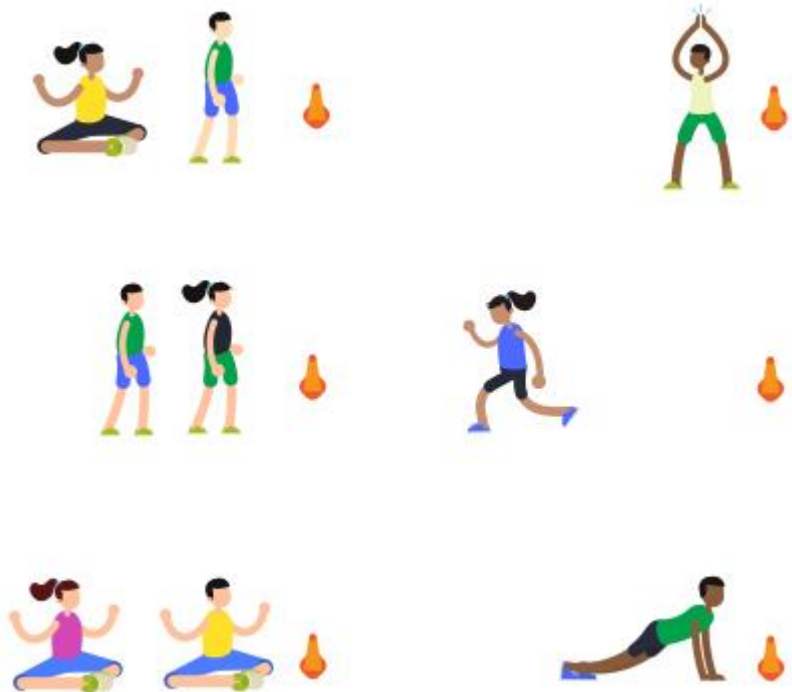


# ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** 2 κώνοι για κάθε ομάδα.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε ομάδες με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- 2 κώνοι μπροστά από κάθε ομάδα.
- Ο εκπαιδευτικός φωνάζει μια άσκηση π.χ 5 κάμπσις. Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας τρέχει στον κώνο που βρίσκεται απέναντι, εκτελεί την άσκηση και επιστρέφει πίσω στην ομάδα του.
- Το επόμενο παιδί ξεκινά μόλις καθίσει ο προηγούμενος κάτω.
- Νικά η ομάδα που όλα τα παιδιά κάτσουν κάτω πρώτα.

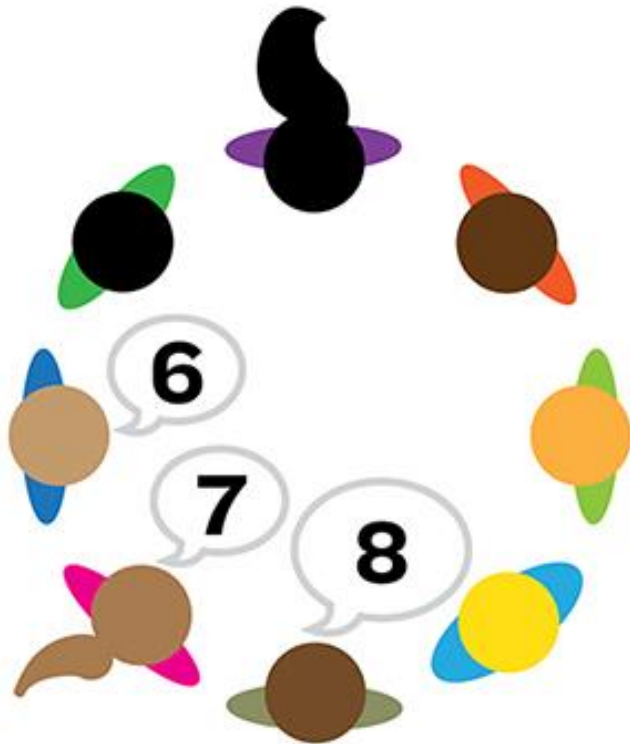
**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Διαφοροποιώ τον τρόπο μετακίνησης από τον ένα κώνο στον άλλο π.χ γκάλοπ, σκίπινγκ, κουτσό, πηδηματάκια, ανάποδα κ.α.

**Σημείωση:**

- Τα παιδιά επιστρέφουν πίσω στις ομάδες τους κρατώντας την απαιτούμενη απόσταση από τους συμμαθητές τους.

# ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε έναν μεγάλο κύκλο με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- Ο εκπαιδευτικός φωνάζει έναν αριθμό.
- Ένα παιδί φωνάζει τον αμέσως μικρότερο αριθμό.
- Κάθε παιδί μπορεί να πει μόνο έναν αριθμό σε κάθε αντίστροφη μέτρηση. Δεν έχει σημασία η σειρά που μιλά το κάθε παιδί.
- Αν δύο παιδιά πουν τον ίδιο αριθμό ταυτόχρονα, τότε όλη η ομάδα πρέπει να κάνει μια άσκηση π.χ 10 Jumping Jacks και το παιχνίδι ξαναρχίζει.

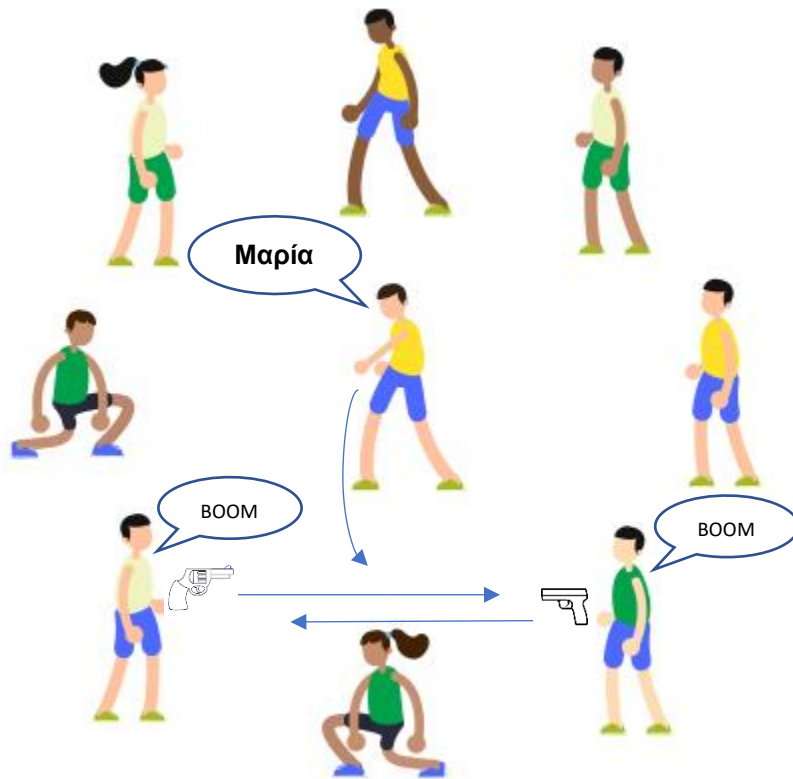
**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Ξεκινάμε με 5 παιδιά και μεγαλώνουμε την ομάδα σταδιακά.
- Μπαίνει χρονικός περιορισμός στην ολοκλήρωση του γύρου.
- Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια.

**Σημείωση:**

- Απαγορεύονται οι χειρονομίες και το γνέψιμο.

# BOOM



**ΤΑΞΕΙΣ:** Γ'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε ένα μεγάλο κύκλο με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- Ο εκπαιδευτικός ξεκινά πρώτος το παιχνίδι και μπαίνει στην μέση.
- Δείχνει με το χέρι του ένα παιδί στην τύχη και φωνάζει το όνομα του. Αυτό το παιδί πρέπει να σκύψει.
- Αμέσως τα παιδιά που βρίσκονται στο πλάι του παιδιού που σκύβει γυρίζουν και πυροβολούν το ένα το άλλο φωνάζοντας **BOOM!** (σχηματίζουν όπλο με το χέρι τους).
- Ο τελευταίος που θα αντιδράσει, κάνει μια άσκηση ή ένα γύρο του γηπέδου και μετά κάθεται κάτω. Ο νικητής της μονομαχίας συνεχίζει φωνάζοντας το όνομα ενός άλλου παιδιού, το οποίο σκύβει αμέσως για να μονομαχήσουν οι διπλανοί του κ.ο.κ.
- Νικητές τα δύο τελευταία παιδιά που στέκονται.

**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Τα παιδιά ισορροπούν στο ένα πόδι ενώ βρίσκονται στον κύκλο ή κάνουν τροχάδι επί τόπου.

