνι.</p> <p>Συνεχόμενες πάσες, ατομικά</p>
<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Ντρίπλα με το δυνατό και αδύνατο πόδι</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το σώμα βρίσκεται κατευθείαν πίσω από την μπάλα σε μια ελεγχόμενη κίνηση τρεξίματος • Η μύτη του ποδιού που θα σπρώξει την μπάλα δείχνει προς τα κάτω. • Η μπάλα σπρώχνεται με το στήθος του ποδιού • Το πόδι που δεν έχει επαφή με την μπάλα μένει πίσω από το πόδι που ντριπλάρει • Το βλέμμα είναι εστιασμένο μπροστά (όχι στην μπάλα) 	<p>Ελεύθερα με την μπάλα. Τα παιδιά τρέχουν με την μπάλα στα πόδια και προσπαθούν να την έχουν κοντά στα πόδια, να την ελέγχουν για να μην τους φεύγει μακριά. Ντριπλάρουν με το πόδι α) ελεύθερα στον ατομικό τους χώρο, β) με αλλαγή κατεύθυνσης με το σύνθημα, γ) με ένα σταμάτημα με το σύνθημα.</p> <p>Λαβύρινθος. Κώνοι βρίσκονται σκορπισμένοι στον ατομικό τους χώρο και διαγράφουν τον Λαβύρινθο. Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα με το πόδι στο χώρο:</p> <ul style="list-style-type: none"> α) αποφεύγοντας να κτυπήσουν στους κώνους ή να βγουν έξω από τα όρια του χώρου, β) αλλάζοντας κατεύθυνση μόλις συναντήσουν κώνο, γ) κάνοντας γύρισμα μόλις συναντήσουν κώνο δ) κάνοντας μισή ή ολόκληρη στροφή γύρω από κάθε κώνο που συναντούν. <p>Λαβύρινθος και σουτ. Κώνοι βρίσκονται σκορπισμένοι στον ατομικό τους χώρο και διαγράφουν τον Λαβύρινθο. Ντριπλάρουν με το πόδι να αποφύγουν τους κώνους και να κάνουν σουτ στο μικρό τέρμα/μικρό εμπόδιο στο χώρο τους.</p> <p>Τρέξιμο στο Δάσος. Σκορπίζουμε 10 – 15 κώνους στο μισό γήπεδο. Τα παιδιά κρατούν μπάλα και βρίσκονται στην τελική γραμμή. Κάνουν ντρίπλα με το πόδι, από την τελική γραμμή μέχρι ένα Δέντρο και επιστρέφουν πίσω. Επαναλαμβάνουν το ίδιο. Μετρούν πόσες φορές έκαναν τη διαδρομή, τελική γραμμή Δέντρα και πίσω, σε καθορισμένο χρόνο.</p>

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Σταμάτημα μπάλας με το πόδι (με σόλα, με το μέσο μέρος του ποδιού)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το σώμα τοποθετείται κατευθείαν πίσω από την ευθεία που κινείται η μπάλα. • Το βλέμμα παρακολουθεί την μπάλα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης της. • Το σώμα υποχωρεί κατά την επαφή με την μπάλα. • Με σόλα όταν η μπάλα κινείται αργά • Με το εσωτερικό όταν η μπάλα κινείται γρήγορα 	<p>Φώτα τροχαίας: Το κάθε παιδί έχει μία μπάλα ποδοσφαίρου και προωθεί την μπάλα στον ατομικό του χώρο όταν ακούει το χρώμα πράσινο. Στο χρώμα κόκκινο σταματά την μπάλα με το πόδι (σόλα) και στο χρώμα πορτοκαλί ντριπλάρει επι τόπου (από το ένα πόδι στο άλλο), στο πράσινο προχωρά κλπ.</p>
<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Λάκτισμα ακίνητης μπάλας/ Σουτ σε στόχο</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταφορά δύναμης από το ισχίο, τέντωμα του γόνατος και χτύπημα της μπάλας • Η επαφή γίνεται με το στήθος του ποδιού (ράμματα του παπουτσιού) • Το πόδι που κλωτσά ακολουθεί την πορεία της μπάλας και μετά την επαφή 	<p>Διαδρομή με εμπόδια: Στον ατομικό χώρο υπάρχουν κώνοι , εμπόδια, κλπ. τοποθετημένα σε αραιή διάταξη τα παιδιά έχουν από μία μπάλα ποδοσφαίρου το καθένα και προωθεί την μπάλα ανάμεσα στους κώνους, κάτω από μικρά εμπόδια και με το διπλό σφύριγμα σταματούν την μπάλα με το πόδι. Η/ο εκπαιδευτικός ελέγχει το σταμάτημα των παιδιών. Με μονό σφύριγμα ξεκινά η προώθηση ξανά.</p> <p>Έξυπνη διαδρομή: Στη διαδρομή στον ατομικό χώρο έχει κηλίδες/πιατάκια, τα παιδιά ντριμπλάρουν την μπάλα σε διάφορες κατευθύνσεις και σταματούν την μπάλα όπου υπάρχει κηλίδα.</p> <p>Σουτ σε στόχο: Το κάθε παιδί έχει την μπάλα του και απέναντί από το σημείο του σουτ (κηλίδα σήμανσης), υπάρχει μικρό τέρμα ή κώνος ή μικρό τέρμα με κώνο στη μέση. Τα παιδιά εκτελούν σουτ από την κηλίδα (ακίνητη μπάλα) και προσπαθούν να μαζέψουν βαθμούς. Διαφοροποιείται η απόσταση από το τέρμα και το είδος του τέρματος.</p>
<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Κτύπημα με ρακέτα (forehand, backhand)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σωστό κράτημα ρακέτας (ένα χέρι –αντίχειρας πάνω, δάκτυλα κάτω όπως χειραψία) • Ταυτόχρονη μετακίνηση μπροστά του ίδιου ποδιού με το χέρι που κρατά τη ρακέτα 	<p>Τα αβγά: Τα παιδιά ισορροπούν την μπάλα στη ρακέτα και από τις δύο πλευρές: α) στατικά, 2) με κίνηση, 3) με κίνηση και καθώς κινούνται στον ατομικό τους χώρο, 4) σε διάφορες κατευθύνσεις στον ατομικό τους χώρο.</p> <p>Ομελέττα στο τηγάνι: Τα παιδιά εκτελούν μικρές αναπηδήσεις της μπάλας στη ρακέτα, σε κίνηση και στάση.</p> <p>Κρέπες: Τα παιδιά κτυπούν την μπάλα σε μικρό ύψος και από τις δύο πλευρές της ρακέτας.</p> <p>Γη-Ουρανός: Τα παιδιά κτύπουν την μπάλα με την ρακέτα μετά από αναπήδηση στο έδαφος . Πρώτα αναπήδηση στο έδαφος (γη) μετά κτύπημα προς τα πάνω (Ουρανός).</p>

