



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ

PROJECT

AM 1700131

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:

ΝΑΙ



Τίτλος: “Μια εικονική αθλητική ημέρα”

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ

Τάξη: Όλες οι τάξεις του λυκείου και του Γυμνασίου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά:** Οι μαθητές μέσα από αυτές τις δυο εβδομάδες (τουλάχιστον) παιχνιδιών και αθλητικών ασκήσεων θα μπορέσουν αναπτύξουν τις ικανότητες τους σε (δύναμη, στόχο, ισορροπία κλπ) μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες με διπλό ανταγωνισμό.
- **Γνωστικά:** Όσο αφορά τις γνώσεις τους θα μπορέσουν να αντιληφθούν καλύτερα το πως πρέπει να εκτελούνται κάποιες βασικές ασκήσεις δύναμης και αντοχή στη δύναμη (σανίδα, πους απς, μπεμπις κλπ) μέσα από δραστηριότητες με μορφή παιχνιδιού. Επίσης θα μπορέσουν να τελειοποιήσουν την τεχνική τους στη ρίψη αντικειμένων ώστε να έχουν το καλύτερο αποτέλεσμα.
- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά:** Μέσα από αυτό το πρότζεκτ θα μπορέσουν οι μαθητές να κρατήσουν επαφή και να αλληλεπιδράσουν ακόμα και ο καθένας από το σπίτι του. Θα καταπολεμηθεί η μοναξιά αλλά το βασικό προτέρημα είναι ότι το πρότζεκτ αυτό έχει διττή μορφή. Δεν κινητοποιεί μόνο τους μαθητές ΑΛΛΑ ολόκληρη την οικογένεια των μαθητών.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες):

Αυτό το πρότζεκτ δεν είναι απλά ένα προγραμμα ασκήσεων που ενδεχομένως να προκαλεί σε μερικά παιδιά αισθήματα βαρεμάρας και μη διασκέδασης. Τα παιδιά ειδικά στο γυμνάσιο και το λύκειο έχουν μεγάλη συσσωρευμένη ενέργεια και δυστυχώς όλη μέρα μέσα στο σπίτι πρέπει να βρουν τρόπο να εκτονωθούν. Αυτό το πρότζεκτ πετυχαίνει αυτό το στόχο διότι περιλαμβάνει παιχνίδια κλασικές γυμναστικές ασκήσεις με έντονο το αίσθημα του υγιούς ανταγωνισμού ανάμεσα στα μέλη τις οικογένειας αλλά και τους φίλους τους.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία:

Δασκαλοκεντρικές:

Θα χρησιμοποιηθεί η μέθοδος παραγγέλματος καθώς οι μαθητές θα πρέπει να επαναλάβουν ένα προκαθορισμένο μοντέλο κίνησης ή να μάθουν σε μικρό χρονικό διάστημα δεξιότητες που απαιτούν ψηλό βαθμό ασφαλείας και ακρίβειας. Επίσης θα χρησιμοποιηθεί η μέθοδος του αυτοελέγχου καθώς ο κάθε μαθητής θα πρέπει να ελέγχει και να διορθώνει τον εαυτό του για το ένα εκτελεί σωστά την Εκάστοτε κίνηση η άσκηση.

Μαθητοκεντρικές:

Θα χρησιμοποιεί η μέθοδος καθοδηγούμενης εφευρετικότητας καθώς οι μαθητές την τελευταία μέρα της πρώτης εβδομάδας (Παρασκευή) θα πρέπει να δημιουργήσουν ο καθένας ένα παιχνίδι με δικούς τους κανόνες, στόχους και περιορισμούς.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

Γεια σου! Άκουσα πως εσυ και μερικοί φίλοι σου βαρεθήκατε να παίζετε όλη μέρα βιντεοπαιχνίδια την περίοδο της καραντίνας και θέλετε λίγη δράση. Το παρακάτω πρόγραμμα δυο εβδομάδων με αθλητικά παιχνίδια είναι η λύση σας.

Αρχικά δημιούργησε σε ένα κοινωνικό δίκτυο μια ομαδική συνομιλία με όλα τα μέλη της ομάδας σου. Εκεί θα αναφέρει ο καθένας τις επιδόσεις σας και αν χρειαστεί θα ανταλλάξετε απόψεις πάνω στο πρόγραμμα.