**Σημείωση:**

- Τα παιδιά πρέπει να είναι σε εγρήγορση συνεχώς και βοηθούν στο να αποφασίζεται ποιός πυροβόλησε πρώτος ή τελευταίος.

# ΒΡΕΣ ΤΟΝ ΔΡΑΣΤΗ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε ένα μεγάλο κύκλο με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- Ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα παιδί σαν αστυνομικό και κρυφά ένα σαν δράστη.
- Ο αστυνομικός μπαίνει στην μέση του κύκλου και προσπαθεί να ελέγχει/βλέπει όλα τα παιδιά.
- Ο δράστης περιμένει την κατάλληλη στιγμή για να κάνει μια κίνηση την οποία αντιγράφουν όλα τα παιδιά στον κύκλο.
- Ο αστυνομικός προσπαθεί να εντοπίσει το παιδί που έκανε πρώτο την κίνηση. Έχει 3 προσπάθειες.
- Αν δεν εντοπίσει τον δράστη, τότε ορίζονται νέοι παίκτες από τον εκπαιδευτικό.

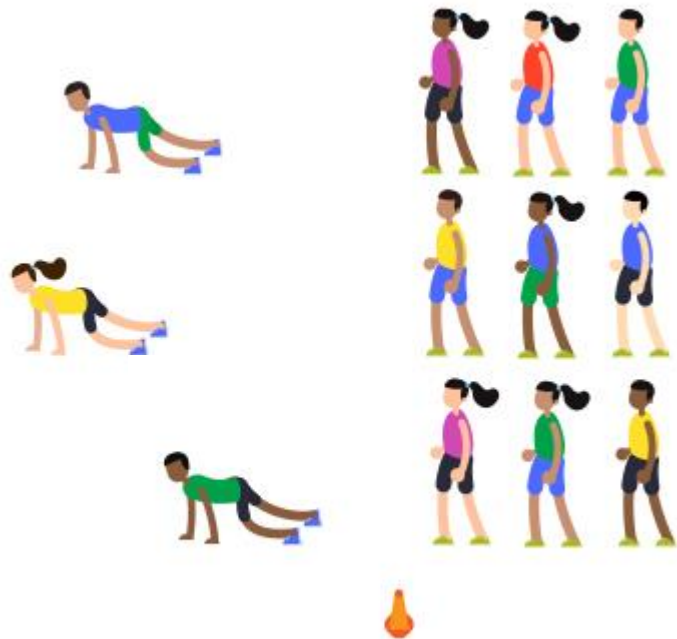
**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Δύο αστυνομικοί
- Δύο δράστες.

**Σημείωση:**

- Τα παιδιά δεν προδίδουν τον δράστη.

# ΖΩΟΔΡΟΜΙΕΣ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α΄-ΣΤ΄

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε ομάδες με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- Ο εκπαιδευτικός φωνάζει ένα ζώο και τα παιδιά πρέπει να πάνε προς την γραμμή τερματισμού αντιγράφοντας τον τρόπο που κινείται το ζώο (γορίλας, βάτραχος, φλαμίνγκο, φίδι, κροκόδειλος, άλογο, τσίταχ, κάβουρας, αρκούδα κλπ).
- Μόλις τερματίσουν κάθονται απέναντι και ξεκινά το επόμενο παιδί.
- Νικά η ομάδα που οι όλοι παίκτες της θα καθίσουν πρώτοι κάτω.