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΟ

<ul style="list-style-type: none"> • Το χέρι που κρατά τη ρακέτα είναι σχεδόν ίσιο προς τα πίσω λίγο πριν κτυπηθεί η μπάλα • Το σώμα να βρίσκεται πλάγια σε σχέση με τον στόχο 	<ul style="list-style-type: none"> -Ελεύθερα στον χώρο -Σε οριοθετημένο τετράγωνο
<p>Π1: Εκτελούν ικανοποιητικά κινητικές δεξιότητες χειρισμού σε τροποποιημένα παιχνίδια - Ντρίπλα με μαστούνι</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κεφάλι μπροστά και βλέμμα εστιασμένο μπροστά • Το δυνατό χέρι κρατά το μαστούνι πιο κάτω από το αδύνατο χέρι • Οι αντίχειρες δείχνουν το έδαφος • Χρησιμοποίηση και των δύο πλευρών του μαστουνιού • Το μαστούνι είναι πάντα κοντά στο έδαφος 	<p>Σωστό κράτημα του μαστουνιού: Το κάθε παιδί έχει το μαστούνι του και μια μπάλα. Στον ατομικό του χώρο, κρατά το μαστούνι και κινείται σπρώχνοντας την μπάλα. Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού σταματά και αφήνει το μαστούνι κάτω. Εκτελεί 5 πηδηματάκια επί τόπου και με το σύνθημα πιάνει το μαστούνι και συνεχίζει στον ατομικό του χώρο.</p> <p>Χόκεϊ στο χώρο μας: Οι μαθητές ντριμπλάρουν την πλάκα ή την μπάλα τους ελεύθερα στον ατομικό τους χώρο και προσπαθούν να μην χάνουν τον έλεγχο της. Η διαδρομή που θα ακολουθούν μπορεί να είναι καμπύλη, ζικ – ζακ, κύκλος. Εάν χάσουν τον έλεγχο της μπάλας τους, τότε εκτελούν στατικά 10 ντρίμπλες δεξιά – αριστερά και μετά συνεχίζουν τη διαδρομή τους στο χώρο.</p> <p>Τα χρώματα: Στον ατομικό τους χώρο τοποθετείται ένα στεφάνι. Τα παιδιά ντριμπλάρουν την μπάλα με το μαστούνι τους. Στο σύνθημα:</p> <p>A) ΚΙΤΡΙΝΟ, ντριμπλάρουν την μπάλα τους μία φορά γύρω από το στεφάνι αργά.</p> <p>B) ΠΡΑΣΙΝΟ, ντριμπλάρουν την μπάλα τους μία φορά γύρω από το στεφάνι γρήγορα.</p> <p>Γ) ΚΟΚΚΙΝΟ, σπρώχνουν την μπάλα τους να μπει μέσα στο στεφάνι και να σταματήσει.</p> <p>Οι Πύλες: Στον ατομικό τους χώρο τους υπάρχουν τοποθετημένα σε αραιή διάταξη χαμηλά εμπόδια ή σημαδάκια-τέρματα. Τα παιδιά μαθητές ντριμπλάρουν και σπρώχνουν την μπάλα τους μέσα από τα τέρματα και κάτω από τα εμπόδια. Στόχος όσα περισσότερα μπορούν σε 1' ή 2'.</p>