

Παιχνίδια Στόχου

Μια επιλογή που μπορεί να συμπεριληφθεί στο
Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης

Γενικές Οδηγίες:

Μπορούμε να κάνουμε επιλογή παιχνιδιών και να τα εναλλάσσουμε στο Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης!



Τα παιχνίδια μπορούμε να τα παίζουμε κάθε μέρα ή 2 – 3 φορές τη βδομάδα!

Φοράμε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια!



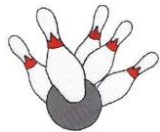
Τα παιχνίδια παίζονται με 2 ή περισσότερους παίκτες! Παίκτης: παιδιά ή άλλο μέλος της οικογένειας!

Παίζουμε το παιχνίδι και κάνουμε διάλειμμα 2 λεπτών στο ενδιάμεσο των παιχνιδιών!



Αν νιώσουμε κούραση, τότε σταματάμε το παιχνίδι!

ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ

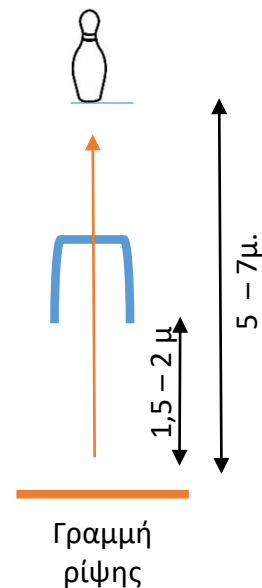


Περιγραφή:

Ο κάθε παίκτης προσπαθεί ν' απελευθερώσει την μπάλα, για να κυλήσει κάτω από ένα μικρό εμπόδιο, έτσι ώστε να πετύχει την κορίνα στη βάση της και να τη ρίξει κάτω. Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια είναι ένας βαθμός.

Να θυμάστε:

Στεκόμαστε στη γραμμή βολής, με το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης μπροστά, λυγισμένο σε ορθή γωνία και με το χέρι ρίψης καλά τεντωμένο πίσω, έτσι ώστε να έρθει μπροστά και ν' αφήσει στο χαμηλότερο σημείο την μπάλα, για να κυλήσει κάτω από το εμπόδιο και να πετύχει την κορίνα. Το άλλο χέρι δείχνει το στόχο.



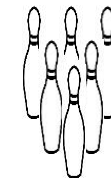
Στόχος 1: Μία



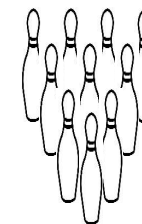
Στόχος 2: Τρεις



Στόχος 3: Έξι



Στόχος 4: Δέκα



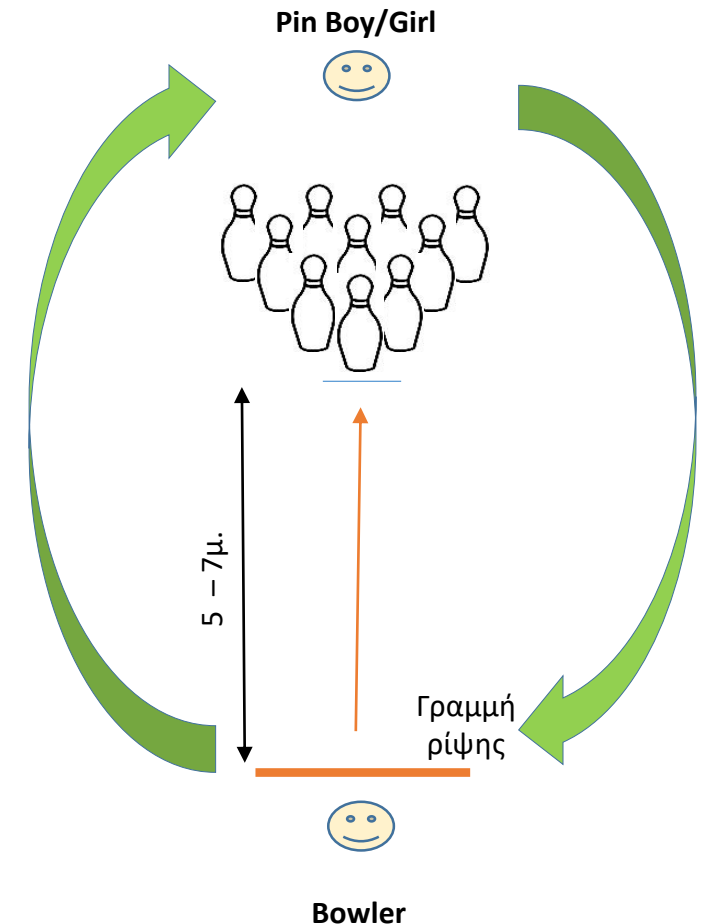
ΥΛΙΚΑ

Κορίνες ή πλαστικές μπουκάλες
Μπάλα να χωρά στην παλάμη
Κολλητική ταινία

ΑΕΡΟΒΙΟ ΜΠΟΥΟΥΛΙΝΓΚ – ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ ΟΜΑΔΑΣ

Περιγραφή:

- Μπορούν να παίξουν 2 ή περισσότεροι παίκτες.
- Ο κάθε παίκτης προσπαθεί να απελευθερώσει την μπάλα, για να κυλήσει κάτω από ένα μικρό εμπόδιο, έτσι ώστε να πετύχει την κορίνα στη βάση της και να τη ρίξει κάτω.
- Οι παίκτες της ομάδας παίρνουν από ένα ρόλο (Bowler, Pin Boy/Girl), τον οποίο αλλάζουν γρήγορα σε κάθε επόμενη προσπάθεια.
- Το αποτέλεσμα του αθροίσματος των προσπαθειών κάθε παίκτη υπολογίζεται στην ομαδική βαθμολογία.
- Κάθε κορίνα που πέφτει είναι ένας βαθμός. Αν πέσουν όλες οι κορίνες, τότε η ομάδα παίρνει 20 βαθμούς.



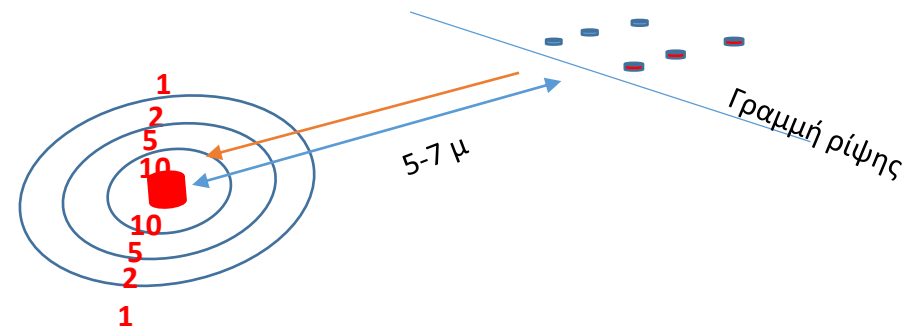
BOCCIA**Περιγραφή:**

Οι παίκτες έχουν στόχο να ρίξουν το αντικείμενό τους να φτάσει όσο γίνεται πιο κοντά στον στόχο. Ο παίκτης που έχει ρίξει τα περισσότερα αντικείμενα πιο κοντά στον στόχο κερδίζει. Το παιχνίδι τελειώνει μετά από τρεις γύρους για την κάθε αποστολή (βλ. αποστολές δίπλα)

ΥΛΙΚΑ

Για στόχο: μπουκάλι, μικρό κουτί, κώνος

Για κάθε παίκτη: 3 αντικείμενα ίδιου χρώματος (πώματα μπουκαλιών, τουβλάκια Lego, ζευγάρια κάλτσες, σακουλάκια, μικρές αφρώδεις μπάλες)

**ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ**

Αποστολή 1: Ρίψη με το χέρι από γονατιστή θέση

Αποστολή 2: Ρίψη με το χέρι από ημιγονατιστή θέση

Αποστολή 3: Ρίψη με το χέρι από όρθια θέση

Αποστολή 4: Πέταγμα φρίσμπι

Αποστολή 5: Κλότσημα αντικειμένου

Αποστολή 6: Κτύπημα με παλάμη

Αποστολή 7: Κτύπημα με πιάτο (πλαστικό/χάρτινο)

ΤΡΙΛΙΖΑ**Περιγραφή:**

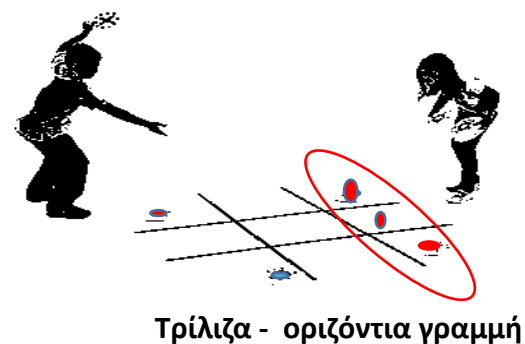
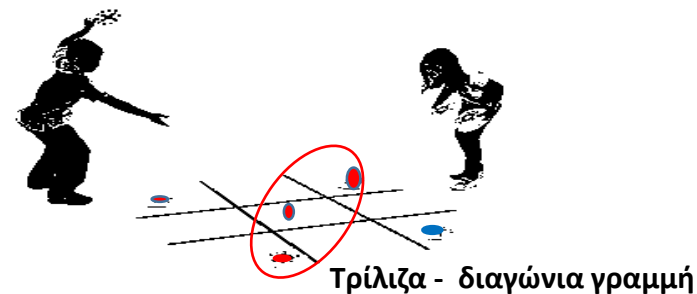
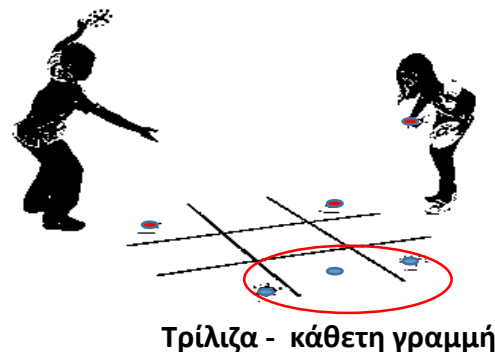
Οι 2 παίκτες έχουν στόχο να συμπληρώσουν την τρίλιζα, δηλαδή να δημιουργήσουν μια κάθετη, οριζόντια ή διαγώνια γραμμή με τα 3 πιόνια τους (βλ. σχεδιαγράμματα δίπλα). Την ίδια στιγμή προσπαθούν ν' αποτρέψουν να συμπληρώσει γραμμή ο/η αντίπαλός τους.

Όταν τοποθετήσουν τα πιόνια τους στην τρίλιζα, τότε κάθε επόμενη φορά μπορούν να παίρνουν ένα πιόνι που επιλέγουν από την τρίλιζα και να το μετακινούν σ' ένα ελεύθερο τετράγωνο.

ΥΛΙΚΑ

Για σχηματισμό τρίλιζας: κολλητική ταινία ή σχοινί

Για κάθε παίκτη: 5 αντικείμενα ίδιου χρώματος (πώματα μπουκαλιών, τουβλάκια Lego, ζευγάρια κάλτσες, σακουλάκια, μικρές αφρώδεις μπάλες)



ΤΡΙΛΙΖΑ 1**Περιγραφή:**

Οι 2 παίκτες στέκονται στη γραμμή ρίψης. Παίζουν με τη σειρά. Σημαδεύουν και ρίχνουν ένα αντικείμενο σ' ένα τετράγωνο κάθε φορά.

Κερδίζει ο παίκτης που καταφέρνει πρώτος να σχηματίσει τρίλιζα - γραμμή.

ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

Αποστολή 1: Ρίψη με το χέρι από γονατιστή θέση

Αποστολή 2: Ρίψη με το χέρι από ημιγονατιστή θέση

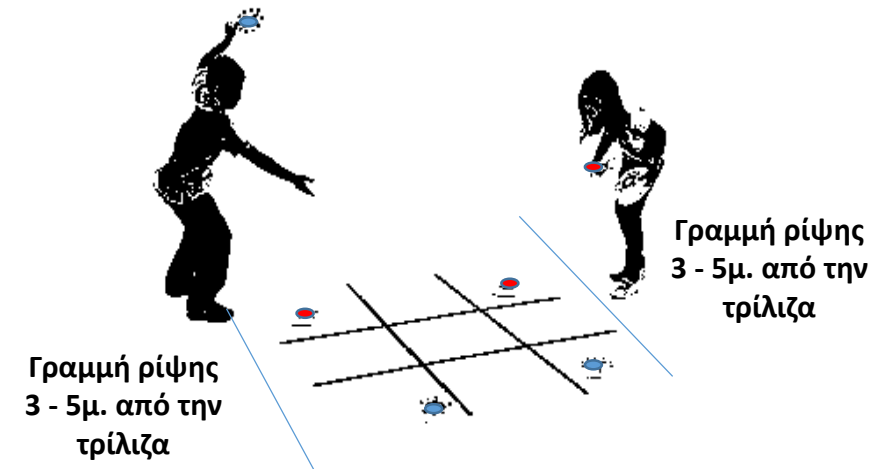
Αποστολή 3: Ρίψη με το χέρι από όρθια θέση

Αποστολή 4: Πέταγμα φρίσμπι

Αποστολή 5: Κλότσημα αντικειμένου

Αποστολή 6: Κτύπημα με παλάμη

Αποστολή 7: Κτύπημα με πιάτο (ρακέτα/πλαστικό)



ΤΡΙΛΙΖΑ 2**Περιγραφή:**

Οι 2 παίκτες στέκονται στη γραμμή εκκίνησης. Παίζουν με τη σειρά. Τρέχουν γρήγορα στη γραμμή ρίψης. Σημαδεύουν και ρίχνουν ένα αντικείμενο σ' ένα τετράγωνο κάθε φορά.