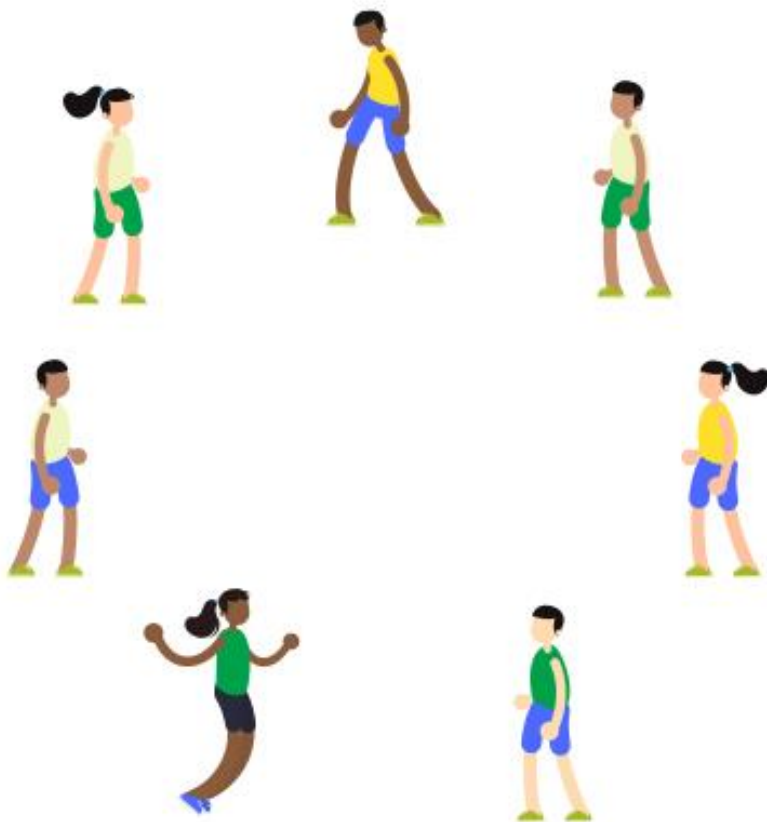
**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Τσίταχ (τρέξιμο).
- Καγκουρό (πηδηματάκια στα δύο πόδια)
- Φλαμίνγκο (κουτσό)
- Κάβουρας (πόδια μπροστά, χέρια πίσω και λεκάνη μακριά από το έδαφος).

**Σημείωση:**

- Δείχνω/υπενθυμίζω τον τρόπο που κινείται το ζώο πριν κάθε γύρο.

# ΟΙ ΠΑΡΑΜΥΘΑΔΕΣ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε ένα μεγάλο κύκλο με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.

- Όλα τα παιδιά μαζί φτιάχνουν μια ιστορία.

- Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ένα παιδί που θα ξεκινήσει την ιστορία με μια σύντομη πρόταση ή λέξη.

- Συνεχίζει το παιδί στα δεξιά προσθέτοντας μια δική του λέξη/πρόταση που θα ταιριάζει με την προηγούμενη σαν ιστορία.

- Το παιδί που δεν μπορεί να σκεφτεί μια λέξη/πρόταση κάνει μια άσκηση ή ένα γύρο του γηπέδου και επιστρέφει στη θέση του. Η ιστορία τερματίζεται και ο μαθητής που έχασε ξεκινά μια καινούρια από την αρχή.

**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Κάθε παιδί προσθέτει μια πρόταση.
- Κάθε παιδί προσθέτει συγκεκριμένο αριθμό λέξεων (μια, δυο, τρεις...)
- Επί τόπου τρέξιμο μέχρι να τελειώσει η ιστορία καθώς στέκονται στον κύκλο.

**Σημείωση:**

- Η ιστορία πρέπει να έχει συνοχή και να βγάζει νόημα. Δίνω ανατροφοδότηση.

# ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- Σχηματίζουν ζευγάρια που στέκονται πάλι σε απόσταση ασφαλείας απέναντι τους.
- Ένας μαθητής ξεκινά σαν αρχηγός.
- Το ζευγάρι του μιμείται/καθρεφτίζει τις κινήσεις που βλέπει.
- Κάθε 2 λεπτά αλλάζουν ρόλους.

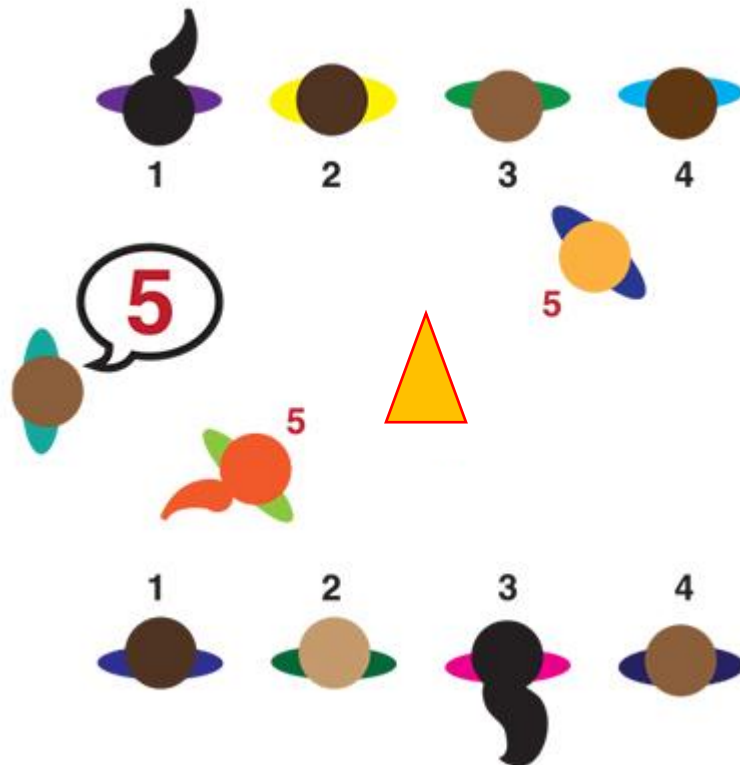
**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Ένας αρχηγός με έναν «καθρέφτη».
- Προσθέτουμε κινήσεις που απαιτούν ισορροπία.
- Και τα δύο παιδιά είναι αρχηγοί και καθρέφτες ταυτόχρονα.

