

# 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!



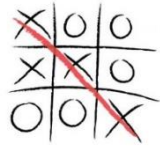
Φοράμε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια!

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

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



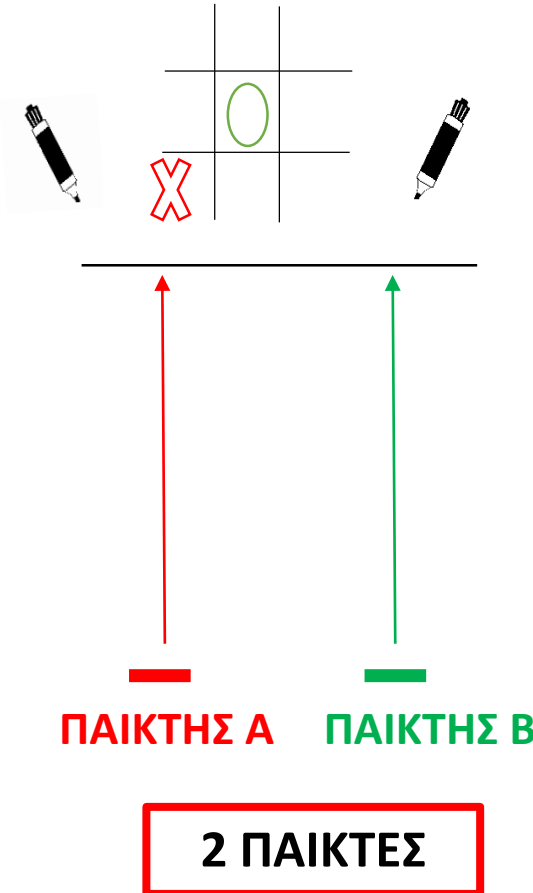
Αν νιώσουμε κόπωση, τότε σταματάμε το παιχνίδι!

**ΤΡΙΛΙΖΑ****Περιγραφή:**

- Κάθε παίκτης βρίσκεται στο αρχικό του σημείο, το οποίο μπορεί να είναι ένα σημάδι στο πάτωμα από ταινία. Απέναντι από το αρχικό σημείο βρίσκεται ένα χαρτόνι με τρίλιζα. Προτού ξεκινήσει το παιχνίδι, οι παίκτες καθορίζουν ποιος/α παίζει με **O** και ποιος/α με **X**.
- Οι παίκτες μετακινούνται με διάφορους τρόπους (βλ. πίνακα δίπλα). Μόλις οι παίκτες φθάσουν απέναντι, σημειώνουν με τον μαρκαδόρο το σύμβολό τους (X ή O).
- Αμέσως μετά, επιστρέφουν στο αρχικό σημείο με τον ίδιο τρόπο μετακίνησης.
- Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται με τους παίκτες να καθορίζουν νέα σειρά τρόπων μετακίνησης.

**ΥΛΙΚΑ:**

- 2 σημαδάκια ή ταινία στο έδαφος για αρχικό σημείο
- Χαρτόνι με τρίλιζα
- 2 μαρκαδόροι

**ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ**

1. Σκίπινγκ
2. Πλάγιο γκάλοπ
3. Ψηλά γόνατα
4. Πόδια ψαλίδια
5. Ντρίμπλα μπάλας με πόδι

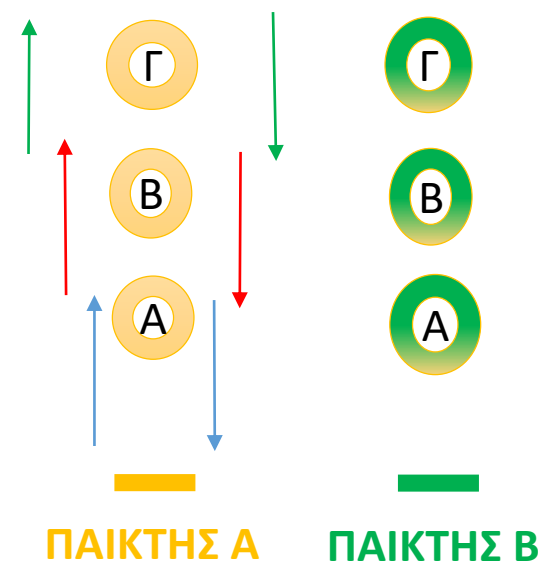
## ΦΥΤΕΥΩ ΚΑΙ ΜΑΖΕΥΩ

### Περιγραφή:

Το παιχνίδι παίζεται με 2 παίκτες. Κάθε παίκτης βρίσκεται στο αρχικό σημείο (σημάδι στο πάτωμα από αυτοκόλλητη ταινία), κρατώντας 3 αντικείμενα. Απέναντι από το αρχικό σημείο βρίσκονται διαδοχικά 3 σημεία σε απόσταση 1 – 2 μ. μεταξύ τους.

### ΥΛΙΚΑ:

- 3 αντικείμενα για κάθε παίκτη διαφορετικών χρωμάτων (ίδιο χρώμα για κάθε παίκτη) πχ. πώματα, lego, μπουκάλες, ζευγάρια κάλτσες
- Σημάδια από αυτοκόλλητη ταινία



### ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

**1<sup>η</sup> Αποστολή:** Οι παίκτες παίρνουν το πρώτο αντικείμενο, μετακινούνται και το τοποθετούν στο σημείο Α. Ακολούθως τοποθετούν το 2<sup>ο</sup> αντικείμενο στο σημείο Β και τέλος τοποθετούν το 3<sup>ο</sup> αντικείμενο στο σημείο Γ.

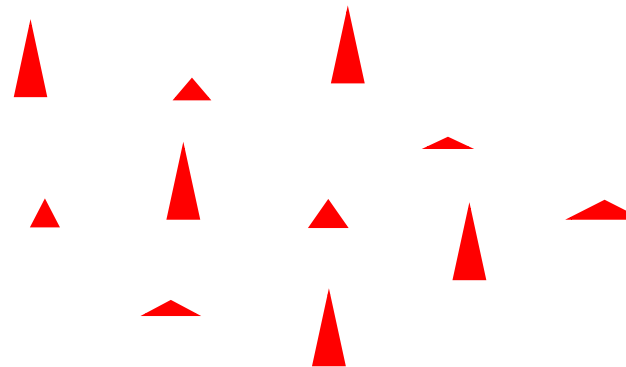
**2<sup>η</sup> Αποστολή:** Οι παίκτες ξεκινούν αντίστροφα και μαζεύουν τα αντικείμενα από σημείο Γ, μετά από Β και τέλος από Α.

**ΧΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΥΛΤΟΖΕΣ****Περιγραφή:**

- Το παιχνίδι παίζεται με 2 παίκτες.
- Στον χώρο τοποθετούνται **10 πύργοι** (5 σε όρθια θέση και 5 πεσμένοι). Οι παίκτες αποφασίζουν τι ρόλο θα έχει ο καθένας, αν θα είναι **Μπουλτόζα** (γκρεμίζει) ή **Χτίστης** (επανατοποθετεί).
- Οι παίκτες ρυθμίζουν τον χρόνο σ' ένα κινητό τηλέφωνο, με αντίστροφη μέτρηση 2 λεπτών.

**ΥΛΙΚΑ:**

**10 πύργοι:** πλαστικές μπουκάλες ή κώνοι  
**Μπάλα** για κάθε παίκτη

**A. ΚΤΙΣΤΕΣ– Επανατοποθετώ****B. ΜΠΟΥΛΝΤΟΖΑ - Γκρεμίζω****ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ**

**1<sup>η</sup> Αποστολή:** Με την έναρξη του χρόνου, οι παίκτες κινούνται στον χώρο και επιτελούν τον ρόλο τους. Μόλις το χρονόμετρο ηχήσει το τέλος του χρόνου, οι παίκτες σταματάνε και μετράνε, πόσοι πύργοι βρίσκονται στη θέση τους και πόσοι έχουν ανατραπεί. Οι παίκτες αλλάζουν ρόλους και ξαναπαίζουν.


**2<sup>η</sup> Αποστολή:** Οι παίκτες παίζουν το ίδιο παιχνίδι, αλλά κινούνται στον χώρο ντριμπλάροντας μπάλα με το πόδι.

## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ

### Περιγραφή:

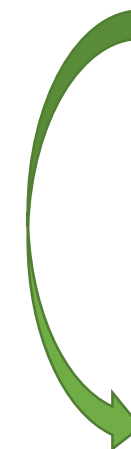
- Το παιχνίδι παίζεται με 1 ή 2 παίκτες.
- Ο παίκτης έχει στόχο να μεταφέρει τα 6 ποτήρια από το **ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ (Α)** στο **ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ (Β)**, όπου θα πρέπει ξεκινήσει να φτιάχνει την ΠΥΡΑΜΙΔΑ του.
- Κάθε φορά μεταφέρει μόνο ένα ποτήρι.
- Ο παίκτης χρονομετρεί κάθε φορά την προσπάθειά του, με στόχο τον καλύτερο χρόνο στην επόμενη προσπάθεια.

### ΥΛΙΚΑ:

- Μπάλα που αναπηδά 
- 6 πλαστικά ή χάρτινα ποτηρια για κάθε παίκτη
- Χρονόμετρο



**ΣΗΜΕΙΟ Β**  
ΣΗΜΕΙΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ( Φτιάχνω ΠΥΡΑΜΙΔΑ)



**ΣΗΜΕΙΟ Α**  
ΣΗΜΕΙΟ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΟΤΗΡΙΑ)

### ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

**1<sup>η</sup> Αποστολή:** Ο παίκτης ντριμπλάρει την μπάλα με το χέρι και μεταφέρει ένα ποτήρι από το σημείο Α στο σημείο Β και επιστρέφει πίσω στο σημείο Α. Μόλις μεταφέρει και τα 6 ποτήρια, προσπαθεί να φτιάξει μία πυραμίδα, σε κατακόρυφο επίπεδο.

**2<sup>η</sup> Αποστολή:** Ο παίκτης ντριμπλάρει την μπάλα με το πόδι.