

Αθανάσιος Κολοβελώνης & Μάριος Γούδας

# Παιχνίδια Φυσικής Δραστηριότητας και Γνωστικής Πρόκλησης

Θεωρητική Τεκμηρίωση  
Οδηγός Εφαρμογής  
Περιγραφή Παιχνιδιών

Κινούμαι  
Σκέφτομαι  
Διασκεδάζω



**ΕΛΙΔΕΚ.**  
Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας & Καινοτομίας



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Αθανάσιος Κολοβελώνης & Μάριος Γούδας

Παιχνίδια Φυσικής Δραστηριότητας  
και Γνωστικής Πρόκλησης

Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω

Τρίκαλα, 2023

Αθανάσιος Κολοβελώνης & Μάριος Γούδας

## Παιχνίδια Φυσικής Δραστηριότητας και Γνωστικής Πρόκλησης

©: Αθανάσιος Κολοβελώνης & Μάριος Γούδας

[akolov@pe.uth.gr](mailto:akolov@pe.uth.gr)

[mgoudas@pe.uth.gr](mailto:mgoudas@pe.uth.gr)

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Το ερευνητικό έργο υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) στο πλαίσιο της Δράσης «1η Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ. για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041)

## Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	5
Πρόλογος.....	8
Γενική εισαγωγή.....	9
Εισαγωγή.....	13
Η φιλοσοφία του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω».....	13
Θεωρητικό πλαίσιο ανάπτυξης του προγράμματος.....	14
Φυσική δραστηριότητα σε παιδιά και εφήβους.....	15
Η νέα προσέγγιση για τη φυσική δραστηριότητα στη Φυσική Αγωγή.....	16
Οι εκτελεστικές λειτουργίες.....	16
Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική ανάπτυξη και στις εκτελεστικές λειτουργίες.....	18
Η ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών: Οι τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής.....	19
Διαφοροποίηση συνθηκών.....	19
Γνωστικός έλεγχος.....	20
Πρωώθηση της ανακάλυψης.....	20
Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.....	20
Τα αποτελέσματα των ερευνών του έργου.....	21
Πείραμα 1. Σύγκριση τριών διαφορετικών τύπων παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.....	21
Πείραμα 2. Σύγκριση παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης με τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων.....	23
Πείραμα 3. Σύγκριση παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης με τυπικό πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.....	25
Ποιοτική έρευνα. Απόψεις μαθητών για τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.....	26
Αξιολόγηση του προγράμματος παρέμβασης με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.....	27
Σύνοψη.....	29
Εισαγωγή.....	33
Πλαίσιο ανάπτυξης των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.....	33
Η νέα προσέγγιση στην ανάπτυξη προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας.....	33
Αρχές γνωστικής εμπλοκής.....	34
Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.....	34
Ομαδοποίηση των παιχνιδιών.....	34
Παιχνίδια κυνηγητού.....	35
Παιχνίδια και δραστηριότητες παραγωγής και αναπαραγωγής κινήσεων σε διαφοροποιημένες συνθήκες.....	35
Παιχνίδια ανακάλυψης και δημιουργικότητας.....	36
Ομαδικά παιχνίδια διαφοροποίησης συνθηκών.....	36
Τροποποιημένα παιχνίδια αθλοπαιδιών.....	36
Η περιγραφή των παιχνιδιών στον Οδηγό Παιχνιδιών.....	36
Βίντεο περιγραφής παιχνιδιών.....	38

Πλαίσιο εφαρμογής των παιχνιδιών.....	39
Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος μάθησης .....	39
Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσα από τα παιχνίδια.....	40
Ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης .....	40
Πρακτική εφαρμογή των τριών αρχών γνωστικής εμπλοκής .....	41
Ενσωμάτωση στοιχείων γνωστικής πρόκλησης στα παιχνίδια.....	42
Πρακτικές οδηγίες για προσαρμογή των παιχνιδιών και δημιουργία νέων .....	46
Παραδείγματα ανάπτυξης και προσαρμογής παιχνιδιών για ενίσχυση της γνωστικής ανάπτυξης .....	47
Παράδειγμα προσαρμογών στο παιχνίδι του ποδοσφαίρου .....	47
Παράδειγμα σταδιακής κλιμάκωσης των γνωστικών προκλήσεων στο παιχνίδι «Ακολούθησε τις οδηγίες» .....	49
Εισαγωγή .....	53
Ευρετήριο παιχνιδιών .....	55
Ποια ομάδα κυνηγάει; .....	61
Κυνηγητό χωρίς χαμένους.....	62
Όλοι κυνηγοί .....	63
Ομαδικό κυνηγητό .....	64
Κυνηγήστε τις μπάλες .....	66
Κυνηγητό: Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί.....	67
Τα ζώα κυνηγιούνται.....	68
Ποιο ζώο κυνηγάει; Το μεγάλο ή το μικρό;.....	70
Κυνηγητό αλυσίδα .....	71
Κυνηγητό στον λαβύρινθο .....	73
Λαβύρινθος με πόρτες .....	75
Μαντηλάκι με αριθμητικές πράξεις.....	77
Βόλτα στο τσίρκο.....	79
Γίνε η σκιά μου .....	80
Καθρέπτης ή πραγματικότητα; .....	81
Θυμήσου τη σειρά.....	83
Αγαλματάκια .....	84
Ακολούθησε τις οδηγίες.....	85
Αυτοκινητάκια .....	87
Ο τροχονόμος και τα τρελά φανάρια.....	88
Το ρολόι πάει πίσω .....	90
Θυμήσου τον συνδυασμό .....	91
Το στεφάνι και το μαγικό ραβδί.....	93
Ελάτε να γνωριστούμε .....	94
Ο φωτογράφος.....	95
Ο ιστός της αράχνης.....	97
Κάντο διαφορετικά από τους φίλους σου .....	98
Εναλλακτικές διαδρομές .....	99
Οι ζογκλέρ.....	100
Τα τρένα .....	101
Μαγνήτες.....	102

Οι πεταλούδες.....	103
Με δεμένα χέρια .....	105
Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να.....	107
Βρες το χρώμα .....	108
Γεμίστε τα στεφάνια.....	110
Οι φύλακες των στεφανιών.....	112
Οι πειρατές.....	114
Κινούμενα καλάθια .....	116
Κυκλικά μήλα.....	117
Γρήγορες ανταλλαγές.....	119
Ομαδικό μπόουλινγκ.....	120
Ομαδικό μπόουλινγκ με τερματοφύλακα.....	122
Η εισβολή .....	124
Σκόραρε στα στεφάνια .....	127
Απόφυγε τις μπάλες .....	129
Υπεραριθμία .....	131
Το ναρκοπέδιο.....	133
Σήκωσε τη σημαία .....	136
Τρίλιζα .....	138
Κρυμμένη τρίλιζα .....	141
Ποδόσφαιρο με δύο εστίες.....	143
Ποδόσφαιρο με δύο μπάλες .....	144
Σούπερ ποδόσφαιρο .....	146
Τρελό Ποδόσφαιρο .....	147
Boccer (Καλαθο-ποδόσφαιρο).....	149
Ποδοχειροσφαίριση .....	150
Σούπερ βόλεϊ.....	151
Χόκεϊ .....	153
Χόκεϊ με 4 ομάδες .....	155
21 ή καίγεσαι.....	157
Βιβλιογραφία.....	159
Βιβλιογραφία Παιχνιδιών .....	161
Δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου .....	161
Ανακοινώσεις σε συνέδρια στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου .....	162

## Πρόλογος

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, των εφήβων, αλλά και των ενηλίκων αποτελεί βασικό ζητούμενο στις μέρες μας για την ενίσχυση της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Έτσι, οι σύγχρονες προσεγγίσεις στο πεδίο σχεδιασμού προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας έχουν ως επίκεντρο την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών<sup>1</sup>. Προτείνεται δηλαδή ότι η φυσική δραστηριότητα πρέπει να εστιάζει τόσο στην αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας όσο και στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Οι στόχοι αυτοί πρέπει να επιδιώκονται μέσα σε ένα ευχάριστο, διασκεδαστικό και προκλητικό περιβάλλον. Τα συστατικά αυτά στοιχεία αποτέλεσαν τη βάση σχεδιασμού του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» που παρουσιάζεται στον παρόντα τόμο και περιλαμβάνει παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.

Το πρόγραμμα «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» σχεδιάστηκε, εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου Φυσική Δραστηριότητα και Γνωστική Ανάπτυξη με Καινοτόμα Κινητικά Παιχνίδια. Το έργο αυτό υλοποιήθηκε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.) στο πλαίσιο της Δράσης «1<sup>η</sup> Προκήρυξη ερευνητικών έργων ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ. για την ενίσχυση των μελών ΔΕΠ και Ερευνητών/τριών και την προμήθεια ερευνητικού εξοπλισμού μεγάλης αξίας» (Αριθμός Έργου: 1041).

Το εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου περιλαμβάνει τρεις εκπαιδευτικούς οδηγούς, τον Οδηγό Εκπαίδευσης τον οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής και τον Οδηγό Παιχνιδιών. Στο εκπαιδευτικό αυτό υλικό τεκμηριώνεται θεωρητικά η σημασία των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, παρουσιάζονται εμπειρικά δεδομένα για τις θετικές τους επιδράσεις και περιγράφονται αναλυτικά τα παιχνίδια αυτά. Παράλληλα, δίνονται οδηγίες για την εφαρμογή των παιχνιδιών στην πράξη καθώς και κατευθύνσεις για την προσαρμογή και την ανάπτυξη νέων σχετικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.

Η ομάδα του έργου ευχαριστεί θερμά όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες που συμμετείχαν στην αξιολόγηση των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης του προγράμματος Επίσης, ευχαριστεί τους καθηγητές φυσικής αγωγής και τους διευθυντές των σχολείων για τη φιλοξενία στα σχολεία τους και τις διευκολύνσεις που παρείχαν.

Στην υλοποίηση του έργου, σημαντική ήταν επίσης η συμβολή της κυρίας Ευδοξίας Σαμαρά, εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής και υποψήφιας διδάκτορος στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Οι συγγραφείς του βιβλίου την ευχαριστούν θερμά.

---

<sup>1</sup> Στην ελληνική γλώσσα υπάρχει δυσκολία να αποδοθεί με μία λέξη η συμπερίληψη των φύλων στους όρους μαθητής και αθλητής, σε αντίθεση με την αγγλική στην οποία οι όροι student και athlete περιλαμβάνουν και άντρες και γυναίκες. Η χρήση μορφών όπως μαθητής/τρια ή περιφραστικά όπως μαθητών και μαθητριών δεν είναι ιδιαίτερα λειτουργική ιδιαίτερα για όρους που επαναλαμβάνονται συχνά, όπως σε αυτό το κείμενο.



## Γενική εισαγωγή

Το ερευνητικό έργο Φυσική Δραστηριότητα και Γνωστική Ανάπτυξη με Καινοτόμα Κινητικά Παιχνίδια περιλαμβάνει τρεις βασικούς άξονες, την ανάπτυξη και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής αγωγής με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, την ανάπτυξη σχετικού εκπαιδευτικού υλικού και τη διάχυση των αποτελεσμάτων στην επιστημονική και εκπαιδευτική κοινότητα. Οι δραστηριότητες σε καθέναν από τους τρεις αυτούς άξονες περιγράφονται συνοπτικά στη συνέχεια.

Ο πρώτος άξονας του ερευνητικού έργου αφορά τον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση ενός καινοτόμου και υψηλής ποιότητας προγράμματος με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Στόχος του προγράμματος αυτού ήταν η ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Ο ερευνητικός σχεδιασμός του έργου περιλάμβανε τρία πειράματα πεδίου της μίας διδακτικής ώρας τα οποία εξέτασαν τις επιδράσεις διαφορετικού τύπου παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες και στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών. Στα τρία αυτά πειράματα, τα μαθήματα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης συγκρίθηκαν με τυπικά μαθήματα φυσικής αγωγής για διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων ή ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών. Επίσης, ο ερευνητικός σχεδιασμός περιλάμβανε μια μακρόχρονη παρέμβαση διάρκειας 4-5 εβδομάδων με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, η οποία σχεδιάστηκε στη βάση της προσέγγισης «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω».

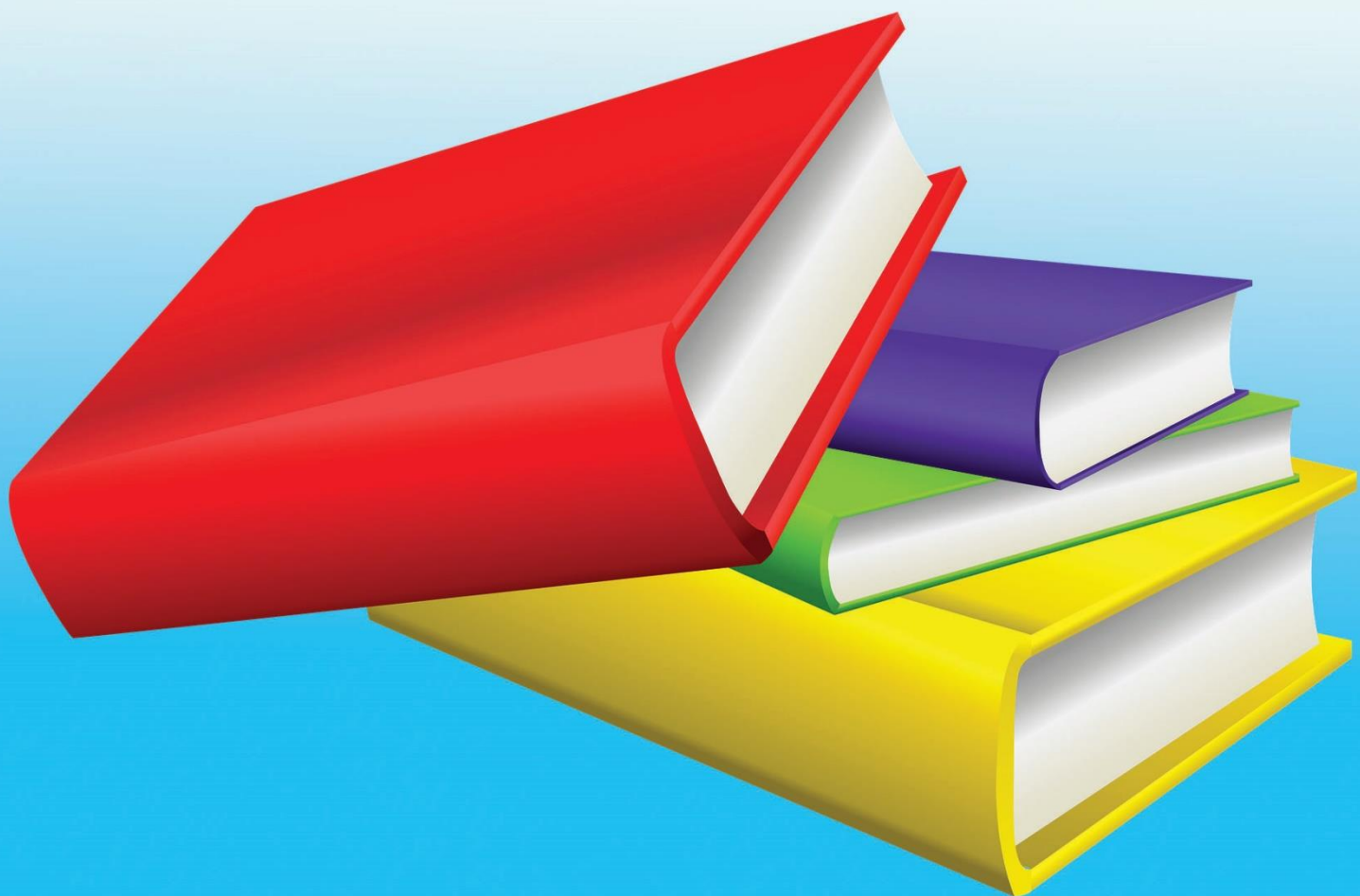
Ο δεύτερος άξονας του ερευνητικού έργου περιλάμβανε την ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού για την εφαρμογή του προγράμματος. Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό, που παρουσιάζεται στο παρόν βιβλίο, περιλαμβάνει τον Οδηγό Εκπαίδευσης, τον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής και τον Οδηγό Παιχνιδιών. Ο Οδηγός Εκπαίδευσης αναπτύχθηκε με σκοπό να περιγράψει το θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο ανάπτυξης των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής να κατανοήσουν τη σημασία της χρήσης των παιχνιδιών αυτών ώστε να παρακινηθούν και να τα εντάξουν στο μάθημά τους. Στο Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής περιλαμβάνονται οδηγίες για την εφαρμογή των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης καθώς και πρακτικές εφαρμογές για την ανάπτυξη και την τροποποίηση παιχνιδιών ώστε να μετατραπούν σε παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Στον Οδηγό Παιχνιδιών περιγράφονται τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης τα οποία αξιολογήθηκαν στις έρευνες του ερευνητικού έργου. Επίσης, περιλαμβάνονται και παιχνίδια τα οποία αναπτύχθηκαν με βάση τις αρχές σχεδιασμού παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης που περιγράφονται στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής. Για ορισμένα παιχνίδια έχουν δημιουργηθεί βίντεο με οδηγίες για την εφαρμογή τους τα οποία έχουν δημοσιευθεί σε κανάλι στο YouTube το οποίο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου (περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα 38).

Ο τρίτος άξονας του ερευνητικού έργου περιλάμβανε τη διάχυση των αποτελεσμάτων και του εκπαιδευτικού υλικού στην επιστημονική και εκπαιδευτική κοινότητα και την ευαισθητοποίηση των καθηγητών φυσικής αγωγής σχετικά με τη δυνατότητα της φυσικής αγωγής να ενισχύσει όχι μόνο τη φυσική αλλά και τη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Στο πλαίσιο αυτό, τα αποτελέσματα των ερευνών του έργου δημοσιεύθηκαν σε επιστημονικά περιοδικά και παρουσιάστηκαν σε επιστημονικά συνέδρια, ενώ πραγματοποιήθηκε και ενημέρωση και επιμόρφωση εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Μια συνοπτική περιγραφή των αποτελεσμάτων των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του έργου παρουσιάζεται στον Οδηγό Εκπαίδευσης.

Ο παρών τόμος περιλαμβάνει τους τρεις εκπαιδευτικούς οδηγούς, δηλαδή τον Οδηγό Εκπαίδευσης, τον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής και τον Οδηγό Παιχνιδιών. Στο σύνολό του το εκπαιδευτικό αυτό υλικό περιλαμβάνει τη θεωρητική τεκμηρίωση της χρήσης παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και των θετικών τους επιδράσεων, την περιγραφή των παιχνιδιών αυτών και τις οδηγίες για την εφαρμογή τους στην πράξη καθώς και χρήσιμες πρακτικές οδηγίες για την προσαρμογή και την ανάπτυξη νέων σχετικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.

Το εκπαιδευτικό υλικό απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής που διδάσκουν στο σχολείο και ενδιαφέρονται να εμπλουτίσουν τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που εφαρμόζουν στο μάθημά τους. Το μεγάλο πλεονέκτημα των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό είναι ότι στοχεύουν στην ολιστική ανάπτυξη των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα, επιδιώκεται η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και η ενίσχυση των γνωστικών τους λειτουργιών μέσα σε ένα ευχάριστο περιβάλλον που προσφέρει θετικές εμπειρίες στους μαθητές. Το εκπαιδευτικό υλικό απευθύνεται επίσης και σε προπονητές που δραστηριοποιούνται στον παιδικό αθλητισμό και επιδιώκουν την ολόπλευρη ανάπτυξη των μικρών αθλητών τους. Τα παιχνίδια και οι φυσικές δραστηριότητες γνωστικής πρόκλησης μπορούν να ενισχύσουν τις εκτελεστικές λειτουργίες που είναι απαραίτητες σε όλους τους αθλητές ανεξαρτήτως αθλήματος. Τέλος, ο παρών τόμος μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο βοήθημα για φοιτητές τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που θέλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Επίσης, το εκπαιδευτικό αυτό υλικό θα βοηθήσει τους φοιτητές να εμπλουτίσουν τα προγράμματα που σχεδιάζουν τόσο για το μάθημα της φυσικής αγωγής όσο και για τα άλλα πρακτικά μαθήματα.

# Οδηγός Εκπαίδευσης





## Εισαγωγή

Ο Οδηγός Εκπαίδευσης παρουσιάζει το θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» το οποίο σχεδιάστηκε, εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου Φυσική Δραστηριότητα και Γνωστική Ανάπτυξη με Καινοτόμα Κινητικά Παιχνίδια. Το πρόγραμμα αυτό είχε ως στόχο την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών στη φυσική αγωγή και ταυτόχρονα την ενίσχυση της γνωστικής τους ανάπτυξης. Ως θεωρητικό πλαίσιο για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη του προγράμματος υιοθετήθηκαν σύγχρονες προσεγγίσεις για τη φυσική δραστηριότητα, οι οποίες αναλύονται στη συνέχεια. Βασικό περιεχόμενο του προγράμματος αποτέλεσαν τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης μέσω των οποίων οι μαθητές εμπλέκονται σε φυσικές δραστηριότητες ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν και τις γνωστικές τους λειτουργίες. Τα αποτελέσματα των ερευνών που μελέτησαν την αποτελεσματικότητα των παιχνιδιών αυτών επιβεβαιώνουν τις θετικές τους επιδράσεις στις εκτελεστικές λειτουργίες και στα κίνητρα των μαθητών.

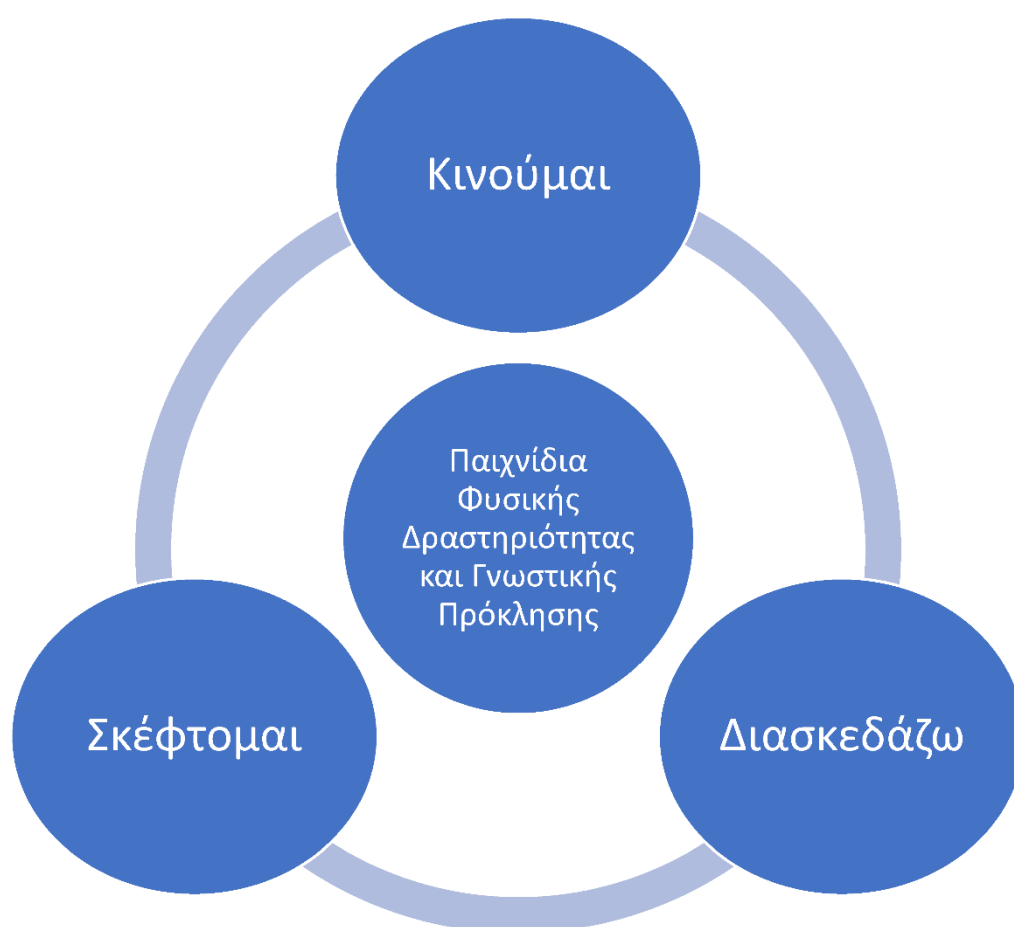
Σκοπός του Οδηγού Εκπαίδευσης είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, αλλά και τους προπονητές που δραστηριοποιούνται στον παιδικό αθλητισμό, να κατανοήσουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο σχεδιάστηκαν τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και να γνωρίσουν ερευνητικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα και τις θετικές επιδράσεις των παιχνιδιών αυτών ώστε να παρακινηθούν και να τα εντάξουν στο μάθημά τους ή στην προπόνησή τους.

Ο Οδηγός Εκπαίδευσης αποτελείται από τέσσερις βασικές ενότητες. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζεται η φιλοσοφία του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω». Στη δεύτερη ενότητα, που είναι και η μεγαλύτερη σε έκταση, αναλύεται το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο στηρίχθηκε ο σχεδιασμός του προγράμματος αυτού. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους και στη νέα προσέγγιση στον σχεδιασμό προγραμμάτων ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας, η οποία δίνει έμφαση όχι μόνο στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών, αναλύεται ο ρόλος και η σημασία τους και περιγράφονται οι τρεις βασικές αρχές γνωστικής εμπλοκής που συμβάλουν στην ενίσχυσή τους. Περιγράφονται, επίσης, οι επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και κυρίως στην ενίσχυση των εκτελεστικών τους λειτουργιών. Στην τρίτη ενότητα γίνεται αναφορά στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης που αποτέλεσαν το βασικό περιεχόμενο του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω». Στην τέταρτη ενότητα παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα των ερευνών που αξιολόγησαν την επίδραση των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών αλλά και σε άλλες μεταβλητές σχετικές με τα κίνητρα των μαθητών για συμμετοχή στα παιχνίδια αυτά.

## Η φιλοσοφία του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω»

Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε έχοντας ως βάση σύγχρονες και καινοτόμες θεωρητικές προσεγγίσεις για τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης των μαθητών, δηλαδή στην επιδίωξη θετικών επιδράσεων στον γνωστικό, ψυχοσωματικό και συναισθηματικό τομέα. Το καινοτόμο χαρακτηριστικό του προγράμματος είναι ότι περιλαμβάνει παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας που στοχεύουν στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών αλλά ταυτόχρονα συμβάλουν και στην ενίσχυση της γνωστικής τους ανάπτυξης.

Πιο συγκεκριμένα, τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας σχεδιάστηκαν με βάση την προσέγγιση «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» (Σχήμα 1) η οποία δίνει έμφαση στην εμπλοκή των μαθητών σε παιχνίδια και δραστηριότητες οι οποίες είναι ευχάριστες και γνωστικά προκλητικές για τους μαθητές. Πιο συγκεκριμένα, τους τρεις ακρογωνιαίους λίθους του προγράμματος αποτέλεσαν η ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών, η αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας και η βίωση χαράς και διασκέδασης στη διάρκεια του μαθήματος. Η νέα αυτή προσέγγιση, που περιγράφεται πιο αναλυτικά στη συνέχεια της ενότητας, μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων και οδηγό ανάπτυξης καινοτόμων αναλυτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής που εστιάζουν και συμβάλουν στην ολιστική ανάπτυξη των μαθητών.



Σχήμα 1. Σχηματική απεικόνιση της προσέγγισης Κινούμαι-Σκέφτομαι-Διασκεδάζω.

## Θεωρητικό πλαίσιο ανάπτυξης του προγράμματος

Στη ενότητα αυτή παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο σχεδιασμού και ανάπτυξης του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω». Αρχικά, γίνεται αναφορά στα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους και στη νέα προσέγγιση στον σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας η οποία δίνει έμφαση όχι μόνο στην ποσότητα αλλά και στην ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών, αναλύεται ο ρόλος τους και η σημασία τους και περιγράφονται οι τρεις βασικές αρχές γνωστικής εμπλοκής που συμβάλουν στην ενίσχυση τους. Περιγράφονται, επίσης,

οι επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και κυρίως στην ενίσχυση των εκτελεστικών τους λειτουργιών.

## Φυσική δραστηριότητα σε παιδιά και εφήβους

Οι θετικές επιδράσεις της τακτικής φυσικής δραστηριότητας στη φυσική, πνευματική, κοινωνική και συναισθηματική υγεία των παιδιών και των εφήβων είναι ευρέως αναγνωρισμένες. Αυτές περιλαμβάνουν θετικές επιδράσεις, μεταξύ άλλων, στη σωματική φυσική κατάσταση (π.χ. καρδιοαναπνευστική αντοχή, κινητική ανάπτυξη), στην υγεία των οστών και στην πρόληψη ανεπιθύμητων καταστάσεων (π.χ. τραυματισμοί και βλάβες). Παράλληλα, η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία των ατόμων, όπως είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τα μειωμένα συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης, ενώ μπορεί να συμβάλει σημαντικά και στην ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών των μαθητών (π.χ. ακαδημαϊκή απόδοση, εκτελεστικές λειτουργίες). Επίσης, υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη θετική κοινωνική συμπεριφορά των ατόμων (π.χ. μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς, ανάπτυξη σχέσεων φιλίας, κοινωνική ένταξη). Αντίθετα, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για παχυσαρκία και καρδιαγγειακές παθήσεις (Caudey & Cachat, 2015; Charut et al., 2020).

Λαμβάνοντας υπόψη όλες αυτές τις θετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2010, 2020) προτείνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 5 ως 17 ετών είναι καλό να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας προς έντονη φυσική δραστηριότητα καθημερινά. Επίσης, προτείνει ότι περισσότερη σωματική δραστηριότητα, πέραν των 60 λεπτών καθημερινά, φαίνεται να έχει θετικότερες επιδράσεις και αποτελέσματα για την υγεία. Επιπρόσθετα, η ενσωμάτωση δραστηριοτήτων ενίσχυσης μυών και οστών τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Οι κατευθυντήριες αυτές οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αποτελούν τον οδικό χάρτη για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση σχετικών προγραμμάτων ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Και αυτό γιατί, παρά τα ευεργετικά αποτελέσματα της ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες, τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η καθημερινή φυσική δραστηριότητα των μαθητών παγκοσμίως υπολείπεται της προτεινόμενης (Hallal et al., 2012). Μάλιστα, υπάρχουν τάσεις μείωσης των ήδη χαμηλών επιπέδων σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ τα παιδιά στην Ελλάδα βρίσκονται στην τρίτη χαμηλότερη θέση στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Αντίστοιχα, η παιδική και εφηβική παχυσαρκία αυξήθηκε στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης μεταξύ 2001 και 2014 με την Ελλάδα να είναι μεταξύ των τριών χωρών με τη μεγαλύτερη αύξηση (OECD/EU, 2016). Επομένως, χρειάζονται παρεμβάσεις ενίσχυσης των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών.

Η Φυσική Αγωγή στο σχολείο μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των επιπέδων της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών (McKenzie et al., 2003; WHO, 2007). Και αυτό γιατί απευθύνεται στο σύνολο των μαθητών σε ένα πεδίο που περνούν αρκετές ώρες καθημερινά (SHAPE America, 2013). Έτσι, στη Φυσική Αγωγή οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες αλλά ταυτόχρονα να βιώσουν θετικές εμπειρίες, να αναπτύξουν θετικές στάσεις για τη φυσική δραστηριότητα και να την υιοθετήσουν ως καθημερινή συνήθεια δια βίου. Εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι κατάλληλες παρεμβάσεις μπορούν να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών στη Φυσική Αγωγή (Fairclough & Stratton, 2005, 2006; Lonsdale et al., 2013). Οι επιδράσεις αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους λιγότερο φυσικά δραστήριους μαθητές για τους οποίους η Φυσική Αγωγή αποτελεί ίσως τη μόνη ευκαιρία για φυσική δραστηριότητα (Trudeau & Shephard, 2005). Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τονιστεί το γεγονός ότι η αύξηση του χρόνου που διατίθεται στη Φυσική Αγωγή δεν λειτουργεί

αρνητικά για τα υπόλοιπα μαθήματα, ενώ μπορεί να αυξήσει και την ακαδημαϊκή επίδοση (Coe et al., 2006). Έτσι, στη Φυσική Αγωγή οι μαθητές μπορούν να εμπλακούν σε φυσική δραστηριότητα και ταυτόχρονα σε γνωστική, συναισθηματική και ψυχοσωματική μάθηση που συνδέεται με τη δια βίου φυσική δραστηριότητα (Fairclough & Stratton, 2006).

## Η νέα προσέγγιση για τη φυσική δραστηριότητα στη Φυσική Αγωγή

Όπως αναλύθηκε στην προηγούμενη ενότητα, οι ευεργετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας είναι πολλαπλές και σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Για τον λόγο αυτό, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγραμμάτων ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών και των εφήβων πρέπει να αποτελεί βασική προτεραιότητα. Παράλληλα, σύγχρονες προσεγγίσεις για τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας τονίζουν το γεγονός ότι τα προγράμματα ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας δεν πρέπει να εστιάζουν μόνο στην αύξηση της ποσότητας της φυσικής δραστηριότητας αλλά ταυτόχρονα να λαμβάνουν υπόψη και τα ποιοτικά της χαρακτηριστικά. Να υιοθετούν δηλαδή μια ολιστική προσέγγιση ανάπτυξης των μαθητών επιδιώκοντας θετικές επιδράσεις στο γνωστικό, ψυχοσωματικό και συναισθηματικό τομέα. Στο πλαίσιο αυτό, αναπτύχθηκε και η παρέμβαση «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» (Σχήμα 1) η οποία δίνει έμφαση στην εμπλοκή των μαθητών σε παιχνίδια και φυσικές δραστηριότητες οι οποίες είναι ευχάριστες και γνωστικά προκλητικές για τους μαθητές.

Η καινοτόμα αυτή προσέγγιση, στηριζόμενη σε δεδομένα από τον χώρο της άσκησης και της γνωστικής ανάπτυξης, προτείνει ότι τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας πρέπει να εστιάζουν όχι μόνο στην αύξηση της δαπάνης ενέργειας αλλά και στη γνωστική ανάπτυξη των ατόμων που συμμετέχουν στα προγράμματα αυτά (Bailey et al., 2013; Pesce et al., 2018). Επομένως, στον σχεδιασμό των προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας πρέπει να μεταβούμε από την προσέγγιση που προωθεί την «απλή κίνηση» στην προσέγγιση που προωθεί «την κίνηση με σκέψη» (Diamond, 2015, p. 1). Δηλαδή, ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας μπορεί και πρέπει να επιδιώκει πολλαπλούς στόχους εστιάζοντας όχι μόνο στη σωματική δραστηριοποίηση και στην αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας, αλλά και στην κινητική και στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών (Voelcker-Rehage et al., 2016). Να εστιάζει επομένως όχι μόνο στην αύξηση της ποσότητας της φυσικής δραστηριότητας αλλά ταυτόχρονα και στην ενίσχυση της ποιότητας αυτής της φυσικής δραστηριότητας (Pesce, 2012; Tomporowski, McCullick, Pendelton, & Pesce, 2015).

Στο πλαίσιο αυτό, τα τελευταία χρόνια, η έρευνα έχει εστιάσει στις επιδράσεις που μπορεί να έχει η ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες στη γνωστική ανάπτυξη των ατόμων. Ιδιαίτερη έμφαση έχει μάλιστα δοθεί στη διερεύνηση των σχέσεων και στις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στις εκτελεστικές λειτουργίες των ατόμων. Στη συνέχεια της ενότητας, παρουσιάζονται οι εκτελεστικές λειτουργίες, ο ρόλος και η σημασία τους καθώς και οι σχέσεις τους με τη φυσική δραστηριότητα.

## Οι εκτελεστικές λειτουργίες

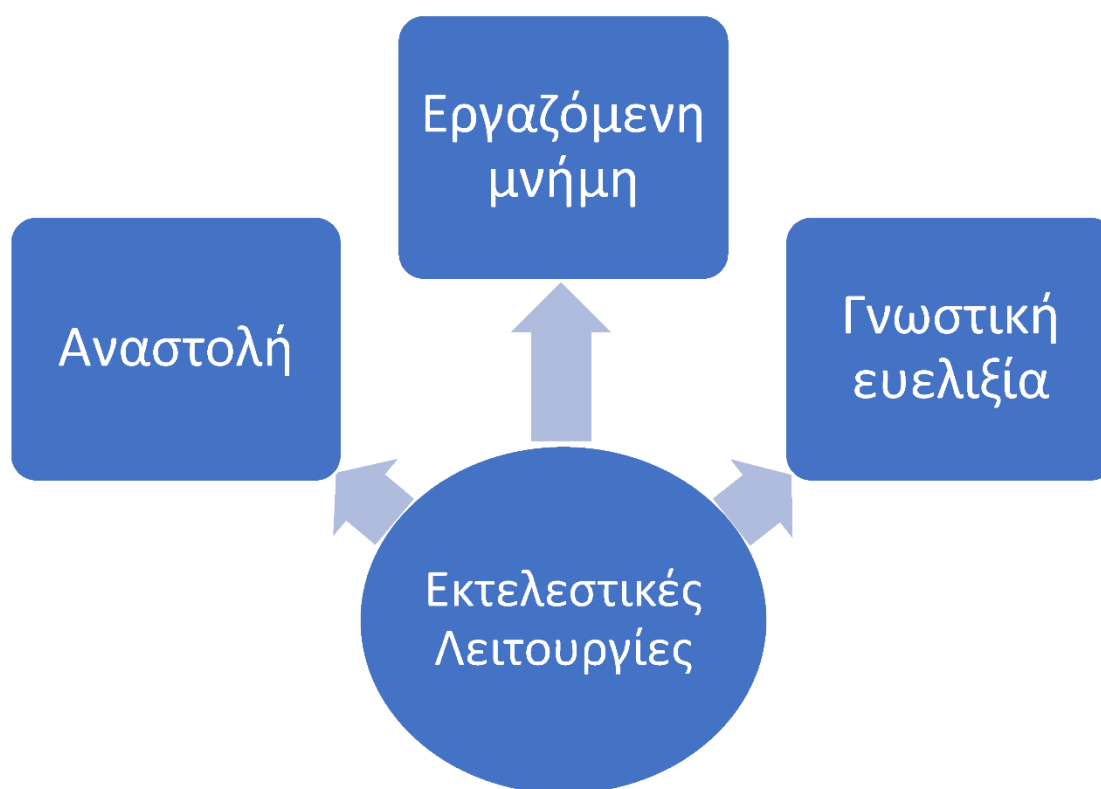
Οι εκτελεστικές λειτουργίες αναφέρονται σε μια ομάδα γνωστικών λειτουργιών ανώτερου επιπέδου οι οποίες είναι υπεύθυνες για τη γνωστική ευελιξία του ατόμου και την προσαρμογή των στοχοκατευθυνόμενων συμπεριφορών του σε νέες, προκλητικές και σύνθετες καταστάσεις που απαιτούν συγκέντρωση και προσοχή (Diamond, 2013). Σχετικά με τα είδη των εκτελεστικών λειτουργιών, υπάρχει μια γενική συμφωνία μεταξύ των ειδικών για την ύπαρξη τριών βασικών εκτελεστικών λειτουργιών, της αναστολής, της εργαζόμενης μνήμης και της γνωστικής ευελιξίας (Σχήμα 2).



Η αναστολή επιτρέπει στους μαθητές να μπλοκάρουν συνηθισμένες σκέψεις και δράσεις και με τον τρόπο αυτό να είναι σε θέση να ελέγχουν την προσοχή, τη συμπεριφορά, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους προκειμένου να δράσουν αποτελεσματικά. Για παράδειγμα, ένας μαθητής αναστέλλει μια αυτόματη αντίδραση σε μια δραστηριότητα καθώς οι συνθήκες έχουν αλλάξει και απαιτούν έναν διαφορετικό τρόπο δράσης. Η αναστολή περιλαμβάνει τον αυτο-έλεγχο (αναστολή συμπεριφοράς) και τον έλεγχο παρεμβολής (επιλεκτική προσοχή και γνωστική αναστολή).

Η εργαζόμενη μνήμη αναφέρεται στη βραχυπρόθεσμη αποθήκευση και στη διαχείριση πληροφοριών οι οποίες είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική δράση. Βασικός περιορισμός της εργαζόμενης μνήμης είναι η περιορισμένη δυνατότητα αποθήκευσης πληροφοριών από άποψη ποσότητας. Για παράδειγμα, ένας μαθητής συγκρατεί μια πληροφορία στην εργαζόμενη μνήμη που στη συνέχεια θα τον βοηθήσει να επιλύσει ένα πρόβλημα.

Η γνωστική ευελιξία συνδέεται στενά με τη δημιουργικότητα και επιτρέπει στους μαθητές να είναι ευέλικτοι στην εναλλαγή της εστίασης της προσοχής στις διάφορες απαιτήσεις του καθήκοντος, να αλλάζουν προσέγγιση στην επίλυση προβλήματος, αν αυτό κριθεί απαραίτητο, και να προσαρμόζονται σε νέες απαιτήσεις, κανόνες και προτεραιότητες όταν οι καταστάσεις το επιβάλλουν (πχ. ένας μαθητής αλλάξει τα κριτήρια επίλυσης ενός προβλήματος όταν αυτά που χρησιμοποιεί είναι λάθος ή πλέον μη έγκυρα) (Diamond, 2015).



Σχήμα 2. Οι τρεις βασικές εκτελεστικές λειτουργίες.

Τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών δείχνουν ότι οι εκτελεστικές λειτουργίες συνδέονται με μια σειρά από θετικά αποτελέσματα για την ανάπτυξη, την υγεία και την ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι οι εκτελεστικές λειτουργίες συνδέονται με την επιτυχία στο σχολείο και στη ζωή, τη σχολική ετοιμότητα και την επίδοση σε σχολικά μαθήματα, όπως η γλώσσα και τα μαθηματικά. Οι εκτελεστικές λειτουργίες είναι σημαντικές στην επίλυση προβλημάτων, στον σχεδιασμό και στη λήψη αποφάσεων ενώ βοηθούν τους μαθητές να

οργανώνουν, να θυμούνται και να εφαρμόζουν γνώσεις, να διαχειρίζονται τον χρόνο, τα υλικά και τις ιδέες και έτσι να εκτελούν και να παρακολουθούν τις απαραίτητες ενέργειες για την αποτελεσματική απόδοση (Diamond & Ling, 2020). Μάλιστα, η επίδραση των εκτελεστικών λειτουργιών εξακολουθεί να είναι σημαντική ακόμη και όταν ελεγχθούν άλλοι παράγοντες που προβλέπουν την ακαδημαϊκή επίδοση, όπως είναι το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο, το οικογενειακό περιβάλλον και οι γενικές γνωστικές ικανότητες (Roebbers, 2017).

Οι εκτελεστικές λειτουργίες σχετίζονται και με την αυτο-ρύθμιση της μάθησης και είναι απαραίτητες για τον αποτελεσματικό μεταγνωστικό έλεγχο (Roebbers, 2017) που αποτελεί βασικό στοιχείο της αυτο-ρύθμισης. Έτσι, η ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών προωθεί και διευκολύνει την αυτο-ρύθμιση η οποία με τη σειρά της σχετίζεται με θετικά αποτελέσματα στην εκπαίδευση και στη Φυσική Αγωγή (Goudas et al., 2013; Kitsantas et al., 2018) όπως η βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, της ικανοποίησης, της ευχαρίστησης (Kolovelonis et al., 2010, 2011, 2012; Kolovelonis et al., 2013) και της αυτο-αποτελεσματικότητας (Kitsantas & Zimmerman, 1998).

## Η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική ανάπτυξη και στις εκτελεστικές λειτουργίες

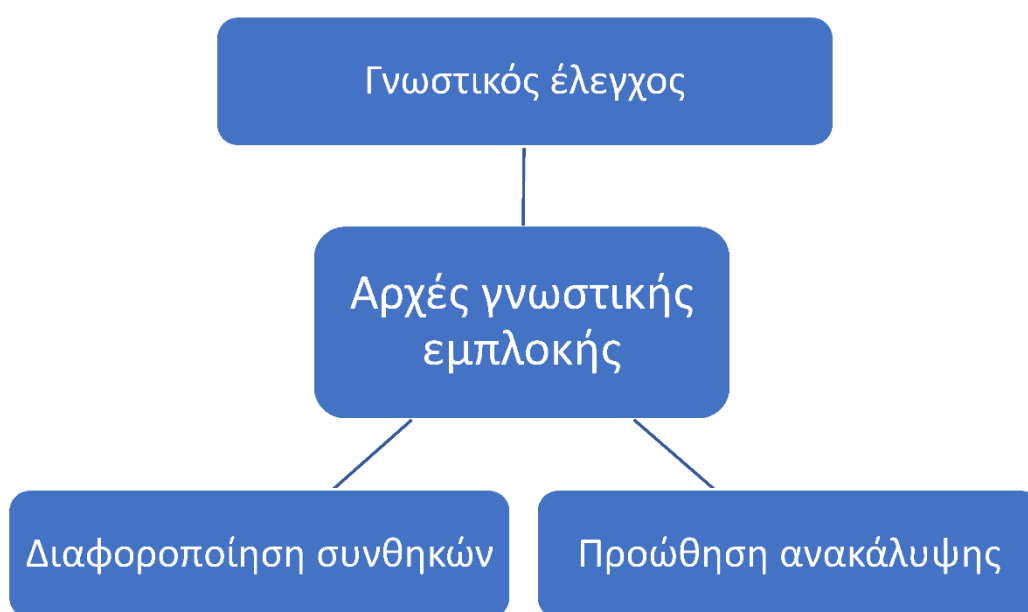
Τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και στην ενίσχυση των εκτελεστικών τους λειτουργιών. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι οι εκτελεστικές λειτουργίες μπορούν να προβλέψουν την επιτυχία σε αθλήματα (Vestberg et al., 2012) και να διαμεσολαβήσουν στη σχέση κινητικής ικανότητας και ακαδημαϊκής επίδοσης (Schmidt et al., 2017).

Οι θετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας προκύπτουν συνήθως από τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μεγάλης διάρκειας. Παρόλα αυτά υπάρχουν και δεδομένα που δείχνουν άμεσες θετικές επιδράσεις μετά από σύντομης διάρκειας παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας. Δεν είναι γνωστό όμως ακόμη πόσο διαρκούν αυτές οι θετικές επιδράσεις μετά από σύντομης διάρκειας φυσική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα με ομαδικά αθλήματα (π.χ. καλαθοσφαίριση) υψηλής έντασης και γνωστικής εμπλοκής ενίσχυσε τις εκτελεστικές λειτουργίες μαθητών δημοτικού περισσότερο από ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης ή καθόλου άσκησης (Schmidt, Jäger et al., 2015). Επίσης, ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στο tae-kwon-do βελτίωσε τις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών περισσότερο από την παραδοσιακή φυσική αγωγή (Lakes & Hoyt, 2004). Από την άλλη, μία ενότητα αερόβιας άσκησης 30 λεπτών βελτίωσε τις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών (Kubesch et al., 2009) ενώ μια ενότητα έντονης άσκησης (χορός Zumba) είχε θετικότερη επίδραση στον έλεγχο γνωστικής αναστολής εφήβων σε σύγκριση με άσκηση χαμηλής έντασης ή καθόλου άσκηση (Peruyero et al., 2017).

Ένα βασικό συμπέρασμα που προέκυψε από τη μεγαλύτερη μέχρι σήμερα ανασκόπηση σχετικών ερευνών (Diamond & Ling, 2020) είναι ότι οι απλές μορφές φυσικής δραστηριότητας είναι λιγότερο αποτελεσματικές στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών σε σύγκριση με τις μορφές φυσικής δραστηριότητας που εμπλέκουν τους μαθητές σε γνωστικά προκλητικές καταστάσεις. Το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει τις σύγχρονες προσεγγίσεις στον σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας που υιοθετήθηκαν στο παρόν ερευνητικό έργο, οι οποίες εστιάζουν στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της φυσικής δραστηριότητας και στην ανάπτυξη κατάλληλου περιεχομένου, όπως είναι τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.

## Η ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών: Οι τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής

Οι εκτελεστικές λειτουργίες αναπτύσσονται ιδανικά όταν οι μαθητές εμπλέκονται σε γνωστικά σύνθετες εμπειρίες φυσικής δραστηριότητας καθώς και σε νέα, προκλητικά, διαφοροποιημένα και όχι επαναλαμβανόμενα ή αυτοματοποιημένα καθήκοντα (Pesce et al., 2018). Τέτοια καθήκοντα μπορούν να σχεδιαστούν ακολουθώντας τις τρεις αρχές της γνωστικής εμπλοκής που παρουσιάζονται στο Σχήμα 3. Οι αρχές αυτές είναι η διαφοροποίηση συνθηκών, ο γνωστικός έλεγχος και η προώθηση της ανακάλυψης (Tomporowski et al., 2015). Στη συνέχεια περιγράφονται συνοπτικά οι τρεις αυτές αρχές γνωστικής εμπλοκής. Επίσης, στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής αναλύεται πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι αρχές αυτές ως πλαίσιο για την ανάπτυξη και την προσαρμογή παιχνιδιών και δραστηριοτήτων που να εμπλέκουν τους μαθητές σε γνωστικά προκλητικές καταστάσεις.



Σχήμα 3. Αρχές γνωστικής εμπλοκής.

### Διαφοροποίηση συνθηκών

Η αρχή της διαφοροποίησης των συνθηκών στηρίζεται στην ιδέα της δημιουργίας συνθηκών και καταστάσεων στο μαθησιακό περιβάλλον (π.χ. παιχνίδι) που να αλλάζουν απρόβλεπτα και να απαιτούν από τους μαθητές να εκτελέσουν μια σειρά από κινήσεις ή δράσεις οι οποίες όμως δεν είναι εύκολο να προβλεφθούν εκ των προτέρων. Επίσης, σε συνθήκες διαφοροποίησης συνθηκών κυριαρχούν οι μη επαναλαμβανόμενες κινήσεις και η συχνή και τυχαία εναλλαγή στις καταστάσεις του παιχνιδιού και στα πλάνα δράσης. Όταν οι μαθητές εμπλέκονται σε συνθήκες διαφοροποίησης συνθηκών, επεξεργάζονται πιο βαθιά τις συνθήκες του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας και σκέφτονται περισσότερο για το πώς θα ανταποκριθούν στις συνθήκες αυτές, οι οποίες συχνά μεταβάλλονται. Επίσης, οι μαθητές απομνημονεύουν καλύτερα τις απαιτήσεις των πλάνων δράσης και καταβάλλουν μεγαλύτερη πνευματική προσπάθεια προκειμένου να αναπτύξουν και να προσαρμόσουν αν χρειαστεί τα πλάνα δράσης τους ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις συνθήκες του παιχνιδιού οι οποίες στο μεταξύ έχουν αλλάξει.

## Γνωστικός έλεγχος

Ο γνωστικός έλεγχος αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους τα άτομα ελέγχουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους ώστε να παραμείνουν σε συμφωνία με τους στόχους τους. Τα άτομα ασκούν γνωστικό έλεγχο όταν καταστέλλουν μια σκέψη, επικεντρώνονται σε ένα συναίσθημα ή αίσθηση, συγκρατούν μια συναισθηματική απόκριση ή προσπαθούν να διατηρήσουν μια διάθεση. Ο γνωστικός έλεγχος βασίζεται στις τρεις βασικές εκτελεστικές λειτουργίες της αναστολής, της εργαζόμενης μνήμης και της γνωστικής ευελιξίας, οι οποίες παρουσιάστηκαν σε προηγούμενη ενότητα. Επομένως, η αρχή του γνωστικού ελέγχου ενσωματώνει τις πρακτικές και τις προσεγγίσεις που συμβάλουν στην ανάπτυξη των τριών βασικών εκτελεστικών λειτουργιών. Αυτές οι πρακτικές μπορεί να περιλαμβάνουν παιχνίδια και δραστηριότητες στα οποία οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν κινητικά σε ποικιλία ερεθισμάτων που πολλές φορές μπορεί να είναι και αντικρουόμενα ή σε δραστηριότητες που απαιτούν από τους μαθητές να συγκρατήσουν πληροφορίες στη μνήμη τους για να τις χρησιμοποιήσουν στην πορεία του παιχνιδιού. Επίσης, κατάλληλες θεωρούνται και δραστηριότητες που απαιτούν από τους μαθητές να σταματήσουν αυτό που κάνουν και να ανταποκριθούν με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο. Η ανάπτυξη τέτοιου είδους παιχνιδιών και δραστηριοτήτων περιγράφεται στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής.

## Πρωώθηση της ανακάλυψης

Η έννοια της ανακάλυψης αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να βρίσκει μια λύση σε ένα πρόβλημα, χρησιμοποιώντας όλες τις διαθέσιμες φυσικές και γνωστικές διεργασίες. Η αρχή της πρωώθησης της ανακάλυψης στηρίζεται στην ιδέα της δημιουργίας κατάλληλων συνθηκών που θα επιτρέψουν στους μαθητές να εκφραστούν δημιουργικά και να αναπτύξουν πολλαπλές απαντήσεις σε προβλήματα που επιδέχονται πολλές λύσεις. Επίσης, μέσω της συμμετοχής σε παιχνίδια «ανοικτού τέλους», δηλαδή σε παιχνίδια στα οποία καθορίζονται οι βασικοί κανόνες, ο τρόπος έναρξης και ο σκοπός του παιχνιδιού, αλλά δεν καθορίζονται ακριβώς οι στρατηγικές του παιχνιδιού, οι μαθητές καλούνται να δοκιμάσουν και να επιλέξουν τις πλέον κατάλληλες και αποτελεσματικές στρατηγικές.

## Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Βασικό περιεχόμενο του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» αποτελούν τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, τα οποία αναπτύχθηκαν με βάση τις τρεις αρχές της γνωστικής εμπλοκής που παρουσιάστηκαν παραπάνω. Κάποια από τα παιχνίδια αυτά βασίζονται σε μία από τις αρχές αυτές, ενώ κάποια άλλα περιέχουν στον σχεδιασμό τους στοιχεία από περισσότερες αρχές γνωστικής εμπλοκής.

Τα καινοτόμα αυτά παιχνίδια είναι κατάλληλα για να αναπτύξουν τον κινητικό συντονισμό των μαθητών και τις εκτελεστικές τους λειτουργίες, καθώς τους εμπλέκουν σε μη προβλέψιμες συνθήκες που απαιτούν επίλυση προβλημάτων, ενώ τους θέτουν αντιμέτωπους με γνωστικές προκλήσεις (Tomporowski et al., 2011). Επίσης, τα παιχνίδια αυτά εμπεριέχουν το στοιχείο της διασκέδασης εμπλέκοντας τους μαθητές σε προκλητικές, ενδιαφέρουσες και ευχάριστες μορφές φυσικής δραστηριότητας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η βίωση της ευχαρίστησης θεωρείται ένα από τα οφέλη που προσδοκούν οι μαθητές να αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας. Ένα πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής πρέπει να ενισχύει τα κίνητρα των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα ώστε οι μαθητές να συμμετέχουν ενεργά και να αναπτύξουν θετικές στάσεις για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα τόσο εντός

όσο και εκτός σχολείου. Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης φιλοδοξούν να αποτελέσουν ένα ελκυστικό και ευχάριστο μέσο για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών των μαθητών. Τα παιχνίδια αυτά περιγράφονται αναλυτικά στον Οδηγό Παιχνιδιών, ενώ στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής παρουσιάζονται αναλυτικές οδηγίες για την αποτελεσματική τους εφαρμογή καθώς και πρακτικές οδηγίες για την προσαρμογή και την ανάπτυξη νέων παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας γνωστικής πρόκλησης.

## Τα αποτελέσματα των ερευνών του έργου

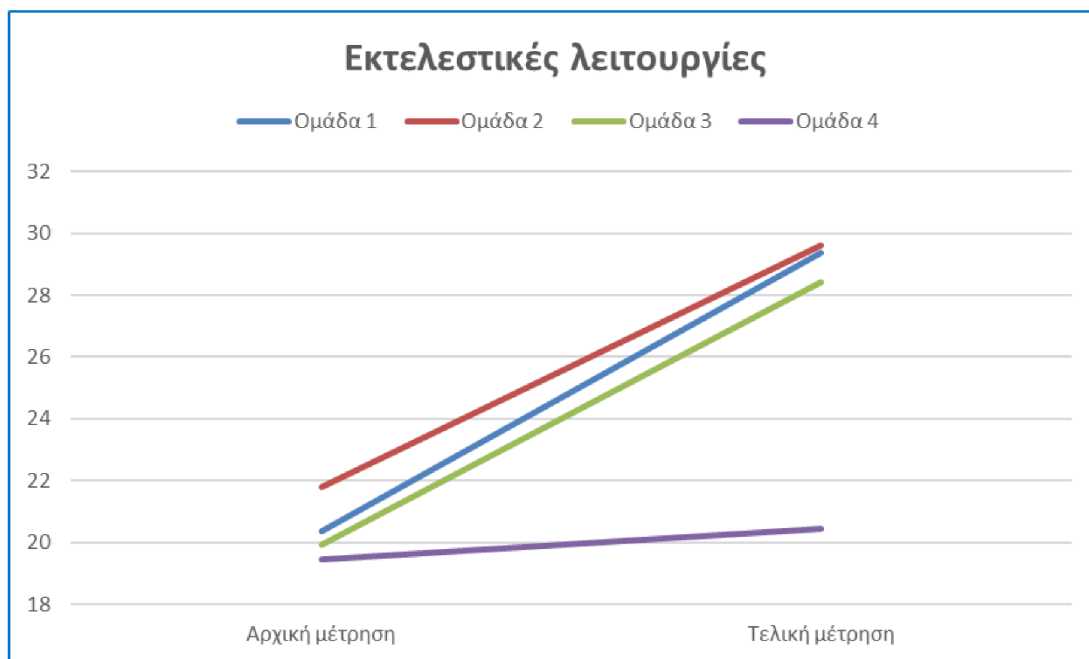
Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα των ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου και εξέτασαν τις επιδράσεις των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών και σε μεταβλητές που σχετίζονται με τα κίνητρά τους για συμμετοχή στο μάθημα.

Ο σχεδιασμός του ερευνητικού έργου περιλάμβανε τρία πειράματα της μίας διδακτικής ώρας τα οποία εξέτασαν τις επιδράσεις διαφορετικού τύπου παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες και στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών. Στα πειράματα αυτά, το μάθημα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης συγκρίθηκε με τυπικά μαθήματα φυσικής αγωγής για διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων ή για ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Επίσης, πραγματοποιήθηκε μια παρέμβαση 4-5 εβδομάδων η οποία περιλάμβανε οκτώ μαθήματα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών, τα οποία παρουσιάζονται συνοπτικά στη συνέχεια, έχουν δημοσιευτεί σε επιστημονικά περιοδικά και έχουν παρουσιαστεί σε επιστημονικά συνέδρια. Στην ενότητα Βιβλιογραφία, στο τέλος του παρόντος τόμου, έχουν ενσωματωθεί οι σχετικές βιβλιογραφικές παραπομπές.

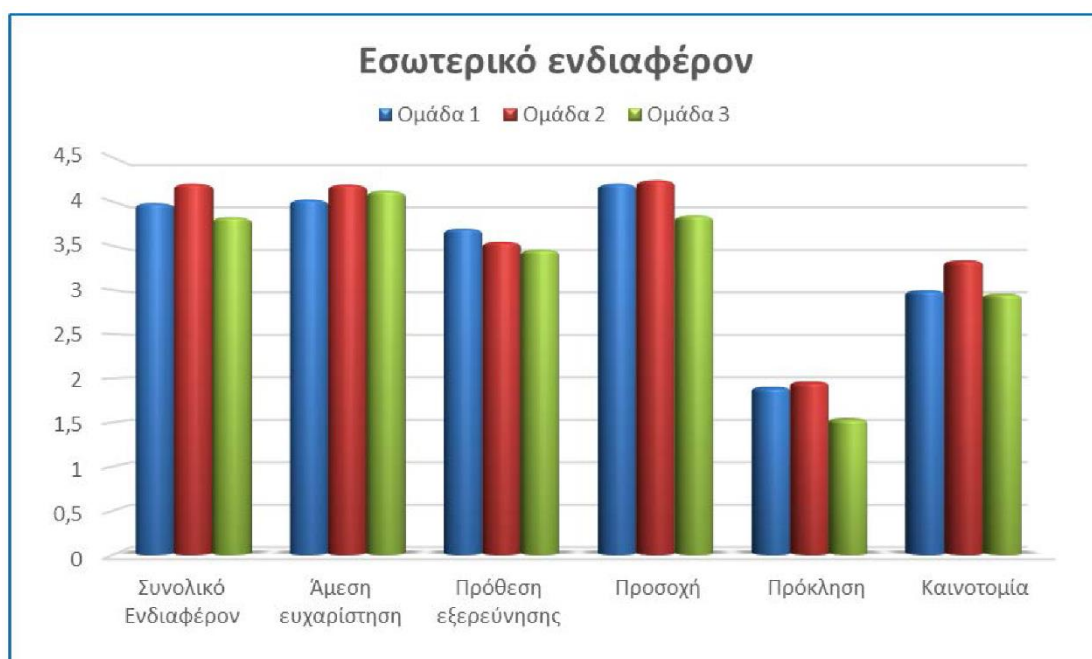
### Πείραμα 1. Σύγκριση τριών διαφορετικών τύπων παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Σκοπός του πρώτου πειράματος ήταν να συγκριθούν τρεις διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών, κάθε ένας από τους οποίους στηρίζονταν σε μία από τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής (διαφοροποίηση συνθηκών, γνωστικός έλεγχος, προώθηση της ανακάλυψης), σε σχέση με τις επιδράσεις τους στις εκτελεστικές λειτουργίες των μαθητών και στο εσωτερικό τους ενδιαφέρον για το μάθημα. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 140 μαθητές (71 αγόρια και 69 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού. Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε τέσσερις πειραματικές συνθήκες: α) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας με έμφαση στη διαφοροποίηση συνθηκών, β) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας για γνωστικό έλεγχο, γ) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας για ανακάλυψη, δ) Ομάδα ελέγχου. Το μάθημα με τα παιχνίδια κάθε πειραματικής συνθήκης διδάχθηκε σε ένα τμήμα Δ' τάξης και σε ένα τμήμα Ε' τάξης δημοτικού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε μάθημα φυσικής αγωγής τις ημέρες των μετρήσεων. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά το πείραμα με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η αξιολόγηση του εσωτερικού ενδιαφέροντος πραγματοποιήθηκε με σχετικό ερωτηματολόγιο αμέσως μετά το μάθημα. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι μαθητές των τριών ομάδων με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών πειραματικών

ομάδων στις εκτελεστικές λειτουργίες (Σχήμα 4) και στο εσωτερικό ενδιαφέρον. Τα σκορ των μαθητών στις τέσσερις από τις έξι υποκλίμακες του ερωτηματολογίου του εσωτερικού ενδιαφέροντος ήταν πάνω από το μέσο της κλίμακας μέτρησης, γεγονός που δείχνει σχετικά υψηλό ενδιαφέρον για τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης (Σχήμα 5). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και των τριών κατηγοριών επιδρούν θετικά στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών και προκαλούν το ενδιαφέρον τους.



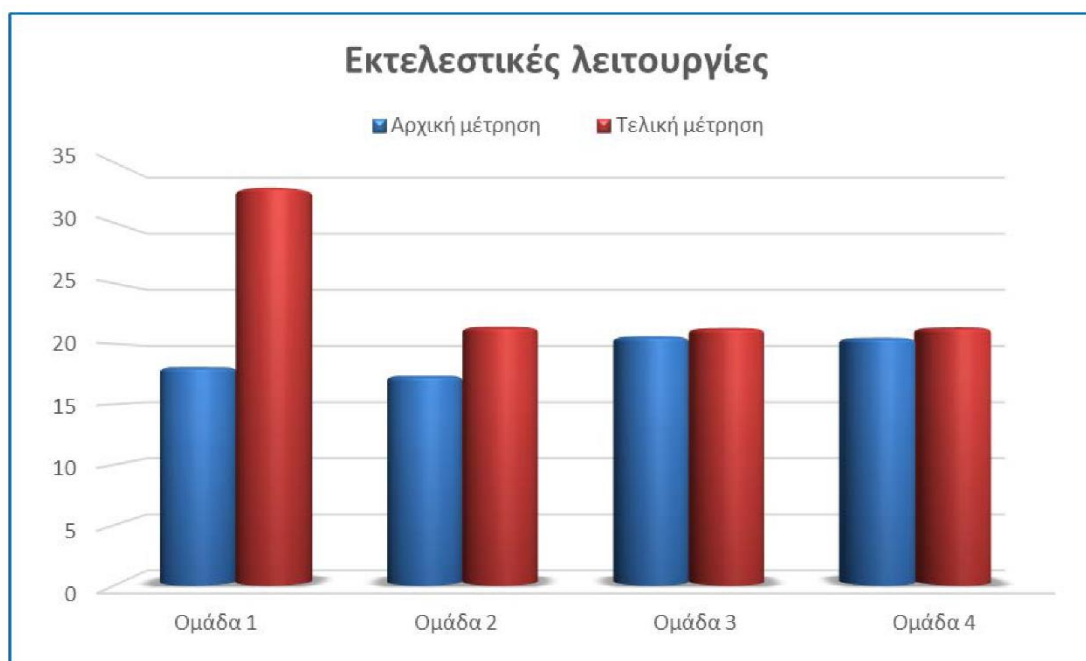
Σχήμα 4. Επιδόσεις των μαθητών των τεσσάρων ομάδων του Πειράματος 1 στις εκτελεστικές λειτουργίες.



Σχήμα 5. Επιδράσεις του διαφορετικού τύπου παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών στο Πείραμα 1.

