

# Δρομικά Παιχνίδια

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 από 1 ή περισσότερους παίκτες (Παίκτης: παιδιά ή άλλο μέλος της οικογένειας).
- Παίζουμε το παιχνίδι και κάνουμε διάλειμμα 2 λεπτών στο ενδιάμεσο των παιχνιδιών!
- Αν νιώσουμε κόπωση, τότε σταματάμε το παιχνίδι!



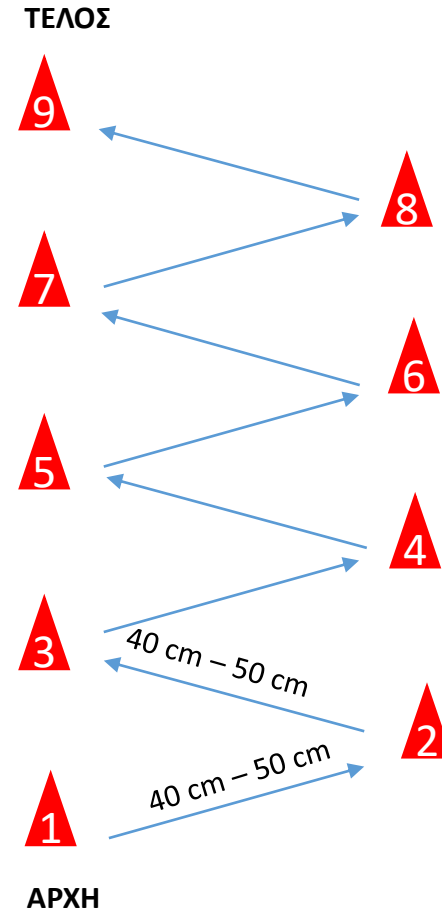
**Ο ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ****Περιγραφή:**

Ο Ταχυδρόμος έχει στόχο ν' αφήσει τα γράμματα σε κάθε σπίτι και να τελειώσει την αποστολή το γρηγορότερο (βλ. επόμενη καρτέλα για τις διάφορες αποστολές).

**ΠΩΣ:** Ο Ταχυδρόμος ακουμπά με το χέρι κάθε γραμματοκιβώτιο (κώνο, μπουκάλι, πώμα, κολλητική ταινία, μικρό κουτί)

**ΥΛΙΚΑ:**

Κώνος ή μπουκάλι νερού/γάλακτος ή κολλητική ταινία στο έδαφος ή πώμα στο πάτωμα ή μικρό κουτί



Δείτε την Μετακίνηση του Ταχυδρόμου με αλλαγή κατεύθυνσης σε κίνηση (Dodging) στον πιο κάτω σύνδεσμο

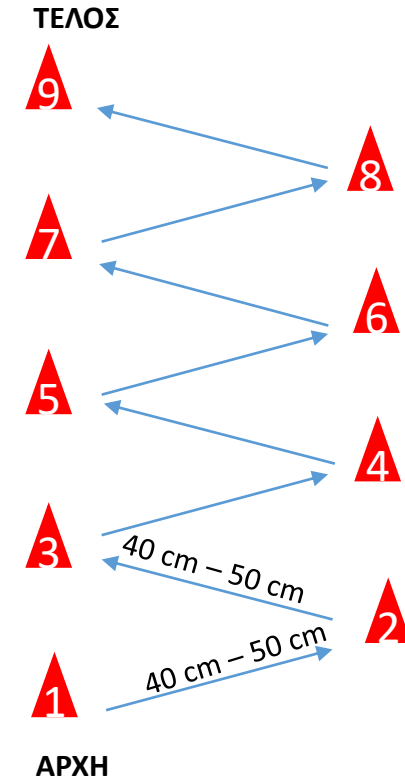
[https://archeia.moec.gov.cy/sd/273/dodge\\_1.mp4](https://archeia.moec.gov.cy/sd/273/dodge_1.mp4)

**Ο ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ (ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ)**

**Αποστολή 1:** Δοκιμάζει 1 μέχρι 3 φορές να παραδώσει τα γράμματα με μέτριο ρυθμό, ξεκινώντας από την ΑΡΧΗ μέχρι το ΤΕΛΟΣ.