Η κεντρική ιδέα είναι μια αναπαράσταση ολυμπιακών αγώνων με διαφορα παιχνίδια που παραπέμπουν σε αθλοπαιδιές. Ο καθένας θα έχει αντιπάλους όλους τους άλλους με βάση την επίδοση του σε κάθε παιχνίδι ΑΛΛΑ και την ίδια του σην οικογένεια. Δεν κατάλαβες ; Θα σου εξηγήσω. Κάθε μέρα από Δευτέρα έως Παρασκευή έχει 3 παιχνίδια διαφορετικά και διαφορετικές απαιτήσεις. Σε αυτά τα παιχνίδια όμως θα ανταγωνιζόμαστε ένα μέλος της οικογένειας μας ανάλογα ποιος είναι ο πιο ικανός ή ποιος είναι διαθέσιμος. Στο τέλος του παιχνιδιού θα σημειώνουμε εάν έχουμε κερδίσει τον αντίπαλο μας αλλά και το προσωπικό μας ρεκόρ στο παιχνδι (επαναλήψεις ,γκολ κλπ) . Το Σάββατο θα δωθουν έπαθλα πρώτης , δεύτερης και Τρίτης θέσεις σε δυο τομείς. 1) συνολικές νίκες έναντι οικογένειας 2) στο ποιος έχει στα περισσότερα παιχνδια καλύτερες επιδόσεις με βάση τους αριθμούς.

Την πρώτη βδομάδα θα έχεις την ευκαιρία να προπονηθείς και να καταλάβεις τα παιχνδια και την δεύτερη εβδομάδα θα γίνουν οι Ολυμπιακοί αγώνες καραντίνας . Σκοπός της πρώτης βδομάδας είναι τα παιδιά να καταλάβουν τα παιχνδια και να Μπορέσουν να εξασκηθούν σε αυτά με τη βοήθεια της οικογένειας τους. Σκοπός της δεύτερης βδομαδας είναι τα παιδιά παίζοντας με μέλη της οικογένειας τους να ανταγωνιστούν τους φίλους τους ο καθένας από το σπίτι του και φυσικά να μάθουν να εκτελούν βασικές γυμναστικες ασκήσεις μέσα από απλά από απλά παιχνδια αλλά και να βελτιώσουν δεξιότητες όπως η ρίψη αντικειμένου σε κάποιο στόχο.

Όμως υπάρχει και κάτι ακόμα. Την Παρασκευή της πρώτης βδομάδας θα κληθείτε να φτιάξετε ο καθένας 1 δικό σας παιχνίδι ώστε να συμπληρωθεί η Παρασκευή της επόμενης εβδομάδας. Πρέπει να είστε δημιουργικοί και να φτιάξετε ένα παιχνίδι με Δικούς σας στόχους κανόνες και περιορισμούς.

Το Σάββατο της πρώτης βδομάδας θα διεξαχθεί στην ομαδική συνομιλία ψηφοφορία για να επιλεχθούν 3 παιχνίδια από αυτά που σκεφτήκατε εσείς ώστε να συμπληρωθεί η Παρασκευή της δεύτερης βδομάδας.

Κατω από κάθε παιχνίδι θα σημειώνετε το βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού (1 με 5). Τις επαναλήψεις ή τα γκολ ή τα καλάθια κλπ) και εάν νικήσατε το μέλος της οικογένειας σας.

Στο τέλος θα έχετε κάποιες σελίδες να αποτυπώσετε τις εντυπώσεις σας να δώσετε συμβουλές και οτιδήποτε άλλο πέρασε στο μυαλό σας αυτές τις δυο εβδομάδες σχετικά με το πρόγραμμα.

Σχεδιάγραμμα προγράμματος

Πρώτη βδομάδα

Δευτέρα:

Πρωινό παιχνίδι :πέτρα ψαλίδι χαρτί ενώ βρίσκεστε σε σανίδα με ένα μέλος της οικογένειας. (Ο πρώτος στα 3 κερδισμένα σετ κερδίζει. Το σετ κερδίζετε με 3 κερδισμένους πόντους.)

Απογευματινό παιχνίδι: push ups bottle challenge. Με ένα άτομο της οικογένειας. (Ο πρώτος στις 3 νικές κερδίζει. Δεν υπάρχει χρονικό όριο σε κάθε γύρω αλλά κρατά χρόνος για προσωπική επίδοση.)