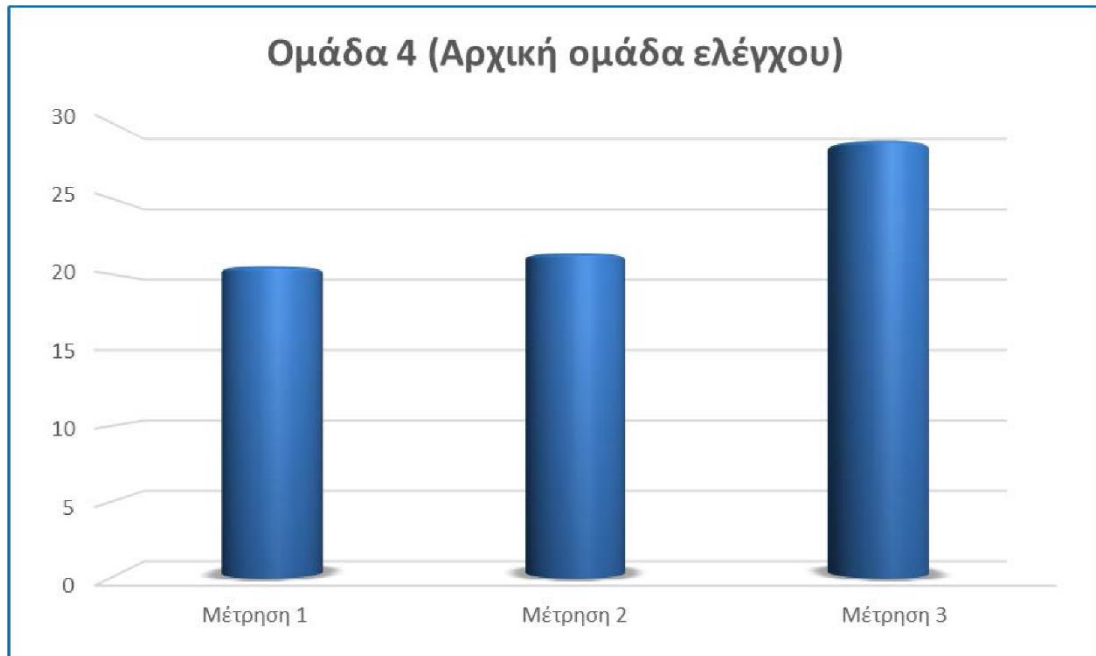
## Πείραμα 2. Σύγκριση παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης με τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων

Σκοπός του δεύτερου πειράματος ήταν να διερευνηθεί η επίδραση των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες και στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών, σε σύγκριση με τυπικά μαθήματα διδασκαλίας αθλητικών δεξιοτήτων. Τα παιχνίδια σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής, δηλαδή τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την προώθηση της ανακάλυψης. Στην έρευνα συμμετείχαν 144 μαθητές (75 αγόρια και 69 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού. Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε τέσσερις πειραματικές συνθήκες: α) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, β) Ομάδα με διδασκαλία δεξιοτήτων ποδοσφαίρου, γ) Ομάδα με διδασκαλία δεξιοτήτων κλασικού αθλητισμού, δ) Ομάδα ελέγχου. Πραγματοποιήθηκε ένα πείραμα πεδίου που περιλάμβανε ένα μάθημα φυσικής αγωγής για τις τρεις πρώτες πειραματικές συνθήκες το οποίο διδάχθηκε σε ένα τμήμα Δ' τάξης και σε ένα τμήμα Ε' τάξης δημοτικού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε μάθημα φυσικής αγωγής την ημέρα της αρχικής και τελικής μέτρησης. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά το πείραμα με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η αξιολόγηση του εσωτερικού ενδιαφέροντος πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγιο αμέσως μετά το μάθημα. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι μαθητές της ομάδας με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση σε σύγκριση με τους μαθητές των ομάδων που διδάχθηκαν δεξιότητες κλασικού αθλητισμού ή ποδοσφαίρου και τους μαθητές της ομάδας ελέγχου (Σχήμα 6). Τα θετικά αυτά αποτελέσματα επιβεβαιώθηκαν και με τους μαθητές της ομάδας ελέγχου στους οποίους εφαρμόστηκε το μάθημα με τα παιχνίδια στη δεύτερη φάση της έρευνας και στους οποίους βρέθηκε σημαντική αύξηση των επιδόσεων τους στις εκτελεστικές λειτουργίες μεταξύ δεύτερης και τρίτης μέτρησης (Σχήμα 7). Βελτίωση στις εκτελεστικές λειτουργίες μετά το μάθημα σε σχέση με την αρχική

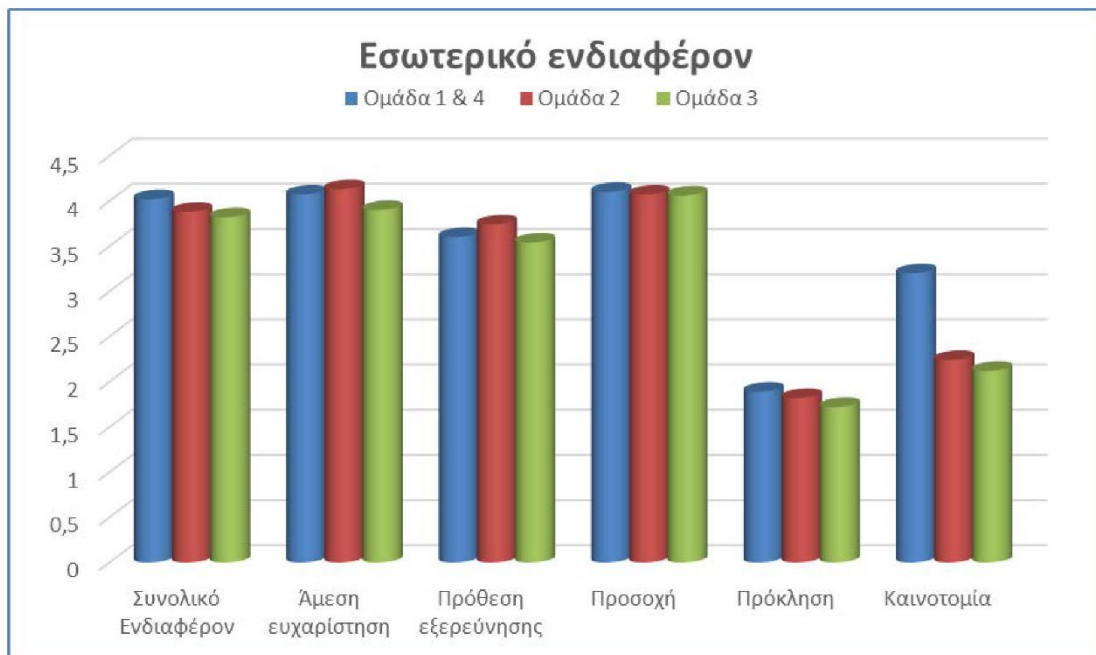


Σχήμα 6. Επιδόσεις των μαθητών των τεσσάρων ομάδων του Πειράματος 2 στις εκτελεστικές λειτουργίες.

μέτρηση βρέθηκε και στην ομάδα των μαθητών που διδάχθηκε δεξιότητες ποδοσφαίρου. Επίσης, οι μαθητές που συμμετείχαν στο μάθημα με τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης ανέφεραν υψηλότερα σκορ στην κλίμακα «νέο/καινούργιο» του ερωτηματολογίου εσωτερικού ενδιαφέροντος, σε σύγκριση με τους μαθητές των ομάδων που διδάχθηκαν δεξιότητες ποδοσφαίρου ή κλασικού αθλητισμού (Σχήμα 8).



Σχήμα 7. Επιδόσεις της αρχικής ομάδας ελέγχου (Ομάδα 4) του Πειράματος 2 στις τρεις μετρήσεις στις εκτελεστικές λειτουργίες.

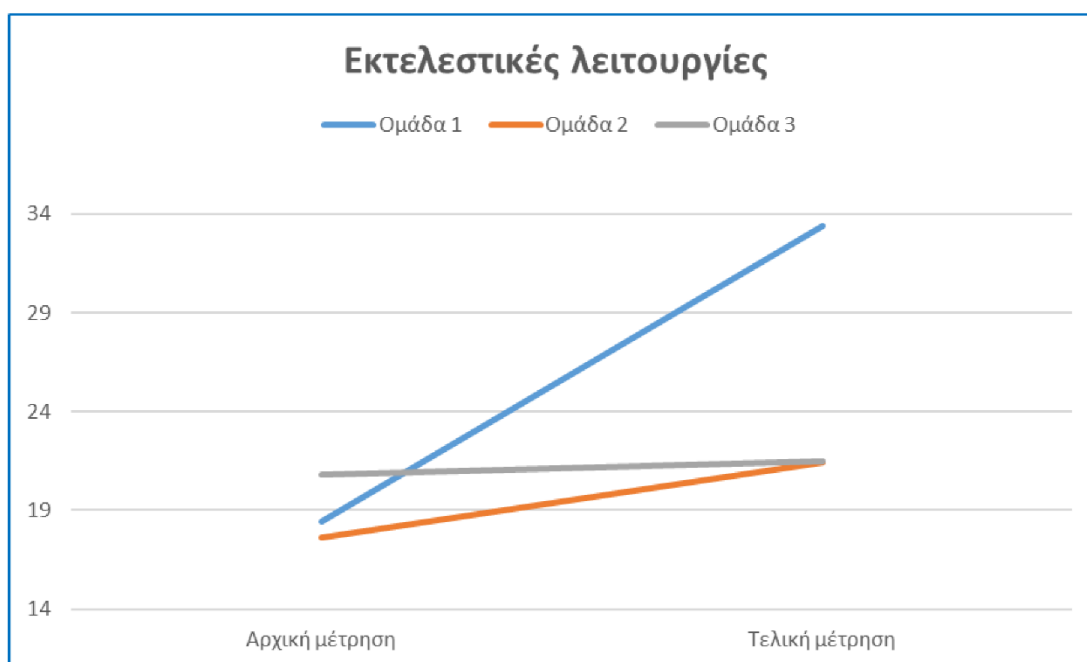


Σχήμα 8. Επιδράσεις των διαφορετικών πειραματικών συνθηκών του Πειράματος 2 στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών.



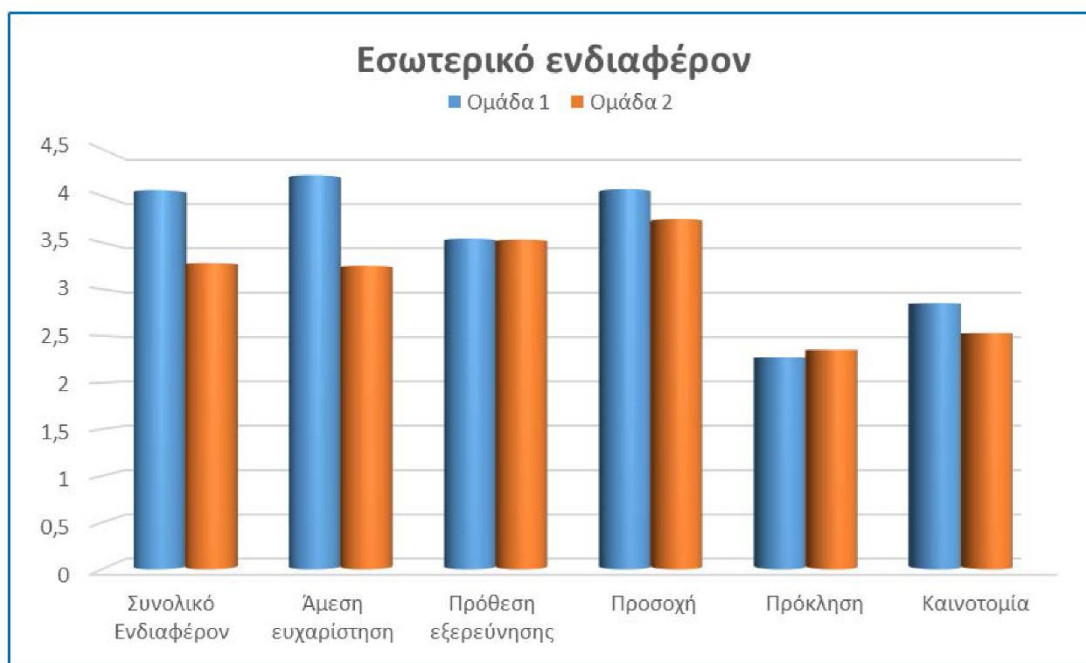
### Πείραμα 3. Σύγκριση παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης με τυπικό πρόγραμμα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης

Στο τρίτο πείραμα εξετάστηκε η επίδραση των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες και στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών, σε σύγκριση με ένα τυπικό μάθημα με στόχο την ανάπτυξη παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία των μαθητών. Τα παιχνίδια σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής, δηλαδή τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την προώθηση της ανακάλυψης. Στην έρευνα συμμετείχαν 102 μαθητές (56 αγόρια και 46 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού. Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε τρεις πειραματικές συνθήκες: α) Ομάδα με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, β) Ομάδα με ανάπτυξη παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία, γ) Ομάδα ελέγχου. Πραγματοποιήθηκε ένα πείραμα πεδίου που περιλάμβανε ένα μάθημα φυσικής αγωγής για τις δύο πρώτες πειραματικές συνθήκες το οποίο διδάχθηκε σε ένα τμήμα Δ' τάξης και σε ένα τμήμα Ε' τάξης δημοτικού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε μάθημα φυσικής αγωγής τις ημέρες των μετρήσεων. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών πραγματοποιήθηκε πριν και μετά το πείραμα με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency). Η αξιολόγηση του εσωτερικού ενδιαφέροντος πραγματοποιήθηκε με σχετικό ερωτηματολόγιο αμέσως μετά το μάθημα. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι μαθητές της ομάδας με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αύξησαν τις επιδόσεις τους στη δοκιμασία των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό στην τελική μέτρηση, σε σύγκριση με τους μαθητές της ομάδας που συμμετείχαν στο μάθημα με στόχο την ανάπτυξη παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία, ενώ και οι δύο αυτές ομάδες ξεπέρασαν τους μαθητές της ομάδας ελέγχου (Σχήμα 9). Επίσης, οι μαθητές που συμμετείχαν στο μάθημα με τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης ανέφεραν μετά το μάθημα υψηλότερα επίπεδα εσωτερικού ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης σε σύγκριση με τους μαθητές που συμμετείχαν στο μάθημα για



Σχήμα 9. Επιδόσεις των μαθητών των τριών ομάδων του Πειράματος 3 στις εκτελεστικές λειτουργίες.

την ανάπτυξη παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία (Σχήμα 10). Τα αποτελέσματα αυτά, σε συμφωνία με τα αποτελέσματα των προηγούμενων πειραμάτων, δείχνουν ότι τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης μπορούν να επιδράσουν θετικά στην ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών. Επομένως, η χρήση τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών αλλά και στην ενίσχυση της γνωστικής τους ανάπτυξης μέσω της κίνησης.



Σχήμα 10. Επιδράσεις των διαφορετικών πειραματικών συνθηκών του Πειράματος 3 στο εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητών.

### Ποιοτική έρευνα. Απόψεις μαθητών για τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Στην έρευνα αυτή διερευνήθηκαν οι απόψεις μαθητών δημοτικού σχολείου που συμμετείχαν σε καινοτόμα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 156 μαθητές (72 αγόρια και 84 κορίτσια) Δ' και Ε' τάξης δημοτικού, οι οποίοι συμμετείχαν στις έρευνες που παρουσιάστηκαν παραπάνω. Οι μαθητές απάντησαν γραπτά σε ανοικτές ερωτήσεις, που σκοπό είχαν να διερευνήσουν τις απόψεις τους σχετικά με τα παιχνίδια στα οποία συμμετείχαν. Οι απαντήσεις των μαθητών αναλύθηκαν μέσω θεματικής ανάλυσης. Συνολικά, αναγνωρίστηκαν 706 αποσπάσματα τα οποία κατηγοριοποιήθηκαν στις ακόλουθες τέσσερις βασικές κατηγορίες: α) χαρακτηριστικά των παιχνιδιών, β) επιδράσεις των παιχνιδιών, γ) ιδέες για βελτίωση και δ) προτιμήσεις των μαθητών. Κάθε μία από αυτές τις βασικές κατηγορίες περιλάμβανε επιμέρους υποκατηγορίες. Η ανάλυση των απαντήσεων έδειξε ότι οι μαθητές ανέφεραν ότι τα παιχνίδια είχαν ενδιαφέρον, ήταν ευχάριστα και τους άρεσαν. Οι μαθητές ανέφεραν ότι κάποια από τα παιχνίδια αυτά τα έπαιζαν για πρώτη φορά και αυτό τους προκάλεσε ιδιαίτερα το ενδιαφέρον τους. Επίσης, ανέφεραν ότι μέσω των παιχνιδιών έμαθαν να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους, να συγκεντρώνονται και να επιμένουν σε αυτό που κάνουν, να σκέφτονται καλύτερα και να προσπαθούν περισσότερο.

Όλες αυτές οι δεξιότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές καθώς είναι χρήσιμες, όχι μόνο στο μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και σε άλλα πεδία της ζωής. Παράλληλα, οι μαθητές εξέφρασαν και τις προτιμήσεις τους για κάποια συγκεκριμένα παιχνίδια ενώ παράλληλα παρείχαν και ιδέες για τη βελτίωση των παιχνιδιών. Από την άλλη, υπήρξαν και κάποιες λιγιστές αναφορές μαθητών οι οποίες θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως αρνητικές. Για παράδειγμα, κάποιοι μαθητές ανέφεραν ότι είχαν ξαναπαίξει τα παιχνίδια, ότι κάποια από αυτά ήταν βαρετά και ότι δεν έμαθαν κάτι νέο από τη συμμετοχή τους σε αυτά. Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι απόψεις των μαθητών για τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, στα οποία συμμετείχαν, ήταν θετικές. Παράλληλα, οι απαντήσεις των μαθητών ανέδειξαν σημαντικές πτυχές και χαρακτηριστικά των παιχνιδιών αυτών.

## Αξιολόγηση του προγράμματος παρέμβασης με παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Στην έρευνα αυτή εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παρέμβασης διάρκειας οκτώ μαθημάτων στα οποία οι μαθητές συμμετείχαν σε παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 98 μαθητές (49 αγόρια και 49 κορίτσια) από τρία τμήματα Δ΄ τάξης (45 μαθητές) και τρία τμήματα Ε΄ τάξης (53 μαθητές) που προέρχονταν από δύο δημοτικά σχολεία. Δύο τμήματα Δ΄ τάξης και δύο τμήματα Ε΄ τάξης του ενός δημοτικού σχολείου αποτέλεσαν την αρχική πειραματική ομάδα (59 μαθητές, 26 αγόρια και 33 κορίτσια) και ένα τμήμα Δ΄ τάξης και ένα τμήμα Ε΄ τάξης αποτέλεσαν την αρχική ομάδα ελέγχου (39 μαθητές, 23 αγόρια και 16 κορίτσια). Μετά το τέλος της παρέμβασης, οι ομάδες αντιστράφηκαν και η παρέμβαση με τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης εφαρμόστηκε και στην αρχική ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε οκτώ μαθήματα και περιλάμβανε παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης τα οποία σχεδιάστηκαν με βάση τις τρεις αρχές της γνωστικής εμπλοκής (διαφοροποίηση συνθηκών, γνωστικός έλεγχος, προώθηση ανακάλυψης). Πιο συγκεκριμένα, λήφθηκαν υπόψη οι ακόλουθες προσεγγίσεις:

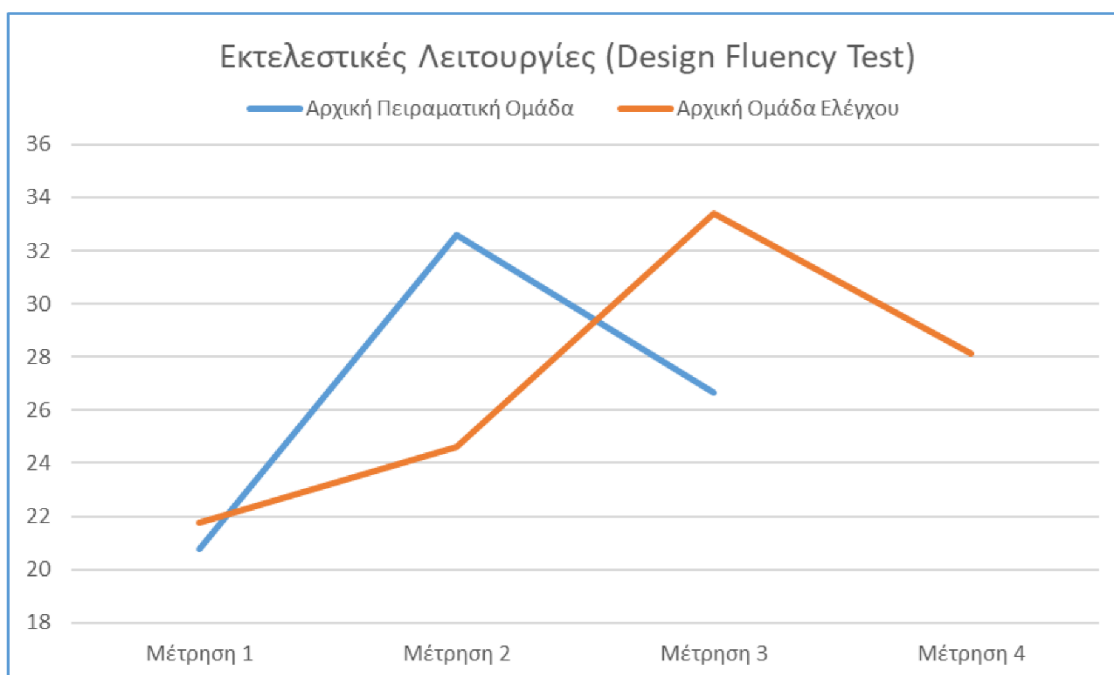
- Διαφοροποίηση των απαιτήσεων του παιχνιδιού με προσθήκη κινήσεων ή αύξηση της δυσκολίας στο συντονισμό.
- Μεταβολή των κανόνων για να γίνει το παιχνίδι πιο προκλητικό.
- Αλλαγές στην ένταση ή στη διάρκεια του παιχνιδιού ή και των δύο.
- Συχνή εναλλαγή ρόλων για τους μαθητές στο πλαίσιο του ίδιου παιχνιδιού.
- Αλλαγές στη δομή των παιχνιδιών για δημιουργία συνθηκών ανακάλυψης και επίλυσης προβλήματος.

Επίσης, στον σχεδιασμό και την εφαρμογή της παρέμβασης λήφθηκαν υπόψη γενικότερες παιδαγωγικές και διδακτικές αρχές, όπως οι παρακάτω:

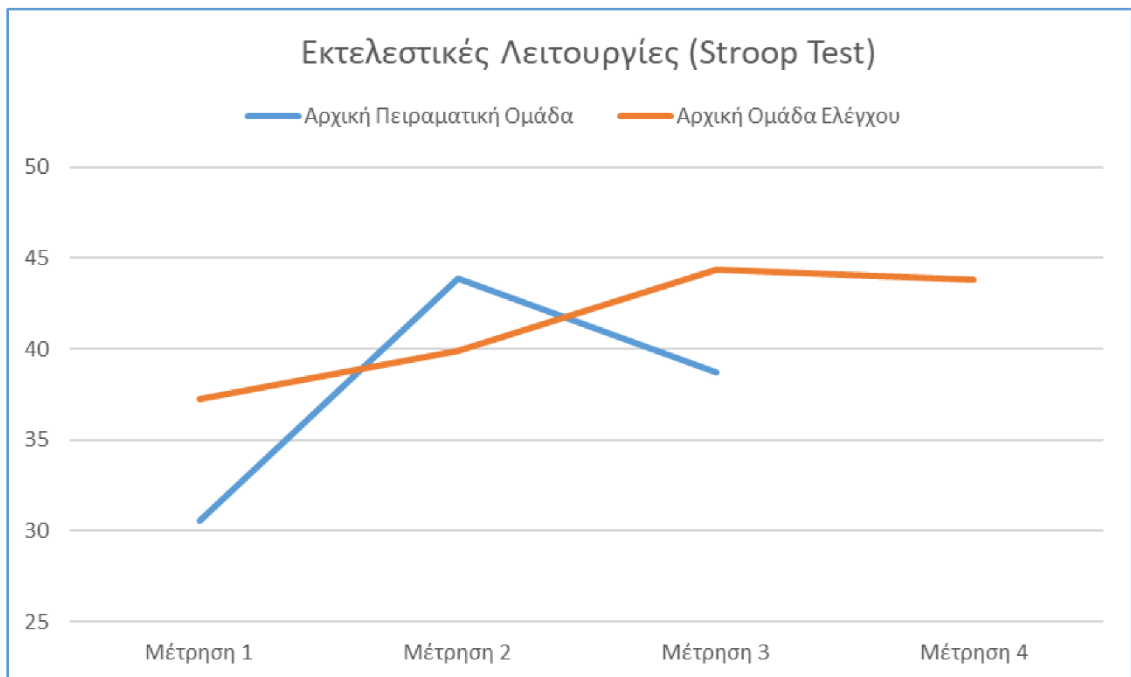
- Έμφαση στη δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης προσανατολισμένου στη μάθηση και στην προσωπική βελτίωση.
- Προώθηση των εσωτερικών κινήτρων και του ενθουσιασμού για τη συμμετοχή στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.
- Έμφαση στη συμμετοχή και στη συνεργασία και όχι στον ανταγωνισμό και στο ξεπέραςμα των συμμαθητών.
- Η δυσκολία και η συνθετότητα των παιχνιδιών προσαρμόζονταν με τρόπο που τα παιχνίδια να είναι προκλητικά για τους μαθητές.
- Έμφαση στην αύξηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα με κατάλληλη οργάνωση και τροποποίηση των παιχνιδιών όπου απαιτούνταν (π.χ. αποφυγή

αναμονής σε σειρές, δεν χρησιμοποιήθηκαν παιχνίδια αποκλεισμού, εφαρμογή των παιχνιδιών σε υποομάδες αντί σε όλη την τάξη).

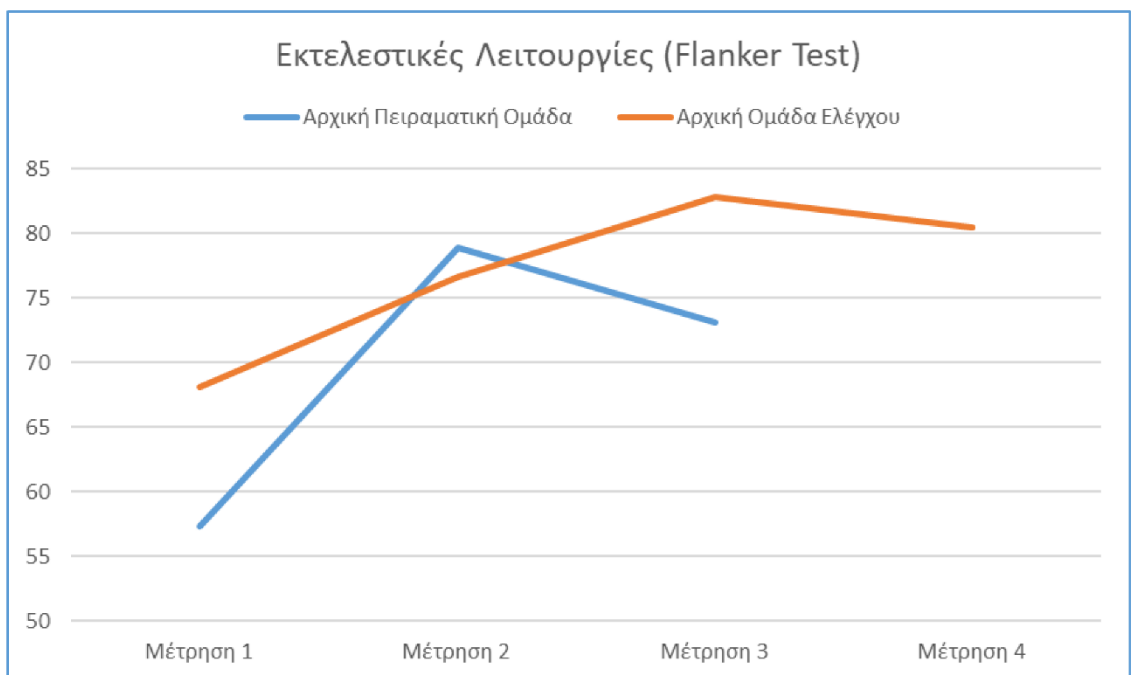
Οι μαθητές της αρχικής ομάδας ελέγχου παρακολούθησαν το τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής. Η μέτρηση των εκτελεστικών λειτουργιών των μαθητών και για τις δύο ομάδες της έρευνας πραγματοποιήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση καθώς και ένα μήνα μετά την παρέμβαση (μέτρηση διατήρησης) με τη δοκιμασία ευχέρειας σχεδιασμού (design fluency), τη δοκιμασία stroop και τη δοκιμασία flanker. Η πρώτη δοκιμασία πραγματοποιήθηκε με μολύβι και χαρτί ενώ οι δύο επόμενες μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή. Επίσης, αξιολογήθηκαν τα κίνητρα των μαθητών και οι στάσεις τους για το μάθημα της φυσικής αγωγής. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι μαθητές της αρχικής πειραματικής ομάδας, οι οποίοι συμμετείχαν στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, αύξησαν τις επιδόσεις τους στις δοκιμασίες των εκτελεστικών λειτουργιών σε σημαντικά υψηλότερο βαθμό μετά την παρέμβαση, σε σύγκριση με τους μαθητές της αρχικής ομάδας ελέγχου που συμμετείχαν στο τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής. Επίσης, μετά την αντιστροφή των ομάδων, όταν η παρέμβαση με τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης εφαρμόστηκε στην αρχική ομάδα ελέγχου, οι μαθητές αυτοί αύξησαν, μετά την παρέμβαση, σε σημαντικό βαθμό τις επιδόσεις τους στις δοκιμασίες των εκτελεστικών λειτουργιών. Παράλληλα, οι επιδόσεις των μαθητών της αρχικής πειραματικής ομάδας, παρά την πτώση τους στην τρίτη μέτρηση, διατηρήθηκαν σε σημαντικά υψηλότερα επίπεδα σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα στη μέτρηση διατήρησης και για την αρχική ομάδα ελέγχου (Σχήματα 11, 12, 13). Σε σχέση με τις επιδράσεις της παρέμβασης στα κίνητρα των μαθητών, βρέθηκε μια μικρή αύξηση στον δείκτη του αυτο-καθορισμού μετά την εφαρμογή της παρέμβαση σε σύγκριση με πριν και για την αρχική πειραματική ομάδα και για την αρχική ομάδα ελέγχου. Οι διαφορές αυτές όμως δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Παρόμοια μορφή είχαν και τα αποτελέσματα με τις επιδράσεις της παρέμβασης στις στάσεις των μαθητών για το μάθημα της φυσικής αγωγής (οι οποίες ήταν ήδη σε αρχικά επίπεδα στην αρχική μέτρηση).



Σχήμα 11. Επιδόσεις των μαθητών της αρχικής πειραματικής ομάδας και της αρχικής ομάδας ελέγχου στις εκτελεστικές λειτουργίες (Design Fluency Test).



Σχήμα 12. Επιδόσεις των μαθητών της αρχικής πειραματικής ομάδας και της αρχικής ομάδας ελέγχου στις εκτελεστικές λειτουργίες (Stroop Test).



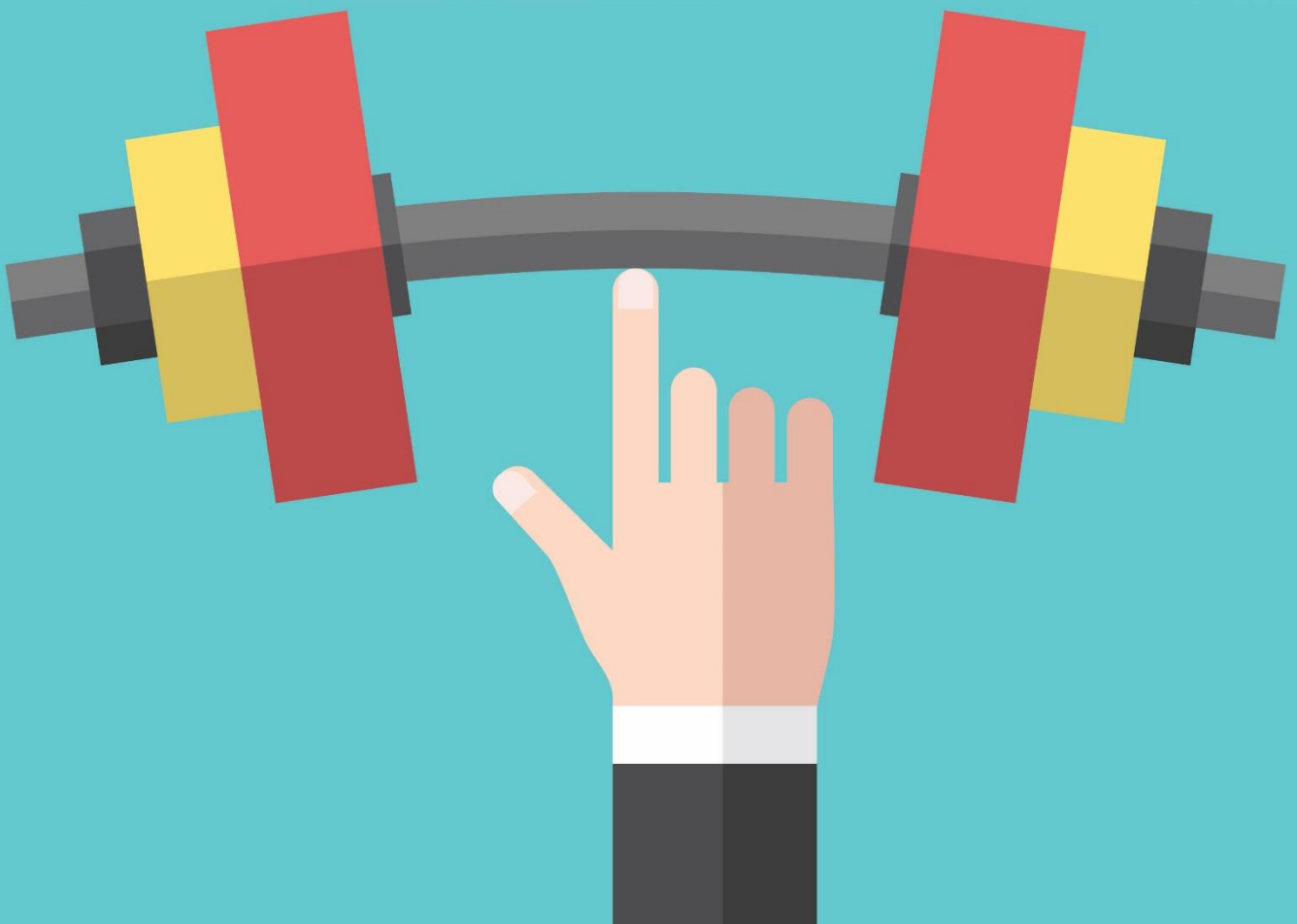
Σχήμα 13. Επιδόσεις των μαθητών της αρχικής πειραματικής ομάδας και της αρχικής ομάδας ελέγχου στις εκτελεστικές λειτουργίες (Flanker Test).

## Σύνοψη

Ο Οδηγός Εκπαίδευσης παρουσιάζει το θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω», το οποίο έχει ως στόχο την προώθηση της φυσικής

δραστηριότητας των μαθητών στη φυσική αγωγή και ταυτόχρονα την ενίσχυση των εκτελεστικών τους λειτουργιών. Βασικός σκοπός του οδηγού αυτού είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής αλλά και τους προπονητές να κατανοήσουν το θεωρητικό και εμπειρικό πλαίσιο σχεδιασμού των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης ώστε να τα εντάξουν στο ρεπερτόριό τους. Στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής που ακολουθεί παρουσιάζονται θέματα που σχετίζονται με τον σχεδιασμό και την πρακτική εφαρμογή των παιχνιδιών αυτών.

# Οδηγός Πρακτικής Εφαρμογής







## Εισαγωγή

Σκοπός του Οδηγού Πρακτικής Εφαρμογής είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Έτσι, περιλαμβάνει οδηγίες για την αποτελεσματική εφαρμογή των παιχνιδιών στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής αλλά και στην προπόνηση στον παιδικό αθλητισμό. Παρουσιάζει, επίσης, το πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύχθηκαν τα παιχνίδια αυτά καθώς και οδηγίες για την ανάπτυξη νέων ή την τροποποίηση ήδη γνωστών παιχνιδιών σε παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.

Ο Οδηγός Πρακτικής Εφαρμογής αποτελείται από πέντε ενότητες. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζεται συνοπτικά το πλαίσιο ανάπτυξης των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και γίνεται μια σύντομη αναφορά στη νέα προσέγγιση σχεδιασμού προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας και στις αρχές γνωστικής εμπλοκής. Η δεύτερη ενότητα εστιάζει στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης, στην κατηγοριοποίησή τους και στον τρόπο περιγραφής τους στον Οδηγό Παιχνιδιών. Στην τρίτη ενότητα περιγράφεται το πλαίσιο εφαρμογής των παιχνιδιών και παρουσιάζονται οδηγίες για τη δημιουργία ενός κατάλληλου περιβάλλοντος μάθησης και την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσα από τα παιχνίδια. Η τέταρτη ενότητα εστιάζει στην ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και περιλαμβάνει οδηγίες για πρακτικές εφαρμογές με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής, τα στοιχεία γνωστικής πρόκλησης που ενσωματώνουν τα παιχνίδια που παρουσιάζονται στον Οδηγό Παιχνιδιών καθώς και γενικές πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Στην πέμπτη και τελευταία ενότητα παρουσιάζονται συγκεκριμένα παραδείγματα ανάπτυξης και προσαρμογής παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.

## Πλαίσιο ανάπτυξης των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Η φιλοσοφία του προγράμματος «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» και το πλαίσιο ανάπτυξης των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης αναλύθηκαν στον Οδηγό Εκπαίδευσης. Εδώ θα γίνει μια σύντομη αναφορά στη νέα αυτή προσέγγιση στον σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας καθώς και στις αρχές γνωστικής εμπλοκής που αποτελούν και τη βάση ανάπτυξης των παιχνιδιών αυτών. Η έμφαση θα δοθεί κυρίως στις πρακτικές συνέπειες της εφαρμογής των δύο αυτών προσεγγίσεων σε σχέση με την ανάπτυξη και εφαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Αυτό γίνεται κυρίως για λόγους σύνδεσης του θεωρητικού πλαισίου ανάπτυξης των παιχνιδιών που παρουσιάστηκε στον Οδηγό Εκπαίδευσης με τις πρακτικές εφαρμογές για την ανάπτυξή τους που παρουσιάζονται στον παρόντα Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής.

## Η νέα προσέγγιση στην ανάπτυξη προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας

Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης σχεδιάζονται στο πλαίσιο της νέας προσέγγισης για την ανάπτυξη προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας η οποία δίνει έμφαση στην ολιστική ανάπτυξη των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα, τα σύγχρονα προγράμματα ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας εστιάζουν στην αύξηση της ποσότητας της φυσικής δραστηριότητας αλλά ταυτόχρονα και στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της. Δηλαδή, ενσωματώνουν

παιχνίδια και φυσικές δραστηριότητες οι οποίες εμπλέκουν τους μαθητές σε ευχάριστες και γνωστικά προκλητικές καταστάσεις. Επομένως, στο πλαίσιο υλοποίησης τέτοιων προγραμμάτων οι μαθητές δεν κινούνται απλά για να καταναλώνουν ενέργεια, αλλά ταυτόχρονα σκέφτονται πώς θα κινηθούν και ποιες κινητικές απαντήσεις ή κινητικά μοτίβα θα επιλέξουν, μέσα σε ένα ευχάριστο και συμπεριληπτικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτό, αναπτύχθηκε το πρόγραμμα «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» το οποίο περιλαμβάνει παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης που εστιάζουν στην ολιστική ανάπτυξη των μαθητών.

## Αρχές γνωστικής εμπλοκής

Βασικό χαρακτηριστικό των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης είναι ότι εμπλέκουν τους μαθητές σε καταστάσεις και εμπειρίες παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων οι οποίες είναι γνωστικά σύνθετες, νέες και προκλητικές και οι οποίες λαμβάνουν χώρα συνήθως σε διαφοροποιημένες συνθήκες αποφεύγοντας τα επαναλαμβανόμενα ή αυτοματοποιημένα καθήκοντα. Για τον σχεδιασμό παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων μπορούν να ακολουθηθούν οι τρεις βασικές αρχές της γνωστικής εμπλοκής, δηλαδή η διαφοροποίηση συνθηκών, ο γνωστικός έλεγχος και η προώθηση της ανακάλυψης. Οι τρεις αυτές αρχές αναλύονται στον Οδηγό Εκπαίδευσης και αποτελούν τη βάση για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη παιχνιδιών και δραστηριοτήτων γνωστικής πρόκλησης. Στις επόμενες ενότητες, αναλύεται πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι αρχές αυτές ως πλαίσιο για την ανάπτυξη και την προσαρμογή παιχνιδιών και δραστηριοτήτων που να εμπλέκουν τους μαθητές σε γνωστικά προκλητικές καταστάσεις. Παρουσιάζονται επίσης και σχετικές πρακτικές εφαρμογές και συγκεκριμένα παραδείγματα χρήσης των αρχών αυτών στην ανάπτυξη παιχνιδιών και δραστηριοτήτων γνωστικής πρόκλησης.

## Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης περιγράφονται αναλυτικά στον Οδηγό Παιχνιδιών. Στην παρούσα ενότητα περιγράφονται οι γενικές κατηγορίες στις οποίες εντάχθηκαν τα παιχνίδια και αναλύεται ο τρόπος παρουσίασης και περιγραφής τους στον Οδηγό Παιχνιδιών. Παρουσιάζεται επίσης το σχετικό πρότυπο περιγραφής των παιχνιδιών που έχει χρησιμοποιηθεί και αναλύονται οι ενότητες που αυτό περιλαμβάνει.

## Ομαδοποίηση των παιχνιδιών

Ο Οδηγός Παιχνιδιών περιλαμβάνει συνολικά 61 παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Τα παιχνίδια έχουν ομαδοποιηθεί σε 5 γενικές κατηγορίες, οι οποίες παρουσιάζονται στο Σχήμα 14 και αναλύονται συνοπτικά στη συνέχεια. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η κατηγοριοποίηση αυτή έγινε για λόγους κυρίως οργάνωσης του περιεχομένου και δεν ακολούθησε αυστηρούς κανόνες. Βασικό κριτήριο για την ομαδοποίηση αυτή ήταν η φύση του παιχνιδιού. Θα πρέπει επίσης να διευκρινιστεί ότι υπάρχουν παιχνίδια με χαρακτηριστικά που ταιριάζουν σε παραπάνω από μια κατηγορίες και η ένταξή τους σε μια συγκεκριμένη κατηγορία έγινε κυρίως με βάση το χαρακτηριστικό που κυριαρχεί στο συγκεκριμένο παιχνίδι. Η κατηγοριοποίηση των παιχνιδιών θα μπορούσε να γίνει με βάση τις τρεις αρχές της γνωστικής εμπλοκής. Παρόλα αυτά, δεν επιλέχθηκε η προσέγγιση αυτή καθώς πολλά από τα παιχνίδια που περιλαμβάνονται στον Οδηγό Παιχνιδιών ενσωματώνουν στοιχεία από περισσότερες από μία αρχές γνωστικής εμπλοκής. Έτσι, στην περίπτωση αυτή, η κατηγοριοποίηση των παιχνιδιών με

βάση το κριτήριο της αρχής της γνωστικής εμπλοκής στην οποία στηρίζονται, θα ήταν εξίσου δύσκολη και πιθανά θα δημιουργούσε σύγχυση στον αναγνώστη.



Σχήμα 14. Κατηγορίες παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.

### Παιχνίδια κυνηγητού

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται 12 παιχνίδια με διάφορες μορφές κυνηγητού σε ατομικό επίπεδο καθώς και σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες μαθητών. Τα παιχνίδια αυτά κυνηγητού δεν έχουν ιδιαίτερες απαιτήσεις σε υλικά. Σε κάποια από τα παιχνίδια είναι απαραίτητη η χρήση μπάλας, ενώ σε κάποια άλλα ίσως χρειαστεί να κατασκευαστούν απλές χρωματιστές καρτέλες ή καρτέλες με αριθμούς, ζώα ή άλλα σχήματα. Το γενικό χαρακτηριστικό των παιχνιδιών αυτών είναι ότι δεν πρόκειται για απλές μορφές κυνηγητού, όπου κάποιοι μαθητές απλά κυνηγούν κάποιους άλλους για να τους πιάσουν, αλλά ότι εμπλέκουν τους μαθητές σε πιο σύνθετες γνωστικές καταστάσεις και διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων.

### Παιχνίδια και δραστηριότητες παραγωγής και αναπαραγωγής κινήσεων σε διαφοροποιημένες συνθήκες

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται 11 παιχνίδια και δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές καλούνται να μιμηθούν κινήσεις ή να παραγάγουν τις δικές τους κινήσεις ακολουθώντας ποικιλία ερεθισμάτων. Κύριο χαρακτηριστικό μιας μερίδας των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων αυτών είναι ότι θέτουν προκλήσεις στην εργαζόμενη μνήμη των μαθητών (π.χ. οι μαθητές πρέπει να θυμούνται την αντιστοιχία ερεθίσματος – κινητικής απάντησης). Σε κάποια άλλα παιχνίδια οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε ποικιλία ερεθισμάτων καθώς και σε καταστάσεις γνωστικής σύγκρουσης (π.χ. αντικρουόμενα ερεθίσματα).

## Παιχνίδια ανακάλυψης και δημιουργικότητας

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται 11 παιχνίδια και δραστηριότητες τα οποία εμπλέκουν τους μαθητές σε καταστάσεις επίλυσης προβλημάτων και έκφρασης της δημιουργικότητά τους. Τα παιχνίδια αυτά ενσωματώνουν ανοικτά κινητικά προβλήματα στα οποία οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές και διαφορετικές απαντήσεις.

## Ομαδικά παιχνίδια διαφοροποίησης συνθηκών

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται 17 παιχνίδια στα οποία οι μαθητές συμμετέχουν σε ομάδες και αναλαμβάνουν ρόλους που συχνά αλλάζουν ή διαφοροποιούνται στη διάρκεια του παιχνιδιού. Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό των παιχνιδιών αυτών είναι ότι οι συνθήκες του παιχνιδιού αλλάζουν, πολλές φορές με απρόβλεπτο τρόπο, και οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε αυτές τις αλλαγές τροποποιώντας τις στρατηγικές τους, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

## Τροποποιημένα παιχνίδια αθλοπαιδιών

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται 10 ομαδικά παιχνίδια τα οποία βασίζονται σε γνωστές αθλοπαιδιές, όπως είναι το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και η πετοσφαίριση, αλλά και λιγότερο γνωστές, όπως είναι το χόκεϊ. Τα παιχνίδια αυτά έχουν τροποποιηθεί με την εισαγωγή νέων κανόνων και συνθηκών και εμπλέκουν τους μαθητές σε σύνθετες και προκλητικές καταστάσεις καθώς και σε συνθήκες συνεχούς διαφοροποίησης των συνθηκών του παιχνιδιού.

## Η περιγραφή των παιχνιδιών στον Οδηγό Παιχνιδιών

Για την περιγραφή των παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης χρησιμοποιήθηκε το πρότυπο περιγραφής το οποίο παρουσιάζεται στο Σχήμα 15. Στη συνέχεια, περιγράφονται οι ενότητες του προτύπου περιγραφής και τι περιλαμβάνει η κάθε μία.

**A/A:** Αύξων αριθμός του παιχνιδιού. Ο αύξων αριθμός κάθε παιχνιδιού παρουσιάζεται μέσα σε χρωματιστό κύκλο το χρώμα του οποίου αντιστοιχεί στην κατηγορία παιχνιδιού στην οποία ανήκει το συγκεκριμένο παιχνίδι με βάση το Σχήμα 14.

**Τίτλος Παιχνιδιού:** Για κάθε παιχνίδι χρησιμοποιείται ένας σύντομος τίτλος που να χαρακτηρίζει, όσο το δυνατόν καλύτερα, το συγκεκριμένο παιχνίδι.

**Ηλικία:** Για κάθε παιχνίδι προτείνεται μία ελάχιστη ηλικία από την οποία μπορεί να παιχθεί το συγκεκριμένο παιχνίδι. Για παράδειγμα, το «8+» σημαίνει ότι το παιχνίδι προτείνεται για παιδιά άνω των οκτώ ετών. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η προτεινόμενη αυτή ηλικία είναι ενδεικτική και μπορεί να προσαρμοστεί είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, ανάλογα με το επίπεδο ανάπτυξης των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων των μαθητών που θα συμμετέχουν στο αντίστοιχο παιχνίδι.

**Χώρος:** Στο πεδίο αυτό αναγράφεται ο χώρος που μπορεί να παιχθεί το παιχνίδι. Ο χώρος αυτός είναι συνήθως το προαύλιο του σχολείου ή κάποιο από τα γήπεδα καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης ή ποδοσφαίρου που συνήθως υπάρχουν σε μια σχολική αυλή.

**Υλικά:** Στο πεδίο αυτό περιγράφονται τα υλικά που είναι απαραίτητα για την υλοποίηση του παιχνιδιού. Τα περισσότερα από τα παιχνίδια δεν έχουν ιδιαίτερες απαιτήσεις σε υλικά. Σε περίπτωση που κάποια από τα υλικά δεν είναι διαθέσιμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά υλικά τροποποιώντας αν χρειάζεται και κάποιες διαστάσεις του παιχνιδιού. Σε κάποια από τα παιχνίδια προτείνονται, στην αντίστοιχη ενότητα, τέτοιου είδους προσαρμογές.

[A/A]  
[Τίτλος Παιχνιδιού]

Ηλικία: .....  
Χώρος: .....  
Υλικά: .....  
Αριθμός μαθητών: .....

**Η ιδέα του παιχνιδιού**

.....  
.....

**Περιγραφή παιχνιδιού**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- .....
- .....

**Βασικοί κανόνες**

- .....
- .....
- .....

**Σημεία προσοχής**

- .....
- .....

**Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- .....
- .....

**Παραλλαγές/προσαρμογές**

- .....
- .....

*Σχήμα 15. Πρότυπο περιγραφής παιχνιδιών.*

**Αριθμός μαθητών:** Στο πεδίο αυτό αναγράφεται ο αριθμός των μαθητών που συμμετέχει στο παιχνίδι. Σε κάποια παιχνίδια μπορεί να συμμετέχει όλη η τάξη ταυτόχρονα, ενώ σε κάποια άλλα μπορεί να απαιτείται η συμμετοχή στο παιχνίδι σε ομάδες με συγκεκριμένο αριθμό μαθητών. Στη δεύτερη περίπτωση αν ο αριθμός των μαθητών στις ομάδες δεν καλύπτει το σύνολο της τάξης, μπορούν να παιχθούν δύο παράλληλα παιχνίδια για να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές της τάξης.

**Η ιδέα του παιχνιδιού:** Στο πεδίο αυτό περιγράφεται η βασική ιδέα του παιχνιδιού ώστε να γίνεται άμεσα κατανοητή η φύση και ο σκοπός του παιχνιδιού.

**Περιγραφή παιχνιδιού:** Στο πεδίο αυτό περιγράφεται αναλυτικά το πώς παίζεται το παιχνίδι, ποιοι είναι οι ρόλοι των μαθητών ή των ομάδων στο παιχνίδι, ποιοι είναι οι κανόνες του παιχνιδιού, καθώς και όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για την εξέλιξη του παιχνιδιού και την αποτελεσματική του υλοποίηση. Σε ορισμένα παιχνίδια, όπου είναι εφικτό, συμπεριλαμβάνεται και ένα σχήμα που να απεικονίζει τη διάταξη των μαθητών στο συγκεκριμένο παιχνίδι.

**Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης:** Στο πεδίο αυτό περιγράφονται οι ιδιαίτερες απαιτήσεις σε γνωστικό επίπεδο που θέτει το παιχνίδι στους μαθητές καθώς και οι γνωστικά προκλητικές καταστάσεις στις οποίες καλούνται να ανταποκριθούν οι μαθητές στη διάρκεια του παιχνιδιού.

**Βασικοί κανόνες:** Στο πεδίο αυτό τονίζονται οι πιο βασικοί κανόνες του παιχνιδιού, αυτοί που διαμορφώνουν τη φύση του παιχνιδιού και την εξέλιξή του.

**Σημεία προσοχής:** Στο πεδίο αυτό τονίζονται βασικά σημεία τα οποία πρέπει να προσέξει ο καθηγητής φυσικής αγωγής όταν υλοποιεί το παιχνίδι, ώστε αυτό να εξελιχθεί ομαλά.

**Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού:** Για κάθε παιχνίδι έχουν προβλεφθεί δυο-τρεις ερωτήσεις που έχουν σκοπό να εμπλέξουν τους μαθητές σε διαδικασίες αναστοχασμού σε σχέση με τις γνωστικές προκλήσεις του παιχνιδιού και τον τρόπο με τον οποίο τις αντιμετώπισαν. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να εμπλουτίσει τις ερωτήσεις αυτές, καθώς και τη σχετική συζήτηση, ώστε να δώσει αναλυτική ανατροφοδότηση στους μαθητές αλλά και να τους εμπλέξει στην αναζήτηση αποτελεσματικών στρατηγικών και τακτικών προσεγγίσεων σε σχέση με τη συμμετοχή τους στο παιχνίδι.

**Παραλλαγές/προσαρμογές:** Στο πεδίο αυτό περιγράφονται πιθανές προσαρμογές που μπορούν να γίνουν στο παιχνίδι καθώς και πιθανές παραλλαγές με τις οποίες μπορεί να παιχθεί το παιχνίδι. Οι προσαρμογές ή οι παραλλαγές του παιχνιδιού μπορούν να αφορούν τη χρήση εναλλακτικών ή διαφορετικών υλικών, την προσαρμογή των ορίων του παιχνιδιού, την εναλλαγή ρόλων στο παιχνίδι, την αυξομείωση του αριθμού των παικτών που εμπλέκονται στο παιχνίδι ή την παραλλαγή βασικών κανόνων του παιχνιδιού.

## Βίντεο περιγραφής παιχνιδιών

Για την περιγραφή ορισμένων παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης έχουν δημιουργηθεί και σχετικά βίντεο. Τα βίντεο αυτά παρουσιάζουν τα βασικά στοιχεία του παιχνιδιού, τα στοιχεία της γνωστικής πρόκλησης που περιέχουν, ενώ γίνεται μια προσπάθεια οπτικοποίησης της διαδικασίας και της εξέλιξης του παιχνιδιού. Τα βίντεο αυτά είναι ελεύθερα διαθέσιμα στο κανάλι Παιχνίδια Φυσικής Δραστηριότητας & Γνωστικής Πρόκλησης στο YouTube [\[https://www.youtube.com/channel/UcT1zsj2sT6E0G777P9jfHMw\]](https://www.youtube.com/channel/UcT1zsj2sT6E0G777P9jfHMw) που έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα παιχνίδια για τα οποία έχουν αναπτυχθεί βίντεο για την περιγραφή τους καθώς και ο σχετικός υπερσύνδεσμος στον οποίο είναι διαθέσιμο το κάθε βίντεο. Επίσης, στην ενότητα περιγραφής των παιχνιδιών, κάτω και δίπλα από τον τίτλο των παιχνιδιών για τα οποία υπάρχει διαθέσιμο

σχετικό βίντεο, υπάρχει ένα πλαίσιο με τον αντίστοιχο κώδικα QR για άμεση πρόσβαση στα βίντεο των παιχνιδιών μέσω σκαναρίσματος του κώδικα με έξυπνη τηλεφωνική συσκευή.

*Πίνακας 1. Παιχνίδια για τα οποία είναι διαθέσιμη περιγραφή σε μορφή βίντεο και ο σχετικός υπερσύνδεσμος.*

A/A	Παιχνίδια με περιγραφή σε βίντεο	Υπερσύνδεσμος
1	Ποια ομάδα κυνηγάει;	<a href="https://youtu.be/YpXfa3XQVpg">https://youtu.be/YpXfa3XQVpg</a>
3	Όλοι κυνηγοί	<a href="https://youtu.be/7sQ-EUB9cwQ">https://youtu.be/7sQ-EUB9cwQ</a>
10	Κυνηγητό στον λαβύρινθο	<a href="https://youtu.be/xXkigxpzkdM">https://youtu.be/xXkigxpzkdM</a>
36	Γεμίστε τα στεφάνια	<a href="https://youtu.be/FGTmoPYoAt8">https://youtu.be/FGTmoPYoAt8</a>
37	Οι φύλακες των στεφανιών	<a href="https://youtu.be/S3-VEOugmWE">https://youtu.be/S3-VEOugmWE</a>
41	Γρήγορες ανταλλαγές	<a href="https://youtu.be/-J6qsHkOy7U">https://youtu.be/-J6qsHkOy7U</a>
42	Ομαδικό μπόουλινγκ	<a href="https://youtu.be/bAZLNwhDxd0">https://youtu.be/bAZLNwhDxd0</a>
52	Ποδόσφαιρο με δύο εστίες	<a href="https://youtu.be/GY7aBFWg2TQ">https://youtu.be/GY7aBFWg2TQ</a>
60	Χόκεϊ με 4 ομάδες	<a href="https://youtu.be/6Y-AbimL4wA">https://youtu.be/6Y-AbimL4wA</a>

## Πλαίσιο εφαρμογής των παιχνιδιών

Η περιγραφή των παιχνιδιών, που παρουσιάζονται στον Οδηγό Παιχνιδιών, είναι αναλυτική και περιλαμβάνει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την αποτελεσματική τους εφαρμογή. Στην εφαρμογή των παιχνιδιών καλό είναι επίσης να λαμβάνονται υπόψη και κάποιες πιο γενικές αρχές οι οποίες δημιουργούν το κατάλληλο πλαίσιο μέσα στο οποίο θα εφαρμοστούν αποτελεσματικά τα παιχνίδια και θα μεγιστοποιηθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα. Στην συνέχεια παρουσιάζονται τέτοιου είδους γενικές οδηγίες που καλό είναι να λαμβάνονται υπόψη στην εφαρμογή των παιχνιδιών και οι οποίες εστιάζουν κατά κύριο λόγο στη δημιουργία ενός κατάλληλου περιβάλλοντος μάθησης και στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών που συμμετέχουν στα παιχνίδια αυτά.

## Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος μάθησης

Η δημιουργία ενός ευχάριστου περιβάλλοντος μάθησης, το οποίο παρακινεί τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στα παιχνίδια και τις δραστηριότητες, αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας και αύξησης της αποτελεσματικότητας των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων αυτών. Η διασκέδαση και η ευχαρίστηση από τη συμμετοχή στα παιχνίδια αυτά αποτελεί βασική διάσταση της προσέγγισης «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» που αποτελεί τη βασική φιλοσοφία σχεδιασμού των παιχνιδιών αυτών.

Οι προσεγγίσεις που παρουσιάζονται στη συνέχεια μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός κατάλληλου μαθησιακού περιβάλλοντος για την υλοποίηση των παιχνιδιών:

- Δημιουργία θετικής και ευχάριστης ατμόσφαιρας στο μάθημα.
- Δημιουργία συμπεριληπτικού περιβάλλοντος μάθησης που ενσωματώνει όλους τους μαθητές.
- Έμφαση στην ενίσχυση των εσωτερικών κινήτρων των μαθητών.
- Δημιουργία κλίματος κινήτρων προσανατολισμένου στη μάθηση.
- Έμφαση στη συμμετοχή στα παιχνίδια και όχι στη νίκη.
- Έμφαση στη μάθηση και στην προσωπική βελτίωση και όχι στη σύγκριση με τους άλλους.

- Έμφαση σε έννοιες όπως συνεργασία, σεβασμός, βοήθεια, υποστήριξη, αποδοχή, ενδιαφέρον, τίμιο παιχνίδι.
- Θετική αλληλεπίδραση με τους μαθητές και παροχή επιβεβαιωτικής ανατροφοδότησης και θετικής ενίσχυσης στους μαθητές.
- Παροχή πρωτοβουλιών και επιλογών στους μαθητές και εμπλοκή τους στην προσαρμογή και τροποποίηση των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων.
- Σχηματισμός ομάδων με τυχαία, κατά κύριο λόγο, επιλογή των μελών και συχνές εναλλαγές στη σύνθεση τους.
- Επιλογή παιχνιδιών και δραστηριοτήτων με βάση το επίπεδο ικανοτήτων και δεξιοτήτων των μαθητών και λαμβάνοντας υπόψη τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.

## Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσα από τα παιχνίδια

Βασική επιδίωξη των παιχνιδιών και των δραστηριοτήτων είναι η συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες που να είναι γνωστικά προκλητικές. Δηλαδή, ο χαρακτήρας των παιχνιδιών αυτών απαιτεί την ενσωμάτωση μορφών φυσικής δραστηριότητας που να εμπλέκουν τους μαθητές σε γνωστικά προκλητικές καταστάσεις. Έτσι, σε ορισμένες περιπτώσεις οι μαθητές για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις συνθήκες του παιχνιδιού θα πρέπει να αφιερώσουν λίγο παραπάνω χρόνο στο να σκεφθούν πώς θα κινηθούν ή πώς θα αντιδράσουν. Για παράδειγμα, όταν σε μια δραστηριότητα οι μαθητές καλούνται να παραγάγουν πολλές και διαφορετικές απαντήσεις σε ένα κινητικό πρόβλημα, πιθανά να χρειαστούν χρόνο για να σκεφθούν πιθανές νέες λύσεις. Σε κάθε περίπτωση όμως, θα πρέπει να τονιστεί, ότι μέσα από τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης πρέπει να επιδιώκεται η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται στη συνέχεια προσεγγίσεις οι οποίες μπορούν να συμβάλουν προς αυτήν την κατεύθυνση και οι οποίες εστιάζουν κυρίως στην οργάνωση και στην προσαρμογή των παιχνιδιών με στόχο την αύξηση του χρόνου ενεργής συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα.

- Κατάλληλος σχεδιασμός παιχνιδιών και δραστηριοτήτων με προσαρμογές και προοδευτικότητα στη δυσκολία και στη συνθετότητα των δραστηριοτήτων ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές.
- Αποφυγή παιχνιδιών αποκλεισμού ή τροποποίησή τους ώστε οι μαθητές να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο παιχνίδι με έναν διαφορετικό ρόλο.
- Δημιουργία επιπλέον σταθμών παιχνιδιού ή δραστηριότητας, αν αυτό κριθεί αναγκαίο, για μείωση του χρόνου αναμονής, ιδιαίτερα σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών.
- Προσαρμογή και τροποποίηση των ομαδικών παιχνιδιών (π.χ. μείωση του αριθμού των παικτών κάθε ομάδας) ώστε να αυξάνεται η ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών.
- Χρήση όλων των διαθέσιμων υλικών και εγκαταστάσεων και προσαρμογή τους αν κριθεί απαραίτητο.
- Προσθήκη περιορισμών στα παιχνίδια (π.χ. να περνά η μπάλα από όλους τους παίκτες πριν γίνει η τελική προσπάθεια) ώστε να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές στο παιχνίδι.

## Ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται γενικές αρχές και πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων και την ενσωμάτωση σε αυτά στοιχείων



γνωστικής πρόκλησης. Οι οδηγίες αυτές παρουσιάζονται σε τρεις επιμέρους ενότητες. Αρχικά, παρουσιάζονται πρακτικές οδηγίες για τη δημιουργία προκλητικών καταστάσεων σε παιχνίδια και δραστηριότητες, οι οποίες βασίζονται και συνδέονται με τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής, δηλαδή τη διαφοροποίηση συνθηκών, τον γνωστικό έλεγχο και την ανακάλυψη (Πίνακας 2). Στη συνέχεια, στον Πίνακα 3 περιγράφονται τα στοιχεία γνωστικής πρόκλησης που έχουν ενσωματωθεί στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης που παρουσιάζονται στον Οδηγό Παιχνιδιών. Για κάθε στοιχείο γνωστικής πρόκλησης δίνονται συγκεκριμένα παραδείγματα παιχνιδιών, στα οποία έχει ενσωματωθεί το συγκεκριμένο στοιχείο, και περιγράφονται οι γνωστικά προκλητικές καταστάσεις στις οποίες εμπλέκονται οι μαθητές και οι ενέργειες που απαιτούνται για την αποτελεσματική συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο παιχνίδι. Τα παραδείγματα αυτά μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την προσαρμογή και την ανάπτυξη νέων παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης τα οποία θα ενσωματώνουν τα κατάλληλα κάθε φορά στοιχεία γνωστικής πρόκλησης. Στο τέλος της ενότητας, συνοψίζονται πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη και την προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης (Πίνακας 4).

## Πρακτική εφαρμογή των τριών αρχών γνωστικής εμπλοκής

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής και σχετικές πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης με βάση τις αρχές αυτές. Οι πρακτικές αυτές οδηγίες προσφέρουν το πλαίσιο ανάπτυξης των στοιχείων γνωστικής πρόκλησης, τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά, συνοδευόμενα και με σχετικά παραδείγματα παιχνιδιών, στον Πίνακα 3.

*Πίνακας 2. Αρχές γνωστικής εμπλοκής και πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων γνωστικής πρόκλησης.*

Διαφοροποίηση συνθηκών
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσθήκη νέας συνθήκης που διαφοροποιεί τους ρόλους των μαθητών και την εξέλιξη του παιχνιδιού και κατά επέκταση και τις αποτελεσματικές στρατηγικές του παιχνιδιού.</li> <li>• Αυξομείωση των ορίων του παιχνιδιού ώστε το παιχνίδι να γίνει πιο προκλητικό για τους μαθητές.</li> <li>• Εναλλαγές στους κανόνες και στις συνθήκες του παιχνιδιού (συχνά και με τη χρήση εξωτερικών ερεθισμάτων) με στόχο τη διαφοροποίηση των συνθηκών του παιχνιδιού.</li> <li>• Παραλλαγές στον τρόπο μετακίνησης (π.χ. περπάτημα, σκίπινγκ, γκάλοπ, χόπλες, κλπ.).</li> <li>• Διαφοροποίηση στον ρυθμό και στην ταχύτητα μετακίνησης (π.χ. αργά-γρήγορα ή περπάτημα-τρέξιμο).</li> <li>• Διαφοροποίηση στον αριθμό των μαθητών που συμμετέχουν σε μια συνθήκη του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας (π.χ. αριθμός μαθητών που είναι κυνηγοί).</li> <li>• Ανάλυση περισσότερων του ενός ρόλων στο παιχνίδι (π.χ. κυνηγός-κυνηγημένος, αμυνόμενος-επιτιθέμενος) στους οποίους οι μαθητές εναλλάσσονται με απρόβλεπτο τρόπο.</li> <li>• Εξάσκηση σε δραστηριότητες με τυχαία, μη επαναλαμβανόμενη σειρά.</li> </ul>
Γνωστικός έλεγχος
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση ποικιλίας ερεθισμάτων τα οποία μεταβάλλονται στο πλαίσιο της ίδιας δραστηριότητας, συχνά με απρόβλεπτο τρόπο.</li> <li>• Χρήση ποικιλίας ερεθισμάτων/σημάτων έναρξης και παύσης της δραστηριότητας σε απρόβλεπτα χρονικά διαστήματα.</li> </ul>

- Εναλλαγές στην ένταση, στον ρυθμό και στην ταχύτητα των κινήσεων (με χρήση ανάλογων ερεθισμάτων) που απαιτούν αναστολή μιας συνηθισμένης κινητικής απάντησης και χρήση μιας άλλης.
- Χρήση ποικιλίας ερεθισμάτων/σημάτων τα οποία οδηγούν σε γνωστική σύγκρουση και αναστολή και απαιτούν από τον μαθητή να επιλέξει κάθε φορά το κατάλληλο για την κατάσταση ερέθισμα ώστε να δώσει τη σωστή κινητικά απάντηση.
- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που να απαιτούν τη διατήρηση στη μνήμη κινητικών ακολουθιών.
- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που να απαιτούν τη διατήρηση στη μνήμη της αντιστοιχίας ερεθισμάτων και κινητικών απαντήσεων, ώστε οι μαθητές να μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στα ερεθίσματα που δέχονται.
- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που να απαιτούν τη διατήρηση στη μνήμη ενός ή περισσότερων κρίσιμων για την εξέλιξη του παιχνιδιού κανόνων.
- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που απαιτούν την αποφυγή επανάληψης προηγούμενων λύσεων.
- Χρήση παιχνιδιών στα οποία οι μαθητές καλούνται να εφαρμόσουν τακτικές και στρατηγικές τις οποίες συχνά πρέπει να τις αναπροσαρμόσουν γιατί οι συνθήκες του παιχνιδιού έχουν διαφοροποιηθεί.

#### Ανακάλυψη

- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που επιδέχονται πολλαπλές λύσεις.
- Χρήση ανοικτών κινητικών προβλημάτων τα οποία εμπλέκουν τους μαθητές στην αναζήτηση και επίδειξη πολλαπλών κινητικών λύσεων.
- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών τα οποία απαιτούν από τους μαθητές να επαναλάβουν μια κινητική ακολουθία αλλά κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο (επανάληψη χωρίς επανάληψη, π.χ. πέρασμα μιας διαδρομής εμποδίων με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά).
- Χρήση δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που δεν έχουν μία σωστή λύση αλλά απαιτούν από τους μαθητές την επίδειξη μιας ακολουθίας ενεργειών που κάθε φορά μπορεί να είναι διαφορετική.

### Ενσωμάτωση στοιχείων γνωστικής πρόκλησης στα παιχνίδια

Στον Πίνακα 3 περιγράφονται τα στοιχεία γνωστικής πρόκλησης που έχουν ενσωματωθεί στα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης που περιγράφονται στον Οδηγό Παιχνιδιών. Τα στοιχεία γνωστικής πρόκλησης έχουν αναπτυχθεί με βάση τις τρεις αρχές γνωστικής εμπλοκής και τις σχετικές πρακτικές οδηγίες που παρουσιάστηκαν στον Πίνακα 2. Για κάθε στοιχείο γνωστικής πρόκλησης δίνονται παραδείγματα συγκεκριμένων παιχνιδιών στα οποία έχει ενσωματωθεί το συγκεκριμένο στοιχείο. Περιγράφονται επίσης και οι απαιτήσεις που θέτει κάθε στοιχείο γνωστικής πρόκλησης και οι ενέργειες που απαιτούνται από πλευράς των μαθητών για την αποτελεσματική συμμετοχή τους στο παιχνίδι.

Πίνακας 3. Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης και η ενσωμάτωσή τους στα παιχνίδια

Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης	Παραδείγματα παιχνιδιών [A/A]	Ενέργειες των μαθητών
Συχνή εναλλαγή ρόλων στη διάρκεια του παιχνιδιού, συχνά με απρόβλεπτο τρόπο.	Κυνηγητό χωρίς χαμένους [2] Όλοι κυνηγοί [3] Ομαδικό κυνηγητό [4]	Οι μαθητές εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα σε ρόλους με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός-κυνηγημένος).
Διατήρηση στη μνήμη ενός στοιχείου κρίσιμου για την εξέλιξη του παιχνιδιού.	Όλοι κυνηγοί [3] Ομαδικό κυνηγητό [4]	Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιος τους έπιασε και να είναι σε ετοιμότητα να μπουν ξανά στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τους έπιασε.
Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε ποικιλία διαφορετικών ερεθισμάτων (π.χ. λεκτικών, οπτικών) που εναλλάσσονται στη διάρκεια του παιχνιδιού.	Ποια ομάδα κυνηγάει; [1] Κυνηγητό χωρίς χαμένους [2]	Η ομάδα/μαθητής που κυνηγάει ορίζονται με βάση αντίστοιχα ερεθίσματα που δίνει ο γυμναστής (π.χ. χρώμα, αριθμός) και επομένως οι μαθητές πρέπει είναι σε ετοιμότητα να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στα σχετικά ερεθίσματα.
Οι μαθητές καλούνται να διατηρούν στη μνήμη τους τη σωστή αντιστοιχία ερεθίσματος-κινητικής απάντησης.	Κυνηγητό χωρίς χαμένους [2] Κυνηγητό: Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί [6]	Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται την αντιστοιχία ομάδας/μαθητή και ερεθίσματος (π.χ. χρώμα, αριθμός) ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά.
	Ακολούθησε τις οδηγίες [18]	Οι μαθητές καλούνται να θυμούνται την αντιστοιχία ερεθίσματος (π.χ. χρώμα, αριθμός) και κίνησης (μπροστά - πίσω - δεξιά - αριστερά).
Απάντηση σε αντικρουόμενα ερεθίσματα και επιλογή του καταλληλότερου.	Ποια ομάδα κυνηγάει; [1] Ακολούθησε τις οδηγίες [18]	Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν άμεσα σε αντικρουόμενα ερεθίσματα και να επιλέξουν το καταλληλότερο.
Αναστολή μιας συνηθισμένης κίνησης/αντίδρασης και επιλογή της κατάλληλης κινητικής απάντησης.	Ποιο ζώο κυνηγάει; Το μεγάλο ή το μικρό; [8]	Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν το κατάλληλο ερέθισμα όταν τα μεγάλα σε φυσικό μέγεθος ζώα απεικονίζονται με μικρές διαστάσεις αναστέλλοντας την τάση τους να κινηθούν με βάση την προηγούμενη γνώση τους σχετικά με το μέγεθος των ζώων.
	Μαντηλάκι με αριθμητικές πράξεις [12]	Όλοι οι μαθητές πρέπει να υπολογίσουν πρώτα τα αποτελέσματα της πράξης και ανάλογα με αυτό να κινηθεί μόνο ο μαθητής που κατέχει τον αριθμό που προκύπτει από την αριθμητική πράξη.
	Καθρέπτης ή πραγματικότητα; [15]	Όταν η δραστηριότητα απαιτεί αντιστοιχία στην εκτέλεση της κίνησης και όχι λειτουργία καθρέπτη, οι

Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης	Παραδείγματα παιχνιδιών [A/A]	Ενέργειες των μαθητών
		μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να εκτελέσουν την κίνηση ως καθρέπτως.
	Ο τροχονόμος και τα τρελά φανάρια [20]	Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να κινηθούν σύμφωνα με αυτό που έχουν συνηθίσει να κάνουν στην καθημερινότητά τους (π.χ. στο κόκκινο χρώμα/φανάρι σταματώ) και να εκτελέσουν με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο.
Διατήρηση στη μνήμη ακολουθίας κινήσεων και αναπαραγωγή της με βάση τα ερεθίσματα που δίνονται.	Βόλτα στο τσίρκο [13] Γίνε η σκιά μου [14]	Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους και να αναπαραγάγουν ακολουθία κινήσεων ανταποκρινόμενοι σε ποικιλία ερεθισμάτων που δέχονται από τον γυμναστή.
Καθυστερημένη μίμηση.	Το ρολόι πάει πίσω [21]	Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους μια ακολουθία κινήσεων που τους δείχνει ο γυμναστής και ταυτόχρονα να αναστείλουν την τάση τους για άμεση μίμηση ώστε να εκτελέσουν την ακολουθία των κινήσεων με χρονική καθυστέρηση.
Εύρεση και επίδειξη πολλαπλών απαντήσεων και κινητικών λύσεων.	Αγαλματάκια [17]	Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν ποικιλία στάσεων με το σώμα τους οι οποίες κάθε φορά είναι διαφορετικές.
	Οι ζογκλέρ [29]	Οι μαθητές καλούνται να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις στο πώς θα πασάρουν τη μπάλα στον συμμαθητή τους αποφεύγοντας την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.
	Οι πεταλούδες [32] Με δεμένα χέρια [33]	Οι μαθητές καλούνται να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις σε ανοικτά κινητικά προβλήματα, όπως το πώς να διατηρήσουν την εφημερίδα στον αέρα χρησιμοποιώντας διαφορετικές κινήσεις και μέρη του σώματος ή πώς να μεταφέρουν αντικείμενα χωρίς τη χρήση χεριών.
Επανάληψη χωρίς επανάληψη.	Αγαλματάκια [17] Ο φωτογράφος [25]	Οι μαθητές καλούνται να επιδεικνύουν στάσεις και κινήσεις με το σώμα τους αποφεύγοντας όμως τις επαναλήψεις των ίδιων κινήσεων και στάσεων.
	Κάντο διαφορετικά από τους φίλους σου [27]	Οι μαθητές καλούνται να κινηθούν σε μια διαδρομή ανάμεσα από διάφορα εμπόδια ή/και χρησιμοποιώντας τα

Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης	Παραδείγματα παιχνιδιών [A/A]	Ενέργειες των μαθητών
		(π.χ. κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια, μικρά εμπόδια) με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.
Απάντηση σε σύνθετα ερεθίσματα.	Θυμήσου τη σειρά [16]	Οι μαθητές καλούνται να αναπαράγουν ακολουθίες κινήσεων με βάση συγκεκριμένα ερεθίσματα (π.χ. ο αριθμός 1 αντιστοιχεί σε ημικάθισμα, ο αριθμός 2 σε πλάγια βήματα, ο αριθμός 3 σε κουτσό, ο αριθμό 4 σε χόπλες, κ.ο.κ.) και οι οποίες προοδευτικά γίνονται πιο σύνθετες.
Συνεχής διαφοροποίηση συνθηκών παιχνιδιού χωρίς δυνατότητα πρόβλεψής τους.	Κινούμενα καλάθια [39]	Οι συνθήκες του παιχνιδιού διαφοροποιούνται συνεχώς καθώς όλες οι ομάδες ταυτόχρονα μπορούν να επιτεθούν αλλά ταυτόχρονα πρέπει και να αμυνθούν. Επομένως οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να επιλέξουν τις καταλληλότερες στρατηγικές τόσο για να αποφύγουν να δεχθούν γκολ όσο και για να σκοράρουν σε κάποια από τις αντίπαλες ομάδες.
	Κυνηγητό στον λαβύρινθο [10] Λαβύρινθος με πόρτες [11]	Οι μαθητές καλούνται να εκμεταλλευτούν αποτελεσματικά τις συνθήκες του παιχνιδιού που αλλάζουν διαρκώς με την άμεση εμπλοκή των συμμαθητών τους στη δημιουργία των διαφοροποιημένων καταστάσεων στο παιχνίδι.
	Τρελό Ποδόσφαιρο [55]	Παιχνίδι με 4 ομάδες, 4 εστίες και 3 μπάλες που χαρακτηρίζεται από συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών καθώς οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις, σε άμυνα και επίθεση, οι οποίες διαφοροποιούνται συνεχώς ανάλογα με το πόσες μπάλες έχουν στην κατοχή τους.
	Boccer (Καλαθοποδόσφαιρο) [56]	Η μετατροπή του παιχνιδιού από καλαθοσφαίριση σε ποδόσφαιρο και αντίστροφα δημιουργεί συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών και απαιτεί από τους μαθητές την ανάληψη διαφορετικών ρόλων σε άμυνα και επίθεση σε κάθε φάση του παιχνιδιού.

Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης	Παραδείγματα παιχνιδιών [A/A]	Ενέργειες των μαθητών
Εισαγωγή νέας συνθήκης στο παιχνίδι που το διαφοροποιεί από την προηγούμενη φάση.	Ποδόσφαιρο με δύο εστίες [52]	Η ύπαρξη δύο εστιών για κάθε ομάδα θέτει επιπλέον προκλήσεις στην ομάδα που αμύνεται σχετικά με το πώς θα τις υπερασπιστεί αλλά και στην ομάδα που επιτίθεται σχετικά με τις στρατηγικές που θα ακολουθήσει για να αυξήσει την αποτελεσματικότητά της στην επίθεση.
	Ποδόσφαιρο με δύο μπάλες [53] Σούπερ ποδόσφαιρο [54]	Το παιχνίδι με δύο ή τρεις μπάλες δημιουργεί συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών καθώς οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις, σε άμυνα και επίθεση, οι αλλάζουν συνεχώς ανάλογα με το πόσες μπάλες έχουν στην κατοχή τους.

### Πρακτικές οδηγίες για προσαρμογή των παιχνιδιών και δημιουργία νέων

Ο Πίνακας 4 συνοψίζει πρακτικές οδηγίες για την ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Οι πρακτικές αυτές οδηγίες προκύπτουν από τις τρεις βασικές αρχές γνωστικής εμπλοκής (διαφοροποίηση συνθηκών, γνωστικός έλεγχος, ανακάλυψη) και τα στοιχεία γνωστικής πρόκλησης που έχουν ενσωματωθεί στα παιχνίδια και παρουσιάστηκαν παραπάνω.

*Πίνακας 4. Οδηγίες για την ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης.*

Οδηγίες για την ανάπτυξη και προσαρμογή παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχεδίασε δραστηριότητες και παιχνίδια στη διάρκεια των οποίων οι μαθητές να εναλλάσσονται, με απρόβλεπτο τρόπο αν είναι εφικτό, σε ρόλους με διαφορετικές απαιτήσεις.</li> <li>• Σχεδίασε δραστηριότητες και παιχνίδια τα οποία θέτουν ιδιαίτερες απαιτήσεις στην εργαζόμενη μνήμη των μαθητών.</li> <li>• Απέφυγε τη χρήση δραστηριοτήτων που απαιτούν από τους μαθητές την επανάληψη τυποποιημένων και αυτοματοποιημένων κινητικών απαντήσεων.</li> <li>• Εισήγαγε ποικιλία ερεθισμάτων τα οποία εναλλάσσονται στη διάρκεια του παιχνιδιού και στα οποία οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν αποτελεσματικά ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες και απαιτήσεις της δραστηριότητας.</li> <li>• Χρησιμοποίησε παιχνίδια και δραστηριότητες που να ενσωματώνουν ερεθίσματα που αυξάνουν προοδευτικά σε συνθετότητα και δυσκολία.</li> <li>• Χρησιμοποίησε παιχνίδια και δραστηριότητες στα οποία οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με αντικρουόμενα ερεθίσματα και καλούνται να επιλέξουν το καταλληλότερο ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες ή τις απαιτήσεις της δραστηριότητας.</li> </ul>

- Χρησιμοποίησε παιχνίδια και δραστηριότητες τα οποία απαιτούν από τους μαθητές να αντιδράσουν με έναν διαφορετικό τρόπο από αυτό που έχουν συνηθίσει, αναστέλλοντας τυποποιημένες και αυτοματοποιημένες κινητικές απαντήσεις.
- Σχεδίασε παιχνίδια και δραστηριότητες τα οποία χαρακτηρίζονται από συνεχή διαφοροποίηση συνθηκών και εμπλέκουν τους μαθητές σε καταστάσεις που δεν είναι εύκολο να προβλεφθούν εξαρχής.
- Τροποποίησε ήδη γνωστά παιχνίδια και δραστηριότητες εισάγοντας μια νέα συνθήκη (π.χ. μια δεύτερη μπάλα στο παιχνίδι) που να τα διαφοροποιεί από τη συνηθισμένη τους μορφή και να τα κάνει πιο απαιτητικά και προκλητικά για τους μαθητές.
- Χρησιμοποίησε παιχνίδια και δραστηριότητες τα οποία επιδέχονται πολλές και διαφορετικές λύσεις και ενέπλεξε τους μαθητές στην ανακάλυψη και επίδειξη πολλαπλών απαντήσεων και κινητικών λύσεων.
- Ζήτησε από τους μαθητές να επαναλάβουν μια γενική κινητική ακολουθία (π.χ. μετακίνηση σε μία διαδρομή εμποδίων) αλλά κάθε φορά με έναν διαφορετικό τρόπο.

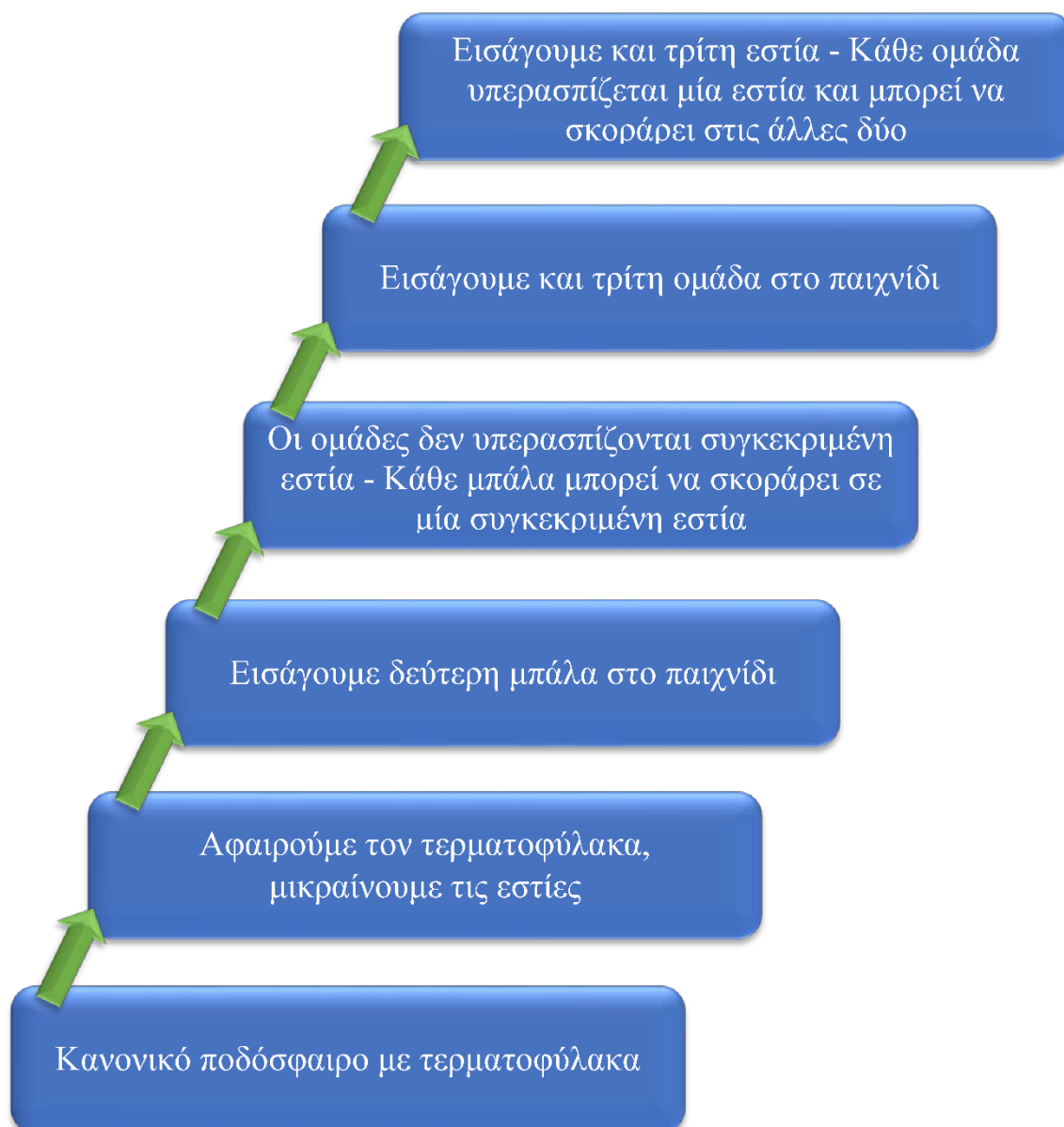
## Παραδείγματα ανάπτυξης και προσαρμογής παιχνιδιών για ενίσχυση της γνωστικής ανάπτυξης

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται συγκεκριμένα παραδείγματα ανάπτυξης και τροποποίησης παιχνιδιών και δραστηριοτήτων ώστε να θέτουν στους μαθητές προκλήσεις σε γνωστικό επίπεδο. Το πρώτο παράδειγμα αφορά το άθλημα του ποδοσφαίρου και περιγράφει προσαρμογές που μπορούν να γίνουν στο παιχνίδι ώστε προοδευτικά να προκύπτουν παραλλαγές του παιχνιδιού οι οποίες να γίνονται πιο προκλητικές για τους μαθητές και να τους εντάσσουν σε συνεχώς διαφοροποιημένες συνθήκες παιχνιδιού. Το δεύτερο παράδειγμα αφορά τη δραστηριότητα «Ακολούθησε τις οδηγίες» στην οποία οι μαθητές καλούνται να εκτελέσουν κινήσεις ή συνδυασμό κινήσεων ακολουθώντας ποικιλία οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων.

### Παράδειγμα προσαρμογών στο παιχνίδι του ποδοσφαίρου

Στο παράδειγμα αυτό περιγράφονται προσαρμογές και τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν στο παιχνίδι του ποδοσφαίρου οι οποίες εισάγουν σταδιακά τους μαθητές σε διαφοροποιημένες συνθήκες που απαιτούν διαφορετικές προσεγγίσεις στο παιχνίδι. Κάποιες από τις προσαρμογές αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί αυτούσιες ή με παραλλαγές σε συγκεκριμένα παιχνίδια που παρουσιάζονται στον Οδηγό Παιχνιδιών (π.χ. Ποδόσφαιρο με δύο εστίες, Ποδόσφαιρο με δύο μπάλες, Σούπερ ποδόσφαιρο, Τρελό Ποδόσφαιρο). Στο παράδειγμα που παρουσιάζεται στη συνέχεια δίνεται έμφαση στη διαδοχικότητα των προσαρμογών που αυξάνουν τη συνθετότητα του παιχνιδιού ώστε να το κάνουν πιο προκλητικό για τους μαθητές.

Η εξέλιξη του παιχνιδιού απεικονίζεται στο Σχήμα 16 και περιγράφεται συνοπτικά στη συνέχεια. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η εξέλιξη του παιχνιδιού από την αρχική στην τελική του μορφή μπορεί να ολοκληρωθεί στο πλαίσιο μίας διδακτικής ώρας, μπορεί όμως να επεκταθεί και σε περισσότερες διδακτικές ώρες. Αυτό μπορεί να εξαρτηθεί από την πρόοδο και την αποτελεσματική ανταπόκριση των μαθητών στις διαφοροποιημένες συνθήκες του παιχνιδιού αλλά και τον διαθέσιμο χρόνο. Προτείνεται, αρχικά, κάθε φάση τροποποίησης να εισάγεται σε διαφορετικό μάθημα και στη συνέχεια αφού οι μαθητές εξοικειωθούν με τις διάφορες προσαρμογές και παραλλαγές του παιχνιδιού, αυτές να εισάγονται με τυχαία σειρά. Μπορούν επίσης, στη διαδικασία αυτή, να ληφθούν υπόψη και οι προτιμήσεις των μαθητών.



Σχήμα 16. Παράδειγμα προσαρμογών στο ποδόσφαιρο για συνεχή διαφοροποίηση συνθηκών.

Η δομή του παιχνιδιού αλλάζει και γίνεται σταδιακά πιο σύνθετη με τις συνθήκες να διαφοροποιούνται συνεχώς. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να ακολουθηθεί η παρακάτω δομή:

- Το παιχνίδι ξεκινά με τους μαθητές να παίζουν ποδόσφαιρο σε μικρές ομάδες (π.χ. 5X5) σε οριοθετημένο χώρο ακολουθώντας τους βασικούς κανονισμούς του παιχνιδιού. Κάθε ομάδα έχει τον τερματοφύλακά της που υπερασπίζεται την εστία της ομάδας του.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται χωρίς τερματοφύλακα ενώ ταυτόχρονα μικραίνουμε το πλάτος των εστιών (π.χ. 1-1,5 μέτρα). Η απουσία τερματοφύλακα διαφοροποιεί τις συνθήκες του παιχνιδιού και απαιτεί από τις ομάδες διαφορετική προσέγγιση στην αμυντική της τακτική.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται χωρίς τερματοφύλακα με μικρές εστίες αλλά πλέον εισάγουμε μια δεύτερη μπάλα. Το παιχνίδι δηλαδή παίζεται με δύο μπάλες ταυτόχρονα, τις οποίες, ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού, μπορεί να έχει στην κατοχή της η ίδια ομάδα ή κάθε ομάδα να έχει από μία. Σε κάθε μία από τις δύο αυτές περιπτώσεις οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να ανταποκριθούν με διαφορετικές στρατηγικές και τακτικές. Για παράδειγμα όταν κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα στην κατοχή της θα πρέπει να εστιάσει την προσοχή της τόσο στην



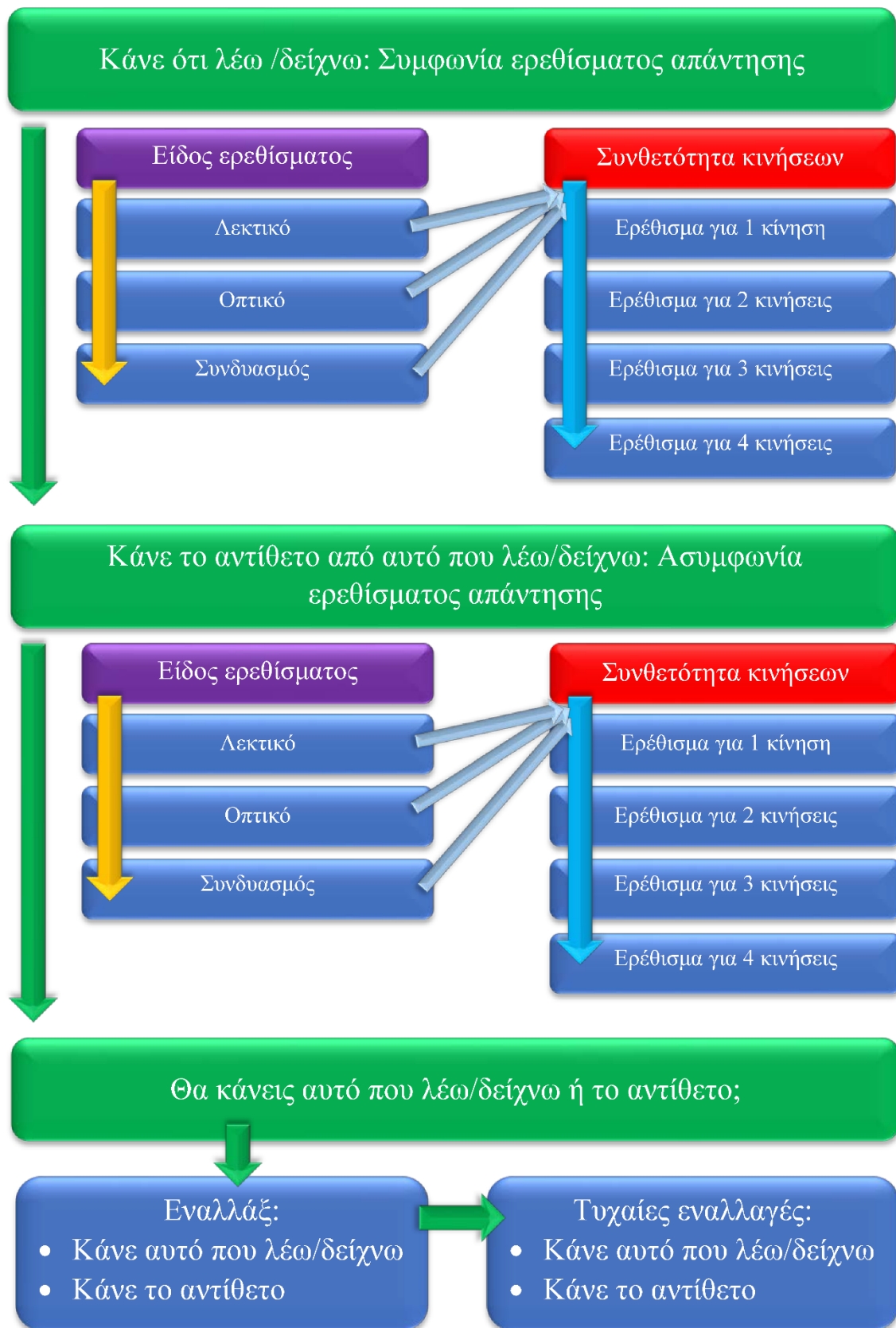
άμυνα όσο και στην επίθεση. Όταν όμως μια ομάδα έχει και τις δύο μπάλες στην κατοχή της τότε η έμφαση δίνεται στην επίθεση και στην αποτελεσματική διαχείριση της ταυτόχρονης κατοχής δύο μπαλών. Επομένως, οι συνθήκες του παιχνιδιού διαφοροποιούνται συνεχώς και μάλιστα με απρόβλεπτο τρόπο και οι μαθητές πρέπει να είναι συνεχώς σε ετοιμότητα να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις νέες συνθήκες του παιχνιδιού.

- Το παιχνίδι συνεχίζεται με δύο μπάλες ταυτόχρονα με τις ομάδες χωρίς τερματοφύλακα να σκοράρουν σε μικρές εστίες. Η διαφοροποίηση στη φάση αυτή είναι ότι κάθε μπάλα μπορεί να σκοράρει σε μία συγκεκριμένη εστία. Για τη διευκόλυνση των μαθητών μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, αν υπάρχει δυνατότητα, χρωματιστές μπάλες και εστίες με κώνους αντίστοιχου χρώματος. Οι ομάδες δεν υπερασπίζονται συγκεκριμένη εστία και μπορούν να σκοράρουν και στις δύο εστίες ανάλογα με τη/τις μπάλες που έχουν στην κατοχή τους. Επομένως, η αμυντική και επιθετική στρατηγική της ομάδας διαφοροποιείται συνεχώς ανάλογα με το ποια/ποιες μπάλες έχουν στην κατοχή τους.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται όπως παραπάνω με τη διαφορά ότι εισάγουμε και τρίτη ομάδα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να διατηρήσει στην κατοχή της τη μία ή και τις δύο μπάλες και να σκοράρει στην αντίστοιχη εστία, ενώ η ομάδα που δεν έχει μπάλα προσπαθεί να αμυνθεί και να αποσπάσει μια μπάλα από αντίπαλη ομάδα ώστε να έχει τη δυνατότητα να σκοράρει.
- Εισάγουμε και τρίτη εστία στο παιχνίδι το οποίο πλέον παίζεται με τρεις ομάδες χωρίς τερματοφύλακα, με τρεις μπάλες ταυτόχρονα και τρεις εστίες (τοποθετημένες σε διάταξη τριγώνου). Κάθε ομάδα υπερασπίζεται μία εστία και μπορεί να σκοράρει στις άλλες δύο.

## Παράδειγμα σταδιακής κλιμάκωσης των γνωστικών προκλήσεων στο παιχνίδι «Ακολούθησε τις οδηγίες»

Στη δραστηριότητα «Ακολούθησε τις οδηγίες» οι μαθητές καλούνται να εκτελέσουν κινήσεις ή συνδυασμό κινήσεων ακολουθώντας ποικιλία οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων. Οι κινήσεις ή οι στάσεις του σώματος που θα χρησιμοποιηθούν μπορεί να ποικίλουν και είναι στη διακριτική ευχέρεια του καθηγητή φυσικής αγωγής να τις επιλέξει ανάλογα με την ηλικία και την ικανότητα των μαθητών. Αυτό που τονίζεται στο συγκεκριμένο παράδειγμα είναι η ποικιλία των ερεθισμάτων που χρησιμοποιούνται (π.χ. ακουστικά, οπτικά, συνδυασμός οπτικού και ακουστικού ερεθίσματος), η συνθετότητα και πολυπλοκότητα των κινητικών ακολουθιών και η συμφωνία ή μη της κινητικής απάντησης σε σχέση με το ερέθισμα.

Στο Σχήμα 17 απεικονίζεται η αλληλουχία και η προοδευτικότητα της εξέλιξης της δραστηριότητας. Η αναλυτική περιγραφή της δραστηριότητας παρουσιάζεται στον Οδηγό Παιχνιδιών. Η δραστηριότητα ξεκινά με τους μαθητές να απαντούν κινητικά στα ερεθίσματα του καθηγητή φυσικής αγωγής. Στην αρχή τα ερεθίσματα είναι λεκτικά, στη συνέχεια οπτικά και έπειτα υπάρχει συνδυασμός λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. Σε κάθε είδος ερεθίσματος, ο αριθμός των κινήσεων (με τα αντίστοιχα ερεθίσματα) αυξάνεται προοδευτικά. Στη δεύτερη φάση της δραστηριότητας εφαρμόζεται η ίδια διαδικασία με τη διαφορά ότι πλέον οι μαθητές πρέπει να εκτελούν την αντίθετη κίνηση από αυτή που ορίζει το ερέθισμα. Αν για παράδειγμα το ερέθισμα είναι το «μπροστά» αυτοί θα πρέπει να κινηθούν προς τα πίσω, αν είναι το «δεξιά» θα πρέπει να κινηθούν προς τα αριστερά, κ.ο.κ. Στην τρίτη φάση της δραστηριότητας συνδυάζονται οι δύο παραπάνω φάσεις. Αρχικά, οι δύο φάσεις υλοποιούνται εναλλάξ, δηλαδή την πρώτη φορά οι μαθητές εκτελούν σύμφωνα με το ερέθισμα ενώ τη δεύτερη αντίθετα με το ερέθισμα και η διαδικασία συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο. Στη συνέχεια, η χρήση των δύο φάσεων γίνεται τυχαία. Για την περίπτωση αυτή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε δύο κάρτες μία πράσινη και μία κόκκινη. Όταν σηκώνουμε την πράσινη κάρτα οι μαθητές εκτελούν σύμφωνα με το ερέθισμα, ενώ όταν σηκώνουμε την κόκκινη κάρτα οι μαθητές εκτελούν αντίθετα από το ερέθισμα.



Σχήμα 17. Αλληλουχία και προοδευτικότητα της εξέλιξης της δραστηριότητας «Ακολουθήσε τις οδηγίες».

# Οδηγός Παιχνιδιών



Στη διαδικασία καταγραφής των παιχνιδιών σημαντική ήταν η συμβολή της κυρίας Ευδοξίας Σαμαρά, εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής και υποψήφιας διδάκτορος στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Οι συγγραφείς του βιβλίου την ευχαριστούν θερμά.

## Εισαγωγή

Στον Οδηγό Παιχνιδιών περιγράφονται αναλυτικά τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Η περιγραφή των παιχνιδιών ακολουθεί ενιαία μορφή και περιλαμβάνει συγκεκριμένες επιμέρους ενότητες, με βάση το πρότυπο περιγραφής που παρουσιάστηκε στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής. Υπενθυμίζεται ότι ο αύξων αριθμός κάθε παιχνιδιού παρουσιάζεται μέσα σε χρωματιστό κυκλικό πλαίσιο το χρώμα του οποίου αντιστοιχεί στην κατηγορία παιχνιδιού στην οποία ανήκει το συγκεκριμένο παιχνίδι. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται αυτές οι αντιστοιχίες μαζί με τους αύξοντες αριθμούς των παιχνιδιών που περιλαμβάνονται σε κάθε κατηγορία παιχνιδιού. Όπως αναλύθηκε στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής η κατηγοριοποίηση των παιχνιδιών έγινε κυρίως για λόγους οργάνωσης του περιεχομένου και δεν ακολούθησε αυστηρούς κανόνες. Βασικό κριτήριο για την ομαδοποίηση ήταν η φύση του παιχνιδιού και το χαρακτηριστικό που κυριαρχεί σε κάθε παιχνίδι.






Πριν την περιγραφή των παιχνιδιών παρεμβάλλεται ο Πίνακας 6 στον οποίο παρουσιάζονται όλα τα παιχνίδια με τον τίτλο και τη βασική τους ιδέα. Σκοπός του πίνακα αυτού είναι να λειτουργήσει ως ευρετήριο και να παρέχει στον αναγνώστη μια σύντομη και περιεκτική εικόνα των παιχνιδιών που περιλαμβάνει ο Οδηγός Παιχνιδιών. Επίσης, ο τίτλος του παιχνιδιού λειτουργεί και ως υπερσύνδεσμος (στην ηλεκτρονική έκδοση του Οδηγού Παιχνιδιών) για γρήγορη μετάβαση στο συγκεκριμένο παιχνίδι.

Ο Οδηγός Παιχνιδιών περιλαμβάνει συνολικά 61 παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Αρκετά από τα παιχνίδια αυτά προέρχονται από πηγές στη σχετική βιβλιογραφία και ενσωματώθηκαν στον Οδηγό Παιχνιδιών μετά από τις απαραίτητες προσαρμογές. Οι βιβλιογραφικές πηγές που χρησιμοποιηθήκαν για την άντληση παιχνιδιών παρουσιάζονται στο τέλος του Οδηγού Εκπαίδευσης. Επίσης, αρκετά παιχνίδια αποτελούν τροποποιήσεις και προσαρμογές ήδη γνωστών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται στο μάθημα της φυσικής αγωγής ή σε χώρους παιχνιδιού. Υπάρχουν επίσης και παιχνίδια που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου χρησιμοποιώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες που παρουσιάζονται στον Οδηγό Πρακτικής Εφαρμογής. Τα παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί και προορίζονται κατά κύριο λόγο για μαθητές δημοτικού. Παρόλα αυτά, αρκετά από τα παιχνίδια, ιδιαίτερα των δύο τελευταίων κατηγοριών (Ομαδικά παιχνίδια διαφοροποίησης συνθηκών και Τροποποιημένα παιχνίδια αθλοπαιδιών), μπορούν να χρησιμοποιηθούν, με πιθανές προσαρμογές, και σε μεγαλύτερους μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου.

Το παιχνίδι «Θυμήσου τον συνδυασμό» αποτελεί πρόταση της εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Ευδοξίας Σαμαρά.

Το παιχνίδι «Κυκλικά μήλα» αποτελεί πρόταση του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Ηρακλή Κέλλη.

Πίνακας 5. Κατηγορίες παιχνιδιών και σχετικά διακριτικά.

Διακριτικό κατηγορίας	Κατηγορία παιχνιδιού	A/A παιχνιδιών
	Παιχνίδια κυνηγητού	1-12
	Παιχνίδια και δραστηριότητες παραγωγής και αναπαραγωγής κινήσεων σε διαφοροποιημένες συνθήκες	13-23
	Παιχνίδια ανακάλυψης και δημιουργικότητας	24-34
	Ομαδικά παιχνίδια διαφοροποίησης συνθηκών	35-51
	Τροποποιημένα παιχνίδια αθλοπαιδιών	52-61

## Ευρετήριο παιχνιδιών

Πίνακας 6. Ευρετήριο παιχνιδιών.

A/A	Όνομα παιχνιδιού	Ιδέα του παιχνιδιού
1.	<a href="#">Ποια ομάδα κυνηγάει;</a>	Κυνηγητό σε ομάδες, με την ομάδα που κυνηγάει, η οποία ορίζεται με σύνθημα του γυμναστή, να προσπαθεί να πιάσει τους μαθητές των άλλων ομάδων. Οι μαθητές που πιάνονται μένουν ακίνητοι, ενώ ελευθερώνονται όταν τους αγγίζει παίκτης της ομάδας τους.
2.	<a href="#">Κυνηγητό χωρίς χαμένους</a>	Παιχνίδι κυνηγητού σε ζευγάρια με τον κάθε μαθητή να προσπαθεί να πιάσει το ζευγάρι του και με τους ρόλους κυνηγού και κυνηγημένου να αλλάζουν συνεχώς στη διάρκεια του παιχνιδιού.
3.	<a href="#">Όλοι κυνηγοί</a>	Κυνηγητό όλοι εναντίων όλων με στόχο κάθε μαθητής να πιάσει όσους περισσότερους συμμαθητές του μπορεί. Όποιος πιάνεται κάθεται οκλαδόν και μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι μόλις πιαστεί ο μαθητής που τον έπιασε.
4.	<a href="#">Ομαδικό κυνηγητό</a>	Οι μαθητές κάθε ομάδας κυνηγούν να πιάσουν τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας, προσπαθώντας να αποφύγουν να πιαστούν από τους αντιπάλους. Όποιος μαθητής πιαστεί κάθεται οκλαδόν και περιμένει ώσπου να πιαστεί αυτός που τον έπιασε ώστε να επιστρέψει στο παιχνίδι.
5.	<a href="#">Κυνηγήστε τις μπάλες</a>	Παιχνίδι κυνηγητού με δύο ομάδες. Σκοπός της μίας ομάδας είναι να διατηρήσει τις μπάλες της ενώ της άλλης να αφαιρέσει τις μπάλες της αντίπαλης ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει, στο τέλος του παιχνιδιού, να έχει στην κατοχή της τις περισσότερες (μπορούμε να θέσουμε ένα όριο) ή όλες τις μπάλες.
6.	<a href="#">Κυνηγητό: Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί</a>	Παιχνίδι κυνηγητού με τους μαθητές να κυνηγούν ή να αποφεύγουν τους μαθητές των αντίπαλων ομάδων ακολουθώντας τους κανόνες του ποιος κερδίζει στο παιχνίδι «Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί».
7.	<a href="#">Τα ζώα κυνηγιούνται</a>	Κυνηγητό σε ομάδες με τους μαθητές να μπορούν να κυνηγούν συγκεκριμένες ομάδες μαθητών και ταυτόχρονα να πρέπει να αποφεύγουν κάποιες άλλες, ενώ υπάρχει και δυνατότητα προσωρινής προστασίας.
8.	<a href="#">Ποιο ζώο κυνηγάει; Το μεγάλο ή το μικρό;</a>	Οι μαθητές σε δύο ομάδες κυνηγούν η μία την άλλη ανάλογα με το σύνθημα του γυμναστή.
9.	<a href="#">Κυνηγητό αλυσίδα</a>	Παιχνίδι κυνηγητού με τους μαθητές σε τριάδες πιασμένοι από το χέρι. Δύο από τις τριάδες των μαθητών (η κόκκινη και η πράσινη) κυνηγούν τις υπόλοιπες προσπαθώντας να πιάσουν μαθητές για να τους ενσωματώσουν στην τριάδα τους δημιουργώντας μια μεγάλη αλυσίδα.

A/A	Όνομα παιχνιδιού	Ιδέα του παιχνιδιού
10.	<a href="#">Κυνηγητό στον λαβύρινθο</a>	Ένας μαθητής σε ρόλο κυνηγού προσπαθεί να πιάσει έναν συμμαθητή του ο οποίος κινείται μέσα σε ένα πλέγμα διαδρόμων που δημιουργούν οι υπόλοιποι συμμαθητές με τα χέρια τους και τη δομή του οποίου αλλάζουν για να προστατεύουν τον συμμαθητή τους από τον κυνηγό.
11.	<a href="#">Λαβύρινθος με πόρτες</a>	Παιχνίδι παρόμοιο με το Κυνηγητό στον λαβύρινθο με τη δυνατότητα δημιουργίας εισόδων και εξόδων διαφυγής στο πλέγμα για τη διευκόλυνση του κυνηγημένου.
12.	<a href="#">Μαντηλάκι με αριθμητικές πράξεις</a>	Πρόκειται για το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι Μαντηλάκι στο οποίο όμως η συμμετοχή των μαθητών καθορίζεται από το αποτέλεσμα μιας αριθμητικής πράξης την οποία πρέπει να κάνουν οι μαθητές για να δουν ποιος είναι ο αριθμός που παίζει στο παιχνίδι κάθε φορά.
13.	<a href="#">Βόλτα στο τσίρκο</a>	Οι μαθητές, με την καθοδήγηση της διήγησης του γυμναστή, καλούνται να επισκεφθούν ένα τσίρκο και να πάρουν μέρος στις δραστηριότητές του, παράγοντας ή αναπαράγοντας στάσεις, κινήσεις ή ακολουθίες κινήσεων.
14.	<a href="#">Γίνε η σκιά μου</a>	Οι μαθητές σε ζευγάρια καλούνται να αναπαράγουν τις κινήσεις ή τις στάσεις του συμμαθητή τους και έτσι να γίνουν η σκιά του.
15.	<a href="#">Καθρέπτης ή πραγματικότητα;</a>	Οι μαθητές γίνονται άλλοτε ο καθρέφτης των συμμαθητών τους αντιγράφοντας τις στάσεις και τις κινήσεις του και άλλοτε αναπαράγουν τις κινήσεις χωρίς κατοπτρισμό.
16.	<a href="#">Θυμήσου τη σειρά</a>	Αντιστοιχίζουμε συγκεκριμένες κινήσεις και στάσεις με αριθμούς και στη συνέχεια καλούμαι τους μαθητές να αναπαράγουν την κίνηση ή τη στάση που αντιστοιχεί στον αντίστοιχο αριθμό.
17.	<a href="#">Αγαματάκια</a>	Πρόκειται για το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι τα Αγαματάκια στο οποίο όμως οι μαθητές κάθε φορά θα πρέπει να παίρνουν και μια διαφορετική θέση/στάση αγάλματος.
18.	<a href="#">Ακολουθήσε τις οδηγίες</a>	Οι μαθητές εκτελούν κινήσεις και συνδυασμό κινήσεων ακολουθώντας ποικιλία οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων.
19.	<a href="#">Αυτοκινητάκια</a>	Οι μαθητές κινούνται στον χώρο μιμούμενοι τους οδηγούς αυτοκινήτου, ακολουθώντας σχετικές οδηγίες και ανταποκρινόμενοι σε ποικιλία ερεθισμάτων.
20.	<a href="#">Ο τροχονόμος και τα τρελά φανάρια</a>	Οι μαθητές κινούνται στον χώρο μιμούμενοι τα αυτοκίνητα, ακολουθώντας τους κανόνες των φαναριών που πολλές φορές όμως δεν λειτουργούν σωστά και για τον λόγο αυτό οι μαθητές πρέπει κάθε φορά να είναι σε ετοιμότητα να επιλέγουν την πιο κατάλληλη κίνηση.
21.	<a href="#">Το ρολόι πάει πίσω</a>	Οι μαθητές εκτελούν συγκεκριμένες κινήσεις, μιμούμενοι τον γυμναστή, αλλά με χρονική καθυστέρηση.
22.	<a href="#">Θυμήσου τον συνδυασμό</a>	Οι μαθητές καλούνται να συλλέξουν και να επαναποθετήσουν αντικείμενα στον χώρο άσκησης με βάση ερεθίσματα που τους δίνει ο γυμναστής και τα οποία βασίζονται σε συγκεκριμένη αντιστοιχία αντικειμένων και χρωμάτων.



A/A	Όνομα παιχνιδιού	Ιδέα του παιχνιδιού
23.	<a href="#">Το στεφάνι και το μαγικό ραβδί</a>	Οι μαθητές καλούνται αρχικά να εκτελούν κινήσεις ανάλογα με τα ερεθίσματα που τους δίνονται αλλά στη συνέχεια να εκτελούν αντίθετα με τα ερεθίσματα.
24.	<a href="#">Ελάτε να γνωριστούμε</a>	Οι μαθητές γνωρίζονται μεταξύ τους και με τον γυμναστή τους επιδεικνύοντας κινήσεις ή ασκήσεις που τους χαρακτηρίζουν οι οποίες όμως ταυτόχρονα πρέπει να είναι και διαφορετικές από αυτές των συμμαθητών τους.
25.	<a href="#">Ο φωτογράφος</a>	Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές διαφορετικές στάσεις και πόζες χρησιμοποιώντας τα μέλη του σώματός τους με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.
26.	<a href="#">Ο ιστός της αράχνης</a>	Οι μαθητές κινούμενοι με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά πρέπει να πάρουν τους πολύτιμους λίθους προσπαθώντας να αποφύγουν την αράχνη που παραμονεύει να τους πιάσει.
27.	<a href="#">Κάντο διαφορετικά από τους φίλους σου</a>	Οι μαθητές καλούνται να φτάσουν στον συμμαθητή τους που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά του παιχνιδιού ξεπερνώντας διάφορα εμπόδια με διαφορετικό τρόπο ο καθένας.
28.	<a href="#">Εναλλακτικές διαδρομές</a>	Οι μαθητές καλούνται να κινηθούν σε μια συγκεκριμένη διαδρομή στην οποία υπάρχουν διάφορα εμπόδια επιλέγοντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο από αυτόν που χρησιμοποίησαν οι ίδιοι ή οι συμμαθητές τους σε προηγούμενες προσπάθειες.
29.	<a href="#">Οι ζογκλέρ</a>	Οι μαθητές καλούνται να πασάρουν τη μπάλα στο ζευγάρι τους χρησιμοποιώντας κάθε φορά έναν διαφορετικό τρόπο ή/και διαφορετικό μέλος του σώματος.
30.	<a href="#">Τα τρένα</a>	Οι μαθητές σε μικρές ομάδες, ο ένας πίσω από τον άλλο πιασμένοι από τους ώμους, σχηματίζουν τρένα και ακολουθούν την πορεία και τις κινήσεις που επιλέγει ο οδηγός του τραίνου.
31.	<a href="#">Μαγνήτες</a>	Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στον χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής πρέπει να βρουν ένα ζευγάρι και να ακουμπήσουν τα μέρη του σώματος που τους υποδεικνύονται.
32.	<a href="#">Οι πεταλούδες</a>	Οι μαθητές προσπαθούν να διατηρήσουν ένα φύλλο εφημερίδας στον αέρα χρησιμοποιώντας διάφορα μέρη του σώματος.
33.	<a href="#">Με δεμένα χέρια</a>	Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να μεταφέρουν, χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους στη διάρκεια της μεταφοράς, όσα περισσότερα αντικείμενα μπορούν στα στεφάνια των άλλων ομάδων.
34.	<a href="#">Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να ...</a>	Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές και διαφορετικές κινητικές απαντήσεις σε ανοικτά κινητικά προβλήματα που τους θέτει ο γυμναστής.
35.	<a href="#">Βρες το χρώμα</a>	Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να μαζέψουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα μπαλάκια που αντιστοιχούν στο χρώμα της ομάδας τους και να τα φέρουν στο στεφάνι που βρίσκεται στην περιοχή τους. Τα μπαλάκια είναι κρυμμένα κάτω από κώνους και οι μαθητές σε κάθε προσπάθειά τους μπορούν να σηκώσουν μόνο έναν κώνο.

A/A	Όνομα παιχνιδιού	Ιδέα του παιχνιδιού
36.	<a href="#">Γεμίστε τα στεφάνια</a>	Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να μαζέψουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο χρώμα της ομάδας τους και να τα φέρουν στο στεφάνι που βρίσκεται στην περιοχή τους.
37.	<a href="#">Οι φύλακες των στεφανιών</a>	Κάθε μία από τις τέσσερις ομάδες προσπαθεί να συγκεντρώσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα αντικείμενα του χρώματός της, που είναι σκορπισμένα στα στεφάνια των περιοχών των τριών άλλων ομάδων, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να εμποδίσει τις αντίπαλες ομάδες από το να συλλέγουν τα αντικείμενα τους που βρίσκονται στο δικό της στεφάνι.
38.	<a href="#">Οι πειρατές</a>	Οι μαθητές προσπαθούν να μεταφέρουν τον θησαυρό αντικειμένων στην παραλία τους, αποφεύγοντας τους πειρατές και τα ζόμπι που τους κυνηγούν για να τους πιάσουν και να πάρουν πίσω το θησαυρό τους.
39.	<a href="#">Κινούμενα καλάθια</a>	Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες και σε διάταξη κύκλου, κινούνται προσπαθώντας να κερδίσουν πόντους βάζοντας τη μπάλα τους στον κύκλο μιας αντίπαλης ομάδας.
40.	<a href="#">Κυκλικά μήλα</a>	Οι μαθητές παίζουν το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι «μήλα» με τη διαφορά ότι η διάταξη του παιχνιδιού είναι σε κύκλο και όποιος μαθητής καίγεται παίρνει θέση στον κύκλο και ρίχνει και αυτός.
41.	<a href="#">Γρήγορες ανταλλαγές</a>	Οι μαθητές, σε διάταξη τετραγώνου, πρέπει να αλλάζουν θέσεις (ανά δύο) μεταξύ τους, ενώ ένας εσωτερικός παίκτης προσπαθεί να καταλάβει μία από τις δύο προσωρινά ελεύθερες θέσεις.
42.	<a href="#">Ομαδικό μπόουλινγκ</a>	Οι μαθητές, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, έχοντας μια μπάλα στην κατοχή τους, προσπαθούν ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες να φθάσουν κοντά στην αντίπαλη περιοχή και να ρίξουν κάτω όλες τους κώνους/κορύνες της αντίπαλης ομάδας.
43.	<a href="#">Ομαδικό μπόουλινγκ με τερματοφύλακα</a>	Οι μαθητές της τάξης, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, έχοντας μια μπάλα στην κατοχή τους, προσπαθούν να ρίξουν κάτω όλους τους κώνους/κορύνες της αντίπαλης ομάδας, τους οποίους υπερασπίζεται ένας τερματοφύλακας.
44.	<a href="#">Η εισβολή</a>	Δύο ομάδες μαθητών προσπαθούν να σκοράρουν στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας. Αυτό γίνεται όταν, ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες, καταφέρουν να μεταφέρουν τη μπάλα σε συμμαθητή τους που έχει μπει μέσα στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας.
45.	<a href="#">Σκόραρε στα στεφάνια</a>	Κάθε ομάδα μαθητών ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες προσπαθεί να σκοράρει στα στεφάνια της ώστε να τα βγάλει πρώτη από το παιχνίδι και αντίστοιχα να εμποδίσει την αντίπαλη ομάδα να κάνει το ίδιο.
46.	<a href="#">Απόφυγε τις μπάλες</a>	Οι μαθητές χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες παίρνουν θέση σε τέσσερις διακριτές περιοχές του γηπέδου καλαθοσφαίρισης και προσπαθούν να βγάλουν εκτός παιχνιδιού τους μαθητές των αντιπάλων ομάδων κτυπώντας τους με μπάλες.

A/A	Όνομα παιχνιδιού	Ιδέα του παιχνιδιού
47.	<a href="#">Υπεραριθμία</a>	Οι μαθητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες παίρνουν θέση εσωτερικά και εξωτερικά του χώρου παιχνιδιού και προσπαθούν να πάρουν με το μέρος τους τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας κτυπώντας τους με μπάλες.
48.	<a href="#">Το ναρκοπέδιο</a>	Δύο ομάδες μαθητών, η μία προσπαθεί να συλλέξει αντικείμενα από τον χώρο παιχνιδιού και να τα μεταφέρει στην περιοχή συγκέντρωσης, ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί να τους εμποδίσει.
49.	<a href="#">Σήκωσε τη σημαία</a>	Σκοπός κάθε ομάδας είναι να κλέψει τη σημαία που είναι τοποθετημένη πίσω από τον χώρο της αντίπαλης ομάδας και να προστατεύσει τη σημαία που είναι στον δικό της χώρο.
50.	<a href="#">Τρίλιζα</a>	Σκοπός κάθε ομάδας είναι να δημιουργήσει τρίλιζα πριν από την αντίπαλη ομάδα.
51.	<a href="#">Κρυμμένη τρίλιζα</a>	Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να δημιουργήσουν τρίλιζα, πριν από την αντίπαλη ομάδα, χρησιμοποιώντας μπαλάκια με το χρώμα της ομάδας τους τα οποία είναι κρυμμένα κάτω από κώνους.
52.	<a href="#">Ποδόσφαιρο με δύο εστίες</a>	Δύο ομάδες μαθητών παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου με την κάθε ομάδα να προσπαθεί να βάλει γκολ στις αντίπαλες εστίες ενώ προσπαθεί να αποφύγει να δεχθεί γκολ.
53.	<a href="#">Ποδόσφαιρο με δύο μπάλες</a>	Τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου που παίζεται με δύο μπάλες ταυτόχρονα οι οποίες μπορεί να βρίσκονται στην κατοχή της ίδιας ή διαφορετικής ομάδας.
54.	<a href="#">Σούπερ ποδόσφαιρο</a>	Τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου που παίζεται με τρεις μπάλες ταυτόχρονα και την κάθε ομάδα να προσπαθεί να βάλει γκολ στις δύο εστίες της αντίπαλης ομάδας ενώ ταυτόχρονα υπερασπίζεται τις δύο δικές της εστίες.
55.	<a href="#">Τρελό Ποδόσφαιρο</a>	Τέσσερις ομάδες παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου με τρεις μπάλες και προσπαθούν να υπερασπιστούν την εστία τους και να βάλουν γκολ στις εστίες των άλλων ομάδων.
56.	<a href="#">Boccer (Καλαθο-ποδόσφαιρο)</a>	Συνδυασμός παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρου με τους βασικούς κανονισμούς των δύο αθλοπαιδιών. Όταν η μπάλα κυλάει στο έδαφος παίζεται παιχνίδι ποδοσφαίρου ενώ όταν σηκωθεί στον αέρα και την πιάσει κάποιος μαθητής το παιχνίδι μετατρέπεται σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.
57.	<a href="#">Ποδοχειροσφαίριση</a>	Ομαδικό παιχνίδι που συνδυάζει τις δεξιότητες της πάσας της χειροσφαίρισης και του ποδοσφαίρου. Σκοπός των μαθητών κάθε ομάδας είναι, ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες, να διατηρούν σε κίνηση μία μπάλα ποδοσφαίρου και μία μπάλα χειροσφαίρισης.
58.	<a href="#">Σούπερ βόλεϊ</a>	Το γήπεδο της πετοσφαίρισης χωρίζεται στη μέση και τέσσερις ομάδες παίζουν παιχνίδι πετοσφαίρισης τόσο με την απέναντι ομάδα όσο και με αυτή που βρίσκεται διαγώνια της.

Α/Α	Όνομα παιχνιδιού	Ιδέα του παιχνιδιού
59.	<a href="#">Χόκεϊ</a>	Δύο ομάδες μαθητών παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι χόκεϊ προσπαθώντας να βάλουν γκολ στην εστία της αντίπαλης ομάδας μετακινώντας τη μπάλα με μπαστούνια.
60.	<a href="#">Χόκεϊ με 4 ομάδες</a>	Τροποποιημένο παιχνίδι χόκεϊ με τέσσερις ομάδες να προσπαθούν να υπερασπιστούν την εστία τους και να βάλουν γκολ στις εστίες των άλλων ομάδων μετακινώντας τρεις μπάλες χρησιμοποιώντας μπαστούνια.
61.	<a href="#">21 ή καίγεται</a>	Τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με την κάθε ομάδα να έχει ως στόχο να φτάσει πρώτη τους 21 πόντους ακριβώς ακολουθώντας συγκεκριμένους πόντους σκοραρίσματος ανάλογα με το που χτυπά η μπάλα μετά από κάθε σουτ.



## Ποια ομάδα κυνηγάει;

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**μαθητών:** όλη η τάξη.



### Η ιδέα του παιχνιδιού

Κυνηγητό σε ομάδες, με την ομάδα που κυνηγάει, η οποία ορίζεται με σύνθημα του γυμναστή, να προσπαθεί να πιάσει τους μαθητές των άλλων ομάδων. Οι μαθητές που πιάνονται μένουν ακίνητοι, ενώ ελευθερώνονται όταν τους αγγίζει παίκτης της ομάδας τους.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Το τμήμα χωρίζεται σε 3-4 ομάδες. Δίνουμε σε κάθε ομάδα έναν αριθμό και ένα χρώμα. Μία ομάδα ορίζεται αρχικά ως η ομάδα που κυνηγάει τις υπόλοιπες. Όποιος μαθητής πιάνεται μένει ακίνητος και μπορεί να ελευθερωθεί με ακούμπημα στην πλάτη από κάποιον συμμαθητή της ομάδας του. Σε τακτά χρονικά διαστήματα ο γυμναστής φωνάζει έναν διαφορετικό αριθμό που αντιστοιχεί σε μία άλλη ομάδα και έτσι αλλάζει η ομάδα που κυνηγάει και το παιχνίδι ξαναρχίζει από την αρχή. Έπειτα, ο γυμναστής χρησιμοποιεί τα χρώματα για να ορίσει ποια ομάδα κυνηγάει, ενώ στη συνέχεια χρησιμοποιεί με εναλλαγές και τους αριθμούς και τα χρώματα.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα στη διάρκεια του παιχνιδιού μεταξύ δύο ρόλων με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός-κυνηγημένος).
- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν άμεσα σε διαφορετικά εναλλασσόμενα ερεθίσματα (τα οποία μπορεί να είναι και αντικρουόμενα, όπως για παράδειγμα στην προτεινόμενη παραλλαγή) και να αναλάβουν τον αντίστοιχο ρόλο διατηρώντας στη μνήμη τους τη σωστή αντιστοιχία ερεθίσματος-ρόλου.

### Βασικοί κανόνες

- Όποιος πιαστεί μένει ακίνητος και ελευθερώνεται μόνο όταν τον ακουμπήσει κάποιος μαθητής της ομάδας του.
- Όταν αλλάζει η ομάδα που κυνηγά το παιχνίδι ξαναρχίζει από την αρχή.

### Σημεία προσοχής

- Η ομάδα που κυνηγά να αλλάζει σε τακτά χρονικά διαστήματα.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι σε δυσκόλεψε περισσότερο στο παιχνίδι;
- Ακολουθήσατε κάποια στρατηγική στην ομάδα σου για να φτάσετε στη νίκη;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Εκτός από το να φωνάζει τον αριθμό ή το χρώμα της ομάδας που κυνηγά, ο γυμναστής μπορεί να χρησιμοποιήσει χρωματιστές καρτέλες ή καρτέλες με τους αριθμούς των ομάδων για να ορίσει την ομάδα που κυνηγά κάθε φορά. Έτσι, ανάλογα με το ποια καρτέλα σηκώνει στον

αέρα, κυνηγάει και η αντίστοιχη ομάδα (το σήκωμα της καρτέλας συνοδεύεται και από ένα σφύριγμα ή από το σύνθημα «αλλαγή»).

- Το παιχνίδι παίζεται με τους ίδιους κανόνες αλλά χρησιμοποιούνται αντικρουόμενα ερεθίσματα. Για παράδειγμα, μπορεί ο γυμναστής να δείχνει με τη χρωματιστή καρτέλα ότι κυνηγά η κόκκινη ομάδα και ταυτόχρονα να φωνάζει το χρώμα μπλε ή τον αριθμό που αντιστοιχεί στη μπλε ομάδα. Στην περίπτωση αυτή έχει προηγηθεί ενημέρωση των μαθητών για το ποιο είδος ερεθίσματος (λεκτικό ή οπτικό) είναι αυτό που επικρατεί.



## Κυνηγητό χωρίς χαμένους

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Παιχνίδι κυνηγητού σε ζευγάρια με τον κάθε μαθητή να προσπαθεί να πιάσει το ζευγάρι του και με τους ρόλους κυνηγού και κυνηγημένου να αλλάζουν συνεχώς στη διάρκεια του παιχνιδιού.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια. Ένας μαθητής σε κάθε ζευγάρι έχει τον αριθμό 1 και ο άλλος τον αριθμό 2. Ο αριθμός που φωνάζει ο γυμναστής κυνηγάει για να πιάσει το ζευγάρι του. Στη διάρκεια του παιχνιδιού πραγματοποιούνται συνεχείς εναλλαγές στους κυνηγούς. Για την αλλαγή στους ρόλους κυνηγού – κυνηγημένου μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίσης διάφορα άλλα ερεθίσματα (π.χ. σφύριγμα, παλαμάκια, κάρτες με τους αριθμούς 1 και 2 κ.ο.κ.). Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά είδη μετακίνησης τα οποία αντιστοιχίζονται με διαφορετικά ερεθίσματα (είτε λεκτικά είτε οπτικά). Για παράδειγμα, με το πράσινο οι μαθητές πρέπει να κινηθούν με κουτσό, με το κίτρινο με πλάγια βήματα, ενώ με το κόκκινο με άλματα με τα δύο πόδια.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα στη διάρκεια του παιχνιδιού μεταξύ δύο ρόλων με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός-κυνηγημένος).
- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν άμεσα σε ποικιλία διαφορετικών ερεθισμάτων (π.χ. λεκτικών, οπτικών), τα οποία εναλλάσσονται στη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Οι μαθητές καλούνται να διατηρούν στη μνήμη τους τη σωστή αντιστοιχία ερεθίσματος-κινητικής απάντησης.

### **Βασικοί κανόνες**

- Αν ένας μαθητής πιάσει τον συμμαθητή του πριν την αλλαγή ρόλων, τότε αλλάζουν ρόλους αυτόματα.

### **Σημεία προσοχής**

- Χρησιμοποιούμε ποικιλία ερεθισμάτων για την αλλαγή ρόλων μεταξύ κυνηγού–κυνηγημένου.
- Ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού δίνεται διάλειμμα με περπάτημα για ξεκούραση.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Αντιλαμβάνοσούν πότε γινόσουν κυνηγός κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Πως κατάφερες να αποφύγεις τον κυνηγό;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Ενώ οι μαθητές κυνηγούν ο ένας τον άλλο, πρέπει παράλληλα να περνούν από εμπόδια με διάφορους τρόπους: α) Ο κυνηγός περνάει από τα εμπόδια με τον ίδιο ακριβώς τρόπο με τον οποίο τα περνάει ο συμμαθητής τον οποίο κυνηγάει, β) Ο κυνηγός πρέπει να περνάει από τα εμπόδια με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που τα περνάει ο συμμαθητής τον οποίο κυνηγάει.
- Το παιχνίδι παίζεται σε τριάδες με τον κυνηγό κάθε φορά να προσπαθεί να πιάσει τους άλλους δύο συμμαθητές της τριάδας του.



## **Όλοι κυνηγοί**

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.



### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Κυνηγητό όλοι εναντίων όλων με στόχο κάθε μαθητής να πιάσει όσους περισσότερους συμμαθητές του μπορεί. Όποιος πιάνεται κάθεται οκλαδόν και μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι μόλις πιαστεί ο μαθητής που τον έπιασε.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Εξηγούμε στους μαθητές ότι όλοι κυνηγάνε όλους. Δηλαδή κανένας μαθητής δεν αναλαμβάνει αποκλειστικά τον ρόλο του κυνηγού, αλλά είναι όλοι κυνηγοί και ταυτόχρονα όλοι μπορούν να πιαστούν. Στη συνέχεια, οι μαθητές σκορπίζονται στον χώρο του παιχνιδιού και με το σύνθημα του γυμναστή το παιχνίδι αρχίζει. Μόλις κάποιος μαθητής ακουμπήσει κάποιον άλλο στην πλάτη, τότε ο δεύτερος πρέπει να καθίσει στο έδαφος οκλαδόν (ή να μείνει ακίνητος στη θέση που πιάστηκε). Αν υπάρχει διαφωνία μεταξύ δύο μαθητών για το ποιος ακούμπησε ποιον, μπορούν να αποφασίσουν ποιος θα καθίσει οκλαδόν παίζοντας γρήγορα το παιχνίδι «πέτρα, μολύβι,

ψαλίδι, χαρτί». Ένας μαθητής που έχει ήδη πιαστεί δεν μπορεί να πιάσει κάποιον άλλο όσο είναι οκλαδόν, παρά μόνο αν ξαναμπεί στο παιχνίδι. Αυτό γίνεται όταν πιαστεί ο μαθητής που τον είχε πιάσει.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές έχουν ταυτόχρονα δύο ρόλους στο παιχνίδι με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός-κυνηγημένος) στους οποίους εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα.
- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιος τους έπιασε και να είναι σε ετοιμότητα να μπουκ ξανά στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τους έπιασε.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Ένας μαθητής μπορεί να πιάσει έναν άλλο μαθητή μόνο αν βρίσκεται πίσω του και τον ακουμπήσει στην πλάτη.
- Όποιος νιώσει άγγιγμα στην πλάτη θεωρείται πιασμένος και κάθετα οκλαδόν.
- Ο μαθητής που έχει πιαστεί κάθετα οκλαδόν και περιμένει μέχρι κάποιος να πιάσει αυτόν που τον έπιασε, ώστε να ξαναμπεί στο παιχνίδι.
- Μαθητής που έχει πιαστεί δεν μπορεί να πιάσει άλλο μαθητή.

#### **Σημεία προσοχής**

- Κάθε μαθητής μπορεί να ακουμπήσει και να πιάσει όποιον συμμαθητή του θέλει.
- Κάθε μαθητής πρέπει να θυμάται ποιος τον ακούμπησε.
- Αν οι μαθητές διαφωνήσουν για το ποιος ακούμπησε ποιον, παίζουν «πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί» και όποιος χάσει θεωρείται πιασμένο και κάθετα οκλαδόν.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πως μπορείς να αποφύγεις να σε ακουμπήσει ένας συμμαθητής σου;
- Τι πρέπει να γνωρίζει ένας μαθητής που τον έχουν πιάσει; Γιατί;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Όταν οι μαθητές εξοικειωθούν με το παιχνίδι και το παίζουν με ασφάλεια, δοκιμάζουμε να περιορίσουμε τον χώρο παιχνιδιού ώστε να είναι δυσκολότερο να αποφύγουν ο ένας τον άλλο.
- Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο κίνησης των μαθητών. Μπορούμε να ξεκινήσουμε βάζοντας τους μαθητές να κάνουν γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο, και μετά να αλλάξουμε τη μορφή μετακίνησης σε αναπήδηση, πλάγια βήματα ή καλπασμό.



## **Ομαδικό κυνηγητό**

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη, χωρισμένη σε δύο ομάδες.



### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές κάθε ομάδας κυνηγούν να πιάσουν τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας, προσπαθώντας να αποφύγουν να πιαστούν από τους αντιπάλους. Όποιος μαθητής πιαστεί κάθεται οκλαδόν και περιμένει ώσπου να πιαστεί αυτός που τον έπιασε, ώστε να επιστρέψει στο παιχνίδι.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Παίζεται όπως το παιχνίδι «Όλοι κυνηγοί» με τη διαφορά ότι οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε δύο ομάδες. Οι μαθητές της μίας ομάδας κυνηγούν τους μαθητές της άλλης και αντίστροφα. Ο βασικός κανόνας είναι ότι όποιος πιάνεται ξαναπαίρνει στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τον έπιασε. Ο μαθητής που έχει πιαστεί κάθεται οκλαδόν. Ισχύει ο κανόνας ότι αν οι μαθητές διαφωνούν για το ποιος έπιασε ποιον, παίζουν «πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί» για να επιλύσουν τη διαφορά.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές έχουν ταυτόχρονα δύο ρόλους στο παιχνίδι με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός-κυνηγημένος) στους οποίους εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα.
- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιος τους έπιασε και να είναι σε ετοιμότητα να μπουκξανά στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τους έπιασε.

### **Βασικοί κανόνες**

- Ένας μαθητής μπορεί να πιάσει έναν άλλο μαθητή μόνο αν βρίσκεται πίσω του και τον ακουμπήσει στην πλάτη.
- Όποιος πιάνεται ξαναπαίρνει στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τον έπιασε.
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν πιαστούν όλοι οι μαθητές της μίας ομάδας και δεν υπάρχει κάποιος συμμαθητής να τους ελευθερώσει πιάνοντας κάποιον αντίπαλο.

### **Σημεία προσοχής**

- Αν οι μαθητές διαφωνούν για το ποιος έπιασε ποιον, παίζουν «πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί» για να επιλύσουν τη διαφορά.
- Κάθε μαθητής που πιάνεται πρέπει να θυμάται ποιος τον έπιασε.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Τι πρέπει να κάνεις για να αποφύγεις τους μαθητές της άλλης ομάδας;
- Πρέπει οι συμμαίκτες να κυνηγούν μαζί ως ομάδα ή να σκορπιστούν στον χώρο για να πιάσουν τους αντιπάλους;
- Ποια είναι η ευθύνη που έχετε ως μέλη της ομάδας σας;
- Μπορεί μια ομάδα να κερδίσει πλεονέκτημα από την άλλη; Με ποιο τρόπο;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Για να κάνουμε πιο δύσκολο το παιχνίδι μπορούμε να περιορίσουμε τα όρια του παιχνιδιού.
- Μπορούμε να χωρίσουμε τους μαθητές σε τρεις ομάδες με τους μαθητές της κάθε ομάδας να κυνηγούν τους μαθητές των άλλων δύο ομάδων.
- Μπορούμε να χωρίσουμε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες και να παίζουν ανά δύο αντίπαλες σε κάθε μισό του γηπέδου.



## Κυνηγήστε τις μπάλες

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** μπάλες (μία λιγότερη από τον μισό αριθμό των μαθητών της τάξης).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη, χωρισμένη σε δύο ομάδες.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Σκοπός της μίας ομάδας είναι να διατηρήσει τις μπάλες της ενώ της άλλης να αφαιρέσει τις μπάλες της αντίπαλης ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει, στο τέλος του παιχνιδιού, να έχει στην κατοχή της τις περισσότερες (μπορούμε να θέσουμε ένα όριο) ή όλες τις μπάλες.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Παιχνίδι κυνηγητού με δύο ομάδες. Όλοι οι μαθητές της μιας ομάδας (εκτός ενός μαθητή) έχουν από μια μικρή μπάλα. Οι δύο ομάδες κυνηγάνε η μία την άλλη ταυτόχρονα. Σκοπός της μίας ομάδας είναι να διατηρήσει τις μπάλες της, ενώ της άλλης ομάδας να τις αφαιρέσει. Όλοι οι μαθητές κυνηγάνε όλους ενώ όποιος πιάνεται μένει οκλαδόν (ή παραμένει όρθιος και ακίνητος στο σημείο που πιάστηκε) και ξαναπαίρνει στο παιχνίδι αν πιαστεί αυτός που τον έπιασε. Αν αυτός που πιάνεται έχει μπάλα στην κατοχή του την χάνει και την αποκτά ο μαθητής της αντίπαλης ομάδας που τον έπιασε. Αν κάποιος μαθητής κινδυνεύει να πιαστεί μπορεί να δώσει τη μπάλα που έχει στην κατοχή του σε κάποιον συμμαθητή του που δεν έχει μπάλα, ώστε η μπάλα να διατηρηθεί στην ομάδα τους. Κερδίζει η ομάδα που θα έχει στην κατοχή της τις περισσότερες ή όλες τις μπάλες (ανάλογα με το όριο που θα θέσουμε) στο τέλος του παιχνιδιού.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές έχουν δύο ρόλους ταυτόχρονα στο παιχνίδι (κυνηγός-κυνηγημένος) με διαφορετικές απαιτήσεις στους οποίους εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα.
- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε ετοιμότητα, αν κινδυνεύουν να πιαστούν, να μεταβιβάσουν τη μπάλα που κατέχουν σε συμμαθητή τους που δεν έχει μπάλα στην κατοχή του, ώστε η μπάλα να διατηρηθεί στην ομάδα τους.
- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιος τους έπιασε και να είναι σε ετοιμότητα να μπουξανά στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τους έπιασε.

### Βασικοί κανόνες

- Ένας μαθητής μπορεί να πιάσει έναν άλλο μαθητή μόνο αν βρίσκεται πίσω του και τον ακουμπήσει στην πλάτη.
- Όποιος πιαστεί χάνει τη μπάλα που κρατά (η μπάλα πηγαίνει στον αντίπαλο).
- Ένας παίκτης επιστρέφει στο παιχνίδι, αν πιαστεί αυτός που τον έπιασε.

### Σημεία προσοχής

- Για να μη χαθεί η μπάλα από την ομάδα, μπορεί να γίνει πάσα σε συμπαίκτη που δεν έχει μπάλα στην κατοχή του, πριν κάποιος αντίπαλος πιάσει τον μαθητή που την κρατά.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Γιατί έχει πλεονέκτημα όποιος κρατά τη μπάλα;

- Γιατί είναι μειονέκτημα να έχει κάποιος τη μπάλα;
- Πως μπορείτε να διατηρήσετε τις μπάλες, ενώ η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να τις κερδίσει;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Για κάνουμε πιο δύσκολο το παιχνίδι μπορούμε να περιορίσουμε τα όρια του παιχνιδιού.
- Το παιχνίδι μπορεί να αρχίσει και με τις δύο ομάδες να κατέχουν μπάλες (οι μισοί μαθητές της ομάδας) και κάθε ομάδα να προσπαθεί να αυξήσει τις μπάλες που έχει στην κατοχή της.
- Μπορούμε να χωρίσουμε τους μαθητές σε τρεις ομάδες. Οι μισοί μαθητές των δύο ομάδων έχουν στην κατοχή τους μπάλες ενώ οι μαθητές της τρίτης ομάδας όχι. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να διατηρήσει και να αυξήσει τις μπάλες που έχει στην κατοχή της.



## **Κυνηγητό: Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί**

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** κάρτες με ζωγραφισμένα σχέδια (πέτρα, ψαλίδι, ή χαρτί).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Παιχνίδι κυνηγητού με τους μαθητές να κυνηγούν ή να αποφεύγουν τους μαθητές των αντίπαλων ομάδων ακολουθώντας τους κανόνες του ποιος κερδίζει στο παιχνίδι «Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί».

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Χωρίζουμε τους μαθητές σε τρεις ομάδες (Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί). Ετοιμάζουμε μια κάρτα για κάθε παιδί που έχει το σχέδιο μιας πέτρας, ενός ψαλιδιού ή ενός χαρτιού. Τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν τις δικές τους κάρτες και να τις κρεμάσουν στο λαιμό τους ή να τις κρατάνε στα χέρια τους. Για να προσδιορίσουμε καλύτερα τα τρία αντικείμενα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χαρτιά με διαφορετικό χρώμα ως φόντο. Στη συνέχεια, εξηγούμε στους μαθητές ότι οι τρεις ομάδες θα παίξουν κυνηγητό ακολουθώντας τους κανόνες του παιχνιδιού Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές της ομάδας Χαρτί κυνηγούν και μπορούν να πιάσουν τους μαθητές της ομάδας Πέτρα, αλλά πρέπει να αποφεύγουν τους μαθητές της ομάδας Ψαλίδι. Αντίστοιχα, οι μαθητές της ομάδας Πέτρα κυνηγούν τους μαθητές της ομάδα Ψαλίδι, αλλά πρέπει να αποφεύγουν τους μαθητές της ομάδας Χαρτί, ενώ οι μαθητές της ομάδας Ψαλίδι κυνηγούν τους μαθητές της ομάδας Χαρτί και πρέπει να αποφεύγουν τους μαθητές της ομάδας Πέτρα. Όποιος μαθητής πιάνεται είναι υποχρεωμένος να παραμείνει ακίνητος μέχρι να τον ελευθερώσει κάποιος συμμαθητής της ομάδας του, ακουμπώντας τον στην πλάτη.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές, στη διάρκεια του κυνηγητού, πρέπει να διατηρούν στη μνήμη τους την αντιστοιχία του ποιος κερδίζει ποιον (Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί).
- Οι μαθητές έχουν ταυτόχρονα διαφορετικούς ρόλους στο παιχνίδι με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός και κυνηγημένος) οι οποίοι αλλάζουν συνεχώς και απρόβλεπτα στη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Το παιχνίδι χαρακτηρίζεται από υψηλή και συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών σε σχέση με τους ρόλους του κάθε μαθητή σε αυτό.

### Βασικοί κανόνες

- Κάθε ομάδα μαθητών μπορεί να κυνηγήσει συγκεκριμένη ομάδα μαθητών σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί.
- Μαθητής που πιάνεται στέκεται ακίνητος και περιμένει να τον ελευθερώσει κάποιος συμμαθητής της ομάδας του για να επιστρέψει ξανά στο παιχνίδι.

### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιους μαθητές μπορούν να κυνηγούν και ποιους πρέπει να αποφεύγουν ((με βάση τους κανόνες του παιχνιδιού Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί).

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πως προσπάθησες να πιάσεις ή να αποφύγεις τους μαθητές των άλλων ομάδων;
- Έδωσες μεγαλύτερη προσοχή στο να πιάσεις ή να αποφύγεις κάποιον;
- Πόσο συχνά προσπάθησες να ελευθερώσεις συμμαθητές της ομάδας σου που είχαν πιαστεί;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Σε τακτά χρονικά διαστήματα ζητάμε από τους μαθητές να αλλάζουν κάρτες μεταξύ τους ώστε η σύνθεση των ομάδων να αλλάζει και οι μαθητές να είναι ξανά σε ετοιμότητα να αναγνωρίσουν ποιους μαθητές μπορούν να κυνηγήσουν και ποιους πρέπει να αποφύγουν.
- Χωρίζουμε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες και παίζουν το κυνηγητό με βάση το παιχνίδι «Πέτρα, Μολύβι, Ψαλίδι, Χαρτί».



## Τα ζώα κυνηγιούνται

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** κάρτες με ζωγραφισμένα σχέδια (μύγα, βάτραχος, φίδι).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Κυνηγητό σε ομάδες με τους μαθητές να μπορούν να κυνηγούν συγκεκριμένες ομάδες μαθητών και ταυτόχρονα να πρέπει να αποφεύγουν κάποιες άλλες, ενώ υπάρχει και δυνατότητα προσωρινής προστασίας.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Το παιχνίδι παίζεται με παρόμοιο τρόπο με το παιχνίδι Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί. Αντί όμως για κάρτες με πέτρα, ψαλίδι, χαρτί, ετοιμάζουμε κάρτες που έχουν πάνω σχέδιο μύγας, βατράχου ή φιδιού. Μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τις δικές τους κάρτες και να τις κρεμάσουν στο λαιμό τους ή να τις κρατάνε στο χέρι τους στη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι μαθητές-βάτραχοι μπορούν να πιάσουν τους μαθητές-μύγες, οι μαθητές-μύγες τους μαθητές-φίδια και οι μαθητές-φίδια τους μαθητές-βάτραχους. Όποιος μαθητής πιάνεται είναι υποχρεωμένος να παραμείνει στο έδαφος μέχρι να τον ελευθερώσει κάποιος συμμαθητής της ομάδας του. Το παιχνίδι ξεκινά με τους μισούς μαθητές κάθε ομάδας να συμμετέχουν στο κυνηγητό και τους υπόλοιπους να στέκονται διάσπαρτοι στον χώρο πιασμένοι σε ζευγάρια με μαθητή αντίπαλης ομάδας. Οι μαθητές στα ζευγάρια δεν μπορούν να πιαστούν. Ένας μαθητής που τον κυνηγάει κάποιος αντίπαλος και κινδυνεύει να πιαστεί μπορεί να ενωθεί με έναν μαθητή ενός ζευγαριού για να σωθεί. Στην περίπτωση αυτή ο άλλος μαθητής του ζευγαριού πρέπει να μπει αμέσως στο παιχνίδι και να αρχίσει να κυνηγάει τους μαθητές που μπορεί (με βάση την κάρτα ζώου που έχει) και να αποφεύγει τους αντίπαλους μαθητές που θα προσπαθήσουν να τον πιάσουν.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές πρέπει να διατηρούν στη μνήμη τους την αντιστοιχία του ποιος κερδίζει ποιον στη διάρκεια του κυνηγητού.
- Οι μαθητές έχουν ταυτόχρονα διαφορετικούς ρόλους με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός, κυνηγημένος, καταφύγιο), οι οποίοι αλλάζουν ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού.
- Το παιχνίδι χαρακτηρίζεται από υψηλή και συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών, οι οποίες συχνά είναι απρόβλεπτες και επηρεάζουν τους ρόλους και τα καθήκοντα των μαθητών.

### **Βασικοί κανόνες**

- Κάθε ομάδα μαθητών μπορεί να κυνηγήσει συγκεκριμένη ομάδα μαθητών.
- Μαθητής που πιάνεται κάθετα στο έδαφος οκλαδόν και περιμένει να τον ελευθερώσει κάποιος συμμαθητής της ομάδας του για να επιστρέψει ξανά στο παιχνίδι.

### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιους μαθητές μπορούν να κυνηγούν και ποιους πρέπει να αποφεύγουν.
- Κάθε φορά που χρησιμοποιείται ένα καταφύγιο (ζευγάρι μαθητών), ο μαθητής που μπαίνει στο παιχνίδι είναι αυτός που έχει παραμείνει τον περισσότερο χρόνο στο καταφύγιο.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πως προσπάθησες να πιάσεις ή να αποφύγεις τους αντίπαλους παίκτες;
- Έδωσες μεγαλύτερη προσοχή στο να πιάσεις ή να αποφύγεις κάποιον;
- Πόσο συχνά προσπάθησες να ελευθερώσεις μαθητές που ανήκαν στην ίδια ομάδα με εσένα;
- Σε βοήθησε το καταφύγιο; Πόσο συχνά το χρησιμοποίησες και γιατί;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Σταδιακά μειώνουμε τον αριθμό των μαθητών που σχηματίζουν ζευγάρια και λειτουργούν ως καταφύγια, ώστε να κάνουμε πιο δύσκολο το παιχνίδι.
- Σε τακτά χρονικά διαστήματα ζητάμε από τους μαθητές να αλλάζουν κάρτες μεταξύ τους ώστε η σύνθεση των ομάδων να αλλάζει και οι μαθητές να είναι ξανά σε ετοιμότητα να αναγνωρίσουν ποιους μαθητές μπορούν να κυνηγήσουν και ποιους πρέπει να αποφύγουν.



## Ποιο ζώο κυνηγάει; Το μεγάλο ή το μικρό;

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** χρωματιστές κάρτες, κάρτες με ζώα.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές σε δύο ομάδες κυνηγούν η μία την άλλη ανάλογα με το σύνθημα του γυμναστή.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες, την κίτρινη και την πράσινη. Μπορούμε να δώσουμε σε κάθε μαθητή μια χρωματιστή κάρτα να την κρεμάσει στο λαιμό του ή απλά να την κρατάει στο χέρι. Έχουμε επίσης ετοιμάσει κίτρινες και πράσινες κάρτες οι οποίες έχουν πάνω σχέδια μεγάλων και μικρών ζώων. Κάθε φορά σηκώνουμε ψηλά δύο κάρτες, μία κίτρινη και μία πράσινη. Ο βασικός κανόνας του παιχνιδιού είναι ότι τα μεγαλύτερα ζώα κυνηγούν τα μικρότερα. Επομένως, αν στην κίτρινη κάρτα υπάρχει ένας ελέφαντας και στην πράσινη κάρτα ένα ποντίκι, τότε οι μαθητές της κίτρινης ομάδας κυνηγούν τους μαθητές της πράσινης ομάδας. Όποιος μαθητής πιάνεται είναι υποχρεωμένος να παραμείνει στο έδαφος μέχρι να τον ελευθερώσει κάποιος συμμαθητής της ομάδας του. Συνεχίζουμε το παιχνίδι με εναλλαγή στις χρωματιστές κάρτες με τα ζώα ώστε να υπάρχει συχνή εναλλαγή στο ποια ομάδα κυνηγάει.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές πρέπει να διατηρούν στη μνήμη τους την αντιστοιχία του ποιος κερδίζει ποιον στη διάρκεια του κυνηγητού.
- Οι μαθητές έχουν ταυτόχρονα διαφορετικούς ρόλους στο παιχνίδι με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός, κυνηγημένος), οι οποίοι αλλάζουν ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού.
- Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν το κατάλληλο ερέθισμα όταν (στις προτεινόμενες παραλλαγές) τα μεγάλα σε φυσικό μέγεθος ζώα απεικονίζονται με μικρές διαστάσεις αναστέλλοντας την τάση τους να κινηθούν με βάση την προηγούμενη γνώση τους σχετικά με το μέγεθος των ζώων.

### Βασικοί κανόνες

- Κυνηγάει η ομάδα μαθητών που στη χρωματιστή της καρτέλα απεικονίζεται το μεγαλύτερο ζώο.
- Μαθητής που πιάνεται κάθετα στο έδαφος οκλαδόν και περιμένει να ελευθερωθεί από κάποιον συμμαθητή της ομάδας του για να επιστρέψει ξανά στο παιχνίδι.

### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να αναγνωρίζουν γρήγορα τις αλλαγές στις κάρτες που υποδεικνύουν ποια ομάδα κυνηγάει.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Ήσουν σε ετοιμότητα και αντιδρούσες γρήγορα στην αλλαγή ρόλων των ομάδων;
- Πόσο συχνά προσπάθησες να ελευθερώσεις συμμαθητές της ομάδας σου που είχαν πιαστεί;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Ετοιμάζουμε καρτέλες στις οποίες το μέγεθος των μικρών ζώων αποτυπώνεται μεγαλύτερο από ότι είναι στην πραγματικότητα, ενώ των μεγάλων ζώων ως μικρότερο. Για παράδειγμα, το μέγεθος του ελέφαντα στην καρτέλα είναι μικρότερο από το μέγεθος του ποντικιού. Εξηγούμε στους μαθητές ότι αυτό που μετράει είναι το μέγεθος του ζώου στην καρτέλα και όχι στην πραγματικότητα. Επομένως, αν στην κίτρινη καρτέλα υπάρχει ένας ποντικός που είναι μεγαλύτερος σε μέγεθος από τον ελέφαντα που απεικονίζεται στην πράσινη καρτέλα τότε κυνηγούν οι μαθητές της κίτρινης ομάδας.
- Χρησιμοποιούνται συνδυαστικά και οι καρτέλες με το κανονικό μέγεθος των ζώων και αυτές με το τροποποιημένο μέγεθος των ζώων.



## Κυνηγητό αλυσίδα

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** αυλή του σχολείου.

**Υλικά:** διακριτικά κόκκινου και πράσινου χρώματος, μπάλες, στεφάνια.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη σε τριάδες.

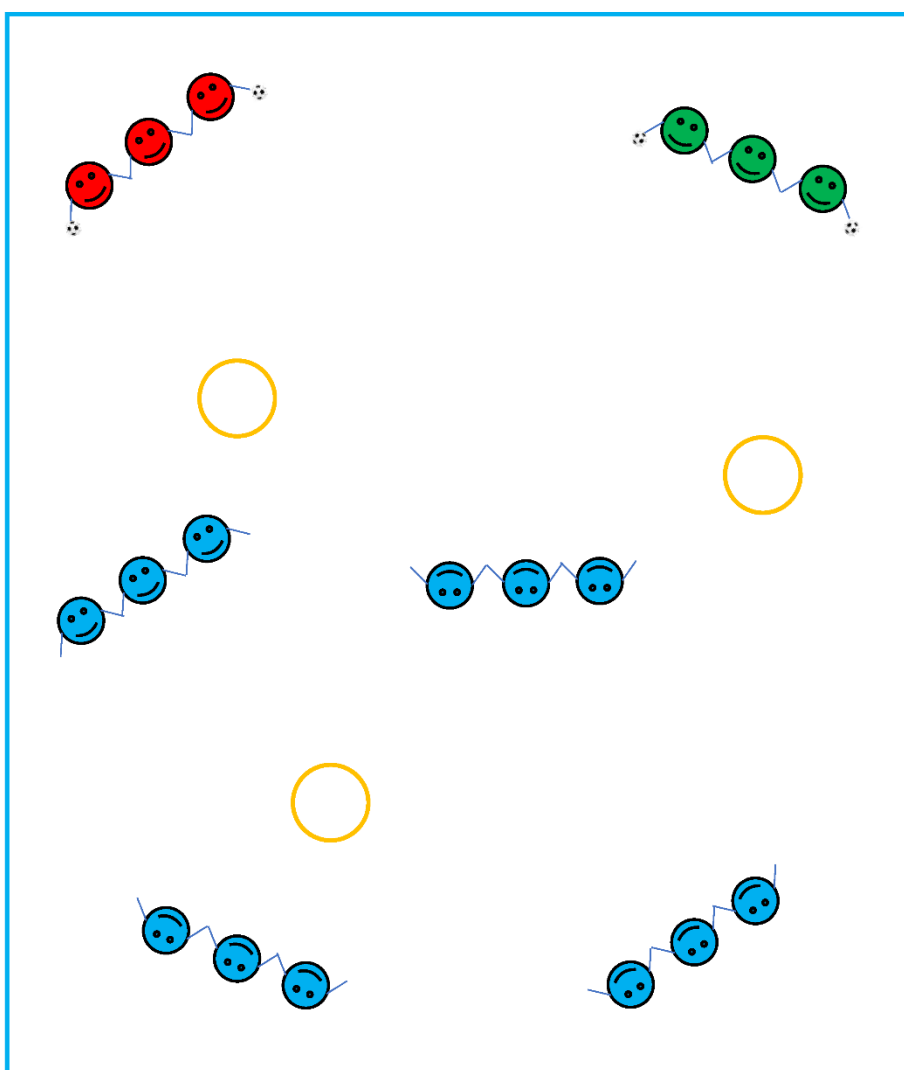
### Η ιδέα του παιχνιδιού

Παιχνίδι κυνηγητού με τους μαθητές σε τριάδες πιασμένοι από το χέρι. Δύο από τις τριάδες των μαθητών (η κόκκινη και η πράσινη) κυνηγούν τις υπόλοιπες προσπαθώντας να πιάσουν μαθητές για να τους ενσωματώσουν στην τριάδα τους δημιουργώντας μια μεγάλη αλυσίδα.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές σχηματίζουν τριάδες πιασμένοι από τα χέρια και παίρνουν θέση στον χώρο του παιχνιδιού, στον οποίο έχουμε τοποθετήσει διάσπαρτα τρία στεφάνια τα οποία αντιστοιχούν σε ασφαλείς ζώνες (Σχήμα 18). Εκεί μπορεί να μπει μία τριάδα μαθητών που κινδυνεύει να πιαστεί, αλλά χωρίς να μπορεί να παραμείνει εκεί για παραπάνω από πέντε δευτερόλεπτα. Σε δύο από τις τριάδες, την κόκκινη και την πράσινη (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διακριτικά πράσινου και κόκκινου χρώματος, αντίστοιχα) δίνουμε από δύο μικρές μπάλες τις οποίες τις κρατάνε με το ελεύθερο χέρι τους οι δύο ακραίοι μαθητές της κάθε τριάδας. Οι δύο αυτές τριάδες κυνηγάνε τις υπόλοιπες τριάδες μαθητών. Μόνο οι ακραίοι μαθητές μιας τριάδας μπορούν να πιαστούν. Αν οι μαθητές της πράσινης και της κόκκινης τριάδας καταφέρουν να ακουμπήσουν με τη μπάλα κάποιον μαθητή μιας άλλης τριάδας τον παίρνουν μαζί τους μεγαλώνοντας την αλυσίδα. Ο μαθητής που πιάνεται παίρνει θέση στο κέντρο της αλυσίδας. Ταυτόχρονα, ο ακραίος μαθητής της πράσινης ή της κόκκινης τριάδας αλυσίδας που έπιασε τον μαθητή, πηγαίνει και αυτός στο κέντρο της αλυσίδας, παραδίδοντας τη μπάλα στον επόμενο μαθητή της αλυσίδας που γίνεται τώρα αυτός ακραίος. Αν σε μία τριάδα πιαστούν δύο μαθητές, τότε αυτός που έμεινε μόνος του πρέπει να βρει ένα ζευγάρι μαθητών και να πιαστεί ώστε να σχηματιστεί μια νέα τριάδα. Αν δεν

υπάρχει διαθέσιμο ζευγάρι μαθητών τρέχει μόνος του στον χώρο αποφεύγοντας να πιαστεί μέχρι να σχηματιστεί ζευγάρι (δηλαδή όταν μια τριάδα χάσει έναν μαθητή) για να μπορέσει να ενωθεί μαζί τους. Αν κάποιος μαθητής τριάδας που κυνηγείται αποσπαστεί από την τριάδα του, θεωρείται ότι έχει πιαστεί και ενσωματώνεται στην αλυσίδα των μαθητών που τον κυνηγούσε. Οι μαθητές της κόκκινης και της πράσινης αλυσίδας μπορούν επίσης να ακουμπήσουν με τη μπάλα κάποιον εσωτερικό μαθητή της αντίπαλης αλυσίδας (όχι τους δύο ακραίους που κρατάνε τη μπάλα) ώστε να τον απελευθερώσουν από την αντίπαλη αλυσίδα. Αν γίνει αυτό τότε ο μαθητής αυτός θεωρείται ελεύθερος και ακολουθεί τη διαδικασία σύνδεσης σε τριάδα που περιγράφηκε παραπάνω. Αν η κόκκινη ή η πράσινη αλυσίδα σπάσει, τότε, ένας από τους μαθητές στο σημείο που έσπασε η αλυσίδα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Νικήτρια είναι η αλυσίδα (πράσινη ή κόκκινη) με τον μεγαλύτερο αριθμό μαθητών στο τέλος του παιχνιδιού.



Σχήμα 18. Διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Κυνηγητό αλυσίδα».

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές εναλλάσσονται σε ρόλους με διαφορετικές απαιτήσεις και καθήκοντα στη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Οι συνθήκες του παιχνιδιού διαφοροποιούνται καθώς αυτό εξελίσσεται και οι αλυσίδες των μαθητών που κυνηγούν μεγαλώνουν σε μέγεθος.



### Βασικοί κανόνες

- Μόνο οι ακραίοι μαθητές κάθε τριάδας μπορούν να πιαστούν.
- Μόνο οι εσωτερικοί μαθητές της κόκκινης και της πράσινης αλυσίδας μπορούν να πιαστούν από μαθητές της αντίπαλης αλυσίδας.
- Οι μαθητές που πιάνονται ενσωματώνονται στο κέντρο της αλυσίδας που τους έπιασε.
- Αν η κόκκινη ή η πράσινη αλυσίδα σπάσει τότε πρέπει να στείλει έναν από τους δύο μαθητές στο σημείο που έσπασε η αλυσίδα στην αντίπαλη ομάδα.

### Σημεία προσοχής

- Στη διάρκεια αλλαγής ακραίου μαθητή στην κόκκινη ή στην πράσινη αλυσίδα, η αντίπαλη αλυσίδα δεν μπορεί να της επιτεθεί.
- Η παραμονή στις ασφαλείς ζώνες δεν μπορεί να διαρκεί παραπάνω από πέντε δευτερόλεπτα.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι πρέπει να κάνετε για να μεγαλώσετε την αλυσίδα σας;
- Πώς μπορείτε να αποφύγετε να πιαστείτε από τις δύο αλυσίδες;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Ορίζουμε ότι μπορεί να πιαστεί μόνο ο μαθητής που βρίσκεται στο κέντρο της τριάδας και όχι οι δύο ακραίοι μαθητές.
- Οι ακραίοι μαθητές κάθε τριάδας μπορούν να ρίχνουν τη μπάλα για να στοχεύσουν κάποιον μαθητή μιας άλλης τριάδας προκειμένου να τον πετύχουν και να τον ενσωματώσουν στην αλυσίδα τους.



## Κυνηγητό στον λαβύρινθο

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.



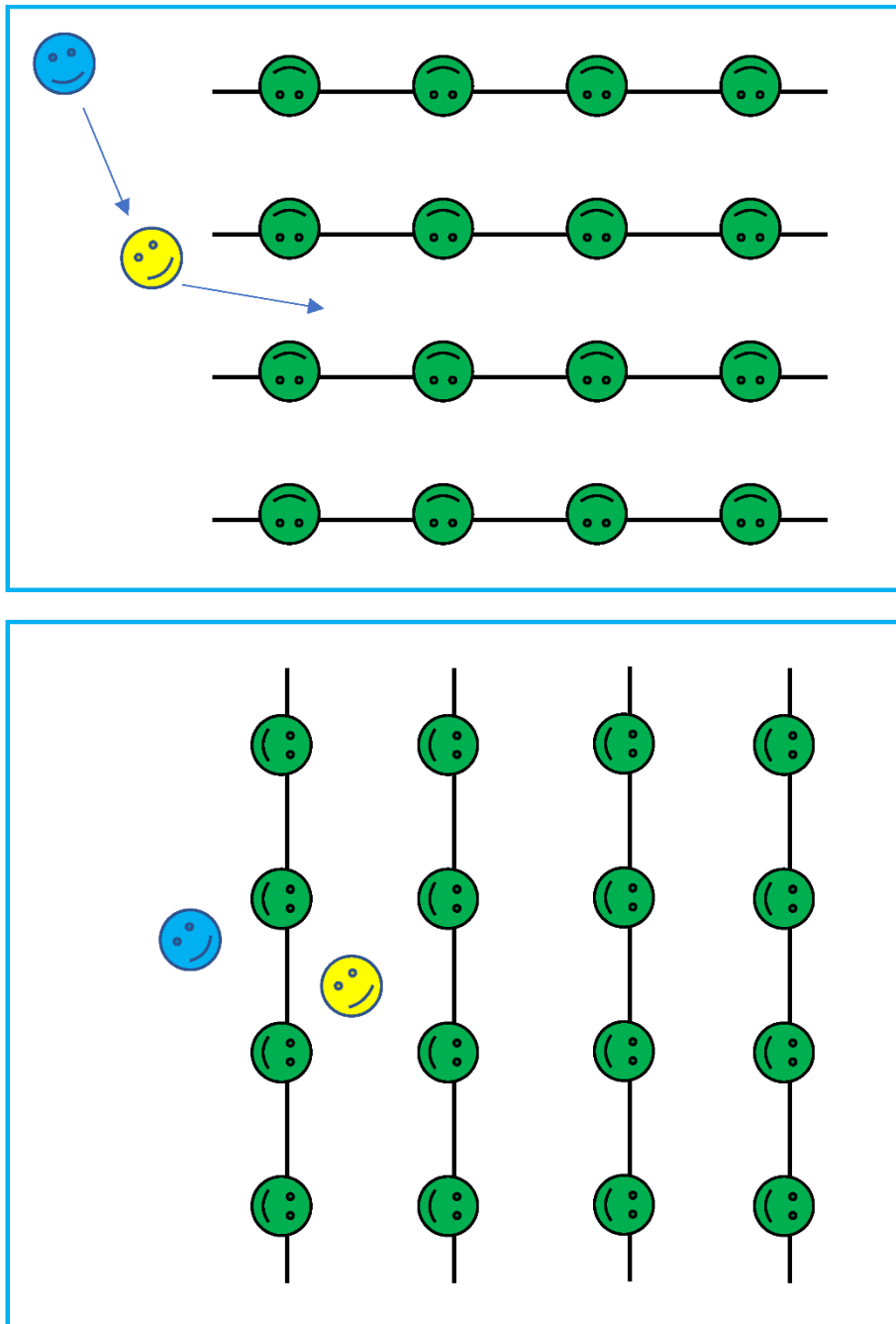
### Η ιδέα του παιχνιδιού

Ένας μαθητής σε ρόλο κυνηγού προσπαθεί να πιάσει έναν συμμαθητή του ο οποίος κινείται μέσα σε ένα πλέγμα διαδρόμων που δημιουργούν οι υπόλοιποι συμμαθητές με τα χέρια τους και τη δομή του οποίου αλλάζουν για να προστατεύουν τον συμμαθητή τους από τον κυνηγό.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές της τάξης, εκτός από δύο (τον κυνηγό και τον κυνηγημένο), σχηματίζουν, ανάλογα με τον αριθμό τους, διάταξη 3Χ4, 4Χ4 ή 4Χ5 κοιτώντας προς μια κατεύθυνση, έχοντας τα χέρια τους στην έκταση πιασμένα (ή με τις άκρες των δακτύλων τους να ακουμπούν ελαφρά) (Σχήμα 19). Ο κυνηγός κυνηγάει τον συμμαθητή του, ο οποίος μπορεί να κινείται τόσο μέσα στο πλέγμα των

συμμαθητών του όσο και γύρω από αυτό. Σκοπός των μαθητών του πλέγματος είναι να αλλάζουν τη διάταξη του πλέγματος ώστε να προστατεύουν τον κυνηγημένο από τον κυνηγό. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές του πλέγματος έχουν το δικαίωμα να αλλάζουν τη δομή του πλέγματος στρίβοντας 90° κάθε φορά (στη διάρκεια της στροφής αφήνουν τα χέρια και τα ξαναπιάνουν όταν ολοκληρωθεί η στροφή). Οι μαθητές του πλέγματος πρέπει να γυρίσουν όλοι μαζί, γρήγορα, κάνοντας αριστερή στροφή ακολουθώντας το σύνθημα του αρχηγού του πλέγματος (ή του γυμναστή). Όταν πιαστεί ο κυνηγημένος, ή αν δεν πιαστεί μετά από πέντε αλλαγές του πλέγματος, έχουμε αλλαγή ρόλων και δύο νέοι μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο του κυνηγού και του κυνηγημένου.



Σχήμα 19. Αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Κυνηγητό στον λαβύρινθο» και μια πιθανή αλλαγή στη διάταξη του πλέγματος.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Κυνηγός και κυνηγημένος καλούνται να ανταποκριθούν σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον παιχνιδιού το οποίο δημιουργούν οι συμμαθητές τους με τις αλλαγές στη δομή στο πλέγμα διαδρομών.
- Οι μαθητές του πλέγματος πρέπει να συντονίζονται ώστε να δημιουργούν αποτελεσματικές αλλαγές στη δομή του πλέγματος.
- Οι μαθητές του πλέγματος καλούνται να επινοούν συνεχώς νέες διαφορετικές και μη προβλέψιμες αλλαγές στη δομή του πλέγματος.

### **Βασικοί κανόνες**

- Επιτρέπεται η κίνηση μέσα στους διαδρόμους που δημιουργεί το πλέγμα των μαθητών κάθε φορά ή και εξωτερικά, γύρω από αυτό.
- Δεν επιτρέπεται η επαφή με τους μαθητές του πλέγματος.
- Οι μαθητές του πλέγματος γυρνάνε 90° κάθε φορά.

### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές του πλέγματος πρέπει να αλλάζουν τη δομή του πλέγματος με τρόπο ώστε να προστατεύουν τον κυνηγημένο από τον κυνηγό.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πότε πρέπει να γυρίσουν οι παίκτες του πλέγματος; Πόσο συχνά;
- Πρέπει οι παίκτες του πλέγματος να βοηθούν ή να εμποδίζουν τους κυνηγημένους;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Η μετακίνηση του κυνηγού και του κυνηγημένου μπορεί να πάρει διάφορες εναλλακτικές μορφές όπως κουτσό, πλάγια βήματα, τριπλάροντας μια μπάλα καλαθοσφαίρισης.
- Ο αντίστροφος λαβύρινθος. Στην παραλλαγή αυτή το πλέγμα των μαθητών είναι με τον κυνηγό και προσπαθεί να τον βοηθήσει αλλάζοντας δομή ώστε να δυσκολεύει τον κυνηγημένο.
- Μπερδεμένος λαβύρινθος. Στην παραλλαγή αυτή το πλέγμα των μαθητών αλλάζει δομή απρόβλεπτα άλλοτε για να δυσκολεύει τον κυνηγημένο και άλλοτε τον κυνηγό.



## **Λαβύρινθος με πόρτες**

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

## **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Παιχνίδι παρόμοιο με το Κυνηγητό στον λαβύρινθο, με τη δυνατότητα δημιουργίας εισόδων και εξόδων διαφυγής στο πλέγμα για τη διευκόλυνση του κυνηγημένου.

## **Περιγραφή παιχνιδιού**

Παίζεται όπως το παιχνίδι Κυνηγητό στον λαβύρινθο με τη διαφορά ότι ο μαθητής που κυνηγιέται μπορεί να μπει μέσα στο πλέγμα των μαθητών από συγκεκριμένο σημείο και να βγει από ένα άλλο διαφορετικό σημείο (στα σημεία αυτά, οι δύο διπλανοί μαθητές δεν είναι πιασμένοι από τα χέρια και έτσι δημιουργούν μια «πόρτα»). Μετά από κάθε γύρο παιχνιδιού οι «πόρτες» μπορούν να αλλάζουν. Ο κυνηγημένος μπορεί να μείνει μέσα στο πλέγμα μόνο ένα λεπτό συνεχόμενα ενώ στη διάρκεια του λεπτού αυτού το πλέγμα μπορεί να αλλάζει όσες φορές θέλει.

## **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Κυνηγός και κυνηγημένος καλούνται να ανταποκριθούν σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον παιχνιδιού το οποίο δημιουργούν οι μαθητές με τις αλλαγές στη δομή στο πλέγμα διαδρομών.
- Οι μαθητές του πλέγματος πρέπει να συντονίζονται ώστε να δημιουργούν αποτελεσματικές αλλαγές στη δομή του πλέγματος.
- Οι μαθητές του πλέγματος καλούνται να επινοούν συνεχώς νέες διαφορετικές και μη προβλέψιμες αλλαγές στη δομή του πλέγματος.

## **Βασικοί κανόνες**

- Ο κυνηγημένος μπορεί να μπει μέσα στο πλέγμα των μαθητών από συγκεκριμένο σημείο και να βγει από άλλο διαφορετικό σημείο.
- Ο κυνηγημένος μπορεί να μείνει μέσα στο πλέγμα μόνο ένα λεπτό συνεχόμενα. Στη διάρκεια του λεπτού αυτού το πλέγμα μπορεί να αλλάζει όσες φορές θέλει.

## **Σημεία προσοχής**

- Μετά από κάθε γύρο παιχνιδιού οι «πόρτες» αλλάζουν.

## **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Είναι πάντα δυνατό να μεταβείτε απευθείας στην έξοδο;
- Πρέπει ο κυνηγός να ακολουθήσει την ίδια διαδρομή μέσα στο πλέγμα με αυτή του κυνηγημένου;

## **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Οι «πόρτες» ανοιγοκλείνουν σε διάφορα σημεία του πλέγματος για να διευκολύνουν τον κυνηγημένο και να δυσκολέψουν τον κυνηγό.
- Η μετακίνηση του κυνηγού και του κυνηγημένου μπορεί να πάρει διάφορες εναλλακτικές μορφές όπως κουτσό, πλάγια βήματα, τριπλάροντας μια μπάλα καλαθοσφαίρισης.
- Ο αντίστροφος λαβύρινθος. Στην παραλλαγή αυτή το πλέγμα των μαθητών είναι με τον κυνηγό και προσπαθεί να τον βοηθήσει, αλλάζοντας δομή, ώστε να δυσκολεύει τον κυνηγημένο. Επίσης, δημιουργεί «πόρτες» για τον κυνηγό ώστε να φθάσει πιο εύκολα την κυνηγημένο και να τον πιάσει.



## Μαντηλάκι με αριθμητικές πράξεις

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** 2 στεφάνια και 2 κορύνες.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Πρόκειται για το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι Μαντηλάκι στο οποίο όμως η συμμετοχή των μαθητών καθορίζεται από το αποτέλεσμα μιας αριθμητικής πράξης την οποία πρέπει να κάνουν οι μαθητές για να δουν ποιος είναι ο αριθμός που παίζει στο παιχνίδι κάθε φορά.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Αν ο αριθμός των μαθητών στην τάξη είναι μεγάλος, οι δύο ομάδες μπορούν να χωριστούν σε δύο υποομάδες η κάθε μία και έτσι να παίζονται δύο παράλληλα παιχνίδια. Τα παιδιά στέκονται αντικριστά, σε απόσταση τουλάχιστον 10μ. και παίρνουν το καθένα από έναν αριθμό ξεκινώντας από το 1. Στο κέντρο της μεταξύ τους απόστασης τοποθετούμαι ένα στεφάνι (δύο αν το παιχνίδι παίζεται σε ζευγάρια ομάδων) με μία κορύνα στο κέντρο (Σχήμα 20). Ο γυμναστής φωνάζει μια μαθηματική πράξη, π.χ.  $3+2$ ,  $4-3$ ,  $5-1$  και οι μαθητές πρέπει να βρουν το αποτέλεσμα της πράξης και αυτοί που έχουν τον αριθμό που αντιστοιχεί στο αποτέλεσμα της αριθμητικής πράξης τρέχουν να πιάσουν την κορύνα. Ο μαθητής που θα πάρει την κορύνα και θα τη φέρει πίσω στην ομάδα του χωρίς όμως να τον πιάσει ο μαθητής της αντίπαλης ομάδας, κερδίζει. Αν, όμως, ο αντίπαλος τον πιάσει τότε παίρνει αυτός τον πόντο.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

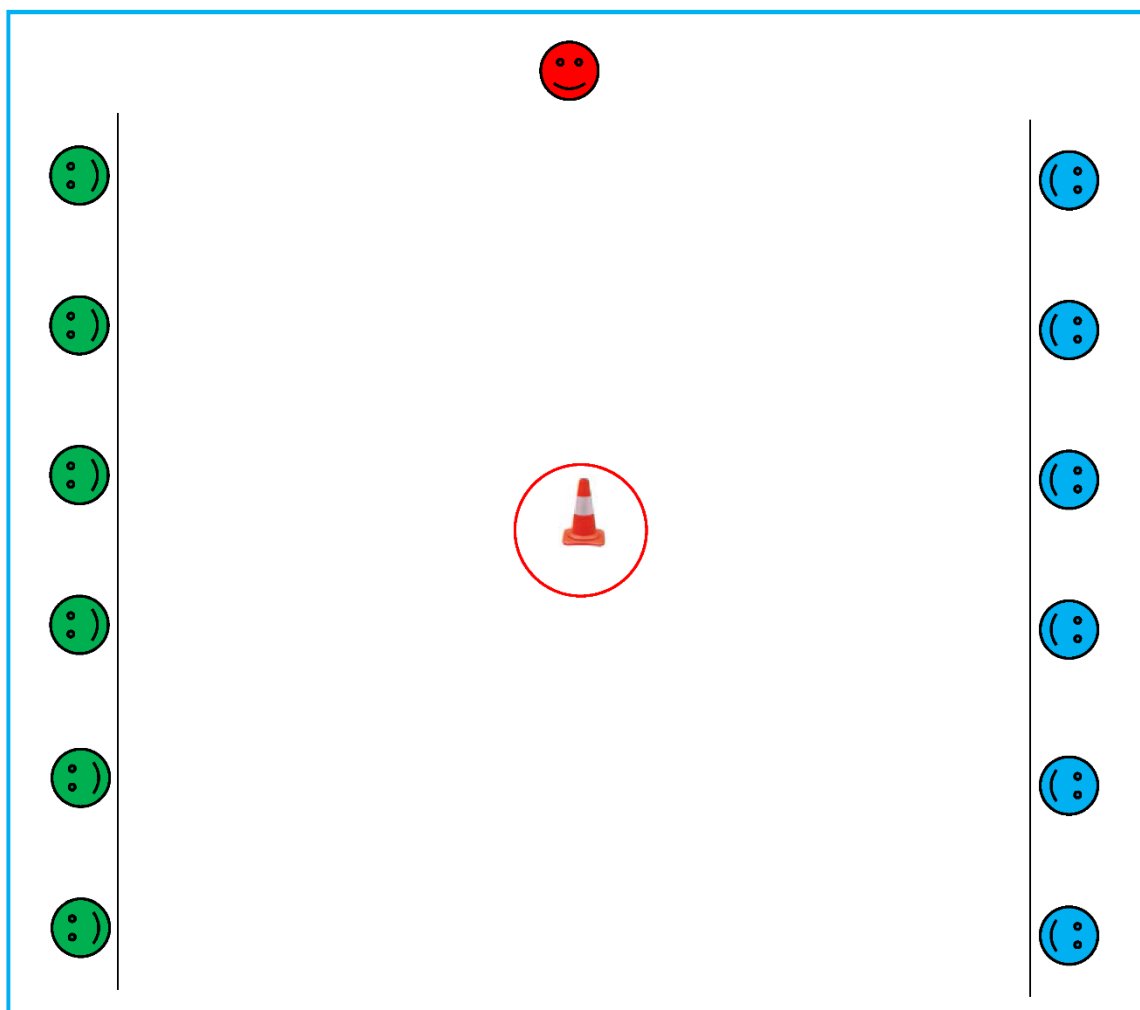
- Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να τρέξουν με το άκουσμα των αριθμών, ώστε να υπολογίσουν πρώτα το αποτέλεσμα της μαθηματικής πράξης και στη συνέχεια να ενεργήσουν ανάλογα.

### Βασικοί κανόνες

- Κάθε μαθητής έχει έναν αριθμό.
- Ο αριθμός που παίζει κάθε φορά προκύπτει από το αποτέλεσμα της μαθηματικής πράξης που φωνάζει ο γυμναστής.
- Αν ένας μαθητής υπολογίσει λάθος το αποτέλεσμα της πράξης και συμμετάσχει στη διεκδίκηση της κορύνας, η ομάδα του χάνει τον πόντο.
- Νικητής της διεκδίκησης είναι ο μαθητής που παίρνει την κορύνα και επιστρέφει στην ομάδα του χωρίς να τον πιάσει ο αντίπαλος. Αν ο αντίπαλος τον πιάσει τότε κερδίζει αυτός τον πόντο.

### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να υπολογίζουν γρήγορα και σωστά το αποτέλεσμα της μαθηματικής πράξης



Σχήμα 20. Διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Μαντηλάκι με αριθμητικές πράξεις».

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Γιατί κέρδισες σήμερα; Τι σε βοήθησε;
- Τι θα έκανες για να τα πας καλύτερα την επόμενη φορά;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Μπορούμε να προσθέσουμε και ένα δεύτερο στεφάνι με κορύνα διαφορετικού χρώματος και να ζητάμε κάθε φορά από τους μαθητές να διεκδικήσουν κορύνα συγκεκριμένου χρώματος. Ταυτόχρονα με τη μαθηματική πράξη ο γυμναστής φωνάζει και το χρώμα της κορύννας που πρέπει να διεκδικήσουν οι μαθητές.
- Σε μεγαλύτερους μαθητές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε περισσότερες και δυσκολότερες μαθηματικές πράξεις.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί χωρίς στεφάνι και κορύνα αλλά με τους μαθητές που παίζουν κάθε φορά να πρέπει να τρέξουν γρήγορα, να πατήσουν με το ένα πόδι τους την κεντρική γραμμή και να επιστρέψουν ξανά στην ομάδα τους. Ο μαθητής που φτάνει πρώτος στην ομάδα του κερδίζει. Εναλλακτικά μπορούμε να μεγαλώσουμε την απόσταση μεταξύ των ομάδων και νικητής να είναι ο μαθητής που θα φθάσει πρώτος και θα πατήσει την κεντρική γραμμή.
- Όπως παραπάνω, αλλά για κάθε ομάδα τοποθετούμε πάνω στη γραμμή σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων δύο στεφάνια (κόκκινο και πράσινο) και όταν ο γυμναστής φωνάζει

την αριθμητική πράξη ταυτόχρονα φωνάζει και το χρώμα του στεφανιού στο οποίο οι μαθητές θα πρέπει να πατήσουν μέσα το πόδι τους. Στην περίπτωση που η επιλογή των στεφανιών θεωρηθεί μη ασφαλής (γιατί υπάρχει το ενδεχόμενο να τα πατήσουν οι μαθητές και να γλιστρήσουν αν είναι τοποθετημένα σε αυλή με άσφαλτο ή τσιμέντο), μπορεί να χρησιμοποιηθούν χρωματιστά σχοινάκια ή χρωματιστά χαρτιά A4.



## Βόλτα στο τσίρκο

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές, με την καθοδήγηση της διήγησης του γυμναστή, καλούνται να επισκεφθούν ένα τσίρκο και να πάρουν μέρος στις δραστηριότητές του, παράγοντας ή αναπαράγοντας στάσεις, κινήσεις ή ακολουθίες κινήσεων.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Ο γυμναστής καλεί τους μικρούς μαθητές να φανταστούν μια επίσκεψη στο τσίρκο. Πρέπει να σκεφτούν τα μεταφορικά μέσα με τα οποία μπορούν να πάνε στο τσίρκο, αλλά και τις κινήσεις ατόμων και ζώων που παίρνουν μέρος σε ένα τσίρκο. Ακολουθώντας τη φανταστική σκέψη του γυμναστή και τις σχετικές οδηγίες που δίνει, οι μαθητές φαντάζονται ότι ξεκινούν για το τσίρκο. Κάθε μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει το μέσο μεταφοράς που θέλει, επιλέγοντας κάποιο από αυτά που προτάθηκαν πριν ξεκινήσει το παιχνίδι. Ωστόσο, ο ζωολογικός κήπος είναι πολύ μακριά και χρειάζονται περισσότερα από ένα μεταφορικά μέσα για να φτάσουν εκεί. Έτσι, τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν διαφορετικά οχήματα σε διαδοχική σειρά (π.χ. ξεκινούν με ποδήλατο και έπειτα μπαίνουν σε λεωφορείο ή ξεκινούν με αυτοκίνητο, έπειτα μπαίνουν σε τραίνο και στη συνέχεια χρησιμοποιούν μηχανάκι). Όταν φθάσουν στο τσίρκο, υπάρχουν δύο κύριες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται οι μαθητές: α) Η πρώτη δραστηριότητα συνδέεται με την κίνηση των ζώων. Οι μαθητές ακολουθώντας τα ερεθίσματα του γυμναστή αναπαραγάγουν κινήσεις ζώων. β) Η δεύτερη δραστηριότητα συνδέεται με τις παραστάσεις του τσίρκου. Οι μαθητές μιμούνται τους ζογκλέρ (για παράδειγμα, κυλώντας τα στεφάνια), τους ακροβάτες, ή τους κλόουν (για παράδειγμα, περπατώντας με την μπάλα ισορροπημένη σε διάφορα μέρη του σώματος).

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν κινητικά σε ποικιλία ερεθισμάτων που τους δίνει ο γυμναστής.

- Η επίδειξη ακολουθίας κινήσεων απαιτεί τη διατήρηση στη μνήμη των σχετικών πληροφοριών.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν κινήσεις ανάλογα με τα ερεθίσματα που δέχονται από τον γυμναστή.

#### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές ενθαρρύνονται να επιδεικνύουν ποικιλία κινήσεων και κινητικών μοτίβων και να διαφοροποιούνται από τις εκτελέσεις των συμμαθητών τους.
- Οι μαθητές παροτρύνονται να προσθέσουν το προσωπικό τους στυλ στη δημιουργία των κινητικών μοτίβων που επιδεικνύουν.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσα διαφορετικά μεταφορικά μέσα χρησιμοποίησες για να φτάσεις στον προορισμό σου;
- Ήταν δύσκολο να καταφέρεις τη μίμηση που επέλεξες;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε ερεθίσματα που απαιτούν συνδυασμό κινήσεων. Για παράδειγμα, οι μαθητές καλούνται να απομνημονεύουν και να εκτελούν μια ακολουθία τεσσάρων ενεργειών που αντιστοιχούν σε τέσσερα διαφορετικά οχήματα που χρησιμοποιούν για να πάνε στο τσίρκο (τρένο, ποδήλατο, αυτοκίνητο, μηχανάκι) ή μια ακολουθία τεσσάρων άλλων κινήσεων που αντιστοιχούν σε ανθρώπους ή ζώα (ισορροπώντας σε ένα πόδι για 5 δευτερόλεπτα, χτυπώντας τα χέρια μπροστά από το στήθος, μιμούμενος έναν κλόουν να απομακρύνει το καπέλο του, ισορροπώντας μια μπάλα σε ένα μέλος του σώματος). Μετά την επανάληψη κάθε σειράς ενεργειών ώστε να αυτοματοποιηθεί, οι μαθητές καλούνται να εκτελέσουν τις ίδιες ενέργειες σε αντίστροφη σειρά (ισορροπία μπάλας, απομάκρυνση καπέλου, χτύπημα χεριών μπροστά στο στήθος και ισορροπία 5 δευτερόλεπτα σε ένα πόδι).
- Στη διάρκεια της αναπαραγωγής συνδυασμού κινήσεων (που περιγράφηκαν στην παραπάνω παραλλαγή), ο γυμναστής μπορεί να εισάγει ένα νέο ερέθισμα το οποίο αναγκάζει τους μαθητές να διαφοροποιήσουν την εκτέλεσή τους. Για παράδειγμα, στην ακολουθία κινήσεων που αντιστοιχούν σε οχήματα που χρησιμοποιούνται για να πάνε στο τσίρκο (τρένο, ποδήλατο, αυτοκίνητο, μηχανάκι) μπορεί να παρεμβληθεί ένα «ατύχημα» που αναγκάζει τους μαθητές να εγκαταλείψουν το αυτοκίνητο και να αναζητήσουν έναν άλλο τρόπο μετακίνησης.



## **Γίνε η σκιά μου**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.



### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές σε ζευγάρια καλούνται να αναπαράγουν τις κινήσεις ή τις στάσεις του συμμαθητή τους και έτσι να γίνουν η σκιά του.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Οι μαθητές σε ζευγάρια, τοποθετούνται ο ένας πίσω από τον άλλο, σε απόσταση δύο περίπου μέτρων. Ο μαθητής που βρίσκεται μπροστά παίρνει μια στάση ή κάνει μια κίνηση και ο συμμαθητής του που βρίσκεται από πίσω προσπαθεί να την αντιγράψει. Προσπαθεί δηλαδή να γίνει η τέλεια σκιά του. Σταδιακά, οι συνδυασμοί στάσεων και κινήσεων γίνονται πιο σύνθετοι. Κάθε φορά πρέπει να επιδεικνύεται μια νέα κίνηση, στάση ή συνδυασμός κινήσεων και στάσεων. Μετά από κάποιες προσπάθειες έχουμε αλλαγή ρόλων.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την κίνηση/κινητικό μοτίβο που εκτελεί ο συμμαθητής τους και στη συνέχεια να το αναπαραγάγουν πιστά.
- Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές και διαφορετικές κινήσεις/κινητικά μοτίβα στους συμμαθητές τους για να τα αναπαραγάγουν πιστά.

### **Βασικοί κανόνες**

- Η στάση ή κίνηση του συμμαθητή πρέπει να αντιγράφεται με ακρίβεια.
- Οι κινήσεις που επιδεικνύει κάθε φορά ο μαθητής πρέπει να είναι διαφορετικές.
- Η αναπαραγωγή της κίνησης πρέπει να γίνεται αφού ολοκληρωθεί η επίδειξη της κίνησης.
- Καθώς εξελίσσετε το παιχνίδι οι κινήσεις πρέπει να γίνονται πιο σύνθετες και δύσκολες.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Γιατί επέλεξες αυτή τη στάση του σώματος;
- Υπήρξε κάτι που σε δυσκόλεψε;
- Πόσες διαφορετικές στάσεις ή κινήσεις μπόρεσες να σκεφθείς;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να γίνουν η άτακτη σκιά του συμμαθητή τους, δηλαδή, να μην αντιγράψει τη στάση που δείχνει ο συμμαθητής του, αλλά να κάνει το αντίθετο.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί και σε ζευγάρια μαθητών να εκτελούν συνδυασμό στάσεων που πρέπει να αντιγραφεί από το άλλο ζευγάρι.
- Το παιχνίδι μπορεί να περιλαμβάνει και κινήσεις στον χώρο ή συνδυασμό κινήσεων.



## **Καθρέπτης ή πραγματικότητα;**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές γίνονται άλλοτε ο καθρέφτης των συμμαθητών τους, αντιγράφοντας τις στάσεις και τις κινήσεις του, και άλλοτε αναπαραγάγουν τις κινήσεις χωρίς κατοπτρισμό.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Οι μαθητές σε ζευγάρια, στέκονται αντιμέτωποι ο ένας απέναντι από τον άλλο, σε απόσταση δύο περίπου μέτρων. Ο ένας από τους δύο μαθητές κάνει μια κίνηση ή παίρνει μια συγκεκριμένη στάση και ο άλλος μαθητής πρέπει να μιμηθεί αυτή την κίνηση κατοπτρικά, δηλαδή να γίνει ο τέλειος καθρέφτης του συμμαθητή του. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Ο μαθητής μπορεί επίσης να δείχνει συνδυασμό κινήσεων ή στάσεων τον οποίο πρέπει να αντιγράφει και να αναπαραγάγει κατοπτρικά ο συμμαθητής του. Σταδιακά οι συνδυασμοί στάσεων και κινήσεων γίνονται πιο σύνθετοι. Κάθε φορά πρέπει να επιδεικνύεται μια νέα κίνηση, στάση ή συνδυασμός κινήσεων και στάσεων. Στη συνέχεια, και αφού οι μαθητές εξοικειωθούν με τη δραστηριότητα, οι μαθητές πρέπει να εκτελούν όχι ως καθρέπτης αλλά να αναπαράγουν πιστά την κίνηση του συμμαθητή τους. Δηλαδή, αν ο συμμαθητής τους σηκώσει το δεξί χέρι στην ανάταση, θα πρέπει και αυτοί να σηκώσουν το δεξί χέρι και όχι το αριστερό όπως θα έκαναν στην πρώτη φάση του παιχνιδιού, όταν λειτουργούσαν σαν καθρέπτης. Σε επόμενη φάση του παιχνιδιού, ο μαθητής που εκτελεί την κίνηση μπορεί να ορίζει αν ο συμμαθητής του θα αναπαραγάγει την κίνηση ως καθρέπτης ή σε πραγματική αντιστοιχία.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την κίνηση/κινητικό μοτίβο που εκτελεί ο συμμαθητής τους και στη συνέχεια να το αναπαραγάγουν πιστά.
- Όταν η δραστηριότητα απαιτεί αντιστοιχία στην εκτέλεση της κίνησης και όχι λειτουργία καθρέπτη, οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να εκτελέσουν την κίνηση ως καθρέπτης.
- Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν ποικιλία νέων κινήσεων, στάσεων και συνδυασμών τους.

### **Βασικοί κανόνες**

- Ανάλογα με τη φάση του παιχνιδιού, ο μαθητής μιμείται πιστά τη στάση ή την κίνηση του συμμαθητή του είτε ως καθρέπτης είτε σε αντιστοιχία με την πραγματική κίνηση.

### **Σημεία προσοχής**

- Οι στάσεις και οι κινήσεις να γίνονται προοδευτικά πιο δύσκολες και σύνθετες.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Σε δυσκόλεψε κάποια από τις στάσεις ή τις κινήσεις που έδειξε ο συμμαθητής σου;
- Γιατί διάλεξες να δείξεις αυτές τις στάσεις;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Τοποθετούμε στον χώρο παιχνιδιού διάφορα αντικείμενα όπως κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια, εμπόδια, μπάλες κλπ. Ο μαθητής που δείχνει μπορεί κάθε φορά να χρησιμοποιεί και κάποιο από τα αντικείμενα αυτά. Σε κάθε νέα επανάληψη πρέπει να χρησιμοποιείται διαφορετικό αντικείμενο ή συνδυασμός αντικειμένων.
- Το παιχνίδι παίζεται σε τριάδες με τον έναν μαθητή να εκτελεί και τους άλλους δύο να αναπαράγουν την κίνηση. Μετά από κάθε τρεις προσπάθειες έχουμε αλλαγή ρόλων.
- Το παιχνίδι παίζεται σε ζευγάρια μαθητών. Το ένα ζευγάρι δείχνει μια κίνηση ή μια στάση στην οποία συμμετέχουν και οι δύο και το άλλο ζευγάρι πρέπει να αναπαραγάγει τη συγκεκριμένη στάση ή κίνηση. Στη συνέχεια τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους.



## Θυμήσου τη σειρά

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Αντιστοιχίζουμε συγκεκριμένες κινήσεις και στάσεις με αριθμούς και στη συνέχεια καλούμαι τους μαθητές να αναπαράγουν την κίνηση ή τη στάση που αντιστοιχεί στον αντίστοιχο αριθμό.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές ελεύθερα στον χώρο. Παρουσιάζουμε στους μαθητές κινήσεις και στάσεις του σώματος τις οποίες αντιστοιχίζουμε με συγκεκριμένους αριθμούς. Για παράδειγμα, ο αριθμός 1 αντιστοιχεί σε ημικάθισμα, ο αριθμός 2 σε πλάγια βήματα, ο αριθμός 3 σε αναπήδηση κουτσό, ο αριθμός 4 σε χόπλες, κ.ο.κ. Στη συνέχεια, ο γυμναστής φωνάζει έναν αριθμό και οι μαθητές πρέπει να εκτελέσουν την αντίστοιχη κίνηση. Στόχος είναι οι μαθητές να θυμούνται τις κινήσεις που αντιστοιχούν σε κάθε αριθμό και να εκτελούν σωστά. Στη συνέχεια του παιχνιδιού μπορούν να προστεθούν επιπλέον κινήσεις (π.χ. σκίπινγκ ψηλό – χαμηλό, φτέρνες πίσω) ή/και να αλλάξουν οι αντιστοιχίες αριθμών και κινήσεων. Στην αρχή ο γυμναστής φωνάζει έναν αριθμό κάθε φορά, ενώ στη συνέχεια χρησιμοποιεί ακολουθίες δύο, τριών, τεσσάρων αριθμών κάνοντας το παιχνίδι πιο δύσκολο.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την αντιστοιχία κινήσεων/κινητικών μοτίβων ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στα αντίστοιχα ερεθίσματα.
- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε διαφορετικά εναλλασσόμενα οπτικά ή λεκτικά ερεθίσματα (τα οποία μπορεί να είναι και αντικρουόμενα, όπως για παράδειγμα στην προτεινόμενη παραλλαγή) και να εκτελούν τη σωστή ακολουθία κινήσεων.

### Βασικοί κανόνες

- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποια κίνηση αντιστοιχεί σε κάθε αριθμό και να εκτελούν ανάλογα με το σύνθημα του γυμναστή.

### Σημεία προσοχής

- Να εκτελείται σωστά η αντίστοιχη κίνηση ή στάση του σώματος.
- Στην εξέλιξη του παιχνιδιού οι ακολουθίες κινήσεων γίνονται πιο μεγάλες και σύνθετες.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Θυμόσουν τις κινήσεις που αντιστοιχούσαν σε κάθε αριθμό;
- Πόσο εύκολο ήταν όταν προστέθηκαν περισσότεροι αριθμοί και κινήσεις;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Ο γυμναστής δείχνει τον αριθμό με τα χέρια του και οι μαθητές πραγματοποιούν την αντίστοιχη κίνηση.
- Στη συνέχεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνδυασμός λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.

- Χρησιμοποιούνται αντικρουόμενα ερεθίσματα όπως στο παιχνίδι Ομαδικό κυνηγητό, με τους μαθητές να εκτελούν σύμφωνα με το ερέθισμα που έχει οριστεί ως αυτό που επικρατεί.



## Αγαλματάκια

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Πρόκειται για το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι Αγαλματάκια, στο οποίο όμως οι μαθητές κάθε φορά θα πρέπει να παίρνουν και μια διαφορετική θέση/στάση αγάλματος.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Εξηγούμε στους μαθητές ότι στο παιχνίδι υπάρχει ένας αρχηγός και οι υπόλοιποι μαθητές είναι τα αγάλματα. Τα αγάλματα μπορούν να κινηθούν όταν ο αρχηγός δεν κοιτάζει και είναι ελεύθερα να τον πλησιάσουν όταν γυρίσει την πλάτη και μετράει δυνατά «Ένα, δύο, τρία». Ωστόσο, πρέπει να παγώσουν στη θέση τους όταν ο αρχηγός, μετά το «τρία», γυρίσει για να τα κοιτάξει και φωνάζει «αγαλματάκια». Τονίζουμε στους μαθητές ότι αν πιαστούν να κινούνται θα πρέπει να επιστρέψουν στην αφετηρία. Ο πρώτος μαθητής που θα καταφέρει να αγγίξει τον αρχηγό, κερδίζει και γίνεται ο αρχηγός στον επόμενο γύρο παιχνιδιού. Βασικός κανόνας του παιχνιδιού είναι ότι τα αγάλματα θα πρέπει κάθε φορά να παίρνουν μια διαφορετική στάση/πόζα. Αν δεν το κάνουν, ο αρχηγός τους γυρίζει στην αφετηρία. Στον επόμενο γύρο παιχνιδιού αρχηγός γίνεται ο μαθητής που κέρδισε. Αν έχει ξαναγίνει αρχηγός ορίζει έναν άλλο συμμαθητή για αρχηγό.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να φθάσουν γρήγορα στον αρχηγό σταματώντας την κίνησή τους όταν ο αρχηγός φωνάζει «αγαλματάκια».
- Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν ποικιλία στάσεων με το σώμα τους αναστέλλοντας την τάση να αναπαράγουν συγκεκριμένα κινητικά μοτίβα.
- Οι μαθητές πρέπει να διατηρούν στη μνήμη τους τις κινήσεις που έχουν ήδη εκτελέσει ώστε να αποφεύγουν τις επαναλήψεις κινήσεων και στάσεων.

### Βασικοί κανόνες

- Οι μαθητές πρέπει κάθε φορά να παίρνουν μια διαφορετική στάση/πόζα.
- Όλοι οι μαθητές μπορούν να κινούνται εφόσον δεν τους βλέπει ο αρχηγός.
- Όποιος μαθητής κινηθεί και τον δει ο αρχηγός επιστρέφει στη γραμμή εκκίνησης.
- Ο πρώτος μαθητής που θα ακουμπήσει τον αρχηγό παίρνει τη θέση του.

### **Σημεία προσοχής**

- Τα αγαλματάκια πρέπει να παραμένουν ακίνητα όταν τα κοιτά ο αρχηγός.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Σταμάτησες όταν ακόμα μετρούσε ο αρχηγός ή όταν άρχισε να γυρνά;
- Τι πόζα-στάση είχες όταν ακινητοποιήθηκες;
- Ποια ήταν η συμπεριφορά- σκέψη σου όταν πλησίασες τον αρχηγό;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Τα αγαλματάκια συμμετέχουν σε ζευγάρια και πρέπει να κάνουν κάθε φορά ένα διαφορετικό σχήμα. Στη συνέχεια μπορεί να συμμετέχουν και σε τριάδες.
- Ο αρχηγός βάζει κάθε φορά συγκεκριμένες προϋποθέσεις για το είδος της στάσης που πρέπει να έχουν τα αγαλματάκια. Για παράδειγμα, μπορεί να ορίζει συγκεκριμένα μέλη του σώματος που πρέπει να έρχονται σε επαφή (π.χ. χέρι με πόδι), το επίπεδο της στάσης (π.χ. στο έδαφος), τον αριθμό των μαθητών που πρέπει να συμμετέχουν στη στάση/πόζα κλπ., ή και συνδυασμό των παραπάνω.
- Το ίδιο με παραπάνω, με τη διαφορά ότι τώρα ο αρχηγός χρησιμοποιεί χρωματιστές καρτέλες οι οποίες αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες στάσεις ή κινήσεις τις οποίες πρέπει να εκτελέσουν τα αγαλματάκια.
- Μια παραλλαγή του παιχνιδιού Αγαλματάκια είναι το παιχνίδι «1,2,3, ... αστέρι, φεγγάρι ή ήλιος!» Όταν ο αρχηγός φωνάζει ήλιος οι μαθητές συνεχίζουν να κινούνται. Αν φωνάζει αστέρι ή φεγγάρι, πρέπει να παγώσουν σε μια στάση που αντιπροσωπεύει ένα αστέρι ή το φεγγάρι, ανάλογα. Παροτρύνουμε τους μαθητές σκεφτούν στάσεις σώματος, που πιθανά να ακολουθούσαν αν βρίσκονταν σε ένα αστέρι ή στο φεγγάρι και κάθε φορά να παίρνουν μια διαφορετική στάση.



## **Ακολουθήσε τις οδηγίες**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** χρωματιστά χαρτόνια.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές εκτελούν κινήσεις και συνδυασμό κινήσεων ακολουθώντας ποικιλία οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Οι μαθητές καλούνται να εκτελέσουν κινήσεις και στάσεις του σώματος ακολουθώντας ποικιλία ερεθισμάτων που δέχονται από τον γυμναστή. Τα ερεθίσματα αυτά μπορεί να είναι ακουστικά,

οπτικά, συνδυασμός οπτικού και ακουστικού και οι μαθητές θα πρέπει είτε να ακολουθήσουν το ερέθισμα ή να κάνουν το αντίθετο. Στη συνέχεια αναλύονται οι επιμέρους αυτές δραστηριότητες.

#### **Κάνε ότι λέω/δείχνω**

Οι μαθητές ελεύθερα στον χώρο σε απόσταση 2 μέτρα ο ένας από τον άλλο. Δίνουμε λεκτικές οδηγίες για κίνηση μπροστά – πίσω – δεξιά – αριστερά – πάνω – κάτω και οι μαθητές εκτελούν με ένα μικρό άλμα (στο κάτω έρχονται στο κάθισμα 90°). Στην αρχή οι κινήσεις δίνονται μία-μία και οι μαθητές εκτελούν. Στη συνέχεια δύο μαζί: π.χ. μπροστά-δεξιά, δεξιά-πίσω, αριστερά-πάνω, πίσω-κάτω, κλπ. Έπειτα τρεις μαζί: π.χ. μπροστά- αριστερά-πάνω, κάτω-δεξιά-πίσω, πάνω-δεξιά-αριστερά, κλπ. Μετά τέσσερις μαζί.

Στη συνέχεια αντί για λεκτικό ερέθισμα χρησιμοποιούμε καρτέλες με χρώματα με κάθε χρώμα να αντιστοιχεί σε μία κίνηση, π.χ.: Άσπρο: πάνω, Μαύρο: κάτω, Κόκκινο: αριστερά, Πράσινο: δεξιά, Μπλε: μπροστά, Κίτρινο: πίσω. Και εδώ η δραστηριότητα αρχίζει με ένα χρώμα τη φορά και στη συνέχεια δίνονται ταυτόχρονα δύο, τρία ή και τέσσερα χρώματα μαζί και οι μαθητές πρέπει να εκτελέσουν την ακολουθία των κινήσεων. Αφού παιχθεί το παιχνίδι και οι περισσότεροι μαθητές εκτελούν χωρίς λάθη, τότε μπορούμε να αλλάξουμε την αντιστοιχία χρώματος και κίνησης.

#### **Κάνε το αντίθετο από αυτό που λέω/δείχνω**

Το παιχνίδι παίζεται όπως παραπάνω με τη διαφορά ότι τώρα οι μαθητές πρέπει να εκτελούν την αντίθετη κίνηση από αυτή που ακούν ή βλέπουν. Αν για παράδειγμα το ερέθισμα είναι το μπροστά αυτοί θα πρέπει να κινηθούν πίσω, αν είναι δεξιά θα πρέπει να κινηθούν αριστερά, κ.ο.κ.

#### **Θα κάνεις αυτό που λέω/δείχνω ή το αντίθετο;**

Στη δραστηριότητα αυτή συνδυάζονται οι δύο παραπάνω δραστηριότητες. Ξεκινούμε το πρώτο μέρος με τις οδηγίες για τις κινήσεις να δίνονται στους μαθητές λεκτικά. Αρχικά ζητάμε από τους μαθητές να εκτελούν ότι τους λέμε. Μετά από κάποιες προσπάθειες τους ζητάμε να εκτελούν το αντίθετο από αυτό που τους λέμε. Μετά τους ζητάμε να εκτελούν εναλλάξ μία αυτό που τους λέμε και μία το αντίθετο. Στη συνέχεια χρησιμοποιούμε δύο κάρτες μία πράσινη και μία κόκκινη. Όταν σηκώνουμε την πράσινη κάρτα οι μαθητές εκτελούν αυτό που ακούνε, ενώ όταν σηκώνουμε την κόκκινη κάρτα οι μαθητές εκτελούν το αντίθετο από αυτό που τους λέμε.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την αντιστοιχία εντολών και κινητικών απαντήσεων ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στα αντίστοιχα ερεθίσματα.
- Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να εκτελέσουν σύμφωνα με το ερέθισμα ώστε να εκτελέσουν το αντίθετο από αυτό που ορίζει το ερέθισμα.
- Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν το κατάλληλο ερέθισμα (μεταξύ διαφορετικών και συχνά αντικρουόμενων ερεθισμάτων) ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες του παιχνιδιού.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές εκτελούν τις κινήσεις ανάλογα με τις οδηγίες που λαμβάνουν.

#### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές πρέπει να είναι συγκεντρωμένοι και να παρακολουθούν τις οδηγίες που λαμβάνουν.
- Συχνή εναλλαγή των ερεθισμάτων που δίνονται στους μαθητές.
- Όταν οι μαθητές μάθουν την αντιστοιχία αριθμών/χρωμάτων και κινήσεων αλλάζουμε την αντιστοιχία.
- Προοδευτικά χρησιμοποιούμε πιο σύνθετους και μεγαλύτερους συνδυασμούς κινήσεων.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Θυμόσουν την κίνηση που είχε ταυτιστεί με κάποιο χρώμα ή αριθμό;
- Πόσο εύκολο ήταν να ακολουθήσεις τις κινήσεις, όταν ζητούνταν διαδοχικά πάνω από δύο;
- Σε δυσκόλεψε η αντιστροφή των κινήσεων;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Στις μικρότερες ηλικίες ξεκινάμε τη δραστηριότητα με απλές κινήσεις και μικρό αριθμό ερεθισμάτων. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούμε το παιχνίδι Θάλασσα – στεριά ή Πάνω – κάτω με τους μαθητές στην αρχή να εκτελούν σύμφωνα με το ερέθισμα. Σταδιακά εισάγουμε την εκτέλεση αντίθετα από το ερέθισμα και τις πιο σύνθετες ακολουθίες κινήσεων.



## **Αυτοκινητάκια**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** στεφάνια (προαιρετικά, όσα οι μαθητές).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές κινούνται στον χώρο μιμούμενοι τους οδηγούς αυτοκινήτου, ακολουθώντας σχετικές οδηγίες και ανταποκρινόμενοι σε ποικιλία ερεθισμάτων.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Επιλέγουμε για χώρο του παιχνιδιού μια μεγάλη περιοχή χωρίς εμπόδια. Λέμε στους μαθητές ότι είναι οδηγοί αυτοκινήτων και θα κινούνται στον χώρο ακολουθώντας συγκεκριμένες οδηγίες. Για να γίνει πιο ρεαλιστικό το παιχνίδι δίνουμε σε κάθε μαθητή ένα στεφάνι στο οποίο μπαίνει μέσα και το κρατά με τα χέρια προσποιούμενος ότι κρατά το τιμόνι και οδηγεί ένα μικρό αυτοκίνητο. Ζητάμε από τους μαθητές να μετακινούνται, χρησιμοποιώντας όλο τον διαθέσιμο χώρο, χρησιμοποιώντας διάφορους τρόπους, με διαφορετικές ταχύτητες και με διαφορετικούς τρόπους (περπάτημα, τρέξιμο, καλπάζοντας, σκίπινγκ, κλπ.), χωρίς όμως να έρχονται σε επαφή με τους συμμαθητές τους. Παράλληλα, οι μαθητές πρέπει να ακολουθούν τα σήματα κυκλοφορίας που τους υποδεικνύονται με τη μορφή των χρωμάτων των φαναριών. Πιο συγκεκριμένα, στο πράσινο χρώμα, οι μαθητές είναι ελεύθεροι να τρέχουν ή να μετακινούνται με όποιον τρόπο επιθυμούν. Στο πορτοκαλί χρώμα οι μαθητές πρέπει να μειώνουν ταχύτητα και στο κόκκινο χρώμα να σταματούν τελείως. Στην αρχή ο γυμναστής φωνάζει το χρώμα του φαναριού και οι μαθητές πρέπει να ακολουθήσουν την αντίστοιχη οδηγία. Στη συνέχεια τα χρώματα παρουσιάζονται στους μαθητές με τη μορφή χρωματιστών καρτελών. Τα παιδιά που προκαλούν ατύχημα (έρχονται σε επαφή με συμμαθητή) είναι υποχρεωμένα να σταματήσουν

αμέσως στο σημείο που βρίσκονται και να παραμείνουν ακίνητα μέχρι να αλλάξει το φανάρι χρώμα, οπότε και επιστρέφουν ξανά στο παιχνίδι.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την αντιστοιχία ερεθισμάτων και κατάλληλων κινητικών απαντήσεων ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις συνθήκες του παιχνιδιού που διαφοροποιούνται συνεχώς.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές κινούνται σύμφωνα τις οδηγίες που αντιστοιχούν σε κάθε χρώμα φαναριού.
- Μαθητής που προκαλεί ατύχημα (έρχεται σε επαφή με συμμαθητή του) ακινητοποιείται στο σημείο και επανέρχεται στο παιχνίδι όταν αλλάξει χρώμα το φανάρι.

#### **Σημεία προσοχής**

- Συχνή εναλλαγή των ερεθισμάτων για να κρατάμε τους μαθητές σε ετοιμότητα.
- Χρησιμοποιούμε μεγάλο χώρο για να υπάρχει άνεση στις κινήσεις των μαθητών.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσο γρήγορα αντιλαμβάνοσυν τη διαφορά ανάμεσα στις οδηγίες;
- Παρακολουθούσες την εναλλαγή των χρωμάτων των φαναριών;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Το παιχνίδι μπορεί να εμπλουτιστεί και με άλλες κινήσεις/δραστηριότητες για τις οποίες χρησιμοποιούνται αντίστοιχα λεκτικά ή οπτικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα, μπορεί να προβλεφθεί ανεφοδιασμός ή αλλαγή ελαστικών με τους μαθητές να πρέπει να σταματούν και να εκτελούν μια συγκεκριμένη άσκηση (π.χ. επί τόπου αλματάκια, να κάνουν κουτσό, να βγάλουν το στεφάνι από το σώμα τους και να το ξαναβάλουν, κλπ.).



## **Ο τροχονόμος και τα τρελά φανάρια**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** χρωματιστές καρτέλες.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές κινούνται στον χώρο μιμούμενοι τα αυτοκίνητα, ακολουθώντας τους κανόνες των φαναριών, που πολλές φορές όμως δεν λειτουργούν σωστά και για τον λόγο αυτό οι μαθητές πρέπει κάθε φορά να είναι σε ετοιμότητα να επιλέγουν την πιο κατάλληλη κίνηση.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Εξηγούμε στους μαθητές ότι μπορούν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο και ότι ο γυμναστής είναι ο τροχονόμος που ρυθμίζει την κυκλοφορία και για αυτό πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες



που τους δίνει. Έτσι, όταν φωνάζει «Πράσινο φανάρι, προχωράτε» μπορούν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο ενώ όταν φωνάζει «Κόκκινο φανάρι, σταματήστε» πρέπει να σταματούν. Μετά από κάποιες επαναλήψεις κάνουμε ένα διάλειμμα και εξηγούμε στους μαθητές ότι πλέον ο γυμναστής είναι φανάρι. Έτσι όταν σηκώνει ψηλά την πράσινη καρτέλα μπορούν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο, ενώ όταν σηκώνει την κόκκινη πρέπει να σταματούν. Στη συνέχεια, το παιχνίδι γίνεται λίγο διαφορετικό καθώς ο γυμναστής είναι πλέον ένα φανάρι χαλασμένο και οι μαθητές οφείλουν να κάνουν το αντίθετο από αυτό που δείχνει. Δηλαδή, όταν ο γυμναστής σηκώνει την πράσινη καρτέλα οι μαθητές πρέπει να σταματούν, ενώ όταν σηκώνει την κόκκινη καρτέλα πρέπει να κινούνται. Επίσης, ο γυμναστής λειτουργεί ταυτόχρονα και ως τροχονόμος (φωνάζει πράσινο ή κόκκινο) και ως φανάρι (σηκώνει την πράσινη ή την κόκκινη καρτέλα), αλλά οι μαθητές πρέπει να υπακούουν στις εντολές του τροχονόμου και να αγνοούν αυτό που δείχνει το φανάρι. Για να κάνουμε το παιχνίδι πιο ευχάριστο, ιδιαίτερα σε μαθητές μικρότερης ηλικίας, τους ζητάμε να μετακινούνται και να προσποιούνται ότι οδηγούν ένα αυτοκίνητο και γυρίζουν ένα τιμόνι ή αλλάζουν ταχύτητες, ενώ μπορούν να κάνουν και σχετικούς ήχους αυτοκινήτου, όταν κινούνται ή σταματούν.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την αντιστοιχία ερεθισμάτων και κατάλληλων κινητικών απαντήσεων ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις εκάστοτε συνθήκες του παιχνιδιού.
- Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να κινηθούν σύμφωνα με αυτό που έχουν συνηθίσει να κάνουν (π.χ. στο κόκκινο χρώμα/φανάρι σταματώ) και να εκτελέσουν με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο.
- Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν, μεταξύ διαφορετικών και συχνά αντικρουόμενων ερεθισμάτων, το πιο κατάλληλο ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες του παιχνιδιού.

### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές κινούνται ή σταματούν, ανάλογα με τις οδηγίες που δέχονται κάθε φορά.

### **Σημεία προσοχής**

- Χρησιμοποιούμε μεγάλο χώρο για να υπάρχει άνεση στις κινήσεις των μαθητών.
- Ενισχύσουμε και επαινούμε τους μαθητές που αντιδρούν άμεσα και σωστά στα ερεθίσματα.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσο εύκολο ήταν να ακολουθήσεις τον τροχονόμο ή το φανάρι; Ήταν άμεση η αντίδρασή σου;
- Πόσες φορές ακολούθησες λάθος σήμα; Γιατί;
- Σε δυσκόλεψε το χαλασμένο φανάρι;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Σε μαθητές μικρότερης ηλικίας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλες μιμητικές κινήσεις (π.χ. μίμηση ζώων, κίνηση ποδηλάτου).



## Το ρολόι πάει πίσω

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές εκτελούν συγκεκριμένες κινήσεις, μιμούμενοι τον γυμναστή, αλλά με χρονική καθυστέρηση.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές καλούνται να μιμηθούν μία κίνηση ή έναν συνδυασμό κινήσεων, αλλά με χρονική καθυστέρηση. Ο γυμναστής στέκεται μπροστά στους μαθητές και εκτελεί προκαθορισμένες κινήσεις, τις οποίες οι μαθητές πρέπει να μιμηθούν. Για παράδειγμα, οι κινήσεις μπορεί να έχουν την ακόλουθη μορφή: (1) χειροκρότημα τέσσερις φορές, (2) άλμα επί τόπου τέσσερις φορές, (3) άλμα πλήρους περιστροφής τέσσερις φορές, και (4) εναλλαγή οκλαδόν και όρθιας στάσης από δύο φορές η καθεμία. Για να επιτευχθεί η αρχή της καθυστερημένης μίμησης, οι μαθητές αρχίζουν να εκτελούν την κίνηση όταν ο γυμναστής δείχνει την επόμενη ακολουθία κινήσεων. Οι μαθητές δηλαδή λειτουργούν με χρονοκαθυστέρηση, σαν ρολόγια που έχουν μείνει πίσω στην ώρα. Το παιχνίδι ξεκινά με τις δύο πρώτες ακολουθίες κινήσεων. Πιο συγκεκριμένα, ο γυμναστής ξενικά την άσκηση κτυπώντας παλαμάκια και οι μαθητές μπορούν να ακολουθήσουν την κίνηση αυτή, μόλις ο γυμναστής τελειώσει την κίνηση και δώσει την εντολή «Χειροκροτήστε τώρα». Ταυτόχρονα, ο γυμναστής έχει ξεκινήσει το επόμενο κομμάτι άσκησης, δηλαδή τα επιτόπια άλματα. Όταν τελειώσει τα αλματάκια δίνει την εντολή στους μαθητές «Αλματάκια τώρα» και ο ίδιος επιστρέφει στην κίνηση παλαμάκια. Συνεχίζεται η ίδια διαδικασία ώστε οι μαθητές να ασκηθούν στην καθυστερημένη μίμηση και όταν το καταφέρουν σε ικανοποιητικό βαθμό επαναλαμβάνεται η διαδικασία χωρίς λεκτικές οδηγίες από τον γυμναστή. Στη συνέχεια, επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία προσθέτοντας την τρίτη κίνηση (άλμα πλήρους περιστροφής τέσσερις φορές) και στη συνέχεια την τέταρτη (εναλλαγή οκλαδόν και όρθιας στάσης από δύο φορές η καθεμία). Αν χρειαστεί μπορεί να προηγηθεί επανάληψη των ασκήσεων χωρίς χρονική καθυστέρηση ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με τις νέες κινήσεις. Όταν οι μαθητές μάθουν καλά τις ασκήσεις και εκτελούν χωρίς λάθη μπορούμε να εισάγουμε και νέες κινήσεις ή ακολουθίες κινήσεων.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την ακολουθία κινήσεων που επιδεικνύει ο γυμναστής, ώστε να είναι σε θέση να την αναπαραγάγουν στη συνέχεια.
- Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να κινηθούν σύμφωνα με αυτό που τους επιδεικνύει εκείνη τη στιγμή ο γυμναστής, ώστε να εκτελέσουν την προηγούμενη ακολουθία κινήσεων (μίμηση με χρονική καθυστέρηση).

### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές επαναλαμβάνουν την ακολουθία κινήσεων μιμούμενοι τον γυμναστή, αλλά με χρονική καθυστέρηση.

### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται την ακολουθία των κινήσεων ώστε να είναι σε θέση να την επαναλάβουν με χρονική καθυστέρηση.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Κοίταξες κάποια στιγμή τους συμμαθητές σου για να δεις τι κάνουν;
- Άκουγες τις εντολές για να θυμηθείς τι έπρεπε να κάνεις στη συνέχεια;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατάλληλη μουσική που παρακινεί τους μαθητές και τους βοηθά να διατηρήσουν τον ρυθμό κίνησης.



## **Θυμήσου τον συνδυασμό**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** διάφορα αντικείμενα επί 4 τεμάχια (π.χ. στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι, μπάλες, κώνοι, κορύνες κλπ.).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

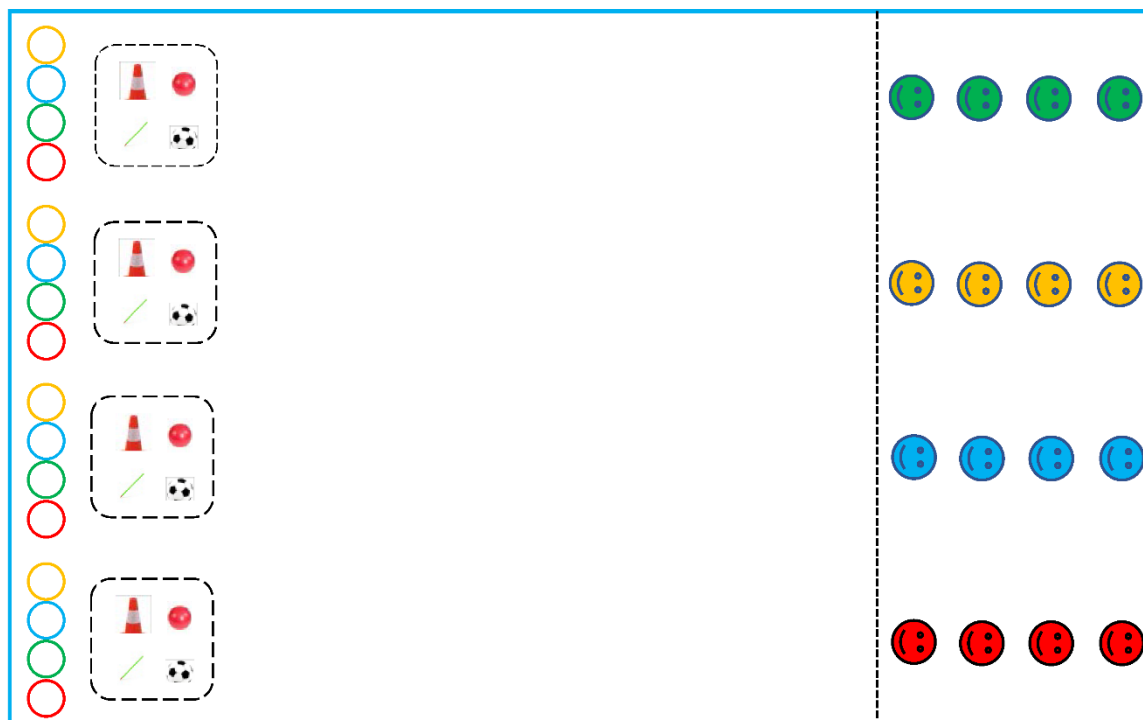
### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές καλούνται να συλλέξουν και να επανατοποθετήσουν αντικείμενα στον χώρο άσκησης με βάση ερεθίσματα που τους δίνει ο γυμναστής και τα οποία βασίζονται σε συγκεκριμένη αντιστοιχία αντικειμένων και χρωμάτων.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Χωρίζουμε τους μαθητές σε 4 ομάδες και τους τοποθετούμε στην αφετηρία του χώρου του παιχνιδιού τον έναν πίσω από τον άλλο (Σχήμα 21). Σε απόσταση 15 μέτρων περίπου έχουμε τοποθετημένα στο έδαφος διάφορα αντικείμενα (π.χ. στυλό, μολύβι, βιβλίο, μπάλες, κώνος, τουβλάκι, σχοινάκι), ίδια για κάθε ομάδα και σε αριθμό τόσα όσα και οι μαθητές της ομάδας. Πίσω από τα αντικείμενα αυτά, για κάθε ομάδα, έχουμε τοποθετήσει μία σειρά από στεφάνια ή κώνους σε διάφορα χρώματα (τα χρώματα είναι ίδια με αυτά που θα αντιστοιχήσουμε τα αντικείμενα). Ονοματίζουμε κάθε αντικείμενο με ένα χρώμα. Για παράδειγμα, το κόκκινο χρώμα αντιστοιχεί στο μολύβι, το κίτρινο στο βιβλίο κλπ. Τονίζουμε στους μαθητές ότι πρέπει να θυμούνται σε ποιο αντικείμενο αντιστοιχεί κάθε χρώμα. Με το σύνθημα, φωνάζουμε ένα χρώμα και ξεκινούν οι πρώτοι μαθητές της κάθε ομάδας μας για να πάρουν το αντικείμενο που αντιστοιχεί σε αυτό το χρώμα. Αν δε θυμούνται ή μπερδευτούν, επιστρέφουν στην ομάδα τους για να ζητήσουν βοήθεια. Μόλις πάρουν το αντικείμενο επιστρέφουν στο τέλος της ομάδας τους

κρατώντας το στα χέρια τους. Συνεχίζεται η ίδια διαδικασία με τους υπόλοιπους μαθητές κάθε ομάδας, μέχρι να τελειώσουν όλα τα αντικείμενα. Στη συνέχεια, φωνάζουμε με τη σειρά τα αντικείμενα με το όνομά τους και οι μαθητές πρέπει να θυμηθούν το χρώμα στο οποίο αντιστοιχεί κάθε αντικείμενο και να το τοποθετήσουν μέσα στο στεφάνι της ομάδας τους με το αντίστοιχο χρώμα. Στόχος της κάθε ομάδας είναι να τοποθετήσει σωστά τα αντικείμενα στα αντίστοιχα χρωματιστά στεφάνια.



Σχήμα 21. Αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Θυμήσου τον συνδυασμό».

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους την αντιστοιχία αντικειμένων και χρωμάτων ώστε να μεταφέρουν τα σωστά αντικείμενα κάθε φορά, σύμφωνα με τα ερεθίσματα που τους δίνει ο γυμναστής.
- Οι μαθητές πρέπει να αναστείλουν τη τάση να επιλέξουν με βάση το φυσικό χρώμα του αντικειμένου και να επιλέξουν το αντικείμενο με βάση την αντιστοιχία χρώματος-αντικειμένου που έχει οριστεί στην αρχή του παιχνιδιού.

### Βασικοί κανόνες

- Οι μαθητές πρέπει να συλλέγουν και να επανατοποθετούν τα αντικείμενα με βάση την αντιστοιχία των αντικειμένων με συγκεκριμένο χρώμα.
- Ο μαθητής που κάθε φορά παίρνει το σωστό αντικείμενο και το επιστρέφει πρώτος στην ομάδα του κερδίζει έναν πόντο.

### Σημεία προσοχής

- Δεν επιτρέπεται οι μαθητές της ομάδας να υποδεικνύουν στον συμμαθητή τους ποιο είναι το σωστό αντικείμενο φωνάζοντας από μακριά. Μπορεί όμως ένας μαθητής, αν δε θυμάται ποιο αντικείμενο αντιστοιχεί στο χρώμα που του ζητήθηκε, να επιστρέψει στην ομάδα του και να ζητήσει βοήθεια.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Θυμόσουν την αντιστοιχία χρώματος-αντικειμένου;

- Τι σε βοήθησε να κερδίσεις σε αυτό το παιχνίδι;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Αντί για χρώματα, μπορούμε να ονοματίζουμε τα αντικείμενα με αριθμούς.
- Τα αντικείμενα αντιστοιχούν σε ένα χρώμα και σε έναν αριθμό και ο γυμναστής χρησιμοποιεί εναλλακτικά τα δύο αυτά ερεθίσματα.
- Μπορούμε να δυσκολέψουμε το παιχνίδι, για τους μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας, προσθέτοντας περισσότερα αντικείμενα και επομένως αυξάνοντας και τον αριθμό των αντιστοιχιών μεταξύ αντικειμένων και αριθμών ή χρωμάτων που θα πρέπει να θυμούνται οι μαθητές.



## **Το στεφάνι και το μαγικό ραβδί**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** στεφάνι-ραβδί.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές καλούνται αρχικά να εκτελούν κινήσεις ανάλογα με τα ερεθίσματα που τους δίνονται αλλά στη συνέχεια να εκτελούν αντίθετα με τα ερεθίσματα.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Ο γυμναστής κρατάει στα χέρια του ένα στεφάνι και λέει στους μαθητές ότι το στεφάνι αυτό είναι ένα μαγικό στεφάνι: όταν αρχίζει να κινείται, οι μαθητές πρέπει να φανταστούν ότι έχουν γίνει και αυτοί στεφάνια και πρέπει να κινηθούν όπως κινείται το στεφάνι. Στη συνέχεια, ο γυμναστής κάνει μια σειρά κινήσεων με το στεφάνι (π.χ., το στριφογυρίζει στο πάτωμα, το κρατάει κάθετα προς το πάτωμα για να αναπηδήσει, το στριφογυρίζει με τα δάχτυλα κλπ.), οι οποίες διαφοροποιούνται και ως προς τον ρυθμό και την κατεύθυνση της κίνησης. Οι μαθητές πρέπει να ακολουθούν αυτές τις κινήσεις επιδεικνύοντας πολλές και διαφορετικές παραλλαγές της κίνησης. Όταν οι μαθητές εξοικειωθούν με τις κινήσεις του στεφανιού εισάγεται η φάση της αντίστροφης μίμησης. Ο γυμναστής χρησιμοποιεί μια ράβδο (το μαγικό ραβδί) και εξηγεί στους μαθητές ότι πρέπει να κινούνται με τον ακριβώς αντίθετο τρόπο από αυτόν που κινείται το ραβδί. Για παράδειγμα, όταν το ραβδί είναι όρθιο, τα παιδιά πρέπει να ξαπλώσουν, όταν το ραβδί βρίσκεται στο πάτωμα, τα παιδιά πρέπει να σηκωθούν, όταν το ραβδί προχωρά προς τα εμπρός οι μαθητές πρέπει να κινηθούν προς τα πίσω.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές και διαφορετικές κινητικές απαντήσεις στα ερεθίσματα που δέχονται.

- Οι μαθητές καλούνται να διατηρούν στη μνήμη τους και να μπορούν να ανακαλούν τις κινήσεις που επιδεικνύουν στη διάρκεια του παιχνιδιού ώστε να είναι σε θέση κάθε φορά να δείχνουν μια διαφορετική.
- Οι μαθητές καλούνται, στη δεύτερη φάση του παιχνιδιού, να αναστείλουν τη φυσική τους τάση να κινηθούν με βάση το οπτικό ερέθισμα (αναπαραγωγή της κίνησης του μαγικού ραβδιού), ώστε να μπορέσουν να εκτελέσουν την αντίθετη κίνηση, όπως ορίζει το παιχνίδι.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές καλούνται να κινηθούν με τον τρόπο που τους δείχνει το στεφάνι ή με τον αντίθετο τρόπο από αυτόν που τους δείχνει το μαγικό ραβδί.

#### **Σημεία προσοχής**

- Παροτρύνουμε τους μαθητές να επιδεικνύουν ποικιλία κινήσεων και στάσεων ανταποκρινόμενοι στις κινήσεις του στεφανιού και του μαγικού ραβδιού.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσους τρόπους βρήκες για να στριφογυρίσεις, να κυλήσεις και να αναπηδήσεις όπως το στεφάνι;
- Βρήκες περισσότερους τρόπους από τους συμμαθητές σου για να αναπηδήσεις όπως το στεφάνι;
- Σε δυσκόλεψε η φάση της αντίστροφης μίμησης;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί καλύτερα με τη χρήση κατάλληλης μουσικής που παρακινεί τους μαθητές και τους βοηθά να διατηρήσουν τον ρυθμό κίνησης.



## **Ελάτε να γνωριστούμε**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές γνωρίζονται μεταξύ τους και με τον γυμναστή τους επιδεικνύοντας κινήσεις ή ασκήσεις που τους χαρακτηρίζουν, οι οποίες όμως ταυτόχρονα πρέπει να είναι και διαφορετικές από αυτές των συμμαθητών τους.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Παιχνίδι γνωριμίας, με τους μαθητές να κάθονται οκλαδόν σε κύκλο. Ο γυμναστής ορίζει τυχαία έναν μαθητή που θα ξεκινήσει το παιχνίδι και αυτός σηκώνεται και πηγαίνει στο κέντρο του κύκλου, συστήνεται στους συμμαθητές του και στη συνέχεια κάνει μια κίνηση, άσκηση, στάση σώματος, κλπ. Στη συνέχεια, επιλέγει έναν συμμαθητή του για να κάνει το ίδιο και πηγαίνει και

κάθετε στη θέση του. Ο συμμαθητής αυτός παίρνει θέση στο κέντρο του κύκλου, συστήνεται στους συμμαθητές του και πραγματοποιεί και αυτός μία κίνηση ή άσκηση η οποία όμως πρέπει να είναι διαφορετική από αυτή που έκανε ο συμμαθητής του. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο μέχρι να συμμετάσχουν όλοι οι μαθητές.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να δείξουν μία κίνηση ή στάση που τους αρέσει ή τους χαρακτηρίζει, η οποία όμως να μην είναι ακριβώς ίδια με αυτή που έχει δείξει κάποιος άλλος συμμαθητής τους.
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να θυμούνται τις κινήσεις που έχουν ήδη παρουσιαστεί ώστε να αποφύγουν την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Ο μαθητής που συστήνεται πρέπει να κάνει κίνηση ή άσκηση η οποία να είναι διαφορετική από αυτές που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί.

#### **Σημεία προσοχής**

- Παροτρύνουμε τους μαθητές να δείχνουν διαφορετικές κινήσεις ή ασκήσεις κάθε φορά.
- Τονίζουμε στους μαθητές ότι μπορούν να επιλέγουν κινήσεις ή ασκήσεις που τους εκφράζουν (π.χ. από κάποιο άθλημα που τους αρέσει ή ασχολούνται).

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Τι ήθελες να μάθουμε για σένα με αυτή την κίνηση;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να μιμηθούν κάτι το οποίο τους αρέσει (π.χ. ένα ζώο, ένα μέσο μεταφοράς κλπ.).



## **Ο φωτογράφος**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** μαράκα ή μικρό τύμπανο.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές διαφορετικές στάσεις και πόζες χρησιμοποιώντας τα μέλη του σώματός τους με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Ο γυμναστής σε ρόλο φωτογράφου ζητάει από τους μαθητές να του δείξουν πολλές διαφορετικές στάσεις/πόζες χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα μέλη του σώματός τους, ανάλογα με τις οδηγίες που τους δίνει κάθε φορά. Όταν κτυπάει τη μαράκα ή το τύμπανο οι μαθητές κινούνται ελεύθερα

στον χώρο με όποιον τρόπο θέλουν και προς όποια κατεύθυνση θέλουν. Κάθε φορά όμως που ο γυμναστής σταματάει να κτυπάει τη μαράκα ή το τύμπανο, οι μαθητές πρέπει να σταματήσουν σε μια συγκεκριμένη στάση/πόζα της επιλογής τους και ο γυμναστής προσποιείται ότι τους βγάζει φωτογραφίες. Κάθε φορά, οι μαθητές πρέπει να επιδεικνύουν μια διαφορετική στάση/πόζα. Ο γυμναστής μπορεί επίσης να ορίζει κάθε φορά ότι η στάση/πόζα θα πρέπει να ακολουθεί ορισμένες προδιαγραφές. Για παράδειγμα, συγκεκριμένα μέλη σώματος, όπως για παράδειγμα αυτά που αναφέρονται παρακάτω πρέπει να έχουν επαφή με το έδαφος:

- Τα δύο χέρια και τα δύο πόδια.
- Τα δύο πόδια και το ένα χέρι.
- Τα δύο χέρια και το ένα πόδι.
- Ένα χέρι και ένα πόδι.
- Ένα πόδι.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν κάθε φορά μια διαφορετική στάση/πόζα (επανάληψη χωρίς επανάληψη).
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να διατηρούν στη μνήμη τους τις στάσεις/πόζες που έχουν εκτελέσει και να είναι σε θέση να τις ανακαλούν ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινητικών λύσεων.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Σε κάθε σταμάτημα του ήχου της μαράκας, οι μαθητές πρέπει να επιδεικνύουν μια διαφορετική στάση/πόζα.
- Η στάση/πόζα πρέπει να ακολουθεί τις προδιαγραφές που θέτει ο γυμναστής.

#### **Σημεία προσοχής**

- Να μην επαναλαμβάνονται οι ίδιες κινήσεις.
- Οι μαθητές ενθαρρύνονται, στη διάρκεια που κινούνται ελεύθερα υπό τον ήχο της μαράκας, να σκέφτονται τη στάση/πόζα που θα εκτελέσουν όταν σταματήσει ο ήχος.
- Αποφεύγουμε να υποδεικνύουμε στάσεις/πόζες στους μαθητές ή να τους κρίνουμε για αυτές που παρουσιάζουν.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσες διαφορετικές στάσεις/πόζες σκέφτηκες και εκτέλεσες;
- Τι σκεφτόσουν την ώρα που έτρεχες;
- Κοίταζες τις πόζες που έκαναν οι συμμαθητές σου;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Σε κλειστό χώρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μουσική, με το σταμάτημα της οποίας οι μαθητές παίρνουν τη στάση/πόζα.
- Το παιχνίδι παίζεται σε ζευγάρια και οι μαθητές σε κάθε ζευγάρι συνεργάζονται για να επιδείξουν μια νέα διαφορετική στάση/πόζα κάθε φορά. Το ίδιο γίνεται και σε τριάδες και τετράδες.
- Τον ρόλο του φωτογράφου μπορεί να τον αναλαμβάνουν εκ περιτροπής μαθητές.
- Οι μαθητές σε ζευγάρια, ο ένας έχει τον ρόλο του φωτογράφου που τραβά φωτογραφίες και ο άλλος έχει τον ρόλο του μοντέλου που παίρνει διαφορετικές στάσεις και πόζες κάθε φορά. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.



## Ο ιστός της αράχνης

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** μια ελαστική ζώνη, διάφορα μικρά αντικείμενα.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές κινούμενοι με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά πρέπει να πάρουν τους πολύτιμους λίθους προσπαθώντας να αποφύγουν την αράχνη που παραμονεύει να τους πιάσει.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Ο γυμναστής γίνεται αράχνη δένοντας (προαιρετικά) τους καρπούς και τους αστραγάλους του με μια ελαστική ζώνη, ενώ οι μαθητές προσποιούνται ότι είναι μικρές πασχαλίτσες. Εξηγούμε στους μαθητές ότι στόχος τους είναι να φέρουν από τη μία πλευρά του γηπέδου στην άλλη τους «πολύτιμους λίθους» που είναι διάφορα αντικείμενα διασκορπισμένα στον χώρο. Για να τα καταφέρουν πρέπει να περάσουν από το σημείο που βρίσκεται η αράχνη. Η αράχνη μερικές φορές κοιμάται, αλλά μερικές φορές ξυπνά και κινεί τα χέρια και τα πόδια της. Μπορεί ακόμη και να αφήσει τη θέση της για να χτίσει έναν νέο ιστό σε άλλο μέρος, κινούμενη στον χώρο. Τονίζουμε στους μαθητές ότι δεν πρέπει να αγγίξουν την αράχνη γιατί θα θυμώσει. Επιπλέον, οι μαθητές πρέπει κάθε φορά να μετακινούνται με έναν διαφορετικό τρόπο. Διαφορετικά, η αράχνη μπορεί να τους πιάσει και να τους επιστρέψει στην άλλη πλευρά του γηπέδου μακριά από τους πολύτιμους λίθους.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε ένα κινητικό πρόβλημα παράγοντας πολλές και διαφορετικές λύσεις κάθε φορά (επανάληψης χωρίς επανάληψη).
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνονται από τους ίδιους αλλά και από τους συμμαθητές τους, ώστε να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές για να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινητικών λύσεων.

### Βασικοί κανόνες

- Οι μαθητές πρέπει να περνούν κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο για να έχουν το δικαίωμα να πάρουν τους πολύτιμους λίθους.
- Ο γυμναστής-αράχνη μπορεί να επιστρέψει στο αρχικό σημείο εκκίνησης τους μαθητές που κινούνται με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά.

### Σημεία προσοχής

- Ο γυμναστής-αράχνη μπορεί να πιάσει τους μαθητές και να τους επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης μόνο αν ο τρόπος μετακίνησή τους είναι ίδιος με έναν προηγούμενο.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πόσους διαφορετικούς τρόπους βρήκες για να αποφύγεις την αράχνη;
- Πόσα διαφορετικά περάσματα χρησιμοποίησες;

- Μπορείτε να κινηθείτε με έναν άλλο διαφορετικό τρόπο όταν θα προσπαθήσετε να περάσετε ξανά;
- Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο, περισσότερο ή λιγότερο αστείο, να περνάς από τον ιστό αράχνης σε ζευγάρια;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια τα οποία μετακινούνται μαζί, με διαφορετικό τρόπο όμως κάθε φορά.



## **Κάντο διαφορετικά από τους φίλους σου**

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** διάφορα αντικείμενα που να εμποδίζουν την ευθεία κίνηση (π.χ. κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές καλούνται να φτάσουν στον συμμαθητή τους που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά του παιχνιδιού ξεπερνώντας διάφορα εμπόδια με διαφορετικό τρόπο ο καθένας.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Χωρίζουμε τους μαθητές σε υποομάδες των 4-6 μαθητών οι οποίοι στέκονται στη μία πλευρά του χώρου άσκησης. Μπροστά τους στον χώρο άσκησης έχουν τοποθετηθεί διάφορα εμπόδια (π.χ. κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια, μικρά εμπόδια). Ένας μαθητής από κάθε υποομάδα ξεκινά πρώτος και από τη μία άκρη του χώρου άσκησης περνά στην απέναντι πλευρά κινούμενος ανάμεσα στα εμπόδια και χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα όργανα με όποιο τρόπο θέλει. Ακολουθούν οι υπόλοιποι μαθητές της κάθε ομάδας οι οποίοι πρέπει και αυτοί να φτάσουν στον συμμαθητή τους ξεπερνώντας τα εμπόδια αλλά με διαφορετικό τρόπο ο καθένας κάθε φορά. Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται τι έκαναν οι συμμαθητές τους, ώστε να πραγματοποιούν ένα διαφορετικό πέρασμα κάθε φορά.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε ένα κινητικό πρόβλημα παράγοντας πολλές και διαφορετικές λύσεις κάθε φορά (επανάληψη χωρίς επανάληψη).
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνονται κάθε φορά και να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινητικών λύσεων.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Κάθε μαθητής πρέπει να φτάσει στον συμμαθητή του ξεπερνώντας τα εμπόδια που βρίσκονται ενδιάμεσα.

### Σημεία προσοχής

- Κάθε φορά οι μαθητές πρέπει να χρησιμοποιούν έναν διαφορετικό τρόπο περάσματος των εμποδίων.
- Οι μαθητές μπορούν απλά να παρακάμπτουν τα εμπόδια, μπορούν όμως και να τα χρησιμοποιούν για να εκτελέσουν μια κίνηση (π.χ. επιτόπια αναπήδηση μιας μπάλας).

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πόσους διαφορετικούς τρόπους χρησιμοποίησες για να φτάσεις στον φίλο σου;
- Τι σε δυσκόλεψε στο συγκεκριμένο παιχνίδι;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Οι μαθητές κινούνται σε ζευγάρια πιασμένοι από το χέρι.



## Εναλλακτικές διαδρομές

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** στεφάνια, κορύνες, μπάλες, κώνους.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές καλούνται να κινηθούν σε μια συγκεκριμένη διαδρομή στην οποία υπάρχουν διάφορα εμπόδια επιλέγοντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο από αυτόν που χρησιμοποίησαν οι ίδιοι ή οι συμμαθητές τους σε προηγούμενες προσπάθειες.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Δημιουργούμε έναν αρκετά μεγάλο χώρο (κυκλικό ή ορθογώνιο παραλληλόγραμμο) μέσα στον οποίο τοποθετούμε διάφορα αντικείμενα, όπως κώνους, τουβλάκια, στεφάνια, στεφάνια πάνω στους κώνους, εμπόδια, με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχουν αντικείμενα με διαφορετικό ύψος και επιφάνειες. Στη συνέχεια, ζητάμε από τους μαθητές ένας-ένας να περνάνε στην απέναντι πλευρά κινούμενοι όμως με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά, τόσο σε σχέση με τους συμμαθητές τους όσο και σε σχέση με τις δικές τους προηγούμενες προσπάθειες. Ζητάμε από τους μαθητές να παρατηρούν τις κινήσεις των συμμαθητών τους και τονίζουμε ότι κάθε φορά η μετακίνηση πρέπει να γίνεται με διαφορετικό τρόπο. Η διαφορετικότητα στην εκτέλεση μπορεί να αφορά τόσο τον τρόπο κίνησης (πχ. τρέξιμο, περπάτημα, αναπηδήσεις, χόπλες, πλάγια βήματα, κλπ.) όσο και στον τρόπο ξεπεράσματος των εμποδίων.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε ένα κινητικό πρόβλημα παρουσιάζοντας πολλές και διαφορετικές λύσεις κάθε φορά (επανάληψη χωρίς επανάληψη).

- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνουν κάθε φορά και να είναι σε θέση να τις ανακαλούν ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινητικών λύσεων.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές πρέπει να μετακινούνται και να περνούν τα εμπόδια με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.

#### **Σημεία προσοχής**

- Παροτρύνουμε τους μαθητές να σκεφτούν πολλούς διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και περάσματος εμποδίων χωρίς να υποδεικνύουμε έτοιμες λύσεις.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσους διαφορετικούς τρόπους περάσματος εμποδίων και μετακίνησης σκέφτηκες;
- Παρακολουθούσες τον τρόπο με τον οποίο μετακινούνταν και περνούσαν τα εμπόδια οι συμμαθητές σου; Σε βοήθησε στο να βρεις νέους τρόπους περάσματος;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Η μετακίνηση και το πέρασμα των εμποδίων γίνεται σε ζευγάρια μαθητών που είναι πιασμένοι χέρι-χέρι. Κάθε μέλος του ζευγαριού μπορεί να κινείται με τον ίδιο ή και με διαφορετικό τρόπο σε σχέση με το ζευγάρι του.



## Οι ζογκλέρ

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** 1 μπάλα ανά δύο μαθητές.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές καλούνται να πασάρουν τη μπάλα στο ζευγάρι τους χρησιμοποιώντας κάθε φορά έναν διαφορετικό τρόπο ή/και διαφορετικό μέλος του σώματος.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια και δίνουμε σε κάθε ζευγάρι μια μπάλα. Οι μαθητές πασάρουν τη μπάλα στον συμμαθητή τους χρησιμοποιώντας κάθε φορά έναν διαφορετικό τρόπο. Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλα τα μέλη του σώματός τους για να πασάρουν τη μπάλα (χέρια, πόδια, γόνατα, αγκώνας, στήθος, κεφάλι κλπ.). Επίσης, μπορούν να επιλέξουν διαφορετικό επίπεδο για την πάσα (π.χ. πάνω από το κεφάλι, από το ύψος του στήθους ή της λεκάνης, με κύλισμα στο έδαφος), καθώς και διαφορετική αρχική θέση (π.χ. μέτωπο στην κατεύθυνση πάσας, πλάγια θέση, με πλάτη).

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις κάθε φορά στο πώς θα πασάρουν τη μπάλα στον συμμαθητή τους.
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνουν και να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές στη διάρκεια της δραστηριότητας ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.

### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές πρέπει να πασάρουν τη μπάλα με έναν νέο τρόπο κάθε φορά, χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέλη του σώματος.

### **Σημεία προσοχής**

- Παροτρύνουμε τους μαθητές να σκεφτούν πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να εκτελέσουν την πάσα χωρίς να υποδεικνύουμε έτοιμες λύσεις.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσους διαφορετικούς τρόπους σκέφτηκες για να πασάρεις τη μπάλα;
- Κοίταξες άλλο ζευγάρι συμμαθητών για να αντιγράψεις κάποια ίδια κίνηση;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Ζητάμε από τους μαθητές η πάσα να γίνεται με δύο επαφές, στις οποίες χρησιμοποιείται διαφορετικό μέρος του σώματος κάθε φορά.
- Αντί για μπάλα, το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί με στεφάνι.
- Η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε ζευγάρια και σε τριάδες και οι μαθητές πρέπει να συνδυαστούν μεταξύ τους για να πασάρουν τη μπάλα στο αντίπαλο ζευγάρι ή τριάδα. Κάθε φορά θα πρέπει να επιδεικνύεται ένας διαφορετικός συνδυασμός κινήσεων.



## **Τα τρένα**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη (σε ομάδες των 5-6 μαθητών).

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές σε μικρές ομάδες, ο ένας πίσω από τον άλλο πιασμένοι από τους ώμους, σχηματίζουν τρένα και ακολουθούν την πορεία και τις κινήσεις που επιλέγει ο οδηγός του τραίνου.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες των 5-6 μαθητών. Οι μαθητές κάθε ομάδας μπαίνουν ο ένας πίσω από τον άλλο σε σειρά σχηματίζοντας έτσι ένα τρένο αποτελούμενο από 5-6 βαγόνια. Ο πρώτος μαθητής κάθε υποομάδας είναι αυτός που οδηγεί το τρένο σύμφωνα με την ταχύτητα, τον ρυθμό και την κατεύθυνση που θέλει. Τα υπόλοιπα παιδιά ακολουθούν την πορεία του

πρώτου, κρατώντας τον μπροστινό τους από τη μέση ή από τους ώμους. Το τραίνο μπορεί να συναντήσει σήραγγες ή σταθμούς, ανηφόρες ή κατηφόρες. Με το σήμα του γυμναστή ο οδηγός του τραίνου γίνεται το τελευταίο βαγόνι και τον ρόλο του οδηγού αναλαμβάνει ο επόμενος στη σειρά μαθητής. Καθώς κινούνται, όλα τα τραίνα πρέπει να σιγουρευτούν ότι δεν χάνουν τα βαγόνια τους. Κάθε οδηγός πρέπει να ακολουθεί τις δικές τους διαφορετικές διαδρομές και να ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να βρουν πολλές και διαφορετικές κινητικές απαντήσεις (διαδρομή, ρυθμός κίνησης, τρόπος κίνησης) που να τους διαφοροποιούν από τους μαθητές των άλλων ομάδων.
- Οι μαθητές εναλλάσσονται στους ρόλους του οδηγού που έχει την ευθύνη της επιλογής της διαδρομής και αυτού που ακολουθεί και απλά αναπαράγει την κίνηση.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Ο οδηγός του τραίνου επιλέγει την ταχύτητα, τον ρυθμό και την πορεία που επιθυμεί.
- Με το σήμα του γυμναστή ο οδηγός γίνεται το τελευταίο βαγόνι.

#### **Σημεία προσοχής**

- Τα τραίνα πρέπει να ελέγχουν ότι έχουν όλα τα βαγόνια τους όταν κινούνται.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσο καλά κινούνταν το τραίνο όταν ήσουν οδηγός; Παρουσιάστηκε κάποιο πρόβλημα;
- Παρακολουθούσες αν όλα τα βαγόνια ακολουθούσαν το τραίνο που οδηγούσες;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και διαφορετικοί τρόποι κίνησης του τρένου (π.χ. με αλματάκια, με κουτσό, με συνδυασμό κινήσεων).
- Στον χώρο άσκησης τοποθετούνται διάφορα εμπόδια ή εξοπλισμός, ο οποίος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάρκεια της κίνησης των τρένων. Για παράδειγμα, το τρένο μπορεί να περάσει πάνω από ένα σχοινάκι που αντιστοιχεί σε γέφυρα, ή να περάσει μέσα από ένα τούνελ (π.χ. στεφάνι).



## **Μαγνήτες**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** μουσική.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στον χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής πρέπει να βρουν ένα ζευγάρι και να ακουμπήσουν τα μέρη του σώματος που τους υποδεικνύονται.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στην περιοχή παιχνιδιού ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής. Σε τακτά χρονικά διαστήματα η μουσική σταματά και ο γυμναστής υποδεικνύει ένα μέρος του σώματος. Τότε, οι μαθητές πρέπει να βρουν έναν συμμαθητή τους και να ακουμπήσουν μεταξύ τους με αυτό το μέρος του σώματος και να παραμείνουν ακίνητοι στη στάση που επέλεξαν. Οι μαθητές πρέπει κάθε φορά να επιδεικνύουν και μια διαφορετική στάση. Στην εξέλιξη του παιχνιδιού ο γυμναστής μπορεί να υποδεικνύει δύο ή και τρία σημεία του σώματος με τα οποία οι μαθητές θα πρέπει να έρθουν σε επαφή.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις κάθε φορά σε ένα κινητικό πρόβλημα.
- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται με ποιον συμμαθητή τους έχουν κάνει ζευγάρι ώστε να βρουν κάποιον άλλον την επόμενη φορά.
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνουν και να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές στη διάρκεια της δραστηριότητας ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.

### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές έρχονται σε επαφή με το ζευγάρι τους μόνο με τα συγκεκριμένα σημεία του σώματος που τους υποδεικνύονται και παραμένουν ακίνητοι.

### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές παροτρύνονται κάθε φορά να χρησιμοποιούν διαφορετικές στάσεις/κινήσεις.
- Κάθε φορά οι μαθητές θα πρέπει να κάνουν ζευγάρι με έναν διαφορετικό συμμαθητή τους.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσες διαφορετικές στάσεις/κινήσεις σκέφτηκες; Μπορείς να βρεις κάποια διαφορετική;
- Σκεφτόσουν, στη διάρκεια της μουσικής, την κίνηση που θα κάνεις;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Το παιχνίδι παίζεται με τους μαθητές να σχηματίζουν τριάδες ή τετράδες.



## **Οι πεταλούδες**

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο ή αίθουσα γυμναστικής.

**Υλικά:** φύλλα εφημερίδας, μουσική.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές προσπαθούν να διατηρήσουν ένα φύλλο εφημερίδας στον αέρα χρησιμοποιώντας διάφορα μέρη του σώματος.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Κάθε μαθητής έχει μια πεταλούδα (ένα απλό φύλλο εφημερίδας ή ένα φύλλο χαρτιού A4) και προσπαθεί να το κρατήσει στον αέρα χρησιμοποιώντας, όχι μόνο τα χέρια του, αλλά και άλλα μέρη του σώματος. Οι μαθητές μπορούν να πετάνε ψηλά το φύλλο εφημερίδας, να το αφήνουν να στέκεται για λίγο σε κάποιο μέρος του σώματος και στη συνέχεια να το πετάνε ξανά στον αέρα. Κάθε φορά οι μαθητές θα πρέπει να προσπαθούν να χρησιμοποιούν διαφορετικό μέρος του σώματος. Επίσης, μπορούν να παίρνουν και διαφορετικές στάσεις και να κάνουν διαφορετικές κινήσεις με το σώμα τους. Μπορούν επίσης να μετακινούνται στον χώρο με διάφορους τρόπους κάθε φορά (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, χόπλες, κλπ.) και να διατηρούν ταυτόχρονα το φύλλο εφημερίδας στον αέρα. Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί και με συνοδεία μουσικής ώστε να είναι πιο ευχάριστο στους μαθητές.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις σε ένα κινητικό πρόβλημα (να διατηρήσουν την εφημερίδα στον αέρα).
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνουν και να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές στη διάρκεια της δραστηριότητας ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.

### **Βασικοί κανόνες**

- Ο μαθητής χρησιμοποιεί όλα τα μέρη του σώματός του για να διατηρήσει την πεταλούδα (εφημερίδα) στον αέρα.

### **Σημεία προσοχής**

- Παροτρύνουμε τους μαθητές, στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν το φύλλο εφημερίδας στον αέρα, να χρησιμοποιούν διαφορετικά μέρη του σώματός τους και διαφορετικές θέσεις και κινήσεις κάθε φορά.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πόσους διαφορετικούς τρόπους χρησιμοποίησες για να διατηρήσεις το φύλλο στον αέρα;
- Κοίταξες τους συμμαθητές σου για να πάρεις ιδέες για το πως να ακουμπήσεις την πεταλούδα με διαφορετικό τρόπο;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Οι μαθητές σε ζευγάρια συνεργάζονται για να διατηρήσουν την πεταλούδα στον αέρα.
- Κάθε μαθητής έχει δύο πεταλούδες και προσπαθεί να τις διατηρήσει και τις δύο στον αέρα.
- Κάθε παιδί έχει μια πεταλούδα, αλλά προσπαθεί να κλέψει και την πεταλούδα από κάποιον συμμαθητή του. Δεν πρέπει να σκίσει την πεταλούδα, αλλά να την κλέψει από τον ιδιοκτήτη του. Δεν επιτρέπεται να ακουμπήσει τον συμμαθητή του παρά μόνο την πεταλούδα του. Αν το καταφέρει πρέπει να διατηρεί και τις δύο πεταλούδες στον αέρα. Αν του πέσει κάποια στο έδαφος την επιστρέφει σε αυτόν από τον οποίο την έκλεψε.





## Με δεμένα χέρια

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** 4 στεφάνια, διάφορα αντικείμενα (πχ. μπάλες, κώνους).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να μεταφέρουν, χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους στη διάρκεια της μεταφοράς, όσα περισσότερα αντικείμενα μπορούν στα στεφάνια των άλλων ομάδων.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Το γήπεδο χωρίζεται σε 4 περιοχές, μία για κάθε ομάδα. Στην εξωτερική γωνία κάθε περιοχής τοποθετείται ένα στεφάνι. Στο κέντρο της περιοχής του παιχνιδιού τοποθετούνται διάφορα αντικείμενα (Σχήμα 22). Κάθε ομάδα πρέπει να μεταφέρει όσα περισσότερα από αυτά τα αντικείμενα μπορεί στα στεφάνια των άλλων ομάδων. Η ομάδα που στο τέλος του παιχνιδιού έχει τα λιγότερα αντικείμενα στο στεφάνι της είναι η νικήτρια. Οι μαθητές μπορούν να πιάσουν με τα χέρια τα αντικείμενα για να τα σηκώσουν από το έδαφος, απαγορεύεται όμως να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους για τη μεταφορά των αντικειμένων στα στεφάνια των αντίπαλων ομάδων. Πρέπει να βρουν άλλους τρόπους για να μεταφέρουν τα αντικείμενα, χωρίς τη χρήση των χεριών. Για παράδειγμα, μπορούν να τοποθετήσουν μια μπάλα ανάμεσα στα πόδια τους για να τη μεταφέρουν. Η μεταφορά των αντικειμένων στην αρχή γίνεται ατομικά αλλά στη συνέχεια του παιχνιδιού μπορεί να γίνει και σε ζευγάρια.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές πρέπει να επινοήσουν και να εφαρμόσουν πολλές διαφορετικές λύσεις σε ένα κινητικό πρόβλημα (να μεταφέρουν αντικείμενα χωρίς τη χρήση χεριών).
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνουν και να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές στη διάρκεια της δραστηριότητας ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.

### Βασικοί κανόνες

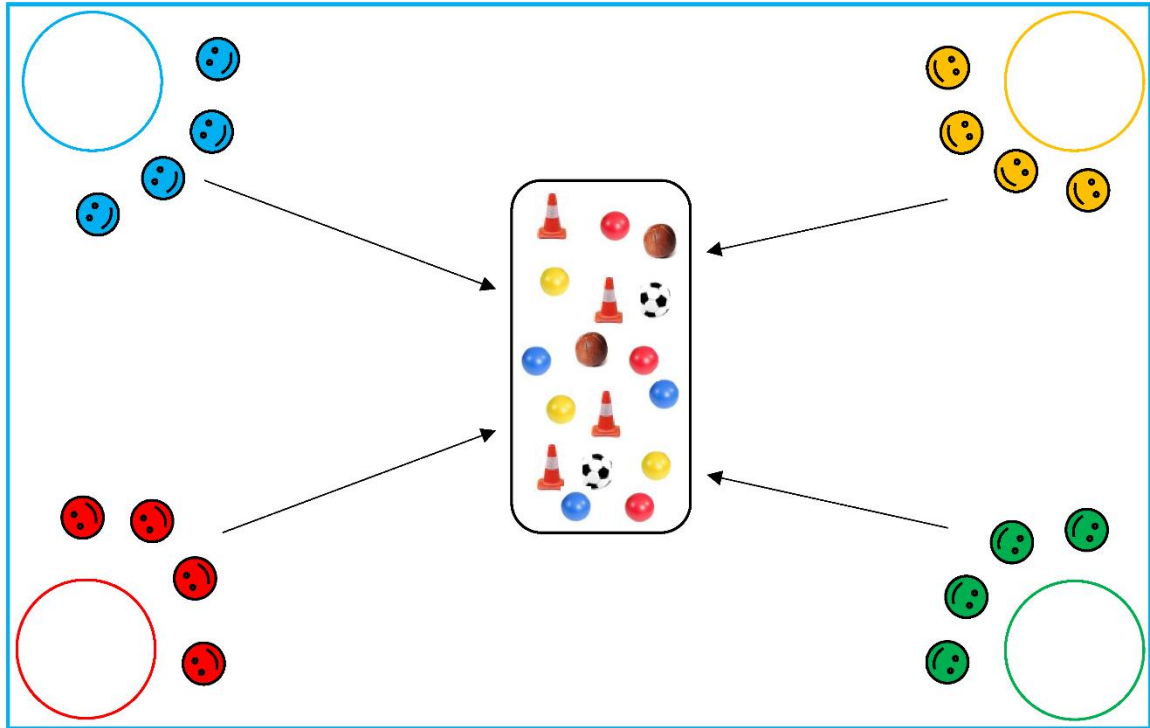
- Κάθε μαθητής μπορεί να μεταφέρει αντικείμενα προς όποια άλλη ομάδα θέλει.
- Απαγορεύεται η χρήση των χεριών κατά τη μεταφορά των αντικειμένων.
- Απαγορεύεται το κλότσημα, το κύπημα ή το κύλισμα του αντικειμένου με σκοπό τη μεταφορά του.

### Σημεία προσοχής

- Κάθε μαθητής (ή ζευγάρι μαθητών) μπορεί να μεταφέρει ένα αντικείμενο κάθε φορά.
- Τα χέρια χρησιμοποιούνται μόνο για να σηκωθεί το αντικείμενο από το έδαφος.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τοποθετούσες τα αντικείμενα στο στεφάνι της ίδιας ή διαφορετικής ομάδας κάθε φορά; Γιατί αποφάσισες κάτι τέτοιο;
- Ποια είναι τα κλειδιά της επιτυχίας στο συγκεκριμένο παιχνίδι;



Σχήμα 22. Αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Με δεμένα χέρια».

- Ποιοι είναι ορισμένοι αξιόπιστοι τρόποι μεταφοράς αντικειμένων;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Ένας-δύο μαθητές για κάθε ομάδα μπορούν να οριστούν ως «επιστροφείς» και να έχουν το δικαίωμα να παίρνουν τα αντικείμενα από το στεφάνι τους και να τα επιστρέφουν στο κέντρο της περιοχής του παιχνιδιού. Και στην περίπτωση αυτή η μεταφορά γίνεται χωρίς τη χρήση χεριών.
- Αντί τα αντικείμενα να είναι τοποθετημένα στο κέντρο του χώρου του παιχνιδιού, μπορούν να μοιραστούν ισόποσα και να τοποθετηθούν στις γωνίες των περιοχών των τεσσάρων ομάδων. Έτσι, στην περιοχή κάθε ομάδας θα υπάρχουν δύο στεφάνια, ένα γεμάτο αντικείμενα και ένα άδειο, και κάθε ομάδα θα προσπαθεί να μεταφέρει τα αντικείμενα από το δικό της στεφάνι σε στεφάνι κάποιας άλλης ομάδας.

## Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να..

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** ανάλογα με τις ανάγκες των δραστηριοτήτων που θα επιλεγούν.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές καλούνται να επιδείξουν πολλές και διαφορετικές κινητικές απαντήσεις σε ανοικτά κινητικά προβλήματα που τους θέτει ο γυμναστής.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Ο γυμναστής θέτει στους μαθητές ανοικτά κινητικά προβλήματα (που επιδέχονται πολλές λύσεις) και οι μαθητές πρέπει να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις σε κάθε πρόβλημα. Τα ανοικτά κινητικά προβλήματα εισάγονται στους μαθητές με μια βασική φράση όπως «Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να ....» και η οποία μπορεί να συνοδεύεται και από επιμέρους όρους που να οριοθετούν περαιτέρω το πρόβλημα (π.χ. ποια μέλη του σώματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή ποια μέλη του σώματος δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν). Παραδείγματα ανοικτών κινητικών προβλημάτων παρουσιάζονται στη συνέχεια.

Με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να ...

- κινηθείς από τον ένα κώνο στον άλλο;
- ισορροπήσεις στο έδαφος (με ένα, δύο, τρία σημεία επαφής);
- περάσεις μια μπάλα πάνω το φιλέ;
- μεταφέρεις μια μπάλα από το ένα σημείο στο άλλο χωρίς να ακουμπά στο έδαφος;
- πασάρεις τη μπάλα στον συμμαθητή σου;

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές πρέπει να επινοήσουν και να εφαρμόσουν πολλές διαφορετικές λύσεις στα κινητικά προβλήματα που τους θέτει ο γυμναστής.
- Η δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να αποθηκεύουν στη μνήμη τους τις κινητικές λύσεις που δίνουν και να είναι σε θέση να ανακαλούν τις πληροφορίες αυτές στη διάρκεια της δραστηριότητας ώστε να αποφεύγουν την επανάληψη των ίδιων κινήσεων.

### Βασικοί κανόνες

- Κάθε φορά πρέπει να επιδεικνύεται μια διαφορετική κινητική λύση για το συγκεκριμένο πρόβλημα.

### Σημεία προσοχής

- Όλες οι λύσεις που απαντούν στο πρόβλημα είναι αποδεκτές αρκεί να μην τίθεται θέμα ασφάλειας.
- Ο γυμναστής παροτρύνει και καθοδηγεί τους μαθητές να σκεφθούν διαφορετικές και πρωτότυπες λύσεις, αλλά δεν υποδεικνύει κινητικές απαντήσεις.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πόσες διαφορετικές λύσεις σκέφτηκες για το συγκεκριμένο πρόβλημα;
- Τι σε δυσκόλεψε περισσότερο σε αυτή τη δραστηριότητα;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Εμπλέκουμε τους μαθητές στη δημιουργία ανοικτών κινητικών προβλημάτων τα οποία επιδέχονται πολλές λύσεις. Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και κάθε ομάδα να αναπτύξει ένα ανοικτό κινητικό πρόβλημα στο οποίο πρέπει να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις οι μαθητές των υπόλοιπων ομάδων.
- Τα κινητικά προβλήματα που θέτουμε στους μαθητές μπορούν να γίνουν πιο σύνθετα καθώς οι μαθητές εξοικειώνονται με τη δραστηριότητα, ενώ σε μεγαλύτερους σε ηλικία μαθητές μπορούν να περιλαμβάνουν και θέματα τακτικής και στρατηγικής (π.χ. με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορώ να εκδηλώσω μια επιθετική ενέργεια όταν έχω αριθμητική υπεραριθμία).



## Βρες το χρώμα

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** 20 μικρά μπαλάκια σε 4 διαφορετικά χρώματα, 20 κώνοι.

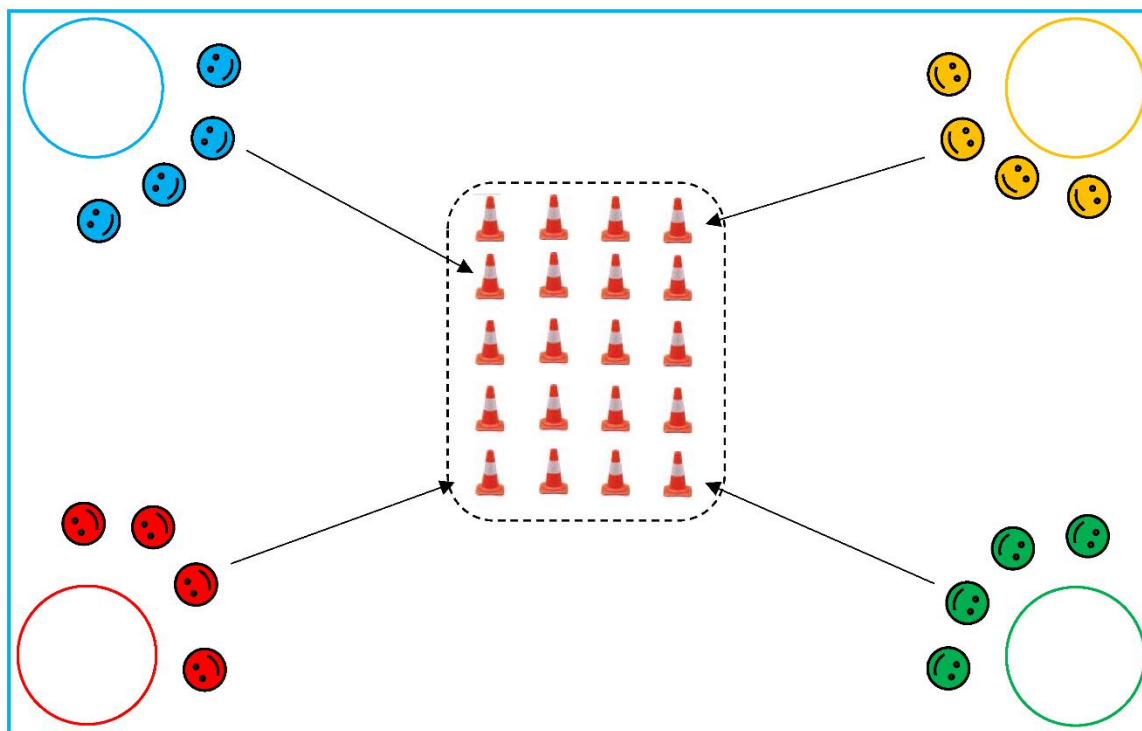
**Αριθμός μαθητών:** οι μαθητές της τάξης χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να μαζέψουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα μπαλάκια που αντιστοιχούν στο χρώμα της ομάδας τους και να τα φέρουν στο στεφάνι που βρίσκεται στην περιοχή τους. Τα μπαλάκια είναι κρυμμένα κάτω από κώνους και οι μαθητές σε κάθε προσπάθειά τους μπορούν να σηκώσουν μόνο έναν κώνο.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και κάθε μία παίρνει θέση σε μία από τις τέσσερις γωνίες του χώρου παιχνιδιού. Η κάθε ομάδα έχει ένα χρώμα. Στη γωνία κάθε ομάδας τοποθετούμε ένα στεφάνι με χρώμα αντίστοιχο του χρώματος της ομάδας, ενώ στο κέντρο του χώρου παιχνιδιού τοποθετούμε τους κώνους κάτω από τους οποίους βρίσκονται τα χρωματιστά μπαλάκια (Σχήμα 23). Ο στόχος του παιχνιδιού είναι κάθε ομάδα να πάρει όλα τα μπαλάκια που αντιστοιχούν στο χρώμα της και να τα τοποθετήσει μέσα στο στεφάνι της. Για κάθε ομάδα παίζει ένας παίκτης κάθε φορά ο οποίος σηκώνει έναν κώνο και αν από κάτω υπάρχει μπαλάκι με το χρώμα της ομάδας το παίρνει (μαζί και τον κώνο) και το μεταφέρει στο στεφάνι της ομάδας. Αν κάτω από τον κώνο είναι μπαλάκι χρώματος μιας άλλης ομάδας ο μαθητής σκεπάζει ξανά το μπαλάκι με τον κώνο και επιστρέφει στην ομάδα του. Μόλις επιστρέψει ο μαθητής της ομάδας που έκανε την προσπάθεια, μπορεί να φύγει ο επόμενος. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα μαζέψει πρώτη όλα τα μπαλάκια που αντιστοιχούν στο χρώμα της.



Σχήμα 23. Αρχική διάταξη μαθητών στο παιχνίδι «Βρες το χρώμα».

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές πρέπει να παρακολουθούν τους μαθητές όλων των ομάδων που σηκώνουν τους κώνους ώστε να βλέπουν σε ποιους κώνους υπάρχουν μπαλάκια με το χρώμα της ομάδας τους ώστε να τα πάρουν στην επόμενη προσπάθειά τους.

#### Βασικοί κανόνες

- Κάθε ομάδα μαζεύει τα μπαλάκια που αντιστοιχούν στο χρώμα της.
- Για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής κάθε ομάδας πρέπει να έχει επιστρέψει ο προηγούμενος.

#### Σημεία προσοχής

- Κάθε μαθητής μπορεί να σηκώσει έναν κώνο κάθε φορά.

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι είναι σημαντικό για να έχεις επιτυχία σε αυτό το παιχνίδι;
- Τι πρέπει να κάνεις όταν περιμένεις τη σειρά σου να παίξεις;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Για αύξηση της συμμετοχής των μαθητών μπορεί κάθε ομάδα να έχει δύο μαθητές ταυτόχρονα που συμμετέχουν στο παιχνίδι. Και στην περίπτωση αυτή ισχύει ο κανόνας ότι για κάθε μαθητή που επιστρέφει φεύγει ο επόμενος.
- Για να κάνουμε πιο δύσκολο το παιχνίδι, όταν οι μαθητές βρίσκουν μπαλάκι με το χρώμα της ομάδας τους το παίρνουν αλλά αφήνουν τον κώνο στη θέση του. Μαθητής που σηκώνει άδειο κώνο έχει το δικαίωμα να σηκώσει και άλλο κώνο μέχρι να βρει μπαλάκι. Μπορεί όμως, για να γίνει ακόμη πιο δύσκολο το παιχνίδι, να μην έχει δικαίωμα να σηκώσει άλλο κώνο στην περίπτωση που βρει άδειο κώνο, αλλά να πρέπει να επιστρέψει στην ομάδα του για να παίξει ο επόμενος συμμαθητής του.
- Αντί για μπαλάκια μπορούμε κάτω από τους κώνους να βάλουμε τα γράμματα μιας λέξης (π.χ. ΤΡΕΝΟ). Κάθε γράμμα της λέξης είναι τόσες φορές όσες και οι ομάδες που παίζουν στο παιχνίδι. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να βρει πρώτη τα πέντε γράμματα της λέξης και να δημιουργήσει τη λέξη.

## Γεμίστε τα στεφάνια

**Ηλικία:** 6+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** 10-15 αντικείμενα ίδιου χρώματος για καθεμία από τις τέσσερις ομάδες, 8 στεφάνια.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.



### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να μαζέψουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο χρώμα της ομάδας τους και να τα φέρουν στο στεφάνι που βρίσκεται στην περιοχή τους.

### Περιγραφή παιχνιδιού

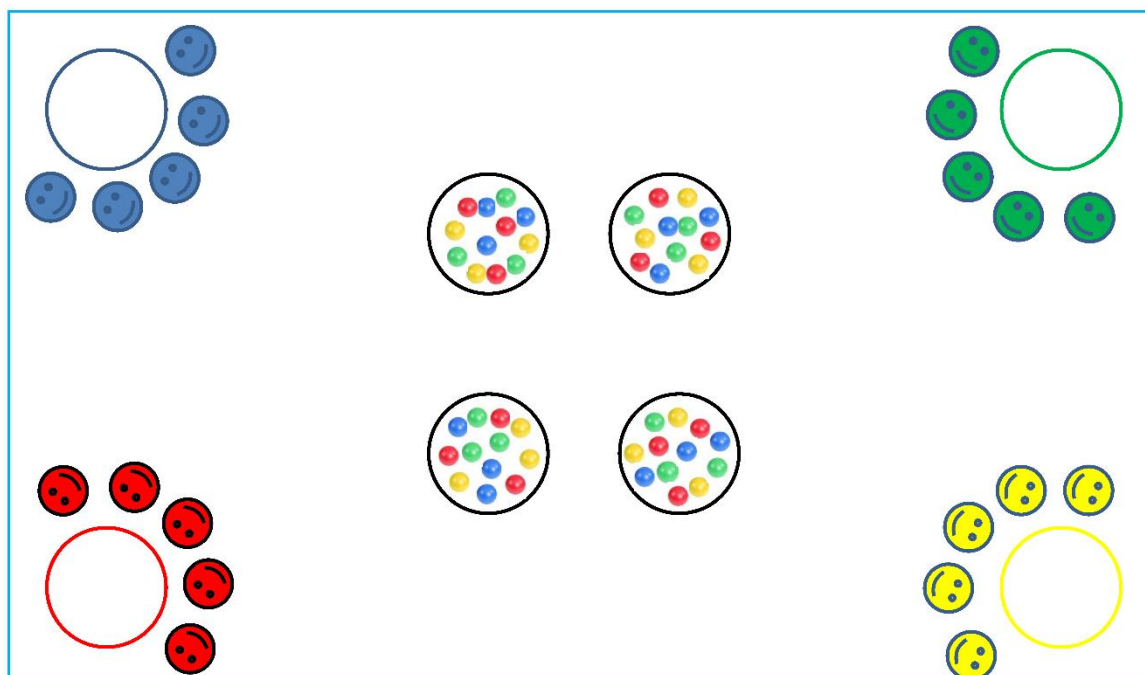
Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και κάθε μία παίρνει θέση σε μία από τις τέσσερις γωνίες του χώρου παιχνιδιού. Η κάθε ομάδα υπερασπίζεται ένα χρώμα. Στη γωνία κάθε ομάδας τοποθετούμε ένα στεφάνι με χρώμα αντίστοιχο του χρώματος της ομάδας, ενώ λίγα μέτρα μακριά στο κέντρο του χώρου παιχνιδιού σε διασκορπισμένα στεφάνια, βρίσκονται διάφορα αντικείμενα αυτών των χρωμάτων (Σχήμα 24). Ο στόχος του παιχνιδιού είναι κάθε ομάδα να πάρει όλα τα αντικείμενα του ίδιου χρώματος και να τα τοποθετήσει μέσα στο στεφάνι της. Κάθε ομάδα, με έναν μαθητή κάθε φορά, μπορεί να ανακτήσει μόνο ένα αντικείμενο τη φορά. Μόλις επιστρέψει ο μαθητής της ομάδας μπορεί να φύγει ο επόμενος. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα μαζέψει πρώτη όλα τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο χρώμα της. Κάθε ομάδα μπορεί να πάρει αντικείμενο μίας άλλης ομάδας για να την καθυστερήσει, αν δει ότι η ομάδα αυτή είναι πιο γρήγορη. Για να θεωρηθεί, όμως, νικήτρια μια ομάδα οφείλει στο στεφάνι της να έχει αντικείμενα μόνο με το χρώμα της ομάδας της. Επομένως, αν έχει πάρει αντικείμενο κάποιος άλλης ομάδας, πρέπει, μέχρι το τέλος του παιχνιδιού, να επιστρέψει το συγκεκριμένο αντικείμενο και να προλάβει ο παίκτης της να επιστρέψει στην ομάδα του, πριν η άλλη ομάδα καταφέρει να πάρει το αντικείμενό της και να το τοποθετήσει μέσα στο στεφάνι της. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που έχει όλα τα αντικείμενα του χρώματός της μέσα στο στεφάνι της.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να επιλέξουν την καταλληλότερη ομαδική τακτική που θα τους οδηγήσει στην πιο γρήγορη συλλογή των αντικειμένων.
- Οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει να παρακολουθούν και το τι κάνουν οι υπόλοιπες ομάδες ώστε αν χρειαστεί να πάρουν αντικείμενο μιας άλλης ομάδας για να την καθυστερήσουν.

### Βασικοί κανόνες

- Κάθε ομάδα μαζεύει τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο χρώμα της.
- Κάθε ομάδα μπορεί να πάρει στο στεφάνι της και αντικείμενο μιας άλλης ομάδας. Για να ανακηρυχθεί όμως νικήτρια πρέπει να το επιστρέψει στην αρχική του θέση πριν κάποια άλλη ομάδα έχει συγκεντρώσει τα δικά της αντικείμενα.



Σχήμα 24. Αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Γεμίστε τα στεφάνια».

- Για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής κάθε ομάδας πρέπει να έχει επιστρέψει πρώτα ο προηγούμενος.

#### Σημεία προσοχής

- Κάθε μαθητής μπορεί να συλλέξει ένα αντικείμενο κάθε φορά.
- Ο μαθητής μπορεί να επιλέξει ταχύτητα (να μαζέψει γρήγορα ένα αντικείμενο) ή στρατηγική (να πάρει αντικείμενο μιας άλλης ομάδας).

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Επιλέγετε να παίξετε με ταχύτητα ή στρατηγική;
- Πώς μπορείτε να πάρετε τα αντικείμενα σας εάν μια άλλη ομάδα προσπαθεί να πάρει τα ίδια αντικείμενα;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Για αύξηση της συμμετοχής των μαθητών μπορεί κάθε ομάδα να έχει 2 ή και 3 μαθητές ταυτόχρονα που θα συλλέγουν αντικείμενα. Και στην περίπτωση αυτή ισχύει ο κανόνας ότι για κάθε μαθητή που επιστρέφει με ένα αντικείμενο φεύγει ο επόμενος.
- Στη διάρκεια του παιχνιδιού μπορούμε να αλλάζουμε περιοδικά τον τρόπο μετακίνησης των μαθητών. Για παράδειγμα, μπορούμε να επιλέξουμε ένα ζώο (π.χ. τίγρη, ελέφαντα, βάτραχο, καβούρι) ζητώντας από τους μαθητές να κινούνται με τρόπο που να μιμείται την κίνηση του ζώου. Επίσης, χρησιμοποιούμε άλλους διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης (π.χ. κουτσό, χόπλες, πλάγια βήματα κλπ.).
- Αν δεν υπάρχουν πολλά διαθέσιμα αντικείμενα διαφορετικού χρώματος μπορούμε για κάθε ομάδα να ορίσουμε διαφορετικό είδος αντικειμένου (π.χ. μπάλες, κορίνες, σχοινάκια, κλπ.).

## Οι φύλακες των στεφανιών

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** 12 στεφάνια (ανά 3 του ίδιου χρώματος), 10-15 αντικείμενα ίδιου χρώματος για καθεμία από τις τέσσερις ομάδες.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.



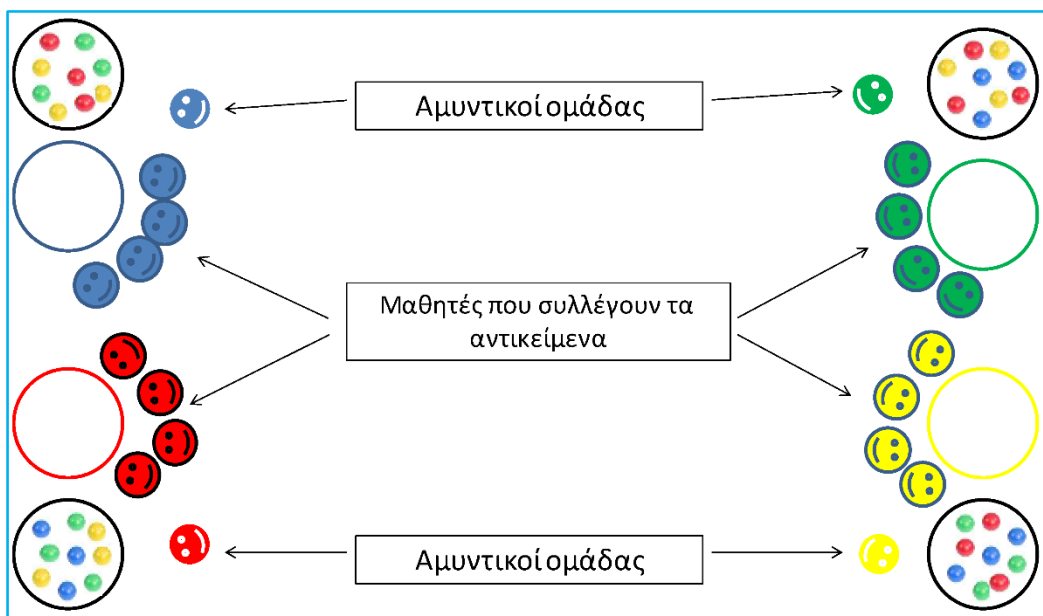
### Η ιδέα του παιχνιδιού

Κάθε μία από τις τέσσερις ομάδες προσπαθεί να συγκεντρώσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα τα αντικείμενα του χρώματός της, που είναι σκορπισμένα στα στεφάνια των περιοχών των τριών άλλων ομάδων, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να εμποδίσει τις αντίπαλες ομάδες από το να συλλέγουν τα αντικείμενα τους που βρίσκονται στο δικό της στεφάνι.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και κάθε μία παίρνει θέση σε μία από τις τέσσερις γωνίες του χώρου παιχνιδιού. Το παιχνίδι παίζεται με παρόμοιο τρόπο με το παιχνίδι Γεμίστε τα στεφάνια με τη διαφορά ότι η διάταξη των αντικειμένων έχει αλλάξει ενώ για κάθε ομάδα υπάρχει και ένας αμυντικός. Πιο συγκεκριμένα, στη γωνία της περιοχής της κάθε ομάδας υπάρχουν, μέσα σε ένα στεφάνι, χρωματιστά αντικείμενα που αντιστοιχούν στα χρώματα των άλλων τριών ομάδων (Σχήμα 25). Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να συλλέξει τα αντικείμενα του χρώματός της από τις περιοχές των άλλων ομάδων, ενώ ταυτόχρονα να εμποδίσει τους μαθητές των αντίπαλων ομάδων να συλλέγουν αντικείμενα που βρίσκονται στην περιοχή της. Έτσι, κάθε ομάδα τοποθετεί έναν αμυντικό παίκτη (τον φύλακα των στεφανιών) μπροστά από τα στεφάνια με τα αντικείμενα που βρίσκονται στην περιοχή της. Ο φύλακας των στεφανιών δεν μπορεί να πλησιάσει το στεφάνι σε απόσταση μικρότερη των δύο μέτρων, ώστε να μπορούν οι μαθητές των άλλων ομάδων να συλλέγουν αντικείμενα. Όποιος μαθητής πιάνεται επιστρέφει πίσω στην ομάδα του. Αν έχει ήδη πάρει αντικείμενο και πιαστεί πριν περάσει το κέντρο του χώρου του παιχνιδιού είναι υποχρεωμένος να το αφήσει πίσω. Κερδίζει η ομάδα που θα καταφέρει να μαζέψει πιο γρήγορα τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο χρώμα της ομάδας της.





Σχήμα 25. Αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Οι φύλακες των στεφανιών».

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η ύπαρξη αμυντικού διαφοροποιεί τις συνθήκες του παιχνιδιού και απαιτεί από τους μαθητές να τροποποιήσουν και να προσαρμόσουν τις τακτικές τους.
- Οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να επιλέξουν την καταλληλότερη ομαδική τακτική, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση, που θα τους οδηγήσει στην πιο γρήγορη συλλογή των αντικειμένων.

#### Βασικοί κανόνες

- Κάθε ομάδα μαζεύει αποκλειστικά τα αντικείμενα που αντιστοιχούν στο χρώμα της.
- Ο μαθητής που πιάνεται επιστρέφει στην ομάδα του, ενώ αν κρατά αντικείμενο και πιαστεί πριν περάσει το κέντρο του χώρου του παιχνιδιού, το αφήνει εκεί από όπου το πήρε.
- Κάθε μαθητής μπορεί να κινηθεί προς όποια από τις άλλες τρεις ομάδες θέλει για να συλλέξει αντικείμενο.

#### Σημεία προσοχής

- Κάθε μαθητής μπορεί να μεταφέρει ένα αντικείμενο τη φορά.
- Οι αμυντικοί δεν μπορούν να κυνηγήσουν αντίπαλο μαθητή μετά την κεντρική γραμμή του χώρου παιχνιδιού.

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Θα πρέπει οι επιθετικοί της ομάδας να μοιραστούν ή να προσπαθήσουν να επιτεθούν σε μία από τις τρεις ομάδες κάθε φορά;
- Τι κάνει μια ομάδα επιτυχημένη σε αυτό το παιχνίδι;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Μπορεί να οριστεί συγκεκριμένος αριθμός μαθητών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αμυντικοί ή να δοθεί η δυνατότητα στις ομάδες να επιλέξουν αυτές πόσους αμυντικούς θα χρησιμοποιήσουν (μειώνοντας ταυτόχρονα και τον αριθμό των μαθητών που θα συλλέγουν αντικείμενα).
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί σε μεγαλύτερο χώρο ή με περισσότερα αντικείμενα.



## Οι πειρατές

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο ή γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** διάφορα αντικείμενα, στεφάνια.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές προσπαθούν να μεταφέρουν τον θησαυρό αντικειμένων στην παραλία τους, αποφεύγοντας τους πειρατές και τα ζόμπι που τους κυνηγούν για να τους πιάσουν και να πάρουν πίσω το θησαυρό τους.

### Περιγραφή παιχνιδιού

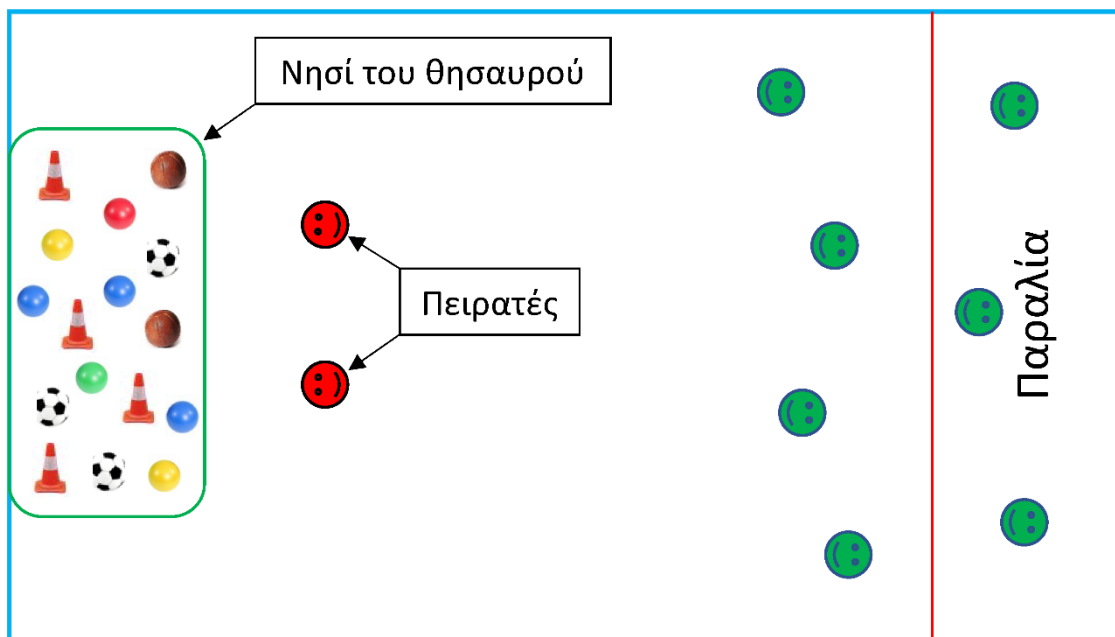
Στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης ορίζουμε δύο περιοχές, την παραλία και το νησί του θησαυρού, στο οποίο έχουμε τοποθετήσει διάφορα αντικείμενα που αντιπροσωπεύουν τον θησαυρό (Σχήμα 26). Η παραλία είναι ασφαλές μέρος καθώς εκεί δεν μπορεί κανείς να πειράξει τους μαθητές. Σκοπός των μαθητών είναι να φθάσουν στο νησί του θησαυρού για να πάρουν τον θησαυρό και να τον φέρουν πίσω στην παραλία. Ανάμεσα όμως στην παραλία και στο νησί του θησαυρού υπάρχουν δύο μαθητές που έχουν τον ρόλο του πειρατή και προσπαθούν να πιάσουν τους μαθητές και να τους εμποδίσουν να πάρουν τον θησαυρό. Αν κάποιος μαθητής καταφέρει να πάρει έναν θησαυρό τότε μπορεί ελεύθερα να τον μεταφέρει στην παραλία χωρίς οι πειρατές να μπορούν να τον πιάσουν. Όποιος μαθητής πιάνεται μένει ακίνητος στη θέση του μέχρι να τον ελευθερώσει κάποιος συμμαθητής του ακουμπώντας τον και παίρνοντάς τον αγκαζέ μέχρι την παραλία. Στη φάση αυτή της μεταφοράς το ζευγάρι μαθητών δεν μπορεί να πιαστεί από πειρατή. Σε περίπτωση που πιαστεί και δεύτερος μαθητής από τους πειρατές, πριν να έχει απελευθερωθεί ο πρώτος, τότε ο μαθητής που πιάνεται μένει ακίνητος αναμένοντας την απελευθέρωση από κάποιον συμμαθητή, ενώ ο πρώτος μαθητής μετατρέπεται και αυτός σε πειρατή. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές να καταφέρουν να μεταφέρουν όλο τον θησαυρό στην παραλία τους.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε διαφορετικούς ρόλους, οι οποίοι μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού.
- Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν την καταλληλότερη στρατηγική ανάμεσα στο να πάρουν τον θησαυρό, να αποφύγουν να πιαστούν από τους πειρατές ή να απελευθερώσουν κάποιον συμμαθητή τους που έχει πιαστεί για να μην μετατραπεί σε πειρατή (στην περίπτωση που πιαστεί και δεύτερος μαθητής).

### Βασικοί κανόνες

- Κάθε μαθητής μπορεί κάθε φορά να μεταφέρει ένα μόνο κομμάτι θησαυρού.
- Ο μαθητής που τον ακουμπά ο πειρατής μένει ακίνητος μέχρι κάποιος συμπαίκτης του να τον ελευθερώσει. Αν πιαστεί και δεύτερος συμμαθητής του χωρίς να έχει απελευθερωθεί τότε μετατρέπεται σε πειρατή.



Σχήμα 26. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Οι πειρατές».

#### Σημεία προσοχής

- Μαθητής που έχει καταφέρει να πάρει έναν θησαυρό μπορεί να τον μεταφέρει ελεύθερα στην παραλία του χωρίς να μπορεί να πιαστεί από πειρατή.

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Ξεκινούσατε όλοι οι μαθητές μαζί από την παραλία ή ο καθένας μόνος του;
- Συνεννοούσασταν για το πότε θα ξεκινήσετε ή ήταν προσωπική απόφαση;
- Τι σας βοήθησε για να πάρετε όλο τον θησαυρό στην παραλία σας;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Αν οι πειρατές δυσκολεύονται να πιάσουν τους υπόλοιπους μαθητές, μπορούμε να προσθέσουμε και τρίτο πειρατή ή να περιορίσουμε τον χώρο παιχνιδιού.
- Για να δυσκολέψουμε το έργο των μαθητών, αυξάνουμε τον αριθμό των αντικειμένων που απαρτίζουν τον θησαυρό.
- Μπορούμε να ορίσουμε συγκεκριμένους τρόπους για τη μεταφορά ορισμένων αντικειμένων. Για παράδειγμα, οι μπάλες μπάσκετ θα πρέπει να μεταφέρονται με τρίπλα, τα στεφάνια από δύο μαθητές μαζί, κλπ.
- Προσθέτουμε και ένα τρίτο μέρος στον χώρο άσκηση, το νησί των ζόμπι, στο οποίο τοποθετούμε μερικά στεφάνια. Οι μαθητές που πιάνονται από τους πειρατές πηγαίνουν στο νησί των ζόμπι, παίρνουν ένα στεφάνι και μπαίνουν μέσα και επιστρέφουν στο παιχνίδι κινούμενοι αργά σαν ζόμπι. Αν ένα ζόμπι καταφέρει να ακουμπήσει κάποιον μαθητή τότε αλλάζουν ρόλους. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλος ο θησαυρός πάει στην παραλία ή όταν όλοι οι παίκτες γίνουν ζόμπι.

## Κινούμενα καλάθια

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** μπάλες, σχοινιά.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη, χωρισμένη σε μικρές ομάδες.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες και σε διάταξη κύκλου, κινούνται προσπαθώντας να κερδίσουν πόντους βάζοντας τη μπάλα τους στον κύκλο μιας αντίπαλης ομάδας.

### Περιγραφή παιχνιδιού

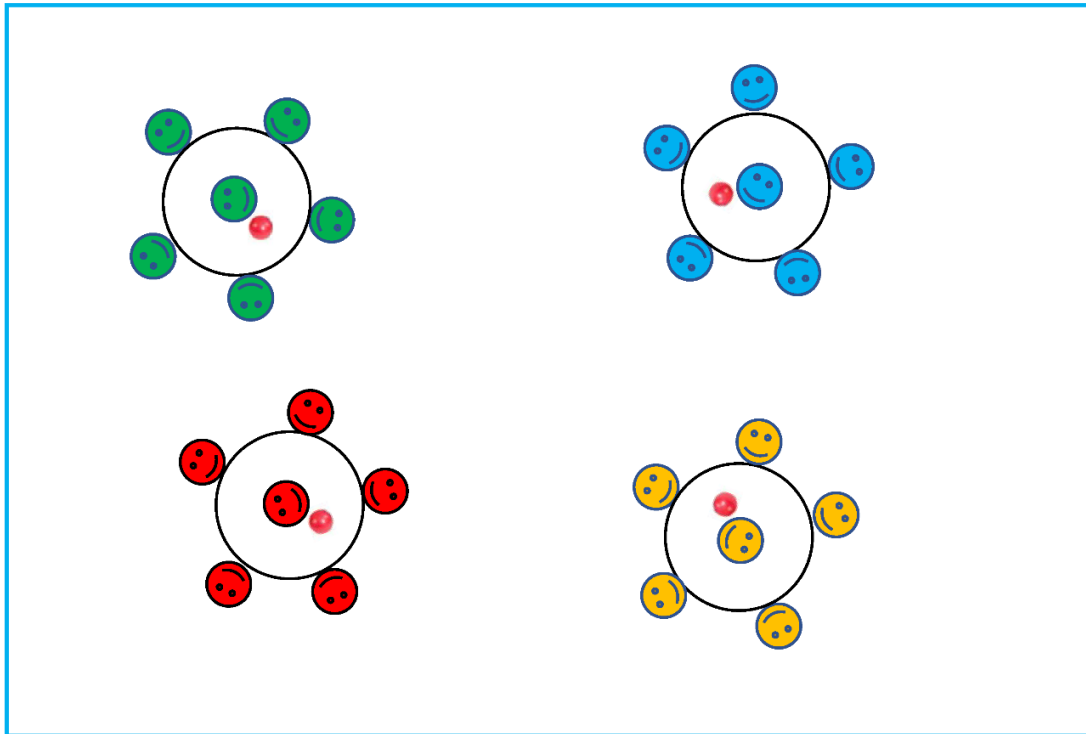
Χωρίζουμε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 5-6 μαθητών. Οι μαθητές κάθε ομάδας σχηματίζουν ένα κύκλο πιάνοντας ένα σχοινί (ή πιασμένοι από τα χέρια), ενώ ένας από τους μαθητές μπαίνει στο κέντρο του κύκλου κρατώντας μια μπάλα στα χέρια (Σχήμα 27). Οι κύκλοι των μαθητών κινούνται στον χώρο, χωρίς να ακουμπούν τους άλλους κύκλους μαθητών και χωρίς να χαλάσουν τη διάταξη του κύκλου (ούτε να την μικρύνουν). Μαζί τους κινείται και ο κεντρικός τους παίκτης προσέχοντας να μην αγγίξει τον κύκλο με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του. Κάθε ομάδα προσπαθεί να φθάσει κοντά σε έναν αντίπαλο κύκλο ώστε ο κεντρικός της παίκτης να ρίξει τη μπάλα του μέσα στον αντίπαλο κύκλο και αυτή να αναπηδήσει στο έδαφος. Αν το καταφέρει η ομάδα του κερδίζει έναν πόντο. Οι μαθητές που σχηματίζουν τον κύκλο δεν έχουν δικαίωμα να αποτρέψουν τη μπάλα να μπει μέσα στον κύκλο τους. Αυτό μπορεί να το κάνει μόνο ο κεντρικός παίκτης. Κάθε φορά που μια ομάδα σκοράρει (δηλαδή η μπάλα της αναπηδά μέσα σε έναν αντίπαλο κύκλο) αλλάζει ο κεντρικός της παίκτης. Όταν μια ομάδα εκδηλώνει επίθεση και η μπάλα της φεύγει μακριά μπορεί να στείλει κάποιον μαθητή του κύκλου για να τη μαζέψει και να την επιστρέψει στην ομάδα του, με το παιχνίδι όμως να συνεχίζεται κανονικά.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε διαφορετικούς ρόλους οι οποίοι μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού.
- Οι συνθήκες του παιχνιδιού διαφοροποιούνται συνεχώς καθώς όλες οι ομάδες ταυτόχρονα μπορούν να επιτεθούν αλλά ταυτόχρονα πρέπει και να αμυνθούν. Επομένως, οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να επιλέξουν τις καταλληλότερες στρατηγικές, τόσο για να αποφύγουν να δεχθούν γκολ όσο και για να σκοράρουν σε κάποια από τις αντίπαλες ομάδες.

### Βασικοί κανόνες

- Για να θεωρηθεί πετυχημένη μια προσπάθεια η μπάλα πρέπει να περάσει πάνω από τους μαθητές του κύκλου και όχι ανάμεσά τους και να κτυπήσει στο έδαφος μέσα στον κύκλο.
- Οι μαθητές του κύκλου δεν επιτρέπεται να εμποδίσουν τη μπάλα.
- Ο μαθητής κάθε ομάδας που βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου μπορεί να εμποδίσει τη μπάλα να αναπηδήσει εντός του κύκλου χρησιμοποιώντας όποιο μέλος του σώματός του θέλει.
- Απαγορεύεται η επαφή με αντίπαλο κύκλο μαθητών.



Σχήμα 27. Διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Κινούμενα καλάθια».

#### Σημεία προσοχής

- Χρησιμοποιούμε μεγάλο ανοικτό χώρο για να υπάρχει άνεση στις κινήσεις των μαθητών.
- Η αλλαγή του κεντρικού μαθητή μπορεί να γίνει και με σύνθημα του γυμναστή.

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πόσο κοντά πρέπει να πλησιάσεις έναν αντίπαλο κύκλο μαθητών για να σκοράρεις;
- Τι πρέπει να κάνει η ομάδα για να αποφύγει να δεχθεί γκολ;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Επιτρέπεται στους παίκτες του κύκλου να εμποδίζουν τη μπάλα να εισέρχεται στον κύκλο χρησιμοποιώντας το ένα τους χέρι (με το άλλο κρατάνε το σχοινί).
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί με δύο παίκτες μέσα στον κύκλο (έναν αμυντικό και έναν επιθετικό, οι οποίοι μπορούν να αλλάζουν ρόλους στη διάρκεια του παιχνιδιού).

40

## Κυκλικά μήλα

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** μπάλες.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Οι μαθητές παίζουν το γνωστό παραδοσιακό παιχνίδι «μήλα» με τη διαφορά ότι η διάταξη του παιχνιδιού είναι σε κύκλο και όποιος μαθητής καίγεται παίρνει θέση στον κύκλο και ρίχνει και αυτός.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Σχηματίζουμε ένα μεγάλο κύκλο που αποτελεί τον αγωνιστικό χώρο του παιχνιδιού και ορίζουμε πάνω στον κύκλο δύο σημεία αντικριστά ως αρχικές θέσεις των δύο εξωτερικών μαθητών που έχουν τον ρόλο του ρίπτη. Οι υπόλοιποι μαθητές παίρνουν θέση μέσα στον κύκλο. Το παιχνίδι ξεκινά με μία μπάλα και τους δύο ρίπτες ένα προσπαθούν να κάψουν τους εσωτερικούς παίκτες. Αρχικά, ο εσωτερικός παίκτης που καίγεται αντικαθιστά τον ρίπτη που τον έκαψε. Στη συνέχεια του παιχνιδιού, οι μαθητές που καίγονται γίνονται και αυτοί ρίπτες και έτσι σταδιακά αυξάνεται ο αριθμός των ριπτών. Επίσης, για κάθε δύο μαθητές που μετατρέπονται σε νέους ρίπτες, προσθέτουμε μία επιπλέον μπάλα στο παιχνίδι. Οι ρίπτες έχουν το δικαίωμα να ρίχνουν από οποιοδήποτε σημείο της περιφέρειας του κύκλου, ενώ μπορούν να συνεργάζονται και μεταξύ τους ανταλλάσσοντας πάσες ώστε να κερδίσουν πλεονέκτημα σε σχέση με τους εσωτερικούς παίκτες.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε διαφορετικούς ρόλους στους οποίους εναλλάσσονται ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού.
- Με την αύξηση του αριθμού των μαθητών που έχουν τον ρόλο του ρίπτη και των διαθέσιμων μπαλών, οι συνθήκες του παιχνιδιού διαφοροποιούνται συνεχώς και οι μαθητές, ανάλογα με τον ρόλο τους, καλούνται να επιλέξουν τις καταλληλότερες στρατηγικές για να είναι αποτελεσματικοί στο παιχνίδι.
- Η κυκλική διάταξη των εξωτερικών μαθητών που έχουν ρόλο ρίπτη και η δυνατότητα να ανταλλάσσουν μεταξύ τους πάσες πριν την τελική ρίψη θέτει ιδιαίτερες προκλήσεις τόσο στους εσωτερικούς παίκτες, στην προσπάθειά τους να αποφύγουν να καούν, όσο και στους ρίπτες να επιλέξουν την καταλληλότερη στρατηγική.

### **Βασικοί κανόνες**

- Εσωτερικός μαθητής που καίγεται γίνεται εξωτερικός ρίπτης.
- Μαθητής που πιάνει τη μπάλα στον αέρα έχει ένα «μήλο» που αντιστοιχεί σε μια επιπλέον «ζωή», την οποία μπορεί να την χρησιμοποιήσει για τον εαυτό του ή να την χαρίσει σε κάποιον συμμαθητή του.
- Απαγορεύεται στους ρίπτες να μπουν μέσα στον κύκλο.

### **Σημεία προσοχής**

- Καθώς αυξάνεται σταδιακά ο αριθμός των εξωτερικών μαθητών που έχουν τον ρόλο του ρίπτη αυξάνουμε και τον αριθμό των μπαλών που χρησιμοποιούμε.
- Χρησιμοποιούμε μεγάλο ανοικτό χώρο για να υπάρχει άνεση στις κινήσεις των μαθητών.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Τι πρέπει να κάνεις για να αποφύγεις να καείς;
- Τι πρέπει να κάνεις για να κάψεις έναν συμμαθητή σου;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Στην παραλλαγή αυτή όταν ένας εσωτερικός παίκτης πιάσει ένα «μήλο» έχει δικαίωμα να πάρει έναν ρίπτη (είτε αυτόν που έκανε τη ρίψη ή και κάποιον άλλο) και να τον κάνει εσωτερικό παίκτη.

## Γρήγορες ανταλλαγές

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο.

**Υλικά:** -

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

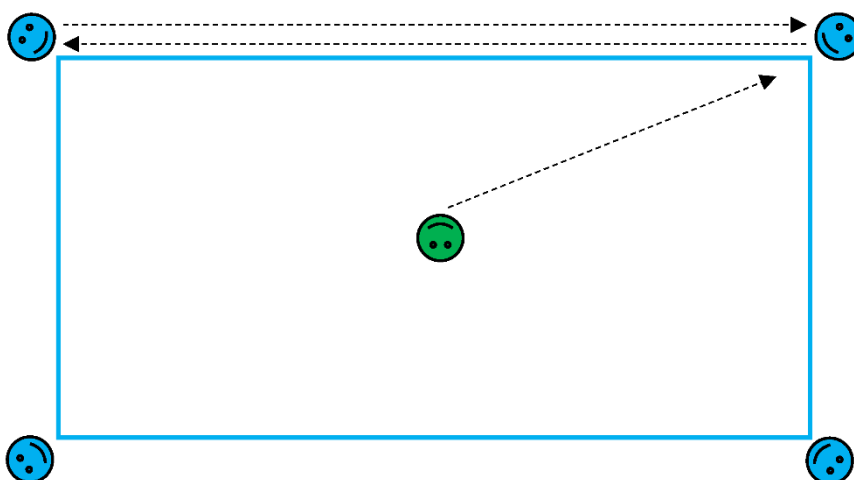


### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές, σε διάταξη τετραγώνου, πρέπει να αλλάζουν θέσεις (ανά δύο) μεταξύ τους, ενώ ένας εσωτερικός παίκτης προσπαθεί να καταλάβει μία από τις δύο προσωρινά ελεύθερες θέσεις.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Χωρίζουμε το τμήμα σε ομάδες των πέντε μαθητών. Τέσσερις μαθητές στέκονται στις γωνίες ενός οριοθετημένου τετραγώνου και ένας στη μέση του τετραγώνου (Σχήμα 28). Με το σύνθημα οι μαθητές του τετραγώνου, ανά δύο, πρέπει να ανταλλάξουν θέσεις μεταξύ τους κινούμενοι κατά μήκος των πλευρών του τετραγώνου, ενώ ο μεσαίος μαθητής προσπαθεί να καταλάβει μία από τις δύο προσωρινά διαθέσιμες θέσεις. Αν οι εξωτερικοί παίκτες καταφέρουν να κάνουν πέντε διαδοχικές πετυχημένες ανταλλαγές θέσεων κερδίζουν. Αν ο εσωτερικός μαθητής προλάβει να καταλάβει θέση στο τετράγωνο παραμένει εκεί και ο μαθητής που είχε την θέση αυτή μπαίνει στο κέντρο του τετραγώνου για να συνεχιστεί το παιχνίδι.



Σχήμα 28. Αρχική διάταξη και πιθανές κινήσεις των μαθητών στο παιχνίδι «Γρήγορες ανταλλαγές».

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι εξωτερικοί μαθητές καλούνται να επιλέξουν τον καταλληλότερο συνδυασμό εναλλαγών θέσεων ώστε να μην χάσουν τη θέση τους.

- Οι μαθητές καλούνται να επαναλαμβάνουν την ίδια διαδικασία χρησιμοποιώντας όμως κάθε φορά διαφορετική προσέγγιση ώστε να μην είναι προβλέψιμη η κίνησή τους από τον μαθητή που βρίσκεται στο κέντρο της διάταξης.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Στη διάρκεια των αλλαγών θέσεων, απαγορεύεται οι εξωτερικοί παίκτες να κινηθούν διαγώνια εντός του τετραγώνου.
- Μόνο δύο μαθητές ανταλλάσσουν θέσεις κάθε φορά.
- Δεν επιτρέπεται να αλλάζουν οι ίδιοι δύο μαθητές θέση δύο συνεχόμενες φορές.

#### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές που αλλάζουν θέση είναι αυτοί που βρίσκονται στις δύο άκρες της ίδιας πλευράς του τετραγώνου.
- Αν οι μαθητές του τετραγώνου δεν κάνουν κίνηση ανταλλαγής θέσεων, τότε ο κεντρικός μαθητής μετρά αντίστροφα από το 5 έως το 0 και τότε όλοι οι μαθητές πρέπει να αλλάξουν θέσεις.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πρέπει οι εξωτερικοί μαθητές να μπερδεύουν τον κεντρικό; Πως;
- Που θα έπρεπε να στέκεται ο κεντρικός μαθητής για να καταφέρει να φτάσει σε εξωτερική θέση πιο εύκολα;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Αυξάνουμε ή μειώνουμε τις διαστάσεις του τετραγώνου για να κάνουμε πιο δύσκολο ή πιο εύκολο το παιχνίδι.
- Δίνουμε στις γωνίες του τετραγώνου που στέκονται οι μαθητές από έναν αριθμό (π.χ. 1-2-3-4). Η αλλαγή των θέσεων ορίζεται με τη χρήση των αριθμών αυτών, π.χ. το 1 με το 4, ενώ ο μεσαίος παίκτης προσπαθεί να καταλάβει μία από τις δύο αυτές θέσεις.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πεντάγωνα και εξάγωνα σχήματα, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών στο τμήμα και να επιτρέψουμε και τις διαγώνιες ανταλλαγές παικτών.
- Μπορούμε να υιοθετήσουμε διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης για όλους τους παίκτες (π.χ. κουτσό, πλάγια βήματα, αλματάκια με τα δύο πόδια, κάνοντας τρίπλα με μπάλα καλαθοσφαίρισης ή με προώθηση μπάλας ποδοσφαίρου).

42

## Ομαδικό μπόουλινγκ

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** 2 μπάλες, 20 κώνους ή κορύνες.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.



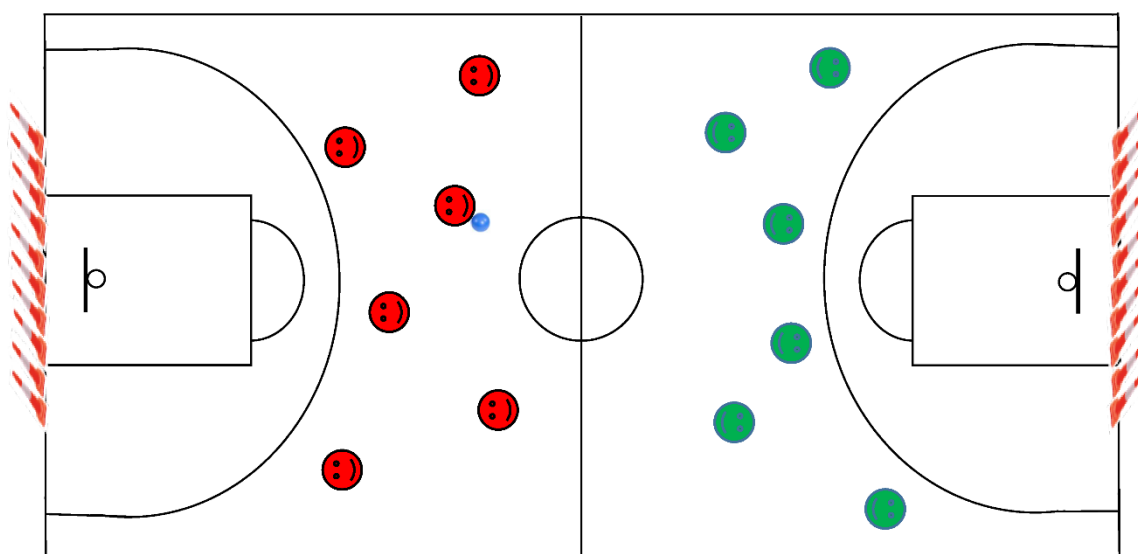


### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, έχοντας μια μπάλα στην κατοχή τους, προσπαθούν ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες να φθάσουν κοντά στην αντίπαλη περιοχή και να ρίξουν κάτω όλες τους κώνους/κορύνες της αντίπαλης ομάδας.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Χωρίζουμε τους μαθητές της τάξης σε δύο ισάριθμες ομάδες. Σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών μπορούν να δημιουργηθούν τέσσερις ομάδες και να παιχθούν δύο παιχνίδια παράλληλα. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης ή χειροσφαίρισης. Στις δύο τελικές γραμμές, στήνουμε δέκα κώνους (ή κορύνες, ή τουβλάκια), ενώ η περιοχή από την οποία μπορούν να επιτεθούν οι μαθητές είναι η γραμμή του τρίποντου ή η γραμμή των έξι μέτρων στο γήπεδο της χειροσφαίρισης (Σχήμα 29). Όπως και στο παραδοσιακό μπόουλινγκ, οι μαθητές προσπαθούν να ρίξουν τους κώνους/κορύνες της αντίπαλης ομάδας, ωστόσο κινούνται σαν ομάδα για να πετύχουν τον σκοπό τους. Το παιχνίδι ξεκινά με την κάθε ομάδα να έχει στην κατοχή της από μία μπάλα και οι μαθητές να ανταλλάσσουν μεταξύ τους πάσες με σκοπό να φθάσουν κοντά στη γραμμή του τρίποντου από όπου μπορούν να στοχεύσουν τους αντίπαλους κώνους. Οι μαθητές στοχεύουν τους κώνους μόνο με κύλισμα της μπάλας στο έδαφος και όχι με ρίψη από ψηλά. Ο μαθητής που έχει στην κατοχή του τη μπάλα μπορεί να κάνει μόνο τρία βήματα και στη συνέχεια υποχρεωτικά πρέπει να πασάρει σε συμμαθητή του ή να στοχεύσει έναν κώνο. Οι μαθητές μπορούν να κλέψουν τη μπάλα από τους αντιπάλους όταν αυτοί αλλάζουν πάσες μεταξύ τους. Επίσης, μπορούν να εμποδίσουν το κύλισμα της μπάλας προς τους κώνους αρκεί να μην βρίσκονται μέσα στην περιοχή του τρίποντου. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει να κτυπήσει πρώτη όλους τους κώνους της αντίπαλης ομάδας.



Σχήμα 29. Αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Ομαδικό μπόουλινγκ».

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να αναστείλουν την τάση τους να κάνουν ρίψη από πάνω, ώστε να ακολουθήσουν τον κανόνα που επιβάλλει η ρίψη της μπάλας προς τους κώνους να γίνεται με κύλισμα.
- Οι δύο μπάλες στο παιχνίδι εμπλέκουν τους μαθητές σε συνθήκες που διαφοροποιούνται συνεχώς, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση, ανάλογα με το πόσες μπάλες έχει στην κατοχή της η κάθε ομάδα.

- Ο συνδυασμός κανόνων από διαφορετικά αθλήματα εμπλέκει τους μαθητές σε διαφοροποιημένες συνθήκες στις οποίες καλούνται να ανταποκριθούν αποτελεσματικά συγκρατώντας στη μνήμη τους τις διαφορετικές αυτές απαιτήσεις.
- Η μείωση του αριθμού των κώνων ή/και η χρήση διαφορετικού τύπου μπάλας (στην προτεινόμενη παραλλαγή) διαφοροποιεί περαιτέρω τις συνθήκες του παιχνιδιού.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Η στόχευση ενός κώνου γίνεται μόνο με κύλισμα της μπάλας.
- Μαθητής με μπάλα στα χέρια έχει δικαίωμα να κάνει τρία βήματα και στη συνέχεια πρέπει να σουτάρει ή να πασάρει τη μπάλα.
- Επιτρέπεται το κλέψιμο της μπάλας όταν αυτή βρίσκεται στον αέρα, όχι όμως η επαφή με τον αντίπαλο.

#### **Σημεία προσοχής**

- Η επίθεση γίνεται έξω από τη γραμμή του τρίποντου.
- Οι μαθητές απαγορεύεται να βρίσκονται μέσα στην οριοθετημένη περιοχή (που ορίζεται από τη γραμμή του τρίποντου).
- Μετά από κάθε επίθεση, αν η μπάλα περάσει την τελική γραμμή ή παραμείνει στην περιοχή του τρίποντου, τότε περνάει στην κατοχή της αμυνόμενης ομάδας.
- Κάθε ομάδα μπορεί να κάνει επίθεση με όσες μπάλες έχει στην κατοχή της.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Ήταν πιθανό να χτυπήσεις περισσότερες από μία κορύνες τη φορά;
- Πως απέτρεψες την αντίπαλη ομάδα από το να κλέψει τη μπάλα;
- Ήταν αποτελεσματικότερο ένα μακρινό ή ένα κοντινό σουτ;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Κάθε φορά το σουτ πρέπει να εκτελείται από διαφορετικό μαθητή.
- Μπορούμε να προσθέσουμε άλλες δύο μπάλες στο παιχνίδι (μία για κάθε ομάδα) ώστε να κάνουμε το παιχνίδι πιο σύνθετο και να αυξήσουμε τη συμμετοχή των μαθητών.
- Μειώνουμε τον αριθμό των κώνων/κορυνών για κάθε ομάδα και έτσι αυξάνονται οι μεταξύ τους αποστάσεις. Επίσης, χρησιμοποιείται μπάλα μικρότερων διαστάσεων (π.χ. μπάλα χειροσφαίρισης) ώστε να κάνουμε πιο δύσκολο το παιχνίδι.

43

## **Ομαδικό μπόουλινγκ με τερματοφύλακα**

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** 2 μπάλες, 10 κώνους ή κορύνες.

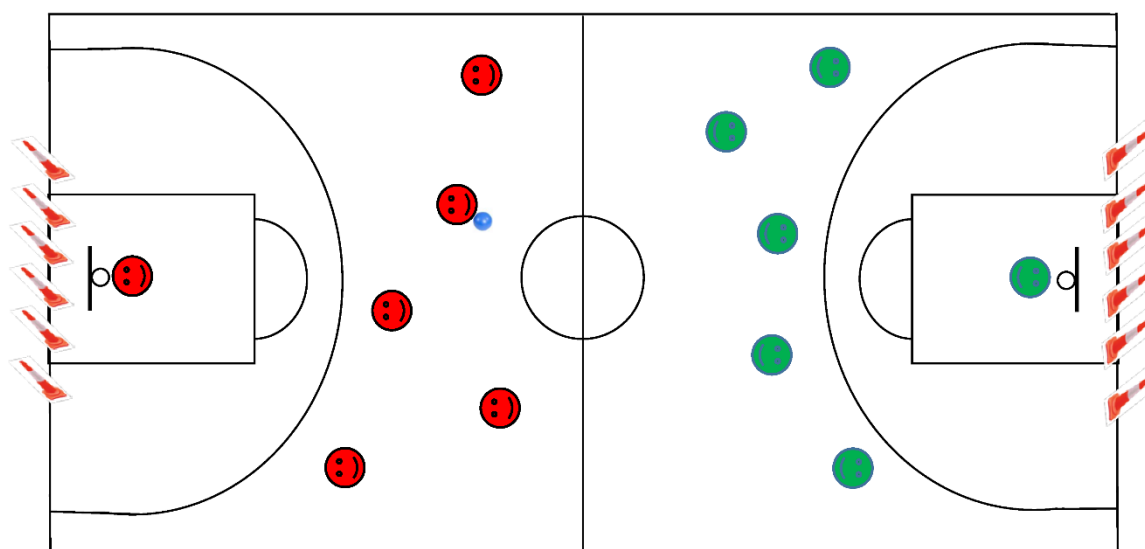
**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές της τάξης, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, έχοντας μια μπάλα στην κατοχή τους, προσπαθούν να ρίξουν κάτω όλους τους κώνους/κορύνες της αντίπαλης ομάδας, τους οποίους υπερασπίζεται ένας τερματοφύλακας.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Παίζεται όπως το παιχνίδι Ομαδικό μπόουλινγκ, με τη διαφορά ότι τώρα προστίθεται για κάθε ομάδα ένας τερματοφύλακας, που μπορεί να προστατεύει τους κώνους/κορύνες από τις ρίψεις της αντίπαλης ομάδας (Σχήμα 30). Ο τερματοφύλακας έχει το δικαίωμα να προστατεύει τους κώνους της ομάδας του με όποιο μέλος του σώματός του θέλει. Στον τελευταίο όμως κώνο μπορεί να αποκρούσει τις βολές μόνο με το άκρο του ποδιού. Χρησιμοποιούμε λιγότερους κώνους/κορύνες και τις τοποθετούμε με μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα τους ώστε να είναι πιο δύσκολο για τους μαθητές να τις στοχεύσουν αλλά και για τον τερματοφύλακα να τους υπερασπιστεί.



Σχήμα 30. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Ομαδικό μπόουλινγκ με τερματοφύλακα».

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η εισαγωγή τερματοφύλακα διαφοροποιεί περαιτέρω τις συνθήκες του παιχνιδιού και απαιτεί από τους μαθητές να αναζητήσουν εκ νέου νέες αποτελεσματικές στρατηγικές και προσεγγίσεις στο παιχνίδι.
- Οι δύο μπάλες στο παιχνίδι εμπλέκουν τους μαθητές συνεχώς σε διαφοροποιημένες συνθήκες, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση, ανάλογα με το πόσες μπάλες έχει στην κατοχή της η κάθε ομάδα.
- Η χρήση περισσότερων από δύο μπάλες (στην προτεινόμενη παραλλαγή) διαφοροποιεί ακόμη περισσότερο τις συνθήκες του παιχνιδιού και απαιτεί από τους μαθητές να συνδυάσουν εκ νέου τις τακτικές που θα ακολουθήσουν, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση.

### Βασικοί κανόνες

- Η στόχευση ενός κώνου γίνεται μόνο με κύλισμα της μπάλας.
- Μαθητής με μπάλα στα χέρια έχει δικαίωμα να κάνει τρία βήματα και στη συνέχεια πρέπει να σουτάρει ή να πασάρει τη μπάλα.

- Επιτρέπεται το κλέψιμο της μπάλας όταν αυτή είναι στον αέρα, όχι όμως η επαφή με τον αντίπαλο.
- Ο τερματοφύλακας μπορεί να αποκρούσει τη μπάλα με όποιο μέλος του σώματος θέλει (εκτός από τον τελευταίο κώνο στον οποίο επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει μόνο το άκρο του ποδιού).

#### **Σημεία προσοχής**

- Η επίθεση γίνεται έξω από τη γραμμή του τρίποντου.
- Οι μαθητές απαγορεύεται να βρίσκονται μέσα στην οριοθετημένη περιοχή (που ορίζεται από τη γραμμή του τρίποντου).
- Μετά από κάθε επίθεση, αν η μπάλα περάσει την τελική γραμμή ή παραμείνει στην περιοχή του τρίποντου, τότε περνάει στην κατοχή της αμυνόμενης ομάδας.
- Κάθε ομάδα μπορεί να κάνει επίθεση με όσες μπάλες έχει στην κατοχή της.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πώς αντιμετωπίζει η επιτιθέμενη ομάδα ένα τερματοφύλακα που εμποδίζει τα σουτ της;
- Είναι δυνατόν να παραπλανήσεις έναν τερματοφύλακα στο σουτ; Πώς;
- Πώς μπορεί η επιτιθέμενη ομάδα να σουτάρει περισσότερο από ένα σουτ ανά επίθεση;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Για να δυσκολέψουμε το έργο του τερματοφύλακα μπορούμε να βάλουμε τον περιορισμό να χρησιμοποιεί συγκεκριμένα μέλη του σώματός του (π.χ. μόνο το άκρο του ποδιού ή μόνο την παλάμη) για να αποκρούει τις μπάλες.
- Προσθέτουμε και άλλες μπάλες στο παιχνίδι ώστε να το κάνουμε πιο σύνθετο και να αυξήσουμε τη συμμετοχή των μαθητών.