**Αποστολή 2:** Δοκιμάζει 5 ξεχωριστές διαδρομές για παράδοση γραμμάτων και κάθε φορά σημειώνει τον χρόνο του.

**Αποστολή 3:** Δοκιμάζει μια επαναλαμβανόμενη διαδρομή παράδοσης γραμμάτων. Δηλαδή, ξεκινά από την αρχή και όταν φτάσει στο τέλος επιστρέφει γρήγορα στην αρχή και επαναλαμβάνει τη διαδρομή. Σημειώνει ποια ήταν η μεγαλύτερη επαναλαμβανόμενη διαδρομή π.χ. 3 συνεχόμενες διαδρομές παράδοσης!



**Να θυμάστε:** Κάνουμε διάλειμμα 1' μεταξύ των αποστολών!

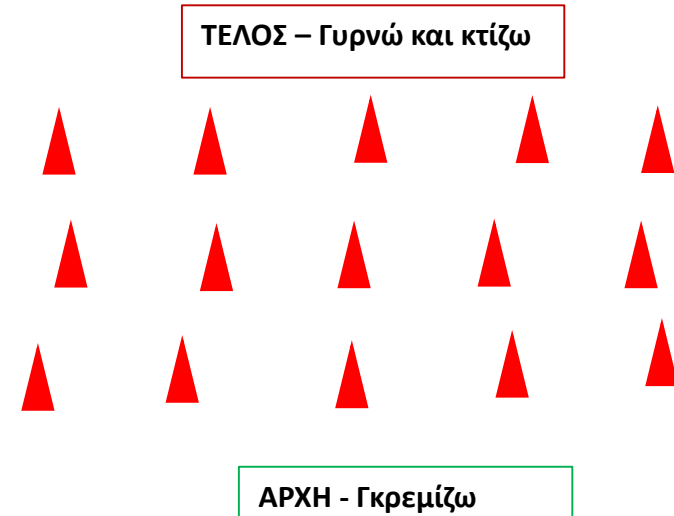
**ΡΟΜΠΟΤ: ΜΠΟΥΛΝΤΟΖΑ ΚΑΙ ΧΤΙΣΤΗΣ****Περιγραφή:**

Ο παίκτης Ρομπότ έχει δύο ρόλους, της μπουλντόζας και του χτίστη. Όταν βρίσκεται στο σημείο **ΑΡΧΗ**, «παίρνει» οδηγία να γκρεμίσει γρήγορα τους Πύργους με το χέρι και να φτάσει στο σημείο **ΤΕΛΟΣ**. Όταν φτάσει στο σημείο ΤΕΛΟΣ, «παίρνει» οδηγία να γυρίσει και να χτίσει γρήγορα τους Πύργους.

Το παιχνίδι αρχίζει πάντα με τους Πύργους χτισμένους. Το Ρομπότ ξεκινά από το σημείο ΑΡΧΗ (Γκρεμίζω) και φτάνει στο σημείο ΤΕΛΟΣ (Γυρνά και χτίζω).

**ΥΛΙΚΑ:**

Κώνος ή μπουκάλι νερού/γάλακτος ή μικρό κουτί



**Αποστολή 1 - Ρύθμιση Ρομπότ:** Ξεκινώ από την ΑΡΧΗ, γκρεμίζω όλους τους πύργους, φτάνω στο ΤΕΛΟΣ, γυρνά και χτίζω όλους τους πύργους και φτάνω στην αρχή και σταματώ, και ούτω καθεξής:

**Αποστολή 2:** όπως πιο πάνω για χρονική διάρκεια 30''

**Αποστολή 3:** όπως πιο πάνω για χρονική διάρκεια 60''

**ΧΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΛΝΤΟΖΕΣ****Περιγραφή:**

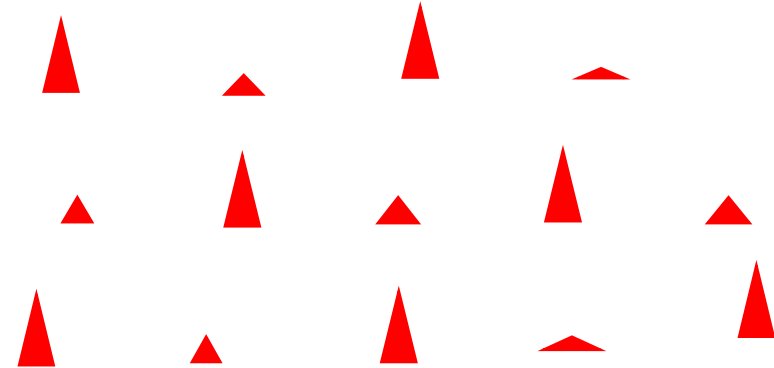
Ο ένας παίκτης είναι χτίστης (**χτίζει τους πύργους**) και ο άλλος είναι μπουλντόζα (**γκρεμίζει τους πύργους**).

Οι πύργοι είναι σκορπισμένοι στο χώρο, μισοί χτισμένοι και μισοί γκρεμισμένοι. Ο χτίστης ξεκινά από το Σημείο Α, ενώ η μπουλντόζα ξεκινά από το σημείο Β.

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε 3, 5 περιόδους (**1 περίοδος= 1 λεπτό**) ή **περισσότερες φορές**, φτάνει να είναι μονός αριθμός.

Με το τέλος κάθε περιόδου, μετρούμε πόσοι πύργοι είναι όρθιοι. Αν είναι οι περισσότεροι, κερδίζει ο χτίστης, ενώ αν είναι οι λιγότεροι κερδίζει η μπουλντόζα.

A. Χτίστης– Γυρνώ και κτίζω



B. Μπουλντόζα - Γκρεμίζω

**Να θυμάστε:**

- Γκρεμίζω και Χτίζω τους Πύργους μόνο με το χέρι.
- Κάνουμε διάλειμμα 1' μεταξύ των **περιοδών.**
- Αν οι παίκτες είναι περισσότεροι, χωριζόμαστε σε 2 ομάδες.

**ΜΕΤΑΚΙΝΟΥΜΑΙ, ΙΣΟΡΡΟΠΩ ΚΑΙ ΦΤΙΑΧΝΩ ΠΑΖΛ****Περιγραφή:**

Ο παίκτης έχει στόχο να μεταφέρει τα κομμάτια ενός παζλ από το **ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** στο **ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ**, για να φτιάξει το παζλ. Κάθε φορά μπορεί να μεταφέρει ένα μόνο παζλ και ν' ακολουθήσει μια διαδρομή (ζικ ζακ, ευθεία).

Επιλέγει κάθε φορά διαφορετικό τρόπο για να μεταφέρει το κάθε κομμάτι παζλ (βλ. επόμενη διαφάνεια).

Όταν μεταφέρει όλα τα κομμάτια στο **ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, τότε θα κατασκευάσει το παζλ.

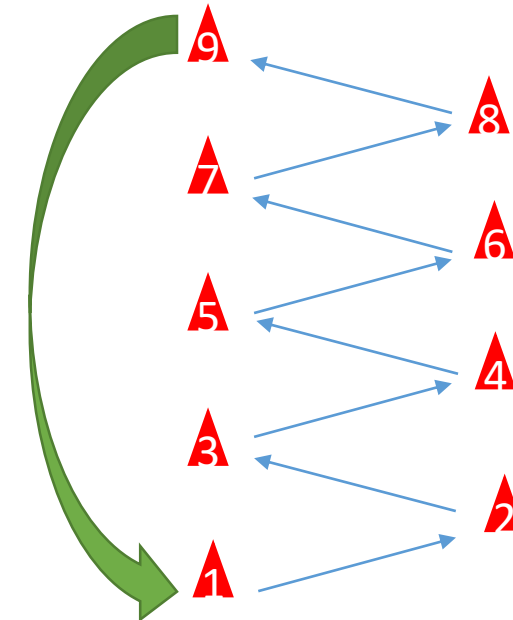
**ΥΛΙΚΑ:**

Κώνος ή μπουκάλι νερού/γάλακτος ή κολλητική ταινία στο έδαφος ή πώμα στο πάτωμα ή μικρό κουτί.