Βραδινό παιχνίδι : Burpees challenge
(3 γύροι 40 δευτερόλεπτα ο Καθένας.)

Χώρος: σαλόνι , αυλή η οποίος χώρος στο σπίτι είναι διαθέσιμος

Υλικό : ένα στρώμα γυμναστικής , ένα μπουκάλι νερό 500ml γεμάτο.

(επεξήγηση των παιχνιδιών θα γίνει αφού αναφερθεί επιγραμματικά όλο το πρόγραμμα)

Τρίτη:

Πρωινό παιχνίδι: standard plank soccer (3 γύροι ο πρώτος στα 10 γκολ Κερδίζει)

Απογευματινό παιχνίδι: Μπάσκετ με άπλυτα (3 γύροι με 5 βολές π καθένας σε κάθε γύρω)

Βραδινό παιχνίδι : Golf skee ball (3 γύροι με 5 βολές ο καθένας)

Χώρος : οποιαδήποτε χώρος του σπιτιού

Υλικά :κάλτσες τυλιγμένες σε κουβάρια , 3 καλάθια, ένα μεγάλο κομματι χαρτόνι ,μια σκούπα ξύλινη και ένα μπαλάκι

Τετάρτη:

Πρωινό παιχνίδι: τένις (3 γύροι ο πρώτος στους 10 πόντους κερδίζει)

Απογευματινό παιχνίδι : jumping jacks bottle flips challenge (3 γύροι 40 δευτερολέπτων)

Βραδινό παιχνίδι: Table air hockey (3 γύροι ο πρώτος στα 10 γκολ κερδίζει το)

Χώρος: οποιαδήποτε χώρος του σπιτιού

Υλικά : ένα σεντόνι, 2 μανταλάκια για την τοποθέτηση του, 2 ρακέτες Θαλασσης, μπαλάκι του τένις , ένα μικρό μπουκάλι νερού γεμάτο , 4 μπουκάλια νερού μεγάλα γεμάτα για τέρματα το air hockey, ένα ζευγάρι καλτσών τυλιγμένο σε κουβάρια.

Πέμπτη:

Πρωινό παιχνίδι: bowling (3 γύροι με 3 ρίψεις ο καθένας)

Απογευματινό παιχνίδι : sit ups με μπουκάλι νερού (3 γύροι μέχρι τελικής πτωσεως)

Βραδινό παιχνίδι: colour matching (3 γύροι)

Χώρος : οποιαδήποτε χώρος του σπιτιού

Υλικά :10 μπουκάλια μεγάλα νερού γεμάτα 8 χαρτινα ποτήρια με χρωματισμένους τους πατους τους εξωτερικά, ένα μπουκάλι νερού γεμάτο μεγάλο

Παρασκευή:

Τα 3 παιχνδια που των παιδιών που επιλέχθηκαν



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

Ανάλυση δεύτερης φάσης

Δεύτερης βδομάδας

Δευτέρα:

1) Πέτρα ψαλίδι χαρτί με Σανίδα.

Καλημέρα! Πριν κανείς στιδήποτε πάρε ένα μέλος της οικογένειας σου και ελα για ένα παιχνίδι πέτρα, ψαλίδι. Είναι το κλασικό παιχνίδι πέτρα ψαλίδι χαρτί ΑΛΛΑ οι δυο αντίπαλοι βρίσκονται σε στάση σανίδα. Ξάπλωσε μπρούμυτα σε ένα στρώματα και στηρίξου στους αγκώνες. Πάτησε δυνατά με τα δάχτυλα των ποδιών ώστε να σηκωθείς από το έδαφος και το κεφάλι σου να έρθει σε ευθεία με τη σπονδυλική σου στήλη. Κάθε φορά που θα κουνάς το χέρι για το παιχνίδι να προσεχείς να χαλάει όσο το δυνατόν λιγότερο η ευθεία του σώματος σου. Το παιχνίδι θα το κερδίζει αυτός που θα φτάσει τα 3 νικηφόρα σετ. Κάθε σετ κερδίζεται με 3 νικηφόρους πόντους. Ανάμεσα στα σετ γίνεται 5λεπτο διαλειμμα λόγω της απαιτητικότητας της άσκησης. Σε κάθε γύρο βάζουμε ένα χρονόμετρο ώστε να δούμε το προσωπικό ρεκόρ που αντέξαμε σε αυτή τη στάση.