## **Η εισβολή**

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** στεφάνια, μπάλες, κώνοι, κόκκινα διακριτικά.

**Αριθμός μαθητών:** δύο ομάδες των 5-6 μαθητών.

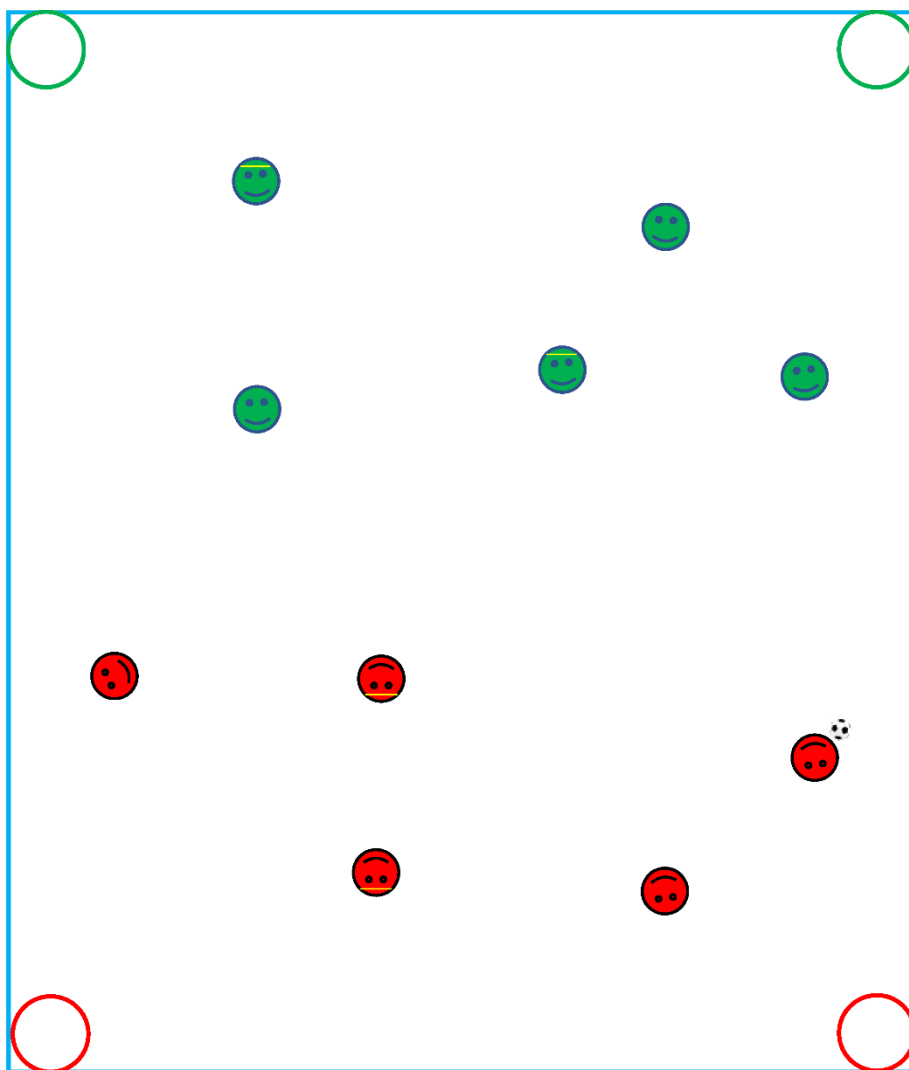
#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Δύο ομάδες μαθητών προσπαθούν να σκοράρουν στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας. Αυτό γίνεται όταν, ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες, καταφέρουν να μεταφέρουν τη μπάλα σε συμμαθητή τους που έχει μπει μέσα στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Στο γήπεδο καλαθοσφαίρισης ή σε έναν μεγάλο ορθογώνιο χώρο τοποθετούμε σε κάθε γωνία ένα στεφάνι. Κάθε ομάδα υπερασπίζεται τα δύο στεφάνια του γηπέδου της και ταυτόχρονα προσπαθεί να σκοράρει στα αντίπαλα στεφάνια (Σχήμα 31). Γκολ σημειώνεται όταν ένας μαθητής

μπαίνει στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας και πιάνει τη μπάλα μετά από πάσα συμπαίκτη του. Ένας μαθητής δεν μπορεί να παραμείνει μέσα σε στεφάνι (προκειμένου να δεχθεί τη μπάλα για να σημειωθεί γκολ) για παραπάνω από τρία δευτερόλεπτα. Οι μαθητές μπορούν να τρέξουν με τη μπάλα στα χέρια αλλά αν τους ακουμπήσει ένας αντίπαλος πρέπει να σταματήσουν στο σημείο που πιάστηκαν και να πασάρουν τη μπάλα σε συμπαίκτη τους. Οι μαθητές έχουν δικαίωμα να κλέψουν τη μπάλα όταν αυτή βρίσκεται στον αέρα, αλλά όχι όταν είναι στην κατοχή κάποιου άλλου μαθητή. Επίσης, μπορεί να οριστούν δύο μαθητές από κάθε ομάδα (για να διακρίνονται μπορούν να φοράνε ένα διακριτικό, π.χ. χρωματιστή κορδέλα), οι οποίοι δεν μπορούν να τρέξουν όταν έχουν τη μπάλα στην κατοχή τους αλλά ταυτόχρονα δεν μπορεί να τους πιάσει κάποιος αντίπαλος όταν τρέχουν χωρίς τη μπάλα στα χέρια. Αν τρέξουν με τη μπάλα στα χέρια η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Το παιχνίδι ξεκινά με την κατοχή της μπάλας να δίνεται στη μία ομάδα μετά από κλήρωση. Μετά από κάθε γκολ, το παιχνίδι ξεκινά με την ομάδα που δέχτηκε γκολ να αρχίζει τη νέα επίθεση, ενώ σε κάθε ομάδα αλλάζουν και οι μαθητές με το διακριτικό. Αφού οι μαθητές εξοικειωθούν με το παιχνίδι εισάγουμε και δεύτερη μπάλα, μία μπάλα για κάθε ομάδα στην έναρξη του παιχνιδιού, ενώ στην εξέλιξη του παιχνιδιού μία ομάδα μπορεί να κατέχει και τις δύο μπάλες.



Σχήμα 31. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Η εισβολή».

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές εναλλάσσονται συχνά σε ρόλους με διαφορετικές απαιτήσεις και κανόνες, τους οποίους πρέπει να διατηρούν στη μνήμη τους για να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις εκάστοτε συνθήκες του παιχνιδιού.
- Οι μαθητές με το διακριτικό πρέπει να αναστείλουν την τάση τους να τρέξουν όταν έχουν τη μπάλα στην κατοχή τους και να αναζητήσουν έναν συμμαθητή τους για να την πασάρουν.
- Οι δύο μπάλες στο παιχνίδι δημιουργούν συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών, με τους μαθητές κάθε ομάδας να καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις σε άμυνα και επίθεση και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στο παιχνίδι ανάλογα με το αν έχουν καμία, μία ή δύο μπάλες στην κατοχή τους.

### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές μπορούν να τρέξουν με τη μπάλα στα χέρια αλλά εάν πιαστούν πρέπει να σταματήσουν αμέσως και να πασάρουν σε συμμαίκτη τους.
- Οι μαθητές με διακριτικό δεν μπορούν να τρέξουν όταν έχουν τη μπάλα στα χέρια και δεν μπορεί να τους πιάσει κάποιος αντίπαλος όταν δεν έχουν μπάλα στην κατοχή τους και τρέχουν.
- Για να σημειωθεί γκολ, ένας μαθητής πρέπει να στέκεται μέσα σε αντίπαλο στεφάνι και να πιάσει τη μπάλα υποδεχόμενος πάσα συμμαίκτη του.

### **Σημεία προσοχής**

- Μια μπάλα μπορεί να κλαπεί όταν βρίσκεται στον αέρα, αλλά όχι μέσα από τα χέρια αντιπάλου.
- Μετά από κάθε γκολ, η κατοχή της μπάλας πηγαίνει στην ομάδα που δέχθηκε το γκολ για να αρχίσει νέα επίθεση.
- Ένας μαθητής δεν μπορεί να παραμείνει μέσα σε στεφάνι για παραπάνω από τρία δευτερόλεπτα.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Γιατί μια γρήγορη επίθεση μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από μια αργή επίθεση;
- Τι πρέπει να κάνει μια ομάδα που έχει στην κατοχή της δύο μπάλες;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Ένα γκολ μπορεί να επιτευχθεί αν ένας μαθητής αναπηδήσει τη μπάλα μέσα στο αντίπαλο στεφάνι.
- Τοποθετούμε τρεις δίσκους ή κώνους, 2 ως 4 μέτρα μακριά από τα στεφάνια και ορίζουμε ότι τα γκολ μπορούν να σημειωθούν μόνο μετά από πάσα από τα συγκεκριμένα σημεία.
- Για να διαφοροποιήσουμε τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού μπορούμε να μειώσουμε ή να αυξήσουμε τον αριθμό των στεφανιών που λειτουργούν ως στόχοι για κάθε ομάδα.
- Χωρίζουμε το γήπεδο σε 3 ζώνες και ορίζουμε ότι κάθε ομάδα πρέπει υποχρεωτικά σε κάθε φάση του παιχνιδιού να έχει ένα μέλος της σε κάθε μια από αυτές τις τρεις ζώνες.

## Σκόραρε στα στεφάνια

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** στεφάνια, μπάλες.

**Αριθμός μαθητών:** δύο ομάδες των 5-6 μαθητών.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Κάθε ομάδα μαθητών ανταλλάσοντας μεταξύ τους πάσες προσπαθεί να σκοράρει στα στεφάνια της ώστε να τα βγάλει πρώτη από το παιχνίδι και αντίστοιχα να εμποδίσει την αντίπαλη ομάδα να κάνει το ίδιο.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες των 5-6 μαθητών. Σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών δημιουργούμε τέσσερις ομάδες, οι οποίες ανά δύο παίζουν μεταξύ τους. Κάθε μία από τις ομάδες τοποθετείται στο ένα μισό του γηπέδου, ενώ σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί ένα χρώμα (π.χ. κόκκινο και πράσινο, χρησιμοποιούμε και διακριτικά αν διαθέτουμε). Περιμετρικά του εξωτερικού χώρου του γηπέδου τοποθετούμε 12 χρωματιστά στεφάνια, με τέτοιο τρόπο ώστε έξι κόκκινα στεφάνια να βρίσκονται εξωτερικά του γηπέδου της πράσινης ομάδας και έξι πράσινα στεφάνια εξωτερικά του γηπέδου της κόκκινης ομάδας (Σχήμα 32). Εναλλακτικά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και κώνοι (δες αντίστοιχη παραλλαγή). Κάθε ομάδα, όταν έχει στην κατοχή της τη μπάλα, προσπαθεί να την τοποθετήσει μέσα σε κάποιο από τα στεφάνια με το χρώμα της ώστε να το βγάλει εκτός παιχνιδιού. Ο μαθητής που έχει στην κατοχή του τη μπάλα δεν μπορεί να τρέξει με τη μπάλα στα χέρια αλλά πρέπει να παραμένει ακίνητος στο ίδιο σημείο προσπαθώντας να βρει ελεύθερο συμπαίκτη για να πασάρει τη μπάλα. Οι μαθητές που δεν έχουν τη μπάλα στην κατοχή τους μπορούν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο του παιχνιδιού. Οι μαθητές της αντίπαλης ομάδας παραμένουν στο γήπεδό τους και προσπαθούν να εμποδίσουν τους αντίπαλους παίκτες να σκοράρουν προσπαθώντας να κλέψουν τη μπάλα όταν αυτή είναι στον αέρα. Αν το καταφέρουν, το παιχνίδι ξαναρχίζει με την ομάδα που έχει τη μπάλα στην κατοχή της να ξεκινά την επίθεση από την τελική γραμμή του γηπέδου της και τους αντίπαλους παίκτες να είναι στο γήπεδό τους. Μετά από κάθε επιτυχημένη προσπάθεια το παιχνίδι ξαναρχίζει με τη μπάλα να είναι στην κατοχή της ομάδας που δέχθηκε το γκολ. Σε περίπτωση που η μπάλα βγει εκτός γηπέδου η κατοχή της πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα από αυτή που έβγαλε τη μπάλα εκτός γηπέδου. Η ομάδα που θα καταφέρει να βγάλει πρώτη όλα τα στεφάνια της εκτός παιχνιδιού κερδίζει.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές στη διάρκεια του παιχνιδιού εναλλάσσονται σε ρόλους με διαφορετικές απαιτήσεις.
- Οι μαθητές πρέπει να αναστείλουν την τάση τους να κινηθούν όταν έχουν τη μπάλα στην κατοχή τους και να προσπαθήσουν να βρουν ελεύθερο συμπαίκτη τους για να μεταβιβάσουν τη μπάλα.

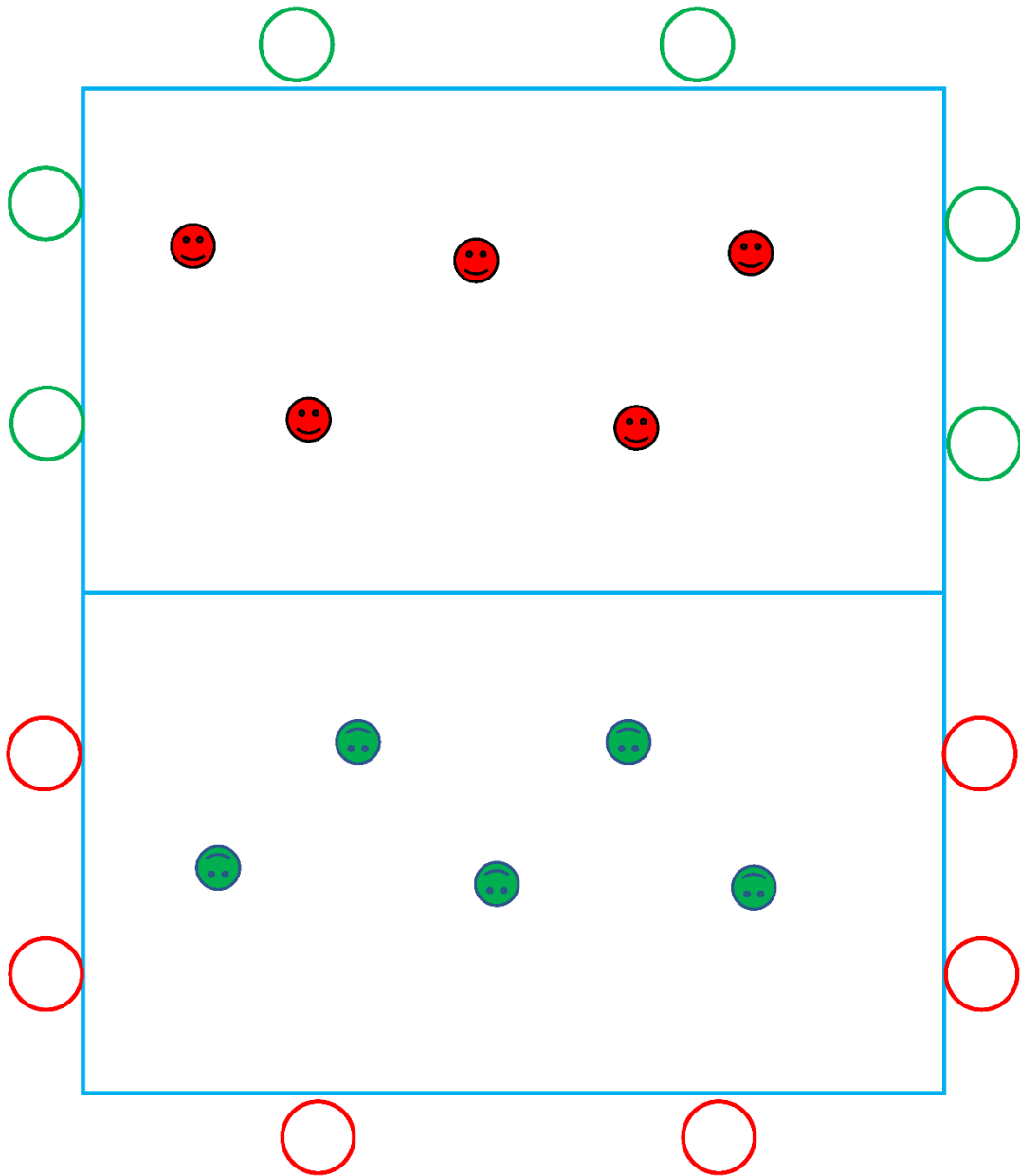
- Στην παραλλαγή με δύο μπάλες, οι συνθήκες του παιχνιδιού στην άμυνα και στην επίθεση διαφοροποιούνται συνεχώς και απαιτούν από τους μαθητές να αναπροσαρμόζουν συνεχώς τις τακτικές που χρησιμοποιούν.

#### Βασικοί κανόνες

- Επιτρέπεται το κλέψιμο της μπάλας, αλλά μόνο όταν αυτή είναι στον αέρα.
- Όταν μια ομάδα κλέψει τη μπάλα αρχίζει την επίθεσή της από την τελική γραμμή του γηπέδου της και αφού όλοι οι αντίπαλοι παίκτες είναι μέσα στο δικό τους μισό του γηπέδου.

#### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές μπορούν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο, εκτός εάν έχουν στην κατοχή τους τη μπάλα οπότε οφείλουν να παραμένουν στο ίδιο σημείο και να ψάξουν να βρουν συμπαίκτη τους να πασάρουν τη μπάλα.
- Αν μια ομάδα βγάλει τη μπάλα εκτός γηπέδου, η αντίπαλη ομάδα κερδίζει την κατοχή.



Σχήμα 32. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Σκόραρε στα στεφάνια».



### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι έκανες όταν δεν είχες τη μπάλα στην κατοχή σου;
- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησες για να δημιουργήσεις χώρο για τους συμπαίκτες σου;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Αντί για στεφάνια χρησιμοποιούμε κώνους/κορύνες τους οποίους κάθε ομάδα προσπαθεί να ρίξει ώστε να τους βγάλει από το παιχνίδι.
- Χρησιμοποιούμε δύο μπάλες, μία για κάθε ομάδα. Κάθε ομάδα πρέπει να επιτεθεί και να αμυνθεί ταυτόχρονα. Μπορεί όμως, αν καταφέρει να κλέψει τη μπάλα της αντίπαλης ομάδας, να έχει στην κατοχή της και τις δύο μπάλες.
- Για να διαφοροποιήσουμε τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού μπορούμε να μειώσουμε ή να μεγαλώσουμε τον χώρο του παιχνιδιού και να μειώσουμε ή να αυξήσουμε τον αριθμό των στεφανιών.
- Αντί τα στεφάνια για σκοράρισμα να είναι τοποθετημένα στο αντίπαλο μισό της κάθε ομάδας, τα τοποθετούμε εναλλάξ (ένα κόκκινο ένα πράσινο) περιμετρικά του γηπέδου και η ομάδα που δεν έχει τη μπάλα στην κατοχή της αμύνεται σε όλο το γήπεδο και όχι μόνο στο δικό της μισό.

46

## Απόφυγε τις μπάλες

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** μπάλες διαφορετικού μεγέθους.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες.

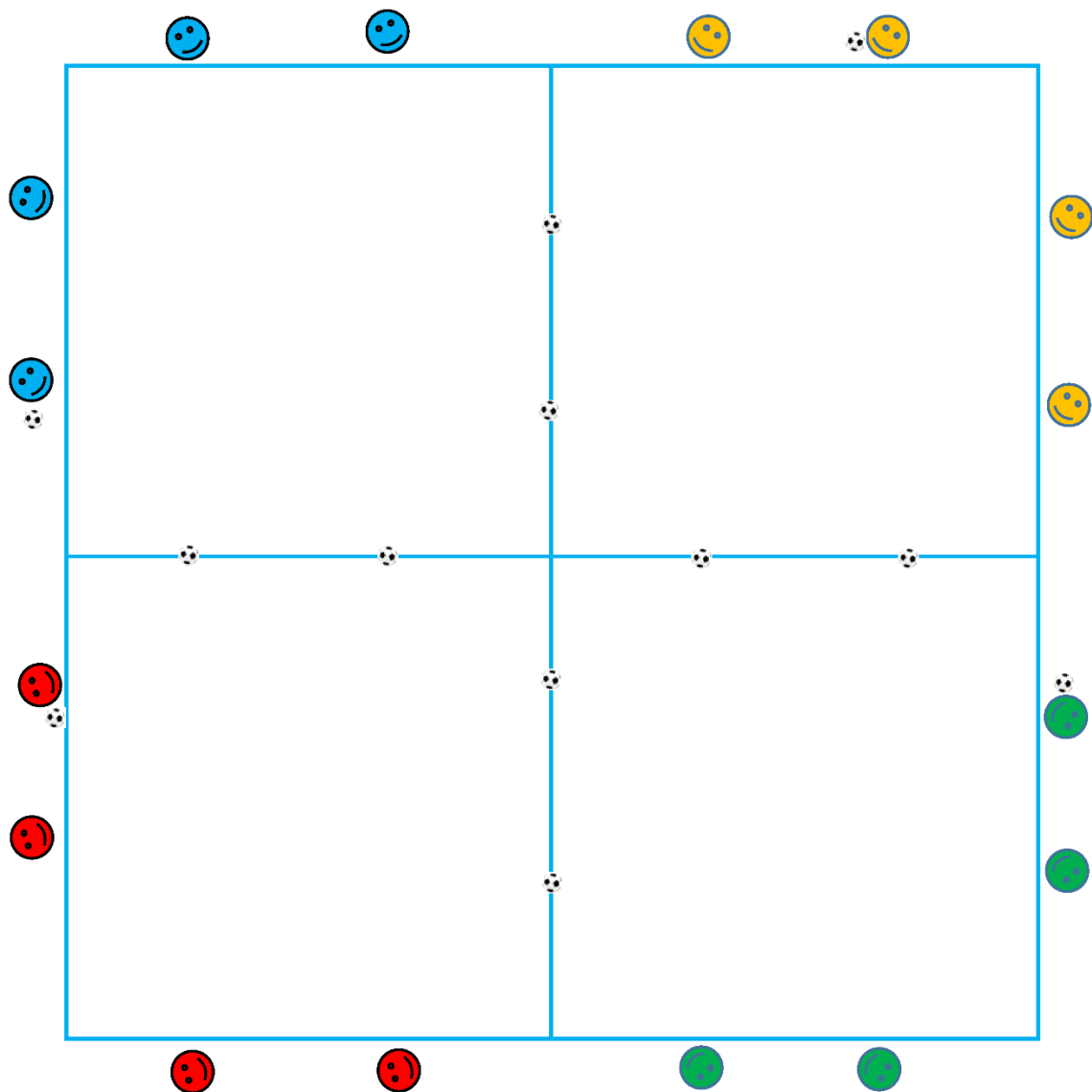
### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρισμένοι σε τέσσερις ομάδες παίρνουν θέση σε τέσσερις διακριτές περιοχές του γηπέδου καλαθοσφαίρισης και προσπαθούν να βγάλουν εκτός παιχνιδιού τους μαθητές των αντιπάλων ομάδων κτυπώντας τους με μπάλες.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Χωρίζουμε το γήπεδο της καλαθοσφαίρισης σε τέσσερις περιοχές και οι μαθητές κάθε μίας από τις τέσσερις ομάδες παίρνουν θέσεις σε προκαθορισμένα σημεία πάνω στις εξωτερικές γραμμές κάθε μίας από αυτές τις περιοχές (Σχήμα 33). Κατά μήκος των διαχωριστικών γραμμών εντός του γηπέδου τοποθετούμε οκτώ μπάλες. Κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της μία μπάλα πριν την έναρξη του παιχνιδιού (κάθε ομάδα επιλέγει ποιος παίκτης θα έχει στην κατοχή του τη μπάλα). Με την έναρξη του παιχνιδιού οι μαθητές κάθε ομάδας εισέρχονται στο γήπεδό τους και προσπαθούν να πετύχουν με τη μπάλα κάποιον μαθητή αντίπαλης ομάδας. Ταυτόχρονα προσπαθούν να κινηθούν προς τις διαχωριστικές γραμμές για να πάρουν και άλλες μπάλες στην κατοχή τους ώστε να αυξήσουν τις δυνατότητες επίθεσης τους. Μαθητής που κτυπιέται με μπάλα

πρέπει να καθίσει οκλαδόν στο έδαφος. Εάν αυτός ο μαθητής, ενώ κάθεται στο έδαφος, καταφέρει να πιάσει ή να ακουμπήσει μια μπάλα που έχει ριχθεί από αντίπαλο μαθητή, τότε μπορεί να σηκωθεί και να ξαναμπεί κανονικά στο παιχνίδι. Εάν ένας μαθητής που παίζει κανονικά στο παιχνίδι καταφέρει να πιάσει μια μπάλα στον αέρα (χωρίς να έχει κτυπήσει πριν στο έδαφος), τότε μπορεί να διαλέξει ένα μέλος της ομάδας του που έχει καεί και κάθεται οκλαδόν για να τον ξαναβάλει στο παιχνίδι. Αν τρεις από τις τέσσερις ομάδες έχουν τρεις μαθητές να κάθονται στο έδαφος ταυτόχρονα τότε το παιχνίδι ολοκληρώνεται με την τέταρτη ομάδα να ανακηρύσσεται νικήτρια.



Σχήμα 33. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Απόφυγε τις μπάλες».

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η ύπαρξη τεσσάρων ομάδων, οι οποίες παίζουν όλες αντιμέτωπες μεταξύ τους, θέτει ιδιαίτερες προκλήσεις στους μαθητές σε σχέση με την επιλογή των αποτελεσματικότερων τακτικών σε άμυνα (προφύλαξη να μην κτυπηθούν από αντίπαλο) και επίθεση (ποιον αντίπαλο να στοχεύσουν) σε ένα συνεχώς διαφοροποιημένο περιβάλλον.

- Οι επιπλέον μπάλες πάνω στις διαχωριστικές γραμμές και η προσπάθεια κάθε ομάδας να τις διεκδικήσει θέτει επιπλέον προκλήσεις σε σχέση με τις τακτικές που μπορεί να ακολουθήσει κάθε ομάδα.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές κινεί τους αντιπάλους τους αν τους κτυπήσουν με τη μπάλα.
- Οι μαθητές σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να παραμένουν μέσα στο δικό τους γήπεδο.
- Μαθητής που τον κτύπησε μπάλα κάθετα οκλαδόν στο έδαφος και μπορεί να ξαναμπει στο παιχνίδι μόνο αν πιάσει ή ακουμπήσει μια μπάλα (χωρίς όμως να σηκωθεί από τη θέση του) ή κάποιος συμμαθητής τους που έπιασε μια μπάλα στον αέρα τον ξαναβάλει στο παιχνίδι.

#### **Σημεία προσοχής**

- Οι μαθητές μπορούν να κινηθούν προς τις διαχωριστικές γραμμές για να πάρουν μια μπάλα, προσέχοντας όμως να μην πατήσουν ή περάσουν τις διαχωριστικές γραμμές και να μην τους κτυπήσει κάποιος αντίπαλος.
- Οι μπάλες που φεύγουν εκτός παιχνιδιού επανέρχονται στο παιχνίδι από τους μαθητές της ομάδας στην προέκταση της περιοχής που βρίσκεται η μπάλα.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πώς κινήθηκε στον χώρο για να κερδίσεις πλεονέκτημα;
- Πώς συνεργάστηκες με τους συμμαθητές σου για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Εισάγουμε έναν υπερήρωα για κάθε ομάδα. Ο υπερήρωας δεν καίγεται από τη μπάλα και έτσι μπορεί να εμποδίζει τις μπάλες να χτυπήσουν τους υπόλοιπους παίκτες της ομάδας του. Ο υπερήρωας δεν μπορεί όμως να μαζέψει μπάλες οι οποίες βρίσκονται πάνω στις διαχωριστικές γραμμές. Μπορεί επίσης να εισαχθεί ο κανόνας ότι όποιος καταφέρει να πιάσει μπάλα στον αέρα τότε γίνεται υπερήρωας.
- Για να διαφοροποιήσουμε τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού μπορούμε να μειώσουμε ή να μεγαλώσουμε τον χώρο του παιχνιδιού και να μειώσουμε ή να αυξήσουμε τις μπάλες που συμμετέχουν στο παιχνίδι.
- Οι δύο ομάδες που βρίσκονται διαγώνια στις περιοχές του γηπέδου συνεργάζονται μεταξύ τους ενάντια στις άλλες δύο διαγώνιες ομάδες.



## **Υπεραριθμία**

**Ηλικία:** 8+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** μπάλες, κώνοι.

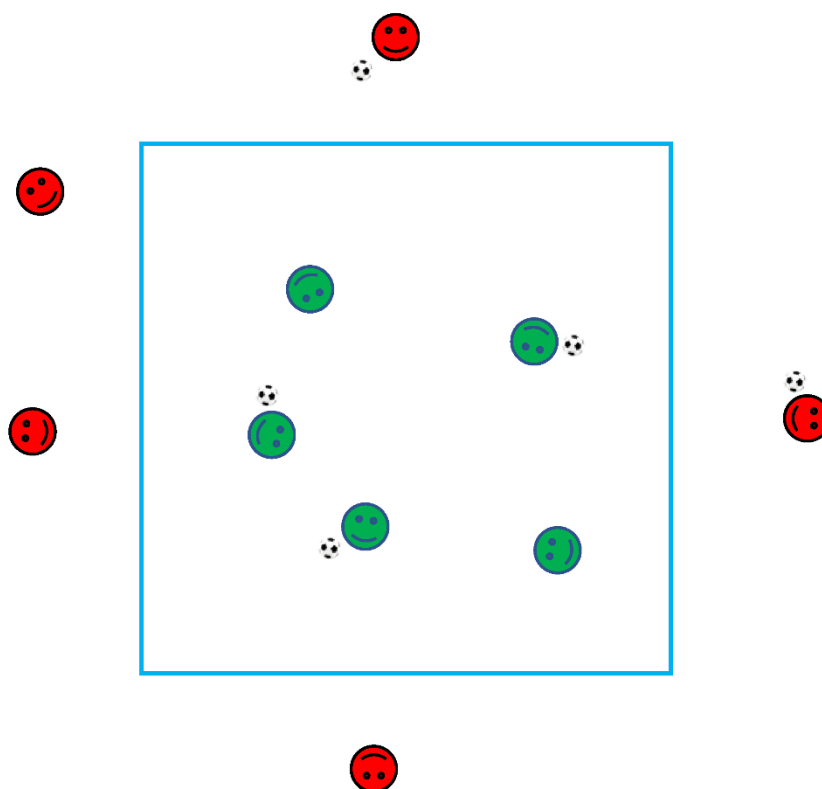
**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες παίρνουν θέση εσωτερικά και εξωτερικά του χώρου παιχνιδιού και προσπαθούν να πάρουν με το μέρος τους τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας, κτυπώντας τους με μπάλες.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Παρόμοιο με το παιχνίδι Απόφυγε τις μπάλες, αλλά με διαφορετική διάταξη των μαθητών και διαφορετική εξέλιξη του παιχνιδιού. Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών χωρίζουμε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες και παίζονται παράλληλα δύο παιχνίδια. Οι μαθητές της μίας ομάδας είναι οι εσωτερικοί παίκτες και παίρνουν θέση μέσα στην περιοχή του παιχνιδιού (π.χ. στο μισό του γηπέδου της καλαθοσφαίρισης ή σε ένα μεγάλο τετράγωνο ή κύκλο που ορίζουμε με κώνους). Οι μαθητές αυτοί έχουν στην κατοχή τους 3 μπάλες ενώ οι μαθητές της αντίπαλης ομάδας είναι οι εξωτερικοί παίκτες και παίρνουν θέση περιμετρικά της περιοχής και έχουν στην κατοχή τους 2 μπάλες (Σχήμα 34). Σκοπός των μαθητών κάθε ομάδας είναι να πετύχουν με τις μπάλες (οι οποίες ρίχνονται μόνο με τα χέρια) τους αντίπαλους μαθητές και ταυτόχρονα να αποφύγουν να κτυπηθούν από τους αντίπαλους. Ο μαθητής που έχει μπάλα στην κατοχή του μπορεί να τρέξει με αυτή ώστε να πλησιάσει κάποιον αντίπαλο μαθητή για να τον σημαδέψει με τη μπάλα. Επιτρέπονται επίσης και οι πάσες μεταξύ των μαθητών της ίδιας ομάδας. Όποιος μαθητής κτυπιέται με μπάλα αλλάζει ομάδα, η μπάλα όμως παραμένει στην πρώην πλέον ομάδα του. Αν κάποιος μαθητής καταφέρει να πιάσει τη μπάλα στον αέρα (χωρίς πριν να έχει αναπηδήσει στο έδαφος) τότε ο μαθητής που έριξε τη μπάλα καίγεται και πάει στην αντίπαλη ομάδα. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει να έχει όλους τους μαθητές πλην ενός στην ομάδα της.



Σχήμα 34. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Υπεραριθμία».

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές εναλλάσσονται σε διαφορετικούς ρόλους στη διάρκεια του παιχνιδιού (εσωτερικοί – εξωτερικοί παίκτες), οι οποίοι έχουν διαφορετικές απαιτήσεις από τους μαθητές ως προς τις τακτικές που πρέπει να ακολουθήσουν.

### Βασικοί κανόνες

- Οι μαθητές καίνε τους αντιπάλους τους και τους παίρνουν στην ομάδα τους αν τους κτυπήσουν με τη μπάλα. Έγκυρα είναι μόνο τα χτυπήματα κάτω από τη λεκάνη.
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν η μία ομάδα μείνει με έναν παίκτη μόνο.
- Αν κάποιος μαθητής καταφέρει να πιάσει τη μπάλα στον αέρα τότε ο μαθητής που έριξε τη μπάλα καίγεται και πάει στην αντίπαλη ομάδα.

### Σημεία προσοχής

- Εάν ένας εσωτερικός παίκτης βγει από την περιοχή του γίνεται εξωτερικός, ενώ αν ένας εξωτερικός εισέλθει κατά λάθος στην περιοχή γίνεται εσωτερικός.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι γίνεται αν μετακινηθείτε σε μια πλευρά στην οποία δεν υπάρχουν εξωτερικοί παίκτες;
- Πώς πρέπει να κινηθείτε ως ομάδα για να αποκτήσετε πλεονέκτημα;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Οι μαθητές που τους κτύπησε η μπάλα δεν αλλάζουν ομάδα αλλά κάθονται οκλαδόν στο έδαφος και μπορούν να ξαναμπούν στο παιχνίδι μόνο αν πιάσουν ή ακουμπήσουν μια μπάλα ή κάποιος συμμαθητής τους πιάσει μια μπάλα στον αέρα και τους ξαναβάλει στο παιχνίδι. Στην παραλλαγή αυτή νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα καταφέρει να κτυπήσει όλους τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας και να τους βάλει όλους σε θέση οκλαδόν.
- Εισάγουμε έναν υπερήρωα για κάθε ομάδα. Ο υπερήρωας δεν μπορεί να χτυπηθεί και μπορεί να εμποδίσει τις μπάλες να χτυπήσουν τους υπόλοιπους παίκτες της ομάδας του.
- Για να διαφοροποιήσουμε τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού, μπορούμε να μειώσουμε ή να μεγαλώσουμε τον χώρο του παιχνιδιού και να μειώσουμε ή να αυξήσουμε τις μπάλες που συμμετέχουν στο παιχνίδι.

48

## Το ναρκοπέδιο

**Ηλικία:** 10+

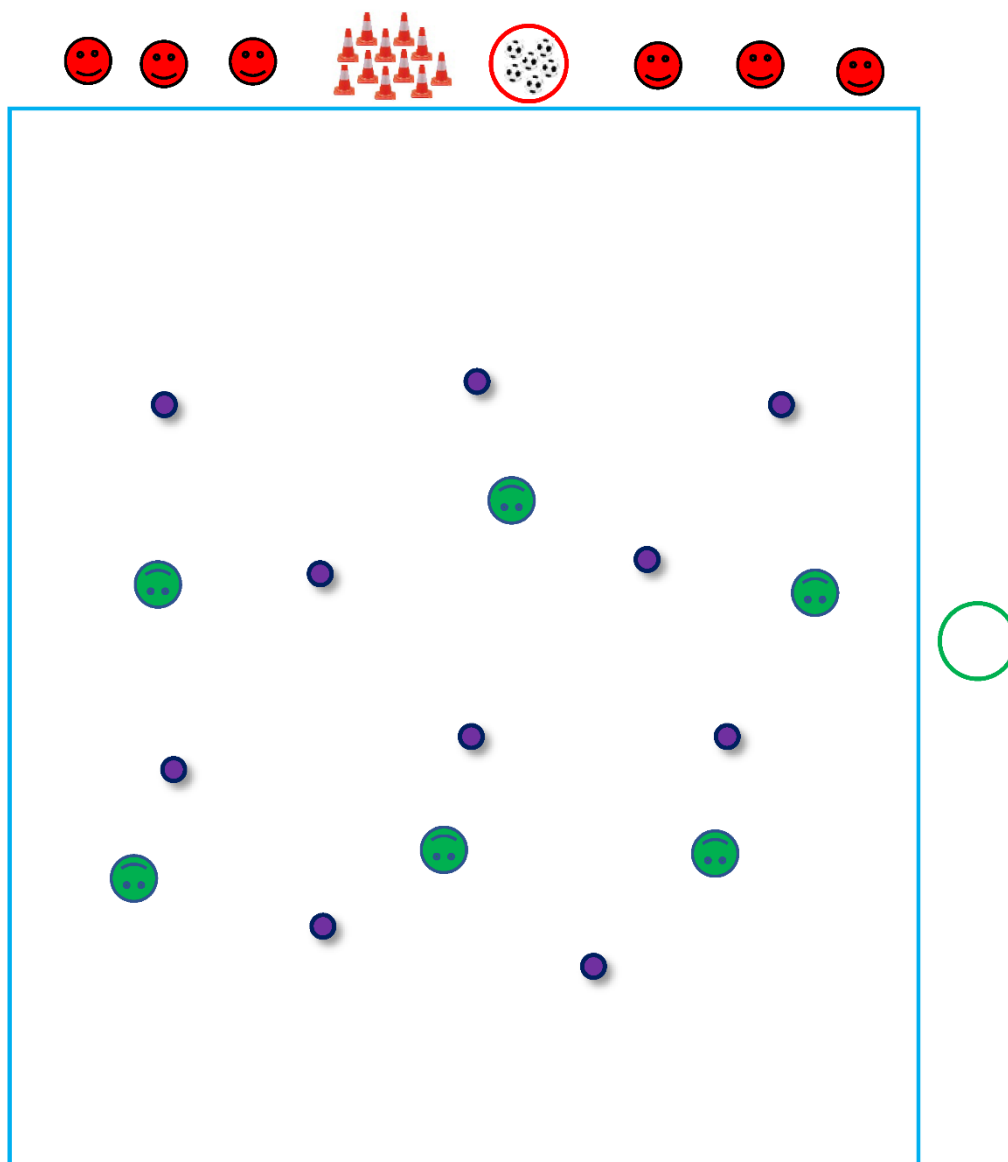
**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης, γήπεδο ποδοσφαίρου.

**Υλικά:** κώννοι/πιατάκια, μπάλες σε χρώματα κόκκινο, κίτρινο, πράσινο.

**Αριθμός μαθητών:** οι μαθητές της τάξης χωρισμένοι σε δύο ομάδες.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Δύο ομάδες μαθητών, η μία προσπαθεί να συλλέξει αντικείμενα από τον χώρο παιχνιδιού και να τα μεταφέρει στην περιοχή συγκέντρωσης, ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί να τους εμποδίσει.



Σχήμα 35. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Ναρκοπέδιο».

### Περιγραφή παιχνιδιού

Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες με τη μία ομάδα να παίρνει θέση πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου και την άλλη μέσα στο γήπεδο καλαθοσφαίρισης. Πίσω από την τελική γραμμή έχουμε τοποθετήσει διάφορα αντικείμενα (π.χ. κώνους) και μπάλες όσες και ο αριθμός των μαθητών της ομάδας. Μέσα στο γήπεδο έχουμε τοποθετήσει σε διάφορα σημεία 10-15 πιατάκια ή άλλα σημάδια που αντιστοιχούν σε σημεία ρίψης (Σχήμα 35). Οι μαθητές που βρίσκονται στην τελική γραμμή πρέπει να πάρουν τα αντικείμενα που βρίσκονται εκεί και να τα μεταφέρουν πίσω από την απέναντι τελική γραμμή. Σε κάθε διαδρομή μπορούν να μεταφέρουν ένα αντικείμενο. Την πρώτη φορά που ένας μαθητής μπαίνει στο παιχνίδι για να μεταφέρει ένα αντικείμενο, πρέπει πρώτα να πετάξει τη μπάλα του μέσα στο γήπεδο σε όποιο σημείο θέλει. Τις μπάλες αυτές τις μαζεύουν οι μαθητές της αντίπαλης ομάδας και τις χρησιμοποιούν για να κάψουν τους μαθητές που μεταφέρουν τα αντικείμενα. Οι μαθητές του γηπέδου μπορούν να κινούνται ελεύθερα μέσα στο γήπεδο για να πιάσουν μια μπάλα. Η ρίψη όμως της μπάλας, για να κτυπηθεί ένας αντίπαλος, μπορεί να γίνει μόνο από τα συγκεκριμένα σημεία ρίψης που

βρίσκονται διάσπαρτα στον χώρο του παιχνιδιού. Στην περίπτωση όμως που κάποιος μαθητής μπορέσει και πιάσει τη μπάλα στον αέρα, τότε μπορεί να σημαδεύσει έναν αντίπαλο από οποιοδήποτε σημείο του χώρου παιχνιδιού (δεν μπορεί όμως να κυνηγάει κάποιον μαθητή έχοντας τη μπάλα στα χέρια). Επιτρέπεται στους μαθητές να πασάρουν τη μπάλα σε έναν συμπαίκτη τους που βρίσκεται σε μια άλλη βάση ρίψης. Αν κάποιος μαθητής που μεταφέρει αντικείμενο κτυπηθεί από αντίπαλο πρέπει να επιστρέψει στην περιοχή του, αφού πρώτα αφήσει το αντικείμενο που είχε μαζί του στο στεφάνι που υπάρχει στο πλάι του γηπέδου. Στη συνέχεια, μπορεί να προσπαθήσει να μεταφέρει ένα άλλο αντικείμενο. Αν κάποιος μαθητής που μεταφέρει αντικείμενο καταφέρει να πιάσει στον αέρα μια μπάλα που τον σημάδεψε, τότε μπορεί ελεύθερα να μεταφέρει το αντικείμενο στην απέναντι τελική γραμμή και στη συνέχεια επιστρέφει στην περιοχή του για να πάρει και να μεταφέρει ένα άλλο αντικείμενο, αφού πρώτα επιστρέψει τη μπάλα μέσα στον χώρο του παιχνιδιού. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν μεταφερθούν όλα τα αντικείμενα. Αν η ομάδα που μεταφέρει τα αντικείμενα έχει μεταφέρει περισσότερα αντικείμενα στην απέναντι περιοχή σε σύγκριση με αυτά που κατέληξαν στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας (επειδή αυτός που τα μετέφερε κτυπήθηκε από μπάλα) τότε είναι νικήτρια. Στη συνέχεια οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι μαθητές που μεταφέρουν τα αντικείμενα πρέπει να επινοούν διαφορετικές διαδρομές μετακίνησης κάθε φορά ώστε να αποφεύγουν τα κτυπήματα των αντιπάλων.
- Οι μαθητές του γηπέδου πρέπει πρώτα να αναστείλουν την τάση τους να κτυπήσουν με τη μπάλα (μόλις την πιάσουν) έναν αντίπαλο και στη συνέχεια να αναζητήσουν το καταλληλότερο σημείο ρίψης ή να πασάρουν σε έναν συμπαίκτη τους που είναι ήδη κοντά σε ένα κατάλληλο σημείο ρίψης.

### **Βασικοί κανόνες**

- Οι μαθητές μπορούν να μεταφέρουν ένα αντικείμενο σε κάθε τους διαδρομή.
- Όποιος μαθητής κτυπηθεί με μπάλα, αφήνει το αντικείμενο που μετέφερε στο στεφάνι της αντίπαλης ομάδας και επιστρέφει στην περιοχή του για να προσπαθήσει να μεταφέρει ένα νέο αντικείμενο.
- Οι μαθητές της περιοχής μπορούν να ρίξουν τις μπάλες μόνο από τα ειδικά σημεία ρίψης.

### **Σημεία προσοχής**

- Μια μπάλα μπορεί να ριχθεί από οποιοδήποτε μόνο στην περίπτωση που κάποιος μαθητής της περιοχής καταφέρει να την πιάσει στον αέρα όταν ριχθεί στο παιχνίδι από κάποιον μαθητή της κόκκινης περιοχής.
- Επιτρέπονται τα κτυπήματα με τη μπάλα σε σημείο του σώματος κάτω από τη λεκάνη.
- Επιτρέπονται οι πάσες μεταξύ των μαθητών της περιοχής ώστε να πάρει τη μπάλα κάποιος μαθητής που είναι σε καταλληλότερο σημείο ρίψης.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Χρησιμοποίησες κάποια στρατηγική για να γίνεις πιο αποτελεσματικός;
- Που επέλεξες να ρίξεις τη μπάλα την πρώτη φορά που μπήκες στο παιχνίδι; Γιατί έκανες αυτή την επιλογή;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Οι μαθητές που μεταφέρουν αντικείμενο κινούνται σε ζευγάρια.
- Η ομάδα γηπέδου έχει ήδη από την αρχή του παιχνιδιού στη διάθεσή της μπάλες για να κτυπήσει τους αντιπάλους που μεταφέρουν τα αντικείμενα. Οι μπάλες αυτές είναι τοποθετημένες σε ένα στεφάνι που βρίσκεται στην τελική γραμμή του γηπέδου. Με την

έναρξη του παιχνιδιού μπορούν να παίρνουν τις μπάλες αυτές ακολουθώντας όλους τους υπόλοιπους κανόνες του παιχνιδιού.



## Σήκωσε τη σημαία

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** αυλή σχολείου, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** μπάλες, κώνους.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη χωρισμένη σε δύο ομάδες.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Σκοπός κάθε ομάδας είναι να κλέψει τη σημαία που είναι τοποθετημένη πίσω από τον χώρο της αντίπαλης ομάδας και να προστατεύσει τη σημαία που είναι στον δικό της χώρο.

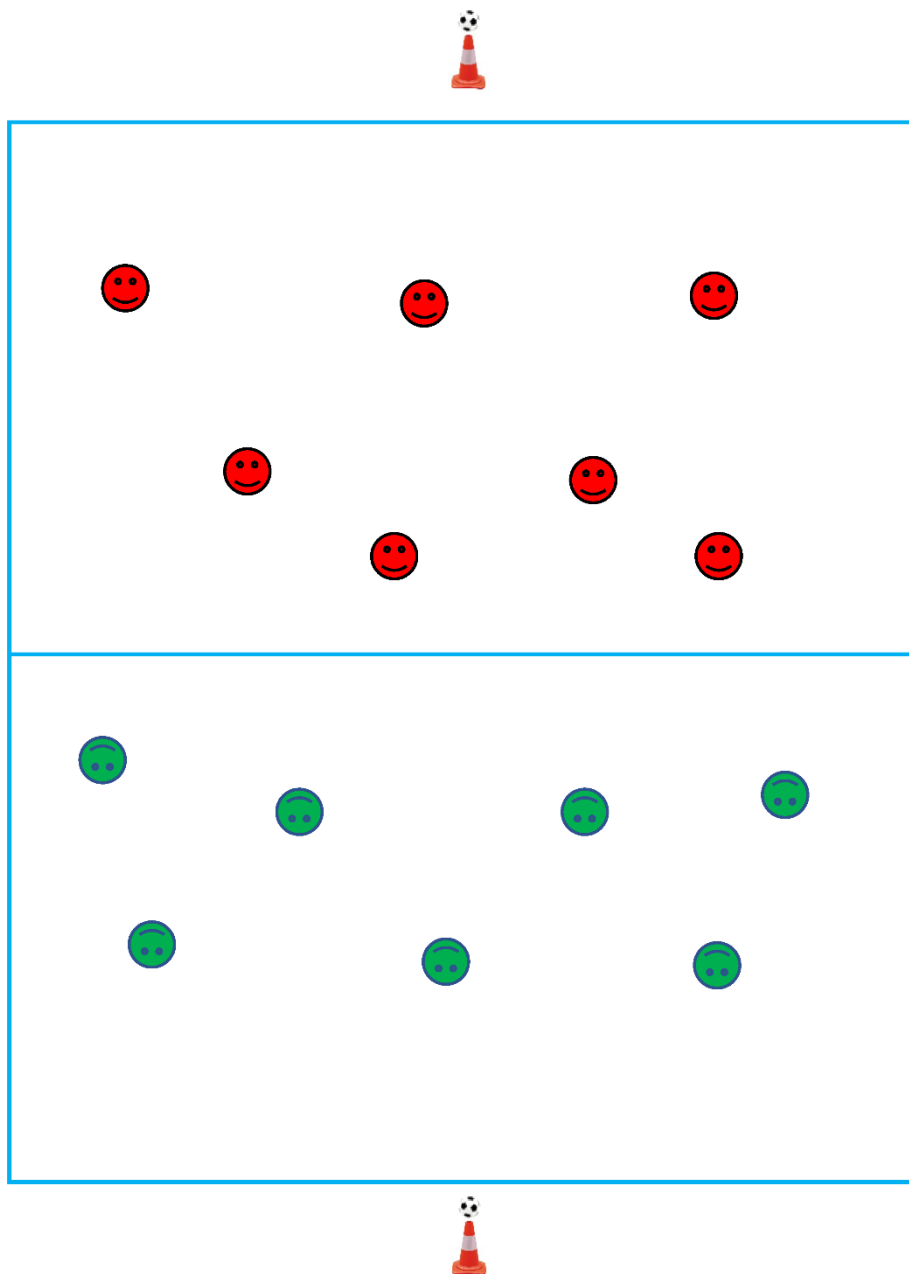
### Περιγραφή παιχνιδιού

Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης ή σε ένα μεγάλο παραλληλόγραμμο χώρο που έχει οριοθετηθεί με κώνους. Κάθε ομάδα καταλαμβάνει το μισό του χώρου παιχνιδιού και πίσω από την τελική γραμμή του χώρου κάθε ομάδας τοποθετούμε μια σημαία (εναλλακτικά, μπορεί να μπει ένας κώνος και πάνω μια μπάλα) (Σχήμα 36). Σκοπός κάθε ομάδας είναι να μπορέσει ένας παίκτης της, περνώντας μέσα από τους μαθητές της αντίπαλης ομάδας χωρίς να πιαστεί και χωρίς να βγει από τις πλαϊνές γραμμές, να φθάσει στη σημαία που βρίσκεται πίσω από την αντίπαλη ομάδα και να την σηκώσει ψηλά. Ταυτόχρονα, οι μαθητές κάθε ομάδας υπερασπίζονται τη σημαία που βρίσκεται πίσω από τον δικό της χώρο παιχνιδιού. Όποιος μαθητής πιάνεται (αν τον ακουμπήσει δηλαδή αντίπαλος) πρέπει να γυρίσει πίσω στην τελική γραμμή της ομάδας του και να ξεκινήσει από την αρχή την προσπάθειά του. Οι μαθητές δεν μπορούν να πιαστούν όταν είναι στον χώρο της ομάδας τους (στο δικό τους μισό του χώρου παιχνιδιού). Κάθε φορά που η ομάδα καταφέρει να σηκώσει ψηλά τη σημαία κερδίζει έναν πόντο. Όταν οι μαθητές εξοικειωθούν με το παιχνίδι προσθέτουμε και δεύτερη σημαία για κάθε ομάδα για να κάνουμε το παιχνίδι πιο σύνθετο.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Κάθε ομάδα καλείται να επιλέγει τις καταλληλότερες κάθε φορά τακτικές, τόσο στην άμυνα (προφύλαξη της σημαίας της) όσο και σε επίθεση (προσπάθεια να σηκώσουν ψηλά την αντίπαλη σημαία), σε ένα συνεχώς διαφοροποιημένο περιβάλλον.
- Οι επιπλέον σημαίες θέτουν επιπλέον προκλήσεις σε κάθε ομάδα σε σχέση με τις τακτικές που μπορεί να ακολουθήσει, τόσο για να καταφέρει να σηκώσει ψηλά μία από αυτές όσο και για να τις υπερασπιστεί από τις επιθέσεις των αντιπάλων.





Σχήμα 36. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Σήκωσε τη σημαία».

#### **Βασικοί κανόνες**

- Όποιος μαθητής πιάνεται επιστρέφει στην τελική γραμμή του χώρου της ομάδας του και στη συνέχεια μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι.
- Οι μαθητές δεν μπορούν να πιαστούν όταν βρίσκονται στον χώρο της δικής τους ομάδας.

#### **Σημεία προσοχής**

- Ένας μαθητής θεωρείται πιασμένος αν απλά τον ακουμπήσει κάποιος αντίπαλος.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πώς συνεργαστήκατε στην ομάδα σας για να καταφέρετε να σηκώσετε τη σημαία;
- Πώς συνεργαστήκατε στην ομάδα σας για να εμποδίσετε τους αντιπάλους σας να σηκώσουν τη σημαία;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Κάθε μαθητής έχει μια ουρίτσα (πχ. ένα μαντήλι ή ένα μακρόστενο φύλλο χαρτιού) τοποθετημένη τη μισή μέσα στη φόρμα και την άλλη μισή να κρέμεται στο πλάι της λεκάνης. Ένας μαθητής θεωρείται ότι έχει πιαστεί αν του κλέψει την ουρίτσα ένας αντίπαλος. Τότε πρέπει να επιστρέψει στην τελική γραμμή του χώρου της ομάδας του, όπου έχουμε τοποθετήσει ένα στεφάνι μέσα στο οποίο βάζουν οι μαθητές κάθε ομάδας τις ουρίτσες που έχουν κλέψει από τους αντιπάλους. Αν υπάρχει διαθέσιμη ουρίτσα την παίρνει και ξαναπαίγει στο παιχνίδι. Διαφορετικά περιμένει μέχρι να πιαστεί ένας αντίπαλος και να έρθει μια νέα ουρίτσα στην ομάδα ώστε να την πάρει και να ξαναπαίξει στο παιχνίδι.
- Αυξομειώνουμε τις διαστάσεις του χώρου του παιχνιδιού για να το κάνουμε πιο εύκολο ή δύσκολο για τους μαθητές.
- Το παιχνίδι ξεκινά με τρεις σημαίες για κάθε ομάδα. Κάθε φορά που μια ομάδα καταφέρνει να σηκώσει μια σημαία την παίρνει μαζί της και την τοποθετεί στον χώρο της ομάδας της. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει να πάρει όλες τις σημαίες στην κατοχή της ή αυτή που θα έχει τις περισσότερες σημαίες στο τέλος του παιχνιδιού.



## Τρίλιζα

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** αυλή σχολείου.

**Υλικά:** μπάλες, κώνους.

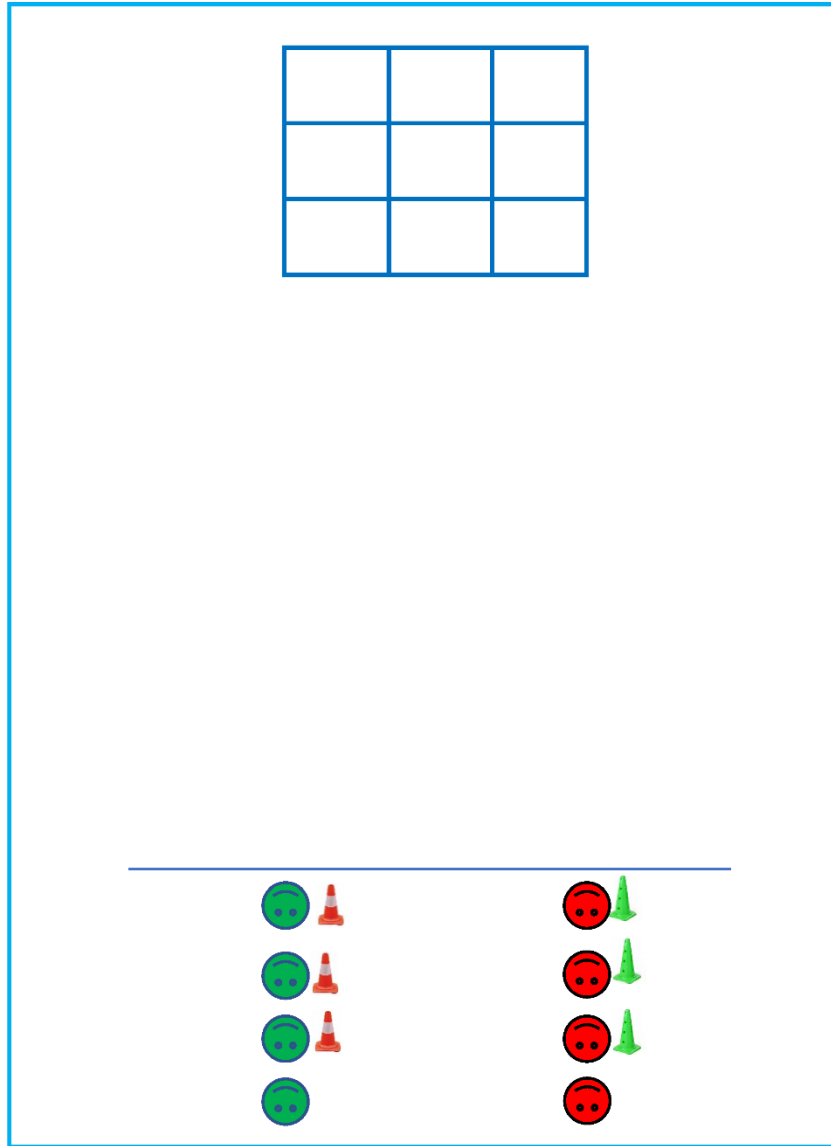
**Αριθμός μαθητών:** ομάδες των 3-4 μαθητών.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Σκοπός κάθε ομάδας είναι να δημιουργήσει τρίλιζα πριν από την αντίπαλη ομάδα.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Πρόκειται για το γνωστό παιχνίδι τρίλιζα στο οποίο οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να κάνουν τρίλιζα πριν την αντίπαλη ομάδα, τοποθετώντας τους κώνους ή τα αντικείμενα της ομάδας τους, στο πεδίο της τρίλιζας (Σχήμα 37). Οι μαθητές παίζουν ένας-ένας για κάθε ομάδα και από το σημείο εκκίνησης τρέχουν και τοποθετούν τον κώνο (ή κάποιο άλλο αντικείμενο που είναι χαρακτηριστικό της ομάδας τους) στο κουτάκι επιλογής τους. Στη συνέχεια επιστρέφουν και φεύγει ο επόμενος μαθητής της ομάδας τους. Κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της τρεις κώνους ή αντικείμενα τα οποία τοποθετούν οι τρεις πρώτοι μαθητές. Αν δεν σχηματιστεί τρίλιζα, όταν τοποθετηθούν και οι τρεις κώνοι κάθε ομάδας, τότε οι επόμενοι μαθητές μπορούν να αλλάξουν θέση σε έναν από τους κώνους της ομάδας τους για να προσπαθήσουν να κάνουν τρίλιζα. Η ομάδα που σχηματίζει πρώτη την τρίλιζα είναι η νικήτρια.



Σχήμα 37. Διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Τρίλιζα».

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να επιλέξουν το κατάλληλο κουτάκι για να αφήσουν τον κώνο της ομάδας ώστε να αυξήσουν τις πιθανότητές τους να κάνουν τρίλιζα και ταυτόχρονα να μειώσουν τις πιθανότητες της αντίπαλης ομάδας να κάνει αυτή τρίλιζα.

#### Βασικοί κανόνες

- Ένας μαθητής από κάθε ομάδα παίζει κάθε φορά.
- Κάθε μαθητής μεταφέρει έναν κώνο κάθε φορά.

#### Σημεία προσοχής

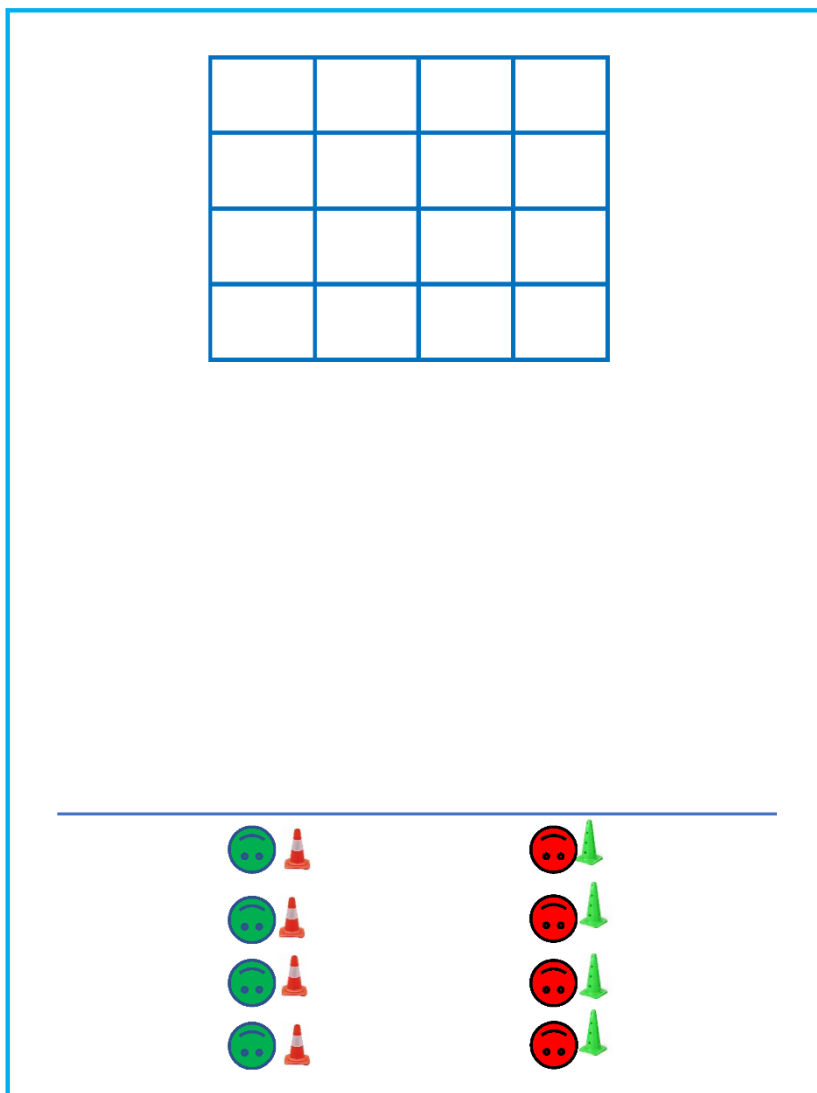
- Οι μαθητές πρέπει να αφήνουν τον κώνο ή το αντικείμενο στο κουτάκι της επιλογής τους και όχι να το πετάνε από μακριά.

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι σκεφτόσουν όταν περιμένες να έρθει η σειρά σου για να παίξεις;
- Πώς μπορείτε να συνεργαστείτε στην ομάδα σας για να καταφέρετε να κάνετε τρίλιζα;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Τρίλιζα έξτρα. Το πεδίο δημιουργίας της τρίλιζας είναι 4Χ4 (Σχήμα 38). Το παιχνίδι παίζεται όπως και στην κανονική τρίλιζα με τους μαθητές όμως κάθε ομάδα να έχουν στη διάθεσή τους τέσσερις κώνους. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα καταφέρει να τοποθετήσει τους τέσσερις κώνους της σε ευθεία ή διαγώνια.
- Σε κάθε προσπάθεια παίζουν ταυτόχρονα δύο μαθητές από κάθε ομάδα.



Σχήμα 38. Διάταξη των μαθητών στην παραλλαγή «Τρίλιζα έξτρα» του παιχνιδιού «Τρίλιζα».

## Κρυμμένη τρίλιζα

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** αυλή σχολείου.

**Υλικά:** χρωματιστά μπαλάκια, κώνους.

**Αριθμός μαθητών:** ομάδες των 3-4 μαθητών.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Οι μαθητές κάθε ομάδας προσπαθούν να δημιουργήσουν τρίλιζα, πριν από την αντίπαλη ομάδα, χρησιμοποιώντας μπαλάκια με το χρώμα της ομάδας τους τα οποία είναι κρυμμένα κάτω από κώνους.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Παίζεται όπως η κανονική τρίλιζα με τη διαφορά ότι τα αντικείμενα κάθε ομάδας με τα οποία πρέπει να φτιαχτεί η τρίλιζα (π.χ. χρωματιστά μπαλάκια) είναι κρυμμένα κάτω από κώνους, οι οποίοι βρίσκονται στο μέσο της διαδρομής (Σχήμα 39). Οι μαθητές κάθε ομάδας, ένας-ένας κάθε φορά, ξεκινώντας από την αφετηρία πρέπει να σηκώνουν έναν κώνο και αν βρίσκουν αντικείμενο της ομάδας τους το παίρνουν και συνεχίζουν για να το τοποθετήσουν στην τρίλιζα. Αν δεν βρουν αντικείμενο με το χρώμα της ομάδας τους τότε το σκεπάζουν ξανά και επιστρέφουν στην ομάδα τους για να παίξει ο επόμενος συμμαθητής τους. Η ομάδα που σχηματίζει πρώτη την τρίλιζα είναι η νικήτρια.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

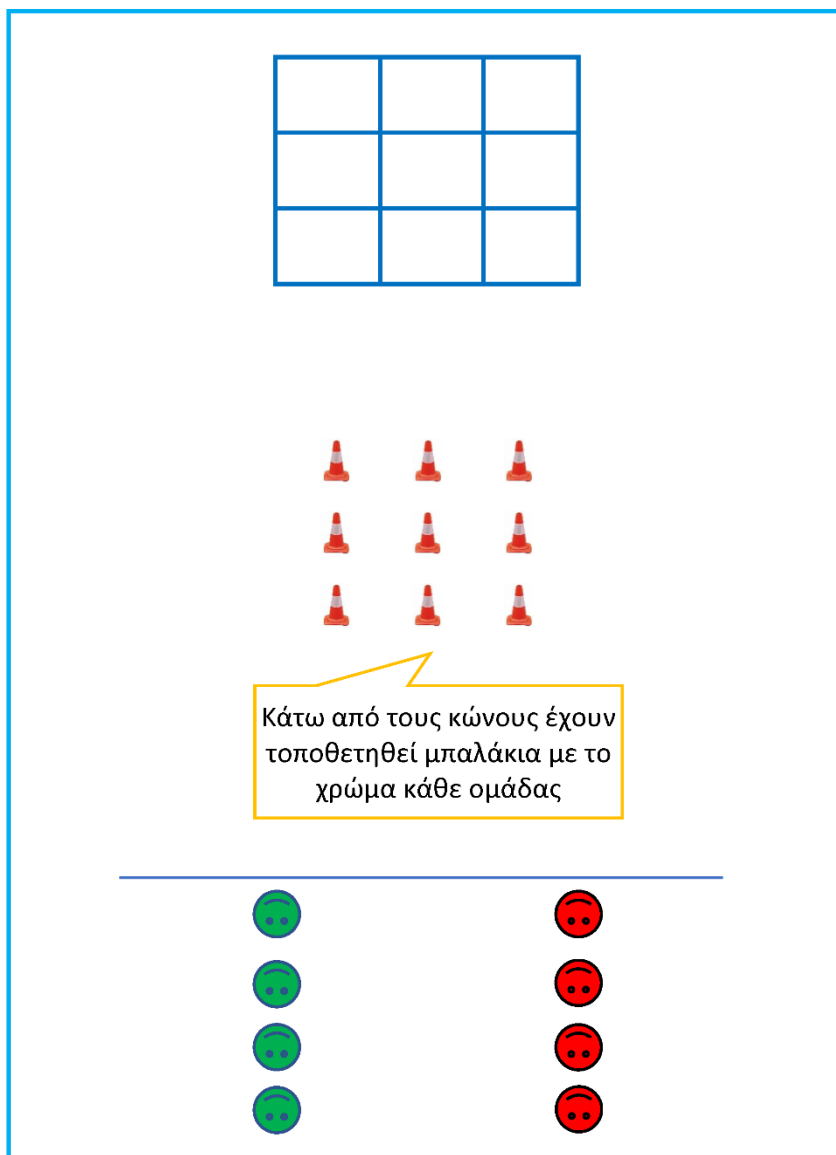
- Οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει να παρακολουθούν τους μαθητές και των δύο ομάδων που σηκώνουν τους κώνους για να δουν τι χρώμα έχει το μπαλάκι από κάτω και να διατηρούν στη μνήμη τους τα στοιχεία αυτά, ώστε να κάνουν σωστές επιλογές όταν έρθει η σειρά τους να παίξουν.
- Οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να επιλέξουν το κατάλληλο κουτάκι για να αφήσουν το μπαλάκι της ομάδας ώστε να αυξήσουν τις πιθανότητες τους να κάνουν τρίλιζα και ταυτόχρονα να μειώσουν τις πιθανότητες της αντίπαλης ομάδας να κάνει αυτή πρώτη τρίλιζα.

### Βασικοί κανόνες

- Ένας μαθητής από κάθε ομάδα παίζει κάθε φορά.
- Κάθε μαθητής σηκώνει έναν κώνο κάθε φορά και αν βρει μπαλάκι με το χρώμα της ομάδας του το παίρνει και το τοποθετεί στην τρίλιζα.
- Μαθητής που δεν βρίσκει μπαλάκι με το χρώμα της ομάδας του, αφήνει τον κώνο στη θέση του και επιστρέφει στην ομάδα του για να παίξει ο επόμενος συμμαθητής του.

### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να αφήνουν το μπαλάκι στο κουτάκι της τρίλιζας που επιθυμούν και όχι να το πετάνε από μακριά.



Σχήμα 39. Διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Κρυμμένη τρίλιζα»

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι πρέπει να κάνετε όταν περιμένετε τη σειρά σας για να παίξετε;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Για να δυσκολέψουμε το παιχνίδι μπορούμε να έχουμε και κώνους που είναι άδαιοι και δεν έχουν μπαλάκι κάποιας ομάδας από κάτω.
- Όπως και στην απλή τρίλιζα, έτσι και στην κρυμμένη τρίλιζα μπορεί το πεδίο δημιουργίας της τρίλιζας να είναι 4Χ4 αυξάνοντας ταυτόχρονα και τον αριθμό των κώνων που έχουν κρυμμένα από κάτω τα χρωματιστά μπαλάκια για κάθε ομάδα. Επίσης, στην τρίλιζα 4Χ4 μπορούμε να εισάγουμε στο παιχνίδι και τρίτη ομάδα, με τους κανονισμούς να ισχύουν κανονικά όπως και στο παιχνίδι με δύο ομάδες.
- Σε κάθε προσπάθεια παίζουν ταυτόχρονα δύο μαθητές από κάθε ομάδα.

## Ποδόσφαιρο με δύο εστίες

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο ποδοσφαίρου.

**Υλικά:** 4 κουβάδες σκουπιδιών (ή 4 χαρτόκουτα, ή 8 κώννοι),  
1 μπάλα ποδοσφαίρου.

**Αριθμός μαθητών:** δύο ομάδες των 5-7 μαθητών.



### Η ιδέα του παιχνιδιού

Δύο ομάδες μαθητών παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου με την κάθε ομάδα να προσπαθεί να βάλει γκολ στις αντίπαλες εστίες ενώ προσπαθεί να αποφύγει να δεχθεί γκολ.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Δύο ομάδες των 5-7 μαθητών παίζουν ποδόσφαιρο. Σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις υποομάδες, οι οποίες ανά δύο παίζουν μεταξύ τους. Κάθε ομάδα υπερασπίζεται δύο εστίες οι οποίες δημιουργούνται με δύο κουβάδες ή χαρτόκουτα που απέχουν μεταξύ τους 3 μέτρα ή δύο μικρές εστίες ενός μέτρου με κώννους που επίσης απέχουν τρία μέτρα μεταξύ τους (Σχήμα 40). Σε κάθε ομάδα υπάρχει ένας τερματοφύλακας που υπερασπίζεται τις δύο εστίες, ο οποίος δεν μπορεί να χρησιμοποιεί τα χέρια του. Το σουτ μπορεί να γίνει από οποιαδήποτε απόσταση. Το κάθε γκολ μετράει για 2 πόντους (σε εστία με κώννους). Σε εστίες με κουβά, αν η μπάλα μπει στον κουβά μετράει για δύο πόντους ενώ αν η μπάλα κτυπήσει απλά τον κουβά αλλά δεν μπει μέσα η ομάδα κερδίζει 1 πόντο. Μετά από κάθε σουτ αλλάζει ο τερματοφύλακας στην αμυνόμενη ομάδα.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η ύπαρξη δύο εστιών θέτει επιπλέον προκλήσεις στην ομάδα που αμύνεται σχετικά με το πώς θα τις υπερασπιστεί, αλλά και στην ομάδα που επιτίθεται σχετικά με τις στρατηγικές που θα ακολουθήσει για να αυξήσει την αποτελεσματικότητά της στην επίθεση.

### Βασικοί κανόνες

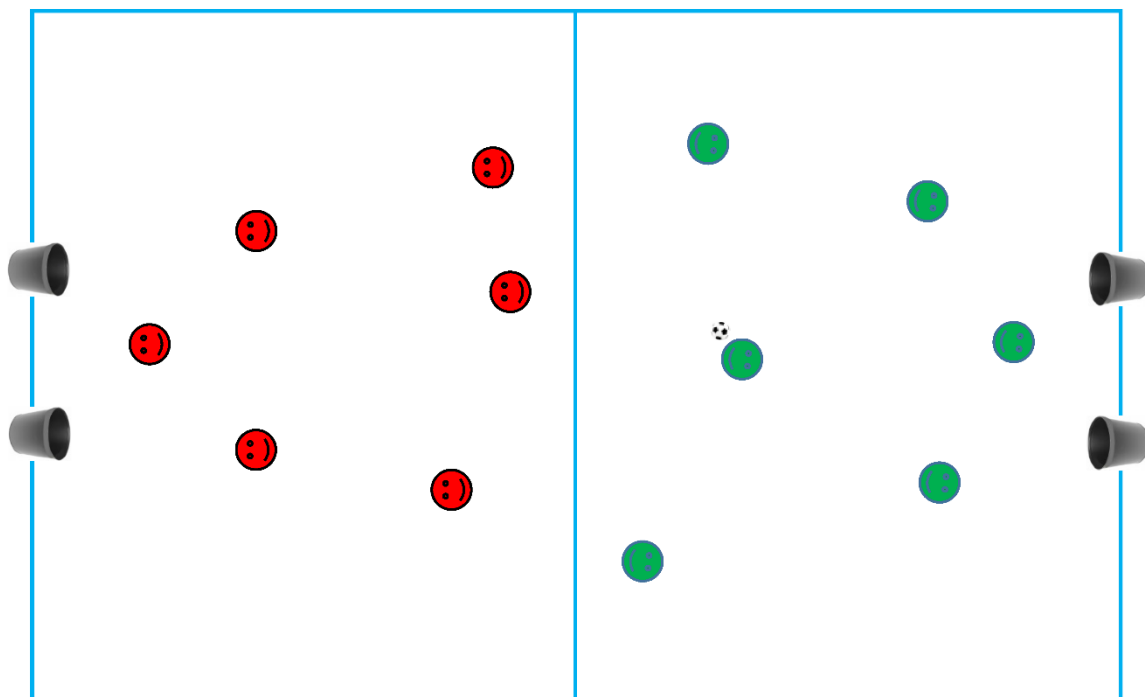
- Το σουτ μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο μέσα στο γήπεδο.
- Μετά από κάθε σουτ, και εφόσον η κατοχή της μπάλας περάσει στην αμυνόμενη ομάδα, αλλάζει ο τερματοφύλακας στην αμυνόμενη ομάδα.

### Σημεία προσοχής

- Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χέρια του.
- Σε τμήματα με πολλούς μαθητές μπορούν να παιχθούν ταυτόχρονα δύο παιχνίδια.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να τοποθετήσετε επιτιθέμενους και αμυντικούς;
- Πρέπει οι αμυντικοί να προστατεύουν έναν συγκεκριμένο παίκτη; Γιατί ή γιατί όχι;



Σχήμα 40. Η αρχική διάταξη των μαθητών στο παιχνίδι «Ποδόσφαιρο με δύο εστίες».

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Για να αυξήσουμε την ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών στο παιχνίδι προστίθεται ο περιορισμός να πραγματοποιείται ένας συγκεκριμένος αριθμός πασών (όχι συνεχόμενα από τους ίδιους μαθητές) πριν την εκδήλωση του σουτ.
- Μετά από 5 λεπτά παιχνιδιού μπορούμε να αλλάξουμε τις συνθέσεις των ομάδων, αν η μία ομάδα τα καταφέρνει πολύ καλύτερα από την άλλη.
- Μπορεί να οριοθετηθεί γραμμή πίσω από την οποία το γκολ να μετράει για 3 πόντους.
- Οι μαθητές κάθε ομάδας μπορούν να διακριθούν σε αμυντικούς και επιθετικούς (πχ. δύο αμυντικοί, τρεις επιθετικοί) με τους αμυντικούς να μην μπορούν να συμμετέχουν στην επίθεση (δεν μπορούν να περάσουν το κέντρο του γηπέδου).

## 53

### Ποδόσφαιρο με δύο μπάλες

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο ποδοσφαίρου.

**Υλικά:** 4 κουβάδες σκουπιδιών (ή 4 χαρτόκουτα, ή 8 κώνοι), 4 μπάλες ποδοσφαίρου.

**Αριθμός μαθητών:** δύο ομάδες των 5-7 μαθητών.



### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

Τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου που παίζεται με δύο μπάλες ταυτόχρονα οι οποίες μπορεί να βρίσκονται στην κατοχή της ίδιας ή διαφορετικής ομάδας.

### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου που παίζεται με δύο μπάλες ταυτόχρονα. Το παιχνίδι ξεκινά με κάθε ομάδα να έχει μια μπάλα στην κατοχή της. Στην πορεία όμως του παιχνιδιού μία ομάδα μπορεί να έχει και τις δύο μπάλες στην κατοχή της αν καταφέρει να κλέψει τη μπάλα των αντιπάλων. Κάθε ομάδα προσπαθεί να βάλει γκολ στην αντίπαλη εστία. Κάθε ομάδα έχει έναν τερματοφύλακα που υπερασπίζεται την εστία της ομάδας και δεν μπορεί να συμμετέχει στην επίθεσή της. Μετά τα δύο πρώτα γκολ δίνεται η δυνατότητα στις ομάδες, αν το επιθυμούν, να παίξουν χωρίς τερματοφύλακα προσθέτοντας έτσι έναν επιπλέον παίκτη στο παιχνίδι.

### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι δύο μπάλες στο παιχνίδι δημιουργούν συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών καθώς οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στο παιχνίδι ανάλογα με το αν έχουν καμία, μία ή δύο μπάλες στην κατοχή τους.

### **Βασικοί κανόνες**

- Το σουτ μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο μέσα στο γήπεδο.
- Μετά από κάθε γκολ αλλάζει ο τερματοφύλακας της ομάδας.

### **Σημεία προσοχής**

- Ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χέρια του.

### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πώς το να έχεις ή να μην έχεις τερματοφύλακα βοηθά την ομάδα σου;
- Πρέπει μια ομάδα να έχει περισσότερους επιτιθέμενους όταν έχει δύο μπάλες στην κατοχή της;

### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Ανά 5 λεπτά παιχνιδιού μπορούμε να αλλάζουμε τις συνθέσεις των ομάδων αλλά το σκορ να συνεχίζει να μετρά κανονικά.
- Οι μαθητές κάθε ομάδας μπορούν να διακριθούν σε αμυντικούς και επιθετικούς (πχ. δύο αμυντικοί, τρεις επιθετικοί) με τους αμυντικούς να μην μπορούν να συμμετέχουν στην επίθεση (δεν μπορούν να περάσουν το κέντρο του γηπέδου).



## Σούπερ ποδόσφαιρο

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο ποδοσφαίρου.

**Υλικά:** 4 κουβάδες σκουπιδιών (ή 4 χαρτόκουτα ή 8 κώνοι), 3 μπάλες ποδοσφαίρου (οι δύο ίδιου χρώματος).

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου που παίζεται με τρεις μπάλες ταυτόχρονα και την κάθε ομάδα να προσπαθεί να βάλει γκολ στις δύο εστίες της αντίπαλης ομάδας ενώ ταυτόχρονα υπερασπίζεται τις δύο δικές της εστίες.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες, με την κάθε ομάδα να υπερασπίζεται δύο εστίες, ενώ στο παιχνίδι παίζουν ταυτόχρονα τρεις μπάλες (οι δύο ίδιου χρώματος). Το παιχνίδι ξεκινά με τις δύο ομάδες να έχουν στην κατοχή τους από μία μπάλα (ίδιου χρώματος) ενώ για την κατοχή της τρίτης μπάλας γίνεται κλήρωση. Στην εξέλιξη του παιχνιδιού κάθε ομάδα μπορεί να έχει στην κατοχή της μία, δύο ή και τις τρεις μπάλες. Δεν ορίζεται συγκεκριμένος μαθητής για τερματοφύλακας. Οι παίκτες μπορούν να σουτάρουν από οπουδήποτε στο γήπεδο και το γκολ μετράει ένα βαθμό. Οι μπάλες του ίδιου χρώματος, ανεξάρτητα από το ποια ομάδα της έχει στην κατοχή τους, μπορούν να σκοράρουν μόνο στη δεξιά εστία (όπως επιτίθεται η κάθε ομάδα). Η άλλη μπάλα μπορεί να σκοράρει και στις δύο εστίες της κάθε ομάδας. Επιτρέπεται να εκδηλωθούν μόνο δύο σουτ ταυτόχρονα όταν η ομάδα έχει και τις τρεις μπάλες στην κατοχή της.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι τρεις μπάλες στο παιχνίδι δημιουργούν συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών καθώς οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στο παιχνίδι ανάλογα με το αν έχουν καμία, μία, δύο ή τρεις μπάλες στην κατοχή τους.
- Ο περιορισμός ότι οι δύο μπάλες ίδιου χρώματος μπορούν να σκοράρουν μόνο στη δεξιά εστία (όπως επιτίθεται η κάθε ομάδα) θέτει την πρόκληση στους επιτιθέμενους να αναστείλουν την τάση τους να σκοράρουν στην εστία που είναι πιο εύκολο για αυτούς, ενώ στους αμυνόμενους να επιλέξουν την κατάλληλη αμυντική διάταξη σε σχέση με αυτόν τον περιορισμό.
- Η ύπαρξη δύο εστιών θέτει επιπλέον προκλήσεις στην ομάδα που αμύνεται σχετικά με το πώς θα τις υπερασπιστεί, αλλά και στην ομάδα που επιτίθεται σχετικά με τις στρατηγικές που θα ακολουθήσει για να αυξήσει την αποτελεσματικότητά της στην επίθεση. Οι στρατηγικές αυτές επηρεάζονται επίσης από το πόσες μπάλες έχει στην κατοχή της η ομάδα σε κάθε φάση του αγώνα.

### Βασικοί κανόνες

- Οι παίκτες μπορούν να σουτάρουν από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου.

- Οι δύο μπάλες ίδιου χρώματος μπορούν να σκοράρουν μόνο στη δεξιά εστία (όπως επιτίθεται η κάθε ομάδα).

#### **Σημεία προσοχής**

- Η επίθεση μπορεί να γίνει μόνο με δύο σουτ ταυτόχρονα ακόμη και αν οι μαθητές έχουν στην κατοχή τους και τις τρεις μπάλες.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Τι πρέπει να κάνει μια ομάδα όταν δεν έχει μπάλα στην κατοχή της;
- Πρέπει οι συμπαίκτες να χωριστούν για να ακολουθήσουν διαφορετικές μπάλες;
- Πώς θα μπορούσαν οι συμπαίκτες να συνεργαστούν για να κρατήσουν μια μπάλα;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Ανάλογα με τον αριθμό και το επίπεδο των μαθητών μπορούμε να μεγαλώσουμε ή να μικρύνουμε τις εστίες καθώς και τη μεταξύ τους απόσταση.



## Τρελό Ποδόσφαιρο

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο ποδοσφαίρου.

**Υλικά:** 4 κουβάδες σκουπιδιών (ή 4 χαρτόκουτα ή 8 κώνοι), 3 μπάλες ποδοσφαίρου.

**Αριθμός μαθητών:** 4 ομάδες των 4-6 μαθητών.

#### **Η ιδέα του παιχνιδιού**

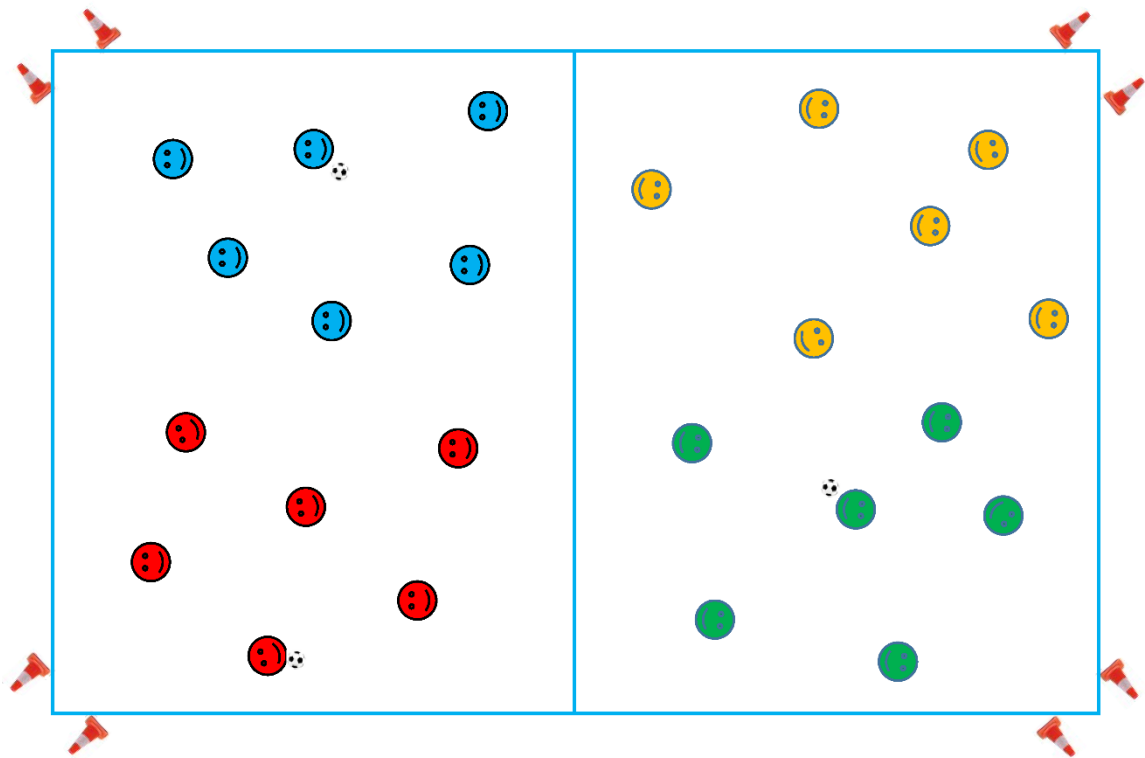
Τέσσερις ομάδες παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου με τρεις μπάλες και προσπαθούν να υπερασπιστούν την εστία τους και να βάλουν γκολ στις εστίες των άλλων ομάδων.

#### **Περιγραφή παιχνιδιού**

Παιχνίδι παρόμοιο με το Σούπερ ποδόσφαιρο με τη διαφορά ότι χωρίζουμε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες των 4-6 μαθητών, ενώ υπάρχουν και τέσσερις εστίες μία σε κάθε γωνία του γηπέδου (Σχήμα 41). Κάθε ομάδα υπερασπίζεται την εστία της και προσπαθεί να σκοράρει στις άλλες τρεις εστίες. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τερματοφύλακας. Στο παιχνίδι παίζουν ταυτόχρονα τρεις μπάλες η αρχική κατοχή των οποίων ορίζεται με κλήρωση. Στη διάρκεια του παιχνιδιού μία ομάδα μπορεί να έχει στην κατοχή της περισσότερες από μία μπάλες. Κερδίζει η ομάδα που έχει πετύχει τα περισσότερα γκολ αφού πρώτα έχουν αφαιρεθεί τα γκολ που έχει δεχθεί.

#### **Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης**

- Οι τρεις μπάλες στο παιχνίδι δημιουργούν συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών του παιχνιδιού καθώς οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στο παιχνίδι ανάλογα με το πόσες μπάλες έχουν στην κατοχή τους.



- Σχήμα 41. Η αρχική διάταξη των μαθητών των τεσσάρων ομάδων στο παιχνίδι «Τρελό ποδόσφαιρο».

- Η υπεράσπιση μίας εστίας και η δυνατότητα επίθεσης σε τρεις διαφορετικές εστίες θέτει επιπλέον προκλήσεις σε κάθε ομάδα σχετικά με τη στρατηγική που πρέπει να ακολουθήσει τόσο στην άμυνα (π.χ. πόσους αμυντικούς να διαθέσει) όσο και στην επίθεση (π.χ. στην εστία ποιας ομάδας να επιτεθεί). Η επιλογή των στρατηγικών αυτών επηρεάζεται επίσης από το πόσες μπάλες έχει στην κατοχή της η ομάδα.

#### **Βασικοί κανόνες**

- Απαγορεύεται η επαφή με αντίπαλο.
- Το σουτ μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου.
- Υπερασπιζόμαστε την εστία μας και σκοράρουμε στις άλλες τρεις εστίες.

#### **Σημεία προσοχής**

- Κάθε μαθητής μπορεί να έχει στην κατοχή του μόνο μία μπάλα.

#### **Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού**

- Πως κατάφερε η ομάδα σου να ισορροπήσει ανάμεσα σε άμυνα και επίθεση;
- Είναι σημαντικό να αμύνεσαι στο τέρμα σου ή να σκοράρεις στα υπόλοιπα; Γιατί;
- Πως μπορείς να απομακρύνεις τους αντιπάλους σου από την άμυνα σου;

#### **Παραλλαγές/προσαρμογές**

- Κάθε ομάδα δεν μπορεί να σκοράρει συνεχόμενα δύο φορές στην ίδια δύο εστία.

## Boccer (Καλαθο-ποδόσφαιρο)

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** μπάλες ποδοσφαίρου.

**Αριθμός μαθητών:** δύο ομάδες των 4-6 μαθητών.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Συνδυασμός παιχνιδιού καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρου με τους βασικούς κανονισμούς των δύο αθλοπαιδιών. Όταν η μπάλα κυλάει στο έδαφος παίζεται παιχνίδι ποδοσφαίρου ενώ όταν σηκωθεί στον αέρα και την πιάσει κάποιος μαθητής το παιχνίδι μετατρέπεται σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Το παιχνίδι είναι ένας συνδυασμός ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης και ισχύουν οι βασικοί κανονισμοί των δύο αθλοπαιδιών. Παίζεται από δύο ομάδες των 4-6 μαθητών και χρησιμοποιείται μία μπάλα ποδοσφαίρου. Στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης κάτω από κάθε μπασκέτα τοποθετούμε μία μικρή εστία με δύο κώνους. Με κλήρο ορίζεται η ομάδα που θα έχει στην κατοχή της τη μπάλα. Το παιχνίδι ξεκινά με ποδόσφαιρο και τις ομάδες να προσπαθούν να πετύχουν γκολ στην αντίπαλη εστία. Αν σε οποιαδήποτε στιγμή του παιχνιδιού η μπάλα σηκωθεί στον αέρα και ένας μαθητής καταφέρει να την πιάσει στον αέρα τότε το παιχνίδι μετατρέπεται σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της τη μπάλα προσπαθεί να πετύχει καλάθι. Επιτρέπονται οι πάσες μεταξύ των μαθητών της ομάδας. Οι μαθητές μπορούν να κάνουν δύο βήματα με τη μπάλα στα χέρια, δεν επιτρέπεται όμως η ντρίπλα. Επίσης, δεν επιτρέπεται κάποιος μαθητής να σηκώσει τη μπάλα μόνος του στον αέρα και να την πιάσει για να κάνει επίθεση στο καλάθι. Όταν παίζεται παιχνίδι καλαθοσφαίρισης, αν για οποιοδήποτε λόγο η μπάλα χτυπήσει στο έδαφος (εξαιρείται μόνο η περίπτωση της σκαστής πάσας) τότε το παιχνίδι μετατρέπεται σε παιχνίδι ποδοσφαίρου με την κατοχή της μπάλας να ανήκει στην αντίπαλη ομάδα του μαθητή που ακούμπησε τελευταίος τη μπάλα πριν αυτή ακουμπήσει το έδαφος. Κάθε φορά που η μπάλα βγαίνει εκτός ορίων γηπέδου ή όταν μπαίνει καλάθι ή γκολ το παιχνίδι αλλάζει ανάλογα από ποδόσφαιρο σε καλαθοσφαίριση ή αντίστροφα.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Συνεχής διαφοροποίηση των συνθηκών ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού και τη μετατροπή του από παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε παιχνίδι ποδοσφαίρου και αντίστροφα.
- Συχνή εναλλαγή ρόλων για τους μαθητές, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση, ανάλογα με την εξέλιξη του παιχνιδιού.

### Βασικοί κανόνες

- Στη διάρκεια της καλαθοσφαίρισης επιτρέπονται μόνο πάσες, όχι τρίπλα.
- Το παιχνίδι αλλάζει μορφή όταν η μπάλα βγαίνει εκτός ορίων γηπέδου ή όταν μπαίνει καλάθι ή γκολ.

### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να μεταβαίνουν από παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε παιχνίδι ποδοσφαίρου και αντίστροφα.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Σας δυσκόλεψαν οι μεταβάσεις από παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε παιχνίδι ποδοσφαίρου και αντίστροφα;
- Τι πρέπει να κάνεις για να είσαι αποτελεσματικός στο παιχνίδι αυτό;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και με τερματοφύλακα όταν παίζεται παιχνίδι ποδοσφαίρου ο οποίος έχει δικαίωμα να κινείται μέσα στην περιοχή του τρίποντου. Όταν το παιχνίδι αλλάζει σε καλαθοσφαίριση ο τερματοφύλακας γίνεται παίκτης γηπέδου και συμμετέχει κανονικά στο παιχνίδι και επιστρέφει στον ρόλο του τερματοφύλακα όταν το παιχνίδι αλλάζει και πάλι σε ποδόσφαιρο. Στη συνέχεια προστίθεται ο όρος ότι κάθε φορά που ένας τερματοφύλακας γίνεται παίκτης γηπέδου στην καλαθοσφαίριση, στην επόμενη αλλαγή πρέπει να γίνει κάποιος διαφορετικός παίκτης της ομάδας τερματοφύλακας.



## Ποδοχειροσφαίριση

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** αυλή σχολείου.

**Υλικά:** μπάλες ποδοσφαίρου και χειροσφαίρισης.

**Αριθμός μαθητών:** ομάδες των 4-6 μαθητών.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Ομαδικό παιχνίδι που συνδυάζει τις δεξιότητες της πάσας της χειροσφαίρισης και του ποδοσφαίρου. Σκοπός των μαθητών κάθε ομάδας είναι, ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες, να διατηρούν σε κίνηση μία μπάλα ποδοσφαίρου και μία μπάλα χειροσφαίρισης.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές σε ομάδες των 4-6 μαθητών σχηματίζουν έναν κύκλο έχοντας στην κατοχή τους μια μπάλα ποδοσφαίρου και μια μπάλα χειροσφαίρισης και ανταλλάσσουν πάσες με τα πόδια με τη μπάλα ποδοσφαίρου και πάσες με τα χέρια με τη μπάλα χειροσφαίρισης. Στόχος των μαθητών κάθε ομάδας είναι να διατηρούν και τις δύο μπάλες σε κίνηση ανταλλάσσοντας μεταξύ τους πάσες. Δεν επιτρέπεται ένας μαθητής να δεχθεί συνεχόμενα δύο φορές πάσα με την ίδια μπάλα. Μπορεί όμως ένας μαθητής να δεχθεί ταυτόχρονα πάσα και με τη μπάλα ποδοσφαίρου και με τη μπάλα χειροσφαίρισης. Αν χαθεί ο έλεγχος μιας μπάλας (π.χ. η μπάλα ποδοσφαίρου βγαίνει εκτός κύκλου ή η μπάλα χειροσφαίρισης πέσει στο έδαφος), το παιχνίδι ξεκινά από την αρχή. Μπορεί να εισαχθεί και ένα σύστημα επιβράβευσης για τους μαθητές. Για παράδειγμα, για κάθε 5 + 5 συνεχόμενες πάσες η ομάδα κερδίζει έναν βαθμό.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε διαφορετικά ερεθίσματα κάθε φορά ανάλογα με το αν πρέπει να πασάρουν τη μπάλα με τα πόδια ή τα χέρια.

### Βασικοί κανόνες

- Η μπάλα ποδοσφαίρου μεταβιβάζεται μόνο με τα πόδια και η μπάλα χειροσφαίρισης μόνο με τα χέρια.
- Δεν επιτρέπεται ένας μαθητής να δεχθεί συνεχόμενα δύο φορές πάσα με την ίδια μπάλα.

### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να εκτελούν πάσα με τα πόδια με τη μπάλα ποδοσφαίρου και πάσα με τα χέρια με τη μπάλα χειροσφαίρισης.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πώς πρέπει να λειτουργήσετε ως ομάδα ώστε να διατηρείτε και τις δύο μπάλες σε κίνηση μέσα στο παιχνίδι;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και με συνδυασμό ποδοσφαίρου και πετοσφαίρισης. Οι μαθητές με τα πόδια τους ανταλλάσσουν πάσες ποδοσφαίρου, ενώ με τα χέρια τους πάσες με δάκτυλα.



## Σούπερ βόλεϊ

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** γήπεδο πετοσφαίρισης.

**Υλικά:** μπάλες πετοσφαίρισης.

**Αριθμός μαθητών:** τέσσερις ομάδες των 3-4 μαθητών.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Το γήπεδο της πετοσφαίρισης χωρίζεται στη μέση και τέσσερις ομάδες παίζουν παιχνίδι πετοσφαίρισης τόσο με την απέναντι ομάδα όσο και με αυτή που βρίσκεται διαγώνιά της.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Το γήπεδο της πετοσφαίρισης χωρίζεται στη μέση και έτσι δημιουργούνται τέσσερις περιοχές παιχνιδιού. Ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξης των δεξιοτήτων πετοσφαίρισης των μαθητών μπορούμε επίσης να μικρύνουμε και το μήκος κάθε γηπέδου (Σχήμα 42). Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες των 3-4 μαθητών και κάθε μία παίρνει θέση στη μία από τις τέσσερις περιοχές. Το παιχνίδι ξεκινά με την κάθε ομάδα να παίζει παιχνίδι πετοσφαίρισης με την ομάδα που βρίσκεται στην απέναντι περιοχή. Στην εξέλιξη του παιχνιδιού, κάθε ομάδα μπορεί να εκτελέσει την επίθεσή της τόσο προς την ομάδα που βρίσκεται στην απέναντι περιοχή

όσο και προς την ομάδα που βρίσκεται διαγώνιά της. Κάθε ομάδα μπορεί να αποφασίζει ελεύθερα προς πια ομάδα θα εκτελέσει την επίθεση. Δεν επιτρέπεται όμως να γίνεται πάνω από δύο φορές συνεχόμενα επίθεση στην ίδια ομάδα. Επίσης, ομάδα που έχει ήδη υποδεχθεί μια μπάλα και ετοιμάζεται να εκδηλώσει επίθεση δεν μπορεί να δεχθεί και δεύτερη επίθεση. Στην περίπτωση που γίνει αυτό, η ομάδα που έκανε επίθεση σε ομάδα που είχε ήδη μπάλα στην κατοχή της χάνει τον πόντο.

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η επίθεση προς δύο διαφορετικές ομάδες και αντίστοιχα η άμυνα σε επιθέσεις από δύο διαφορετικές ομάδες δημιουργούν συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών του παιχνιδιού.
- Οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στο παιχνίδι ανάλογα με το αν δέχονται επίθεση (από μία ή δύο ομάδες στην περίπτωση της παραλλαγής), αν πρέπει να οργανώσουν επίθεση ή και τα δύο.

#### Βασικοί κανόνες

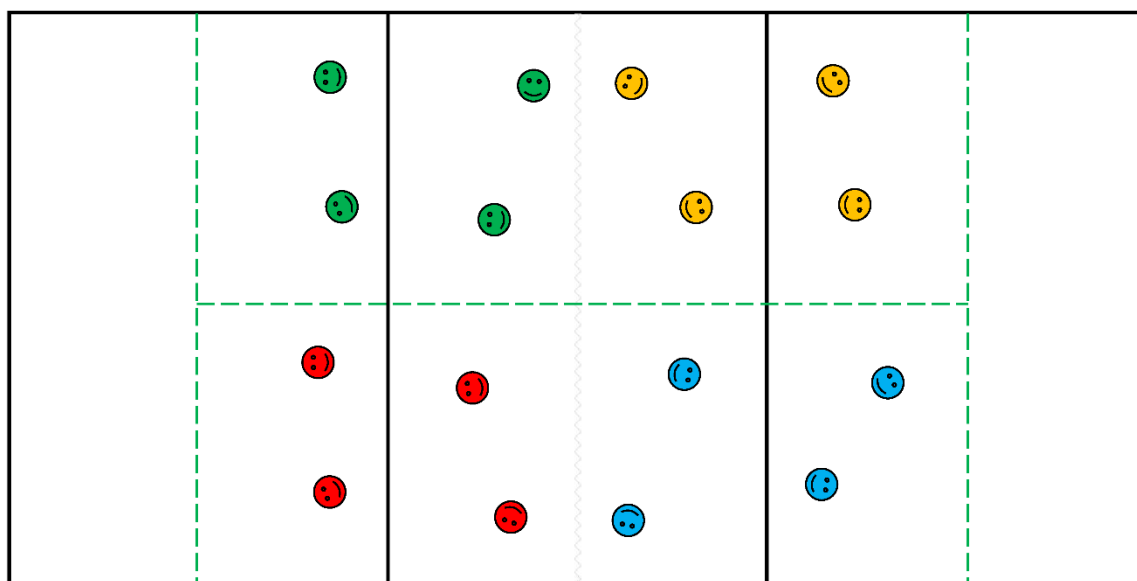
- Ακολουθούνται οι βασικοί κανόνες πετοσφαίρισης.
- Δεν επιτρέπεται να γίνεται πάνω από δύο φορές συνεχόμενα επίθεση στην ίδια ομάδα.
- Κάθε φορά που μία ομάδα συμπληρώνει πέντε πόντους κερδίζει ένα σετ και οι ομάδες αλλάζουν κατά μία θέση (δεξιόστροφα) περιοχή παιχνιδιού.

#### Σημεία προσοχής

- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να δεχθούν επίθεση από δύο διαφορετικές ομάδες είτε σε διαφορετικές φάσεις του παιχνιδιού είτε και ταυτόχρονα (στην παραλλαγή του παιχνιδιού)
- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να εκτελέσουν την επίθεσή τους στην ομάδα που δεν έχει μπάλα στην κατοχή της από επίθεση της άλλης ομάδας (βασική εκδοχή του παιχνιδιού) ή να επιλέξουν στρατηγικά σε ποια ομάδα θα επιτεθούν (στην παραλλαγή του παιχνιδιού).

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πώς πρέπει να λειτουργήσει η ομάδα σας, τόσο στην άμυνα όσο και στην επίθεση για να είναι αποτελεσματική στο παιχνίδι αυτό;



Σχήμα 42. Η διάταξη των τεσσάρων ομάδων στο παιχνίδι «Σούπερ βόλεϊ».



### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών στις δεξιότητες πετοσφαίρισης μπορούμε να δώσουμε στους μαθητές το δικαίωμα να πιάνουν τη μπάλα με τα χέρια τους στην πρώτη επαφή και στη συνέχεια να εκδηλώνουν την επίθεση.
- Αν το επίπεδο ανάπτυξης των δεξιοτήτων πετοσφαίρισης των μαθητών είναι ικανοποιητικό, τότε κάθε ομάδα μπορεί να εκδηλώνει ελεύθερα την επίθεσή της σε όποια αντίπαλη ομάδα επιθυμεί (απέναντι ή διαγώνια) ανεξάρτητα με το αν η αντίπαλη ομάδα έχει ήδη υποδεχτεί μια μπάλα και ετοιμάζεται να εκδηλώσει τη δική της επίθεση. Με την παραλλαγή αυτή, το παιχνίδι γίνεται ακόμη πιο σύνθετο και προκλητικό και απαιτεί από τους μαθητές να είναι σε ετοιμότητα να ανταποκριθούν σε μια επίθεση της αντίπαλης ομάδας ενώ ήδη βρίσκονται σε φάση οργάνωσης της δικής τους επίθεσης.



## Χόκεϊ

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** κουβάδες σκουπιδιών ή κώνοι για εστία, μπαστούνια όσα και οι μαθητές, 1 μπάλα.

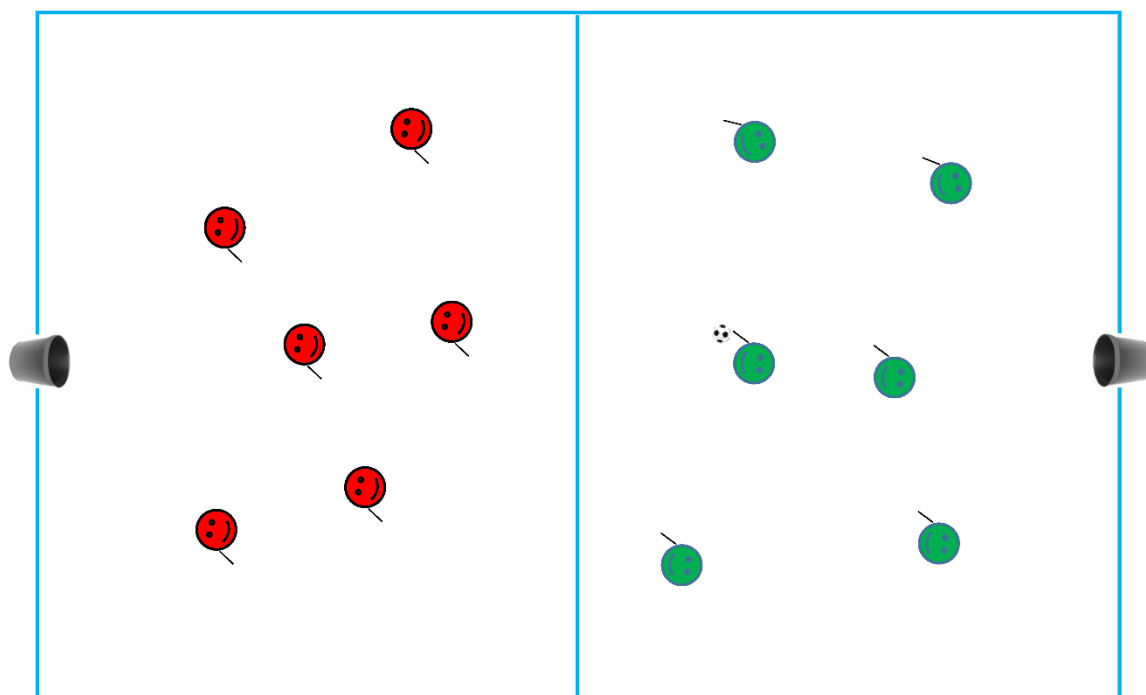
**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη (σε ομάδες των 5-6 μαθητών).

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Δύο ομάδες μαθητών παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι χόκεϊ προσπαθώντας να βάλουν γκολ στην εστία της αντίπαλης ομάδας μετακινώντας τη μπάλα με μπαστούνια.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες των 5-6 μαθητών οι οποίες παίζουν η μία εναντίον της άλλης. Σε τμήματα με μεγάλο αριθμό μαθητών δημιουργούμε τέσσερις ομάδες και παίζονται ταυτόχρονα δύο παιχνίδια. Στόχος της κάθε ομάδας είναι, μετακινώντας τη μπάλα με μπαστούνια, να βάλουν γκολ στην αντίπαλη εστία (Σχήμα 43). Ταυτόχρονα να προστατεύσουν τη δικιά τους εστία από το να δεχθεί γκολ. Για εστία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας κουβάς σκουπιδιών, ένα χαρτόκουτο ή δύο κώνοι. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τερματοφύλακας. Η μετακίνηση της μπάλας γίνεται μόνο με τα μπαστούνια, ενώ η μπάλα πρέπει να κυλάει πάντα στο έδαφος. Επιτρέπονται οι πάσες μεταξύ των συμπαικτών καθώς και το κλέψιμο της μπάλας χωρίς όμως να υπάρχει επαφή με τον αντίπαλο, είτε με το σώμα είτε με το μπαστούνι.



Σχήμα 43. Η αρχική διάταξη των μαθητών των δύο ομάδων στο παιχνίδι «Χόκεϊ».

#### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η μετακίνηση της μπάλας με μαστούνια αποτελεί μια νέα συνθήκη για τους μαθητές στην οποία καλούνται να ανταποκριθούν αποτελεσματικά.

#### Βασικοί κανόνες

- Η μπάλα πρέπει να κυλάει πάντα στο έδαφος.
- Η μετακίνηση της μπάλας γίνεται μόνο με τα μαστούνια.
- Απαγορεύεται η επαφή με αντίπαλο (με το σώμα ή με το μαστούνι).
- Το σουτ μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου.

#### Σημεία προσοχής

- Τονίζουμε ιδιαίτερα στους μαθητές ότι δεν επιτρέπεται η επαφή με αντίπαλο (είτε με το σώμα είτε με το μαστούνι).
- Οι ομάδες δεν έχουν τερματοφύλακα και επομένως δεν επιτρέπεται κάποιος παίκτης να στέκεται συνεχώς μπροστά στην εστία της ομάδας του.

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να μετακινήσεις τη μπάλα στο έδαφος;
- Πως κατάφερες να πασάρεις τη μπάλα;
- Παρακολουθούσες τις κινήσεις των συμμαθητών σου;
- Τι σε δυσκόλεψε στον έλεγχο της μπάλας και πως το αντιμετώπισες;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Ανάλογα με την εξέλιξη και την εξοικείωση των μαθητών με το παιχνίδι μπορούμε να αυξήσουμε ή να μειώσουμε τα όρια του παιχνιδιού.
- Μπορεί να μπει περιορισμός σχετικά με την απόσταση από την οποία μπορεί να γίνει το σουτ.
- Αντί μαστούνι του πόλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα στεφάνι με το οποίο οι μαθητές κυλάνε τη μπάλα.



## Χόκεϊ με 4 ομάδες

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** προαύλιο, γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** μπαστούνια όσα και οι μαθητές, 4 κάρδοι σκουπιδιών, 3 μπάλες.

**Αριθμός μαθητών:** 4 ομάδες των 4-6 μαθητών.



### Η ιδέα του παιχνιδιού

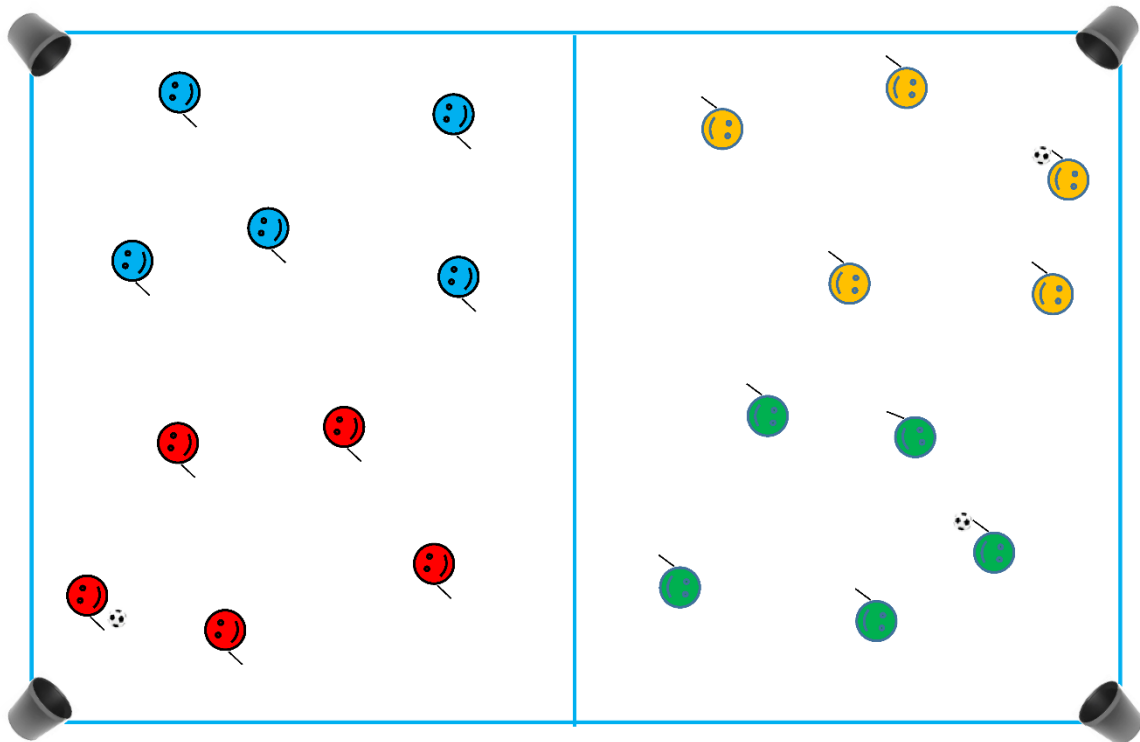
Τροποποιημένο παιχνίδι χόκεϊ με τέσσερις ομάδες να προσπαθούν να υπερασπιστούν την εστία τους και να βάλουν γκολ στις εστίες των άλλων ομάδων μετακινώντας τρεις μπάλες χρησιμοποιώντας μπαστούνια.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Παιχνίδι παρόμοιο με το απλό Χόκεϊ με τη διαφορά ότι χωρίζουμε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες των 4-6 μαθητών, ενώ υπάρχουν και 4 εστίες μία σε κάθε γωνία του γηπέδου (Σχήμα 44). Κάθε ομάδα υπερασπίζεται την εστία της και προσπαθεί να σκοράρει στις άλλες τρεις εστίες. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος τερματοφύλακας. Στο παιχνίδι παίζουν ταυτόχρονα τρεις μπάλες, η αρχική κατοχή των οποίων ορίζεται με κλήρωση. Στη διάρκεια του παιχνιδιού μία ομάδα μπορεί να έχει στην κατοχή τους περισσότερες από μία μπάλες, αλλά όχι ο ίδιος μαθητής. Όταν μπαίνει γκολ σε μια εστία το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά και δεν σταματάει. Η ομάδα που δέχθηκε το γκολ συνεχίζει το παιχνίδι έχοντας στην κατοχή τη μπάλα με την οποία δέχθηκε το γκολ. Κερδίζει η ομάδα που έχει πετύχει τα περισσότερα γκολ αφού τις αφαιρεθούν τα γκολ που δέχθηκε.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι τρεις μπάλες στο παιχνίδι δημιουργούν συνεχή διαφοροποίηση των συνθηκών καθώς οι μαθητές κάθε ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά καταστάσεις και να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στο παιχνίδι ανάλογα με το πόσες μπάλες έχουν στην κατοχή τους.
- Η υπεράσπιση μίας εστίας και η δυνατότητα επίθεσης σε τρεις διαφορετικές εστίες θέτει επιπλέον προκλήσεις σε κάθε ομάδα σχετικά με τη στρατηγική που πρέπει να ακολουθήσει τόσο στην άμυνα (π.χ. πόσους αμυντικούς να διαθέσει) όσο και στην επίθεση (π.χ. στην εστία ποιας ομάδας να επιτεθεί). Η επιλογή των στρατηγικών αυτών επηρεάζεται επίσης από το πόσες μπάλες έχει στην κατοχή της η ομάδα.



Σχήμα 44. Η αρχική διάταξη των μαθητών των τεσσάρων ομάδων στο παιχνίδι «Χόκεϊ με 4 ομάδες».

#### Βασικοί κανόνες

- Η μπάλα πρέπει να κυλάει πάντα στο έδαφος.
- Η μετακίνηση της μπάλας γίνεται μόνο με τα μπαστούνια.
- Απαγορεύεται η επαφή με αντίπαλο (με το σώμα ή με το μπαστούνι).
- Το σουτ μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου.
- Υπερασπιζόμαστε την εστία μας και σκοράρουμε στις άλλες εστίες.
- Όταν μπαίνει γκολ σε μια εστία το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά, ενώ η ομάδα που δέχθηκε το γκολ παίρνει στην κατοχή της τη συγκεκριμένη μπάλα και ξεκινά επίθεση.

#### Σημεία προσοχής

- Τονίζουμε ιδιαίτερα στους μαθητές ότι δεν επιτρέπεται η επαφή με αντίπαλο (είτε με το σώμα είτε με το μπαστούνι).

#### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πως κατάφερε η ομάδα να ισορροπήσει σε άμυνα και επίθεση;
- Είναι σημαντικό να αμύνεσαι στο τέρμα σου ή να σκοράρεις στα υπόλοιπα; Γιατί;

#### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Αντί για μπαστούνι του πόλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα στεφάνι με το οποίο οι μαθητές κυλάνε τη μπάλα.



## 21 ή καίγεσαι

**Ηλικία:** 10+

**Χώρος:** γήπεδο καλαθοσφαίρισης.

**Υλικά:** 4 μπάλες μπάσκετ.

**Αριθμός μαθητών:** όλη η τάξη.

### Η ιδέα του παιχνιδιού

Τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης με την κάθε ομάδα να έχει ως στόχο να φτάσει πρώτη τους 21 πόντους ακριβώς, ακολουθώντας συγκεκριμένους πόντους σκοραρίσματος ανάλογα με το που χτυπά η μπάλα μετά από κάθε σουτ.

### Περιγραφή παιχνιδιού

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και ανά δύο παίζουν στη μία μπάσκετα. Το συγκεκριμένο παιχνίδι απαιτεί από κάθε ομάδα να σκοράρει ακριβώς 21 πόντους πριν την αντίπαλη ομάδα. Οι πόντοι σκοραρίσματος έχουν ως εξής: όταν μπαίνει το καλάθι η ομάδα κερδίζει τρεις πόντους. Όταν η μπάλα χτυπά στο στεφάνι και βγαίνει έξω η ομάδα κερδίζει δύο πόντους και όταν το σουτ χτυπά σε οποιοδήποτε μέρος του ταμπλό η ομάδα κερδίζει έναν πόντο. Δεν επιτρέπεται η τρίπλα. Ο μαθητής που έχει τη μπάλα στην κατοχή του μπορεί να κάνει μόνο τρία βήματα κρατώντας τη και έπειτα πρέπει να σουτάρει ή να πασάρει σε συμπαίκτη. Δεν μπορεί ο ίδιος παίκτης να σουτάρει δύο συνεχόμενες φορές. Η πρόκληση του 21 ή καίγεσαι είναι ότι αυτή η βαθμολογία πρέπει να επιτευχθεί με ακρίβεια. Η υπέρβαση αυτού του σκορ τιμωρείται με απώλεια 10 πόντων. Για παράδειγμα, εάν μια ομάδα με 20 πόντους πραγματοποιήσει σουτ και κατά λάθος ευστοχήσει, αντί να χτυπήσει απλά στο ταμπλό με τη μπάλα, τιμωρείται με απώλεια 10 πόντων και το σκορ της επιστρέφει στους 13 πόντους.

### Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Η μαθητές καλούνται να διατηρήσουν στη μνήμη τους τον βασικό κανόνα του σκοραρίσματος 21 πόντων ακριβώς (ιδιαίτερα όταν πλησιάζουν το συγκεκριμένο σκορ) και να προσαρμόσουν ανάλογα τις στρατηγικές τους επιλογές στο παιχνίδι.

### Βασικοί κανόνες

- Επιτρέπονται τρία βήματα με τη μπάλα στα χέρια αλλά όχι η μετακίνηση με τρίπλα.
- Η υπέρβαση των 21 πόντων τιμωρείται με 10 πόντους ποινή.
- Επιτρέπεται το κλέψιμο της μπάλας αλλά όχι η επαφή με τον αντίπαλο.

### Σημεία προσοχής

- Ο ίδιος παίκτης δεν μπορεί να σουτάρει δύο συνεχόμενες φορές.

### Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Τι χρειάζεται να προσέξεις ιδιαίτερα στο παιχνίδι αυτό;

### Παραλλαγές/προσαρμογές

- Μπορούμε να καθορίσουμε ένα συγκεκριμένο αριθμό διαδοχικών πασών μεταξύ των μαθητών της ομάδας πριν γίνει προσπάθεια για σουτ.
- Η ομάδα που κερδίζει φάουλ εκτελεί ένα σουτ από το σημείο της ελεύθερης βολής.

- Αντί για κανονικό παιχνίδι καλαθοσφαίρισης, οι μαθητές κάθε ομάδας εκτελούν σουτ στο καλάθι εναλλάξ με τους παίκτες της άλλης ομάδας (εντός της κάθε ομάδας οι μαθητές εκτελούν επίσης τα σουτ με συγκεκριμένη σειρά η οποία ορίζεται στην αρχή του παιχνιδιού). Το πρώτο σουτ γίνεται από το σημείο της ελεύθερης βολής και κάθε επόμενο σουτ από το σημείο από όπου ο μαθητής που έχει σειρά να σουτάρει πιάνει τη μπάλα.

## Βιβλιογραφία

- Bailey, R. P., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health, 10*, 289-308. doi:10.1123/jpah.10.3.289
- Cauderay, M., & Cachat, F. (2015). Analysis of exercise training for treating obesity in children and adolescents: A review of recent programs. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 63*, 36-42.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*(1), 1-9. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C.J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 38*, 1515-1519. doi: 0.1249/01.mss.0000227537.13175.1b
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135-168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Diamond, A. (2015). Effects of physical exercise on executive functions: Going beyond simply moving to moving with thought. *Annals of Sports Medicine and Research, 2*(1):1011.
- Diamond, A., Ling, D. S. (2020). Review of the evidence on, and fundamental questions about, efforts to improve executive functions, including working memory. In Novick, J. M., Bunting, M. F., Dougherty, M. R., Engle, R. W. (Eds.), *Cognitive and working memory training: Perspectives from psychology, neuroscience, and human development* (pp. 143–431). New York, NY: Oxford University Press. DOI:10.1093/oso/9780199974467.003.0008
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy. Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research, 20*, 14-23. doi.org/10.1093/her/cyg101
- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). A review of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 25*, 240-258. doi:10.1123/jtpe.25.2.240
- Goudas, M., Kolovelonis, A., & Dermitzaki, I. (2013). Implementation of self-regulation interventions in physical education and sports contexts. In H. Bembenutty, T. Cleary, & A. Kitsantas (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 383-415). Greenwich, CT: Information Age.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet, 380*, 247-57. doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- Kitsantas, A., Kolovelonis, A., Gorozidis, G., & Kosmidou, E. (2018). Connecting self-regulated learning and performance with high school instruction in health and physical education. In M. DiBenedetto (Ed.), *Connecting self-regulated learning and performance with instruction across high school content areas* (pp. 351-373). Dordrecht, The Netherlands: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-90928-8\_12
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (1998). Self-regulation of motor learning: A strategic cycle view. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 220-239. doi:10.1080/10413209808406390
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2010). Self-regulated learning of a motor skill through emulation and self-control levels in a physical education setting. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 198-212. doi:10.1080/10413201003664681

- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction, 21*, 355-364. doi:10.1016/j.learninstruc.2010.04.001
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 221-235. doi:10.1080/1612197X.2012.671592
- Kolovelonis, A., Goudas, M., Dermitzaki, I., & Kitsantas, A. (2013). Self-regulated learning and performance calibration among elementary physical education students. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 685-701. doi:10.1007/s10212-012-0135-4
- Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R., & Hille, K. (2009). A 30-minute physical education program improves students' executive attention. *Mind, Brain, and Education, 3*(4), 235-242. doi:10.1111/j.1751-228X.2009.01076.x
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Developmental Psychology, 25*, 283-302. doi:10.1016/j.appdev.2004.04.002
- Lonsdale, C., Rosenkranz, R. R., Peralta, L. R., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, D. R. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Preventive Medicine, 56*, 152-161. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.024
- McKenzie, T. L., Li, D., Derby, C., Webber, L. S., Luepker, R. V., & Cribb, P. (2003). Maintenance of effects of the CATCH physical education program: Results from the CATCH-ON study. *Health Education and Behavior, 30*, 447-462. doi:10.1177/1090198103253535
- OECD/European Union (2016). *Health at a Glance: Europe 2016: State of Health in the EU Cycle*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264265592-en>
- Peruyero, F., Zapata, J., Pastor, D., & Cervelló, E. (2017). The acute effects of exercise intensity on inhibitory cognitive control in adolescents. *Frontiers in Psychology, 8*:921. doi:10.3389/fpsyg.2017.00921
- Pesce, C. (2012). Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics in exercise and cognition research. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*, 766-786. doi:10.1123/jsep.34.6.766
- Pesce, C., Faigenbaum, A., Goudas, M., & Tomporowski, P. (2018). Coupling our plough of thoughtful moving to the star of children's right to play: From neuroscience to multi-sectoral promotion. In R. Meeusen, S. Schaefer, P. Tomporowski, & R. Bailey (Eds.), *Physical activity and educational achievement: Insights from exercise neuroscience* (pp. 247-274). London: Routledge.
- Roebers, C. M. (2017). Executive function and metacognition: Towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental Review, 45*, 31-51. doi:10.1016/j.dr.2017.04.001
- Schmidt, M., Egger, F., Benzing, V., Jaeger, K., Conzelmann, A., Roebers, C. M., & Pesce, C. (2017). Disentangling the relationship between children's motor ability, executive function and academic achievement. *PLoS ONE 12*(8): e0182845. doi:10.1371/journal.pone.0182845
- Schmidt, M., Jager, K., Egger, F., Roebers, C. M., & Conzelmann, A. (2015). Cognitively engaging chronic physical activity, but not aerobic exercise, affects executive functions in primary school children: A group-randomized controlled trial. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*, 575-591. doi:10.1123/jsep.2015-0069.
- SHAPE America (2013). *Comprehensive school physical activity programs: helping all students achieve 60 minutes of physical activity*. Retrieved from: <http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pa/upload/Comprehensive-School-Physical-Activity-programs-2013.pdf>.



- Tomporowski, P. D., Lambourne, K., & Okumura, M. S. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Preventive Medicine, 52*, S3-S9. doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.028
- Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendelton, D. M., & Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science, 4*, 47-55. doi:10.1016/j.jshs.2014.09.003.
- Tomporowski, P., McCullick, B., & Pesce, C. (2015). *Enhancing children's cognition with physical activity games*. Human Kinetics.
- Trudeau, F., & Shephard, R.J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine, 35*, 89-105. doi:10.2165/00007256-200535020-00001
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PloS one, 7*(4), e34731. doi:10.1371/journal.pone.0034731
- Voelcker-Rehage, C., Niemann, C., Hübner, L., Godde, B., & Winneke, A. H. (2016). Benefits of physical activity and fitness for lifelong cognitive and motor development – Brain and behavior. In M., Raab, P., Wylleman, R., Seiler, A. M., Elbe, & A. Hatzigeorgiadis, (Eds.) *Sport and exercise psychology research: From theory to practice* (pp. 43-73). doi:10.1016/b978-0-12-803634-1.00003-0
- World Health Organization (2007). *Promoting physical activity in schools: An important element of a health-promoting school*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

## Βιβλιογραφία Παιχνιδιών

- Dienstmann, R. (2008). *Games for motor learning*. Human Kinetics.
- Dowson, A. (2009). More fun and games. Human Kinetics.
- Pesce, C., Marcetti, R., Motta, A., & Bellucci, M. (2015). *Joy of moving*. Calzetti & Mariucci Editori.
- Tomporowski, P., McCullick, B., & Pesce, C. (2015). *Enhancing children's cognition with physical activity games*. Human Kinetics.

## Δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου

- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2022). Acute enhancement of executive functions through cognitively challenging physical activity games in elementary physical education. *European Physical Education Review*, [OnlineFirst]. https://doi.org/10.1177/1356336X221135139
- Kolovelonis, A., Pesce, C., & Goudas, M. (2022). The effects of a cognitively challenging physical activity intervention on school children's executive functions and motivational regulations. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 12742. https://doi.org/10.3390/ijerph191912742
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2022). Exploring the effects of three different types of cognitively challenging physical activity games on students' executive functions and situational interest

in physical education. *Cogent Education*, 9:1, 2148448, doi:10.1080/2331186X.2022.2148448

Kolovelonis, A., Samara, E., Digelidis, N., & Goudas, M. (2022). Elementary students' perceptions of cognitively challenging physical activity games in physical education. *Children*, 9, 1738. <https://doi.org/10.3390/children9111738>

Kolovelonis, A., & Goudas, M. The effects of cognitively challenging physical activity games versus health-related fitness activities on students' executive functions and situational interest in physical education. A group-randomized controlled trial. *Manuscript submitted for publication*.

## Ανακοινώσεις σε συνέδρια στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου

Γούδας, Μ., Κολοβελώνης, Α., & Σαμαρά, Ε. (2022). Τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης ενισχύουν τις εκτελεστικές λειτουργίες μαθητών/τριών δημοτικού. Προφορική ανακοίνωση στο πλαίσιο του 30<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, 20-22 Μαΐου 2022.

Κολοβελώνης, Α., Καμινάρης, Ε., Σαμαρά, Ε., & Γούδας, Μ. (2022). Η επίδραση της παρέμβασης «Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω» με καινοτομία παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες μαθητών/τριών δημοτικού. Προφορική ανακοίνωση στο πλαίσιο του 30<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, 20-22 Μαΐου 2022.

Κολοβελώνης, Α., Σαμαρά, Ε., & Γούδας, Μ. (2021). Ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών μαθητών δημοτικού με καινοτόμα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Προφορική ανακοίνωση στο πλαίσιο του 29<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, 14-16 Μαΐου 2021.

Κολοβελώνης, Α., Σαμαρά, Ε., & Γούδας, Μ. (2022). Απόψεις μαθητών/τριών δημοτικού για τα καινοτόμα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Προφορική ανακοίνωση στο πλαίσιο του 30<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, 20-22 Μαΐου 2022.

Κολοβελώνης, Α., Σαμαρά, Ε., & Γούδας, Μ. (2021). Η επίδραση καινοτόμων παιχνιδιών φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης στις εκτελεστικές λειτουργίες μαθητών δημοτικού. Προφορική ανακοίνωση στο πλαίσιο του 29<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, 14-16 Μαΐου 2021.

Σαμαρά, Ε., Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2022). Η επίδραση της χρήσης του καθορισμού στόχων και της αυτο-καταγραφής στη διάρκεια εκμάθησης της πάσας ποδοσφαίρου στις εκτελεστικές λειτουργίες μαθητών/τριών Δ' και Ε' δημοτικού. Αναρτημένη ανακοίνωση στο πλαίσιο του 30<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, 20-22 Μαΐου 2022.