Κερδίζει ο παίκτης που καταφέρνει πρώτος να σχηματίσει τρίλιζα - γραμμή.

ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

Αποστολή 1: Ρίψη με το χέρι από γονατιστή θέση

Αποστολή 2: Ρίψη με το χέρι από ημιγονατιστή θέση

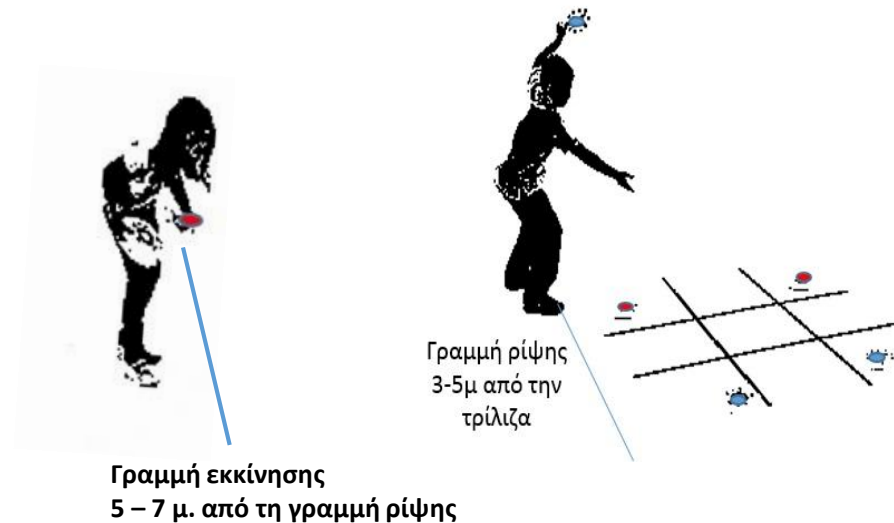
Αποστολή 3: Ρίψη με το χέρι από όρθια θέση

Αποστολή 4: Πέταγμα φρίσμπι

Αποστολή 5: Κλότσημα αντικειμένου

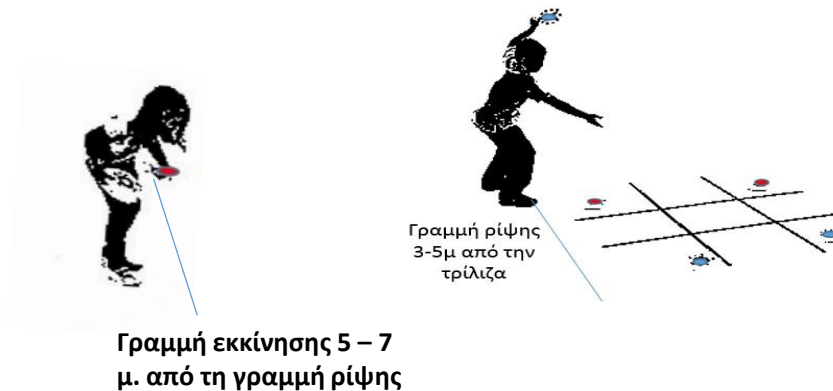
Αποστολή 6: Κτύπημα με παλάμη

Αποστολή 7: Κτύπημα με πιάτο (ρακέτα/πλαστικό)



Τρίλιζα 3 (2 Ομάδες)**Περιγραφή:**

- Μπορούν να παίξουν 4 ή περισσότεροι παίκτες.
- Οι παίκτες στέκονται στη γραμμή εκκίνησης και παίζουν με τη σειρά. Τρέχουν γρήγορα στη γραμμή ρίψης. Σημαδεύουν και ρίχνουν ένα αντικείμενο σ' ένα τετράγωνο κάθε φορά.
- Αν τα πιόνια τελειώσουν χωρίς να συμπληρωθεί τρίλιζα, τότε ο επόμενος παίκτης από κάθε ομάδα, τρέχει στην τρίλιζα, παίρνει ένα πιόνι, γυρίζει στη γραμμή εκκίνησης και ρίχνει σ' άλλο τετράγωνο.
- Κερδίζει η ομάδα που καταφέρνει πρώτη να σχηματίσει τρίλιζα - γραμμή.

**ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ**

- Αποστολή 1:** Ρίψη με το χέρι από γονατιστή θέση
- Αποστολή 2:** Ρίψη με το χέρι από ημιγονατιστή θέση
- Αποστολή 3:** Ρίψη με το χέρι από όρθια θέση
- Αποστολή 4:** Πέταγμα φρίσμπι
- Αποστολή 5:** Κλότσημα αντικειμένου
- Αποστολή 6:** Κτύπημα με παλάμη
- Αποστολή 7:** Κτύπημα με πιάτο (ρακέτα/πλαστικό)