

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 κόπωση, τότε σταματάμε το παιχνίδι!

Μπόουλινγκ**Περιγραφή:**

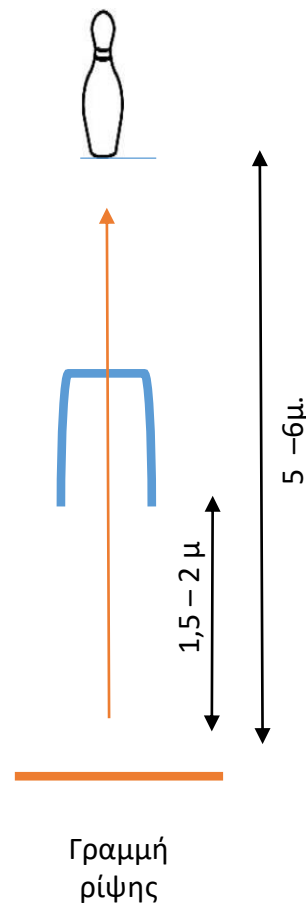
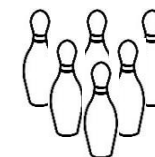
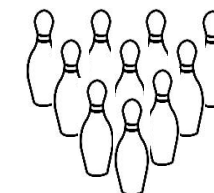
Ο κάθε παίκτης προσπαθεί να απελευθερώσει την μπάλα για να κυλήσει κάτω από ένα μικρό εμπόδιο, έτσι ώστε να πετύχει την κορίνα (ή πλαστική μπουκάλα) στη βάση της και να τη ρίξει κάτω. Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια είναι ένας βαθμός.

Να θυμάστε:

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

ΥΛΙΚΑ

Κορίνες ή πλαστικές μπουκάλες
Μπάλα να χωράει στην παλάμη
Κολλητική ταινία

**Στόχος 1: Μία****Στόχος 2: Τρεις****Στόχος 3: Έξι****Στόχος 4: Δέκα**

Αερόβιο Μπόουλινγκ – Σκυταλοδρομία Ομάδας

Περιγραφή:

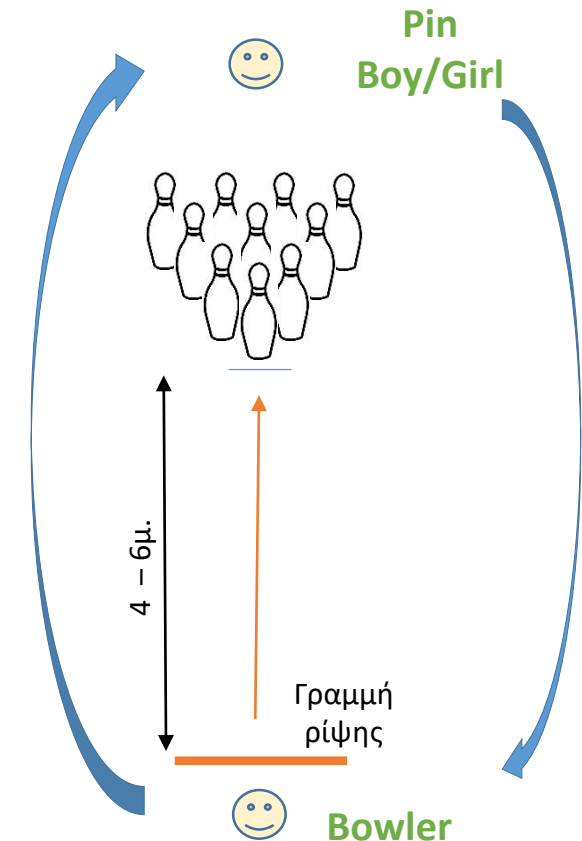
Ο κάθε παίκτης προσπαθεί ν' απελευθερώσει την μπάλα για να κυλήσει, έτσι ώστε να πετύχει την κορίνα στη βάση της και να τη ρίξει κάτω. Κάθε επιτυχημένη προσπάθεια κερδίζει έναν βαθμό.

Οι παίκτες της ομάδας παίρνουν από έναν ρόλο (**Bowler, Pin Boy/Girl**), τον οποίο αλλάζουν γρήγορα σε κάθε επόμενη προσπάθεια.

Το αποτέλεσμα των επιτυχημένων προσπαθειών κάθε παίκτη αποτελεί την ομαδική βαθμολογία.

Κάθε κορίνα που πέφτει, δίνει ένα βαθμό στην ομάδα.

Αν πέσουν όλες οι κορίνες, τότε η ομάδα παίρνει 20 βαθμούς.



Boccia

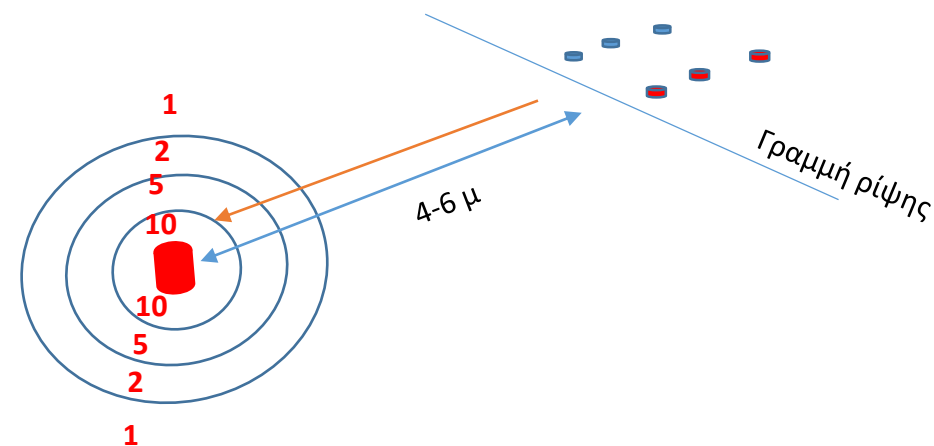
Περιγραφή:

Οι παίκτες έχουν στόχο να ρίξουν το αντικείμενό τους 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

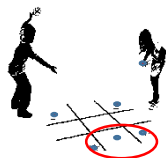
Αποστολή 2: Ρίψη με το χέρι από ημιγονατιστή θέση

Αποστολή 3: Ρίψη με το χέρι από όρθια θέση

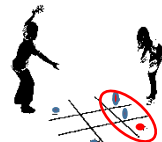
Αποστολή 4: Κλότσημα αντικειμένου

Αποστολή 5: Κτύπημα με παλάμη

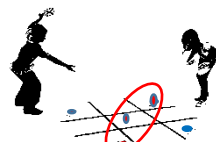
Αποστολή 6: Κτύπημα με πιάτο (πλαστικό/χάρτινο)

Τρίλιζα

Τρίλιζα - κάθετη γραμμή



Τρίλιζα - οριζόντια γραμμή



Τρίλιζα - διαγώνια γραμμή

Περιγραφή:

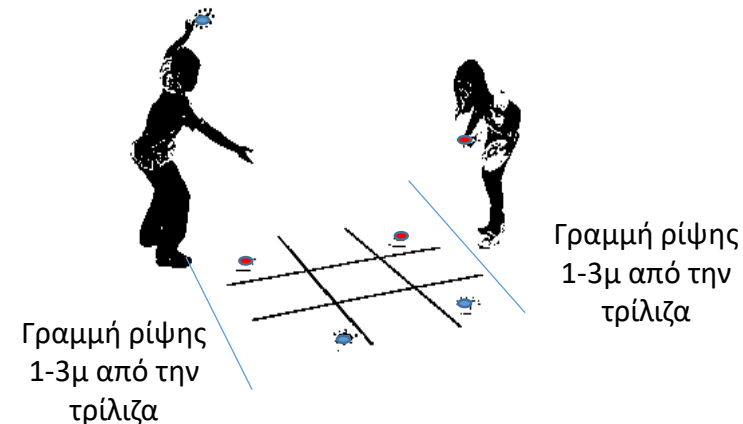
Οι παίκτες έχουν στόχο να ρίξουν από ορισμένη απόσταση για να συμπληρώσουν την τρίλιζα (να δημιουργήσουν μια κάθετη, οριζόντια ή διαγώνια γραμμή με τα 3 πιόνια τους). Την ίδια στιγμή προσπαθούν να αποτρέψουν να συμπληρώσει γραμμή ο αντίπαλός τους.

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 σε 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)

**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: Κλότσημα αντικειμένου

Αποστολή 5: Κτύπημα με παλάμη

Αποστολή 6: Κτύπημα με ρακέτα ή πιάτο (πλαστικό)