Παζλ ή κομμάτια από εικόνα ενός περιοδικού

Ομάδα Φυσικής Αγωγής ΥΠΠΑΝ, ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ  
Μάιος, 2020

**ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ – ΦΤΙΑΧΝΩ ΠΑΖΛ****ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ – ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΑΖΛ**

**Να θυμάστε:** Αν οι παίκτες είναι περισσότεροι, τότε το παιχνίδι παίρνει τη μορφή σκυταλοδρομίας και ο ένας παίκτης περιμένει τον άλλο να επιστρέψει, για να ξεκινήσει!

**ΜΕΤΑΚΙΝΟΥΜΑΙ, ΙΣΟΡΡΟΠΩ ΚΑΙ ΦΤΙΑΧΝΩ ΠΑΖΛ!****Επιλογές μεταφοράς των παζλ:****Μετακινούμαι με:**

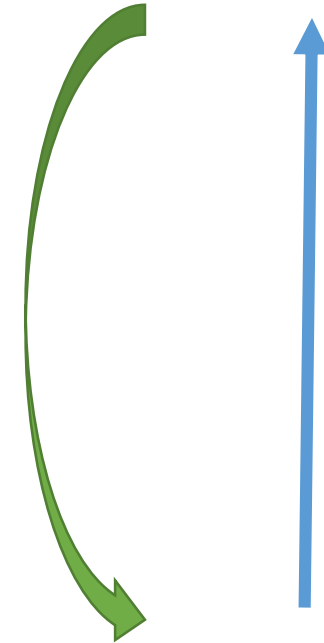
Περπάτημα  
Τρέξιμο  
Σκίπινγκ  
Γκάλοπ  
Πλάγιο γκάλοπ  
Αλματάκια

**Ισορροπώ το παζλ:**

στο κεφάλι  
στον ώμο  
στην κοιλιά  
στην πλάτη  
στο γόνατο  
στην παλάμη



ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ – Φτιάχνω παζλ



ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ – Κομμάτια παζλ



**ΜΕΤΑΚΙΝΟΥΜΑΙ ΚΑΙ ΦΤΙΑΧΝΩ LEGO****Περιγραφή:**

Ο παίκτης έχει στόχο να μεταφέρει τα κομμάτια LEGO από το **ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** στο **ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ**, για να φτιάξει έναν πύργο ή άλλη κατασκευή.

**Να θυμάστε:**

1. Κάθε φορά ντριπλάρει την μπάλα με το χέρι ή με το πόδι, για να μεταφέρει το Lego από το **ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** στο **ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ**.
2. Κάθε φορά μπορεί να μεταφέρει **ΕΝΑ** μόνο Lego και ν' ακολουθεί μια διαδρομή.
3. Όταν μεταφέρει όλα τα κομμάτια στο **ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ**, τότε ξεκινά να φτιάχνει την κατασκευή του.

**ΥΛΙΚΑ**

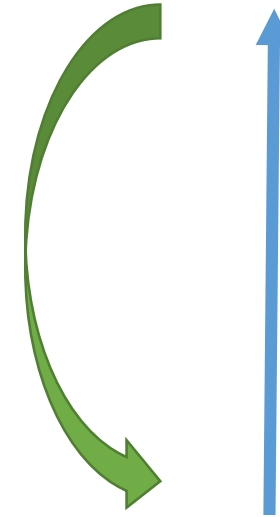
Μπάλα με αναπήδηση



Lego τουβλάκια



Σημείο Κατασκευής – Φτιάχνω LEGO



Σημείο Εφοδιασμού – Κομμάτια LEGO