**Σημείωση:**

- Δεν επιτρέπεται το άγγιγμα ή η λεκτική καθοδήγηση.

# ΚΛΕΨΕ ΤΟΝ ΚΩΝΟ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** Κώνοι

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε 2 ομάδες με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- 1 κώνος τοποθετείται ανάμεσα στις 2 ομάδες.
- Ο εκπαιδευτικός βάζει αριθμούς στα παιδιά της κάθε ομάδας.
- Όταν τα παιδιά ακούσουν τον αριθμό τους, τρέχουν στο κέντρο, ακουμπούν τον κώνο με το πόδι τους, επιστρέφουν στην ομάδα τους και κάθονται.
- Ο πρώτος που θα καθίσει κερδίζει έναν πόντο.
- Νικά η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

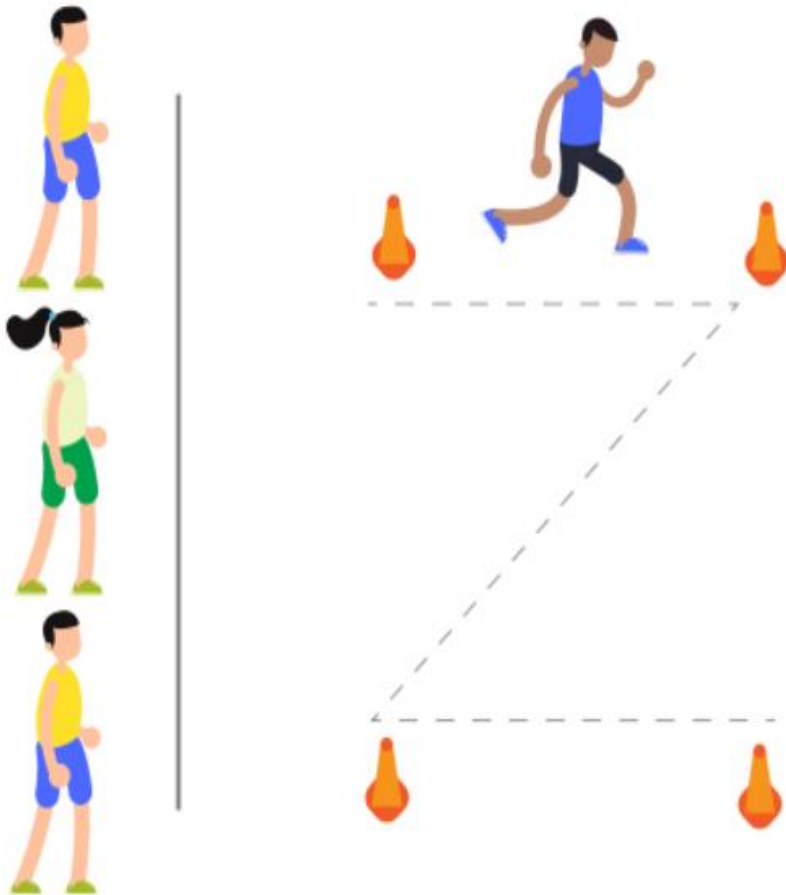
- Διαφοροποιώ τον τρόπο μετακίνησης από την ομάδα προς τον κώνο και πίσω π.χ γκάλοπ, σκίπινγκ, κουτσό, πηδηματάκια, ανάποδα κ.α.

**Σημείωση:**

- Τα παιδιά φωνάζουν τον αριθμό τους και δείχνουν το παιδί με τον ίδιο αριθμό στην απέναντι ομάδα πριν ξεκινήσει το παιχνίδι.



# ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α'-ΣΤ'

**ΥΛΙΚΑ:** 4 Κώνοι

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Τα παιδιά στέκονται σε απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.
- Σχηματίζουμε ένα τετράγωνο με τους κώνους.
- Ο εκπαιδευτικός ή ένας μαθητής ορίζει μια διαδρομή ανάμεσα στους κώνους (σαν να ξεκλειδώνω το τηλέφωνο με πλέγμα).
- Ο πρώτος μαθητής δοκιμάζει να περάσει από τον λαβύρινθο περνώντας και από τους 4 κώνους με όποια σειρά θέλει. Αν κάνει λάθος χρειάζεται να εκτελέσει μια άσκηση για ορισμένο χρόνο ή επαναλήψεις. (Η άσκηση εναλλάσσεται).
- Συνεχίζει ο επόμενος μέχρι να βγει κάποιος επιτυχώς από τον λαβύρινθο.

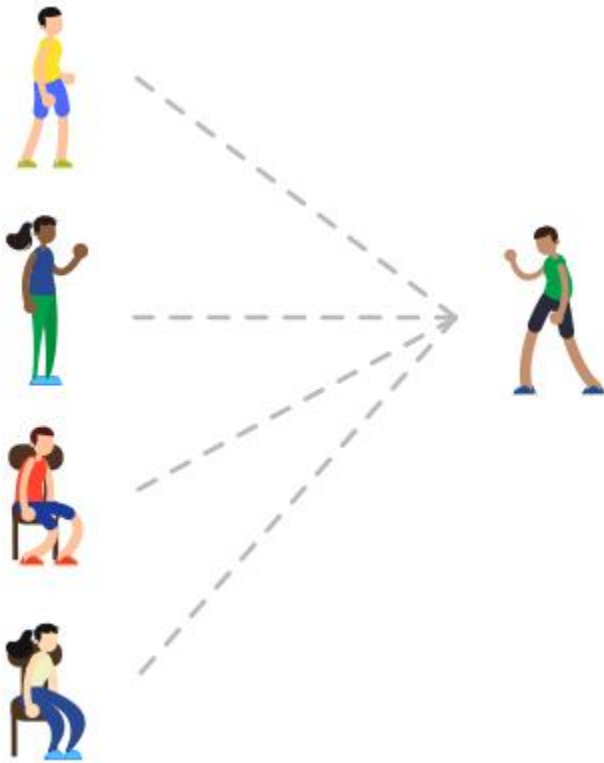
**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Μπορεί να γίνει αγώνας 2 μαθητών σε δύο τετράγωνα (πλέγματα)
- Να μεγαλώσει το πλέγμα με περισσότερους κώνους.
- Να οριστεί χρόνος για την ολοκλήρωση μιας προσπάθειας ή του λαβύρινθου.

**Σημείωση:**

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 για να περιοριστεί ο χρόνος αναμονής.
- Κάθε μαθητής σχεδιάζει σε ένα χαρτί την διαδρομή του ή την λέει στο δάσκαλο για να υπάρχει δυνατότητα επιβεβαίωσης.

# ΠΕΤΡΑ – ΨΑΛΙΔΙ - ΧΑΡΤΙ



**ΤΑΞΕΙΣ:** Α΄-ΣΤ΄

**ΥΛΙΚΑ:** Δεν χρειάζονται υλικά.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

-Τα παιδιά στέκονται σε σειρά με απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο.

- Απέναντι από τα παιδιά βρίσκεται ο εκπαιδευτικός.

- Κάθε παιδί παίζει με τον δάσκαλο/α του «πέτρα-ψαλίδι-χαρτί».

-Αν κερδίσει ή αν φέρει το ίδιο με τον εκπαιδευτικό μένει στην γραμμή όρθιο. Αν χάσει πρέπει να κάνει μια άσκηση π.χ 10 άλματα με γόνατα στο στήθος και μετά να καθίσει.

-Νικητής είναι ο μαθητής που μένει όρθιος όταν όλοι οι άλλοι καθίσουν.

**ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ:**

- Εξοικείωση με το «πέτρα-ψαλίδι-χαρτί» πριν το παιχνίδι.
- Δύο άτομα στέκονται απέναντι από τους μαθητές και παίζουν ταυτόχρονα.

**Σημείωση:**

- Αυτός που κέρδεται, συνεχίζει να παίζει.
- Όλοι παίρνουν τη θέση του εκπαιδευτικού.