Βίντεο παιχνιδιού: https://www.youtube.com/watch?v=SCvK0yiBPRI&fbclid=IwAR2Ej-uPvKYzR3IKPaPlo8oRJuwBvkkVioCn_dpaEHPLWltXMnVj9C-tzrl

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

2) push-ups bottle challenge

Σε αυτό το παιχνίδι κάθεσαι απέναντι σε κοντινή απόσταση με ένα μέλος της οικογένειας σου με ένα μπουκάλι γεμάτο νερό ανάμεσα σας. Κάθε φορά που κανείς ένα πους απ πρέπει να Μεταφέρεται το μπουκάλι στα αριστερά του αντιπάλου σου. Και εκείνος με τη σειρά του όταν κάνει ένα πους απ στα αριστερά σου. Ηττημένος θα είναι αυτός που δεν θα αντέξει να κάνει άλλη Επανάληψη και θα μείνει με το Μπουκάλι στα αριστερά του. Ο πρώτος στις 3 νίκες κερδίζει το παιχνίδι ΑΛΛΑ θα πρέπει να μετράει και τις επαναλήψεις για το προσωπικό ρεκόρ του.

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

3)Burpees challenge:

Η κλασική άσκηση μπερμπις που θα μπορέσετε να τη δείτε και σε βίντεο στον παρακάτω σύνδεσμο. 3 γύροι 40 δευτερόλεπτα ο καθένας ποιος θα κάνει περισσότερες επαναλήψεις και θα πάρει περισσότερες νίκες σε αυτούς τους 3 γύρους; Εσύ ή το μέλος της οικογένειας ; Ποιος θα έχει περισσότερες επαναλήψεις ; Εσύ ή οι φίλοι σου σε ένα γύρο;

Βίντεο άσκησης: <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου:

Τρίτη

1)standard plank soccer:

Σε αυτό , κάθεσαι απέναντι με τον αντίπαλο σου αλλά αυτή τη φορά δε στηρίζεις στους αγώνες αλλά στις παλάμες. Τα χέρια είναι λίγο πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ωμων για τη διευκόλυνση του παιχνιδιού. Έχετε ένα μπαλάκι και ο ένας προσπαθεί να βάλει γκολ ανάμεσα στα χέρια του αντιπάλου του σπρώχνοντας τη μπάλα με τα χέρια. Θυμήσου να έχετε μια καλή Απόσταση ο ένας από τον άλλο. Τρεις γύροι. Ο πρώτος στα 10 γκολ κερδίζει.

Βίντεο παιχνιδιού:

<https://www.youtube.com/watch?v=7qziSpHgEYs&fbclid=IwAR3bS1G4pYT8tdRQSRcg0D7KzqqajgUeqZNN5lp4VRuf0DzaVhL5IUes33A>

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

2)Μπάσκετ με Άπλυτα

Πάρτε το καλάθι με τὰ άπλυτα αδειάστε το και πάρτε 5 ζευγάρια κάλτσες τυλιγμένες σε κουβάρια. Ορίστε μια αξιοσέβαστη απόσταση και προσπαθίστε να βάλετε τις κάλτσες μέσα στον κουβα; Προσοχή όμως. Έχετε 3 γύρους από 5 βολές ο καθένας εσυ και το μέλος την οικογένειας σου; Οποίος βάλει περισσότερες κάλτσες κερδίζει το γύρο. Οι ρίψεις είναι όμως ορισμένες. Μια ελεύθερη με Όποιοι τροπό θελουμε. Μια με το κακο μας χέρι. Μια κάτω από το γόνατο μας. Μια με Γυρισμένη την πλάτη στο καλάθι αλλά και μια κλωτσώντας τη μπάλα. Καλή τύχη!

Βίντεο άσκησης:

https://www.youtube.com/watch?v=kwyPDzDRCSA&fbclid=IwAR2kFT7wDCVUK7enWb5fJ4nAkJfqD_UG_hSeKPdYvJec5-uqzNNaCKRAYZc

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

3)Golf skee ball

Για αυτό το παιχνίδι χρειάζονται 3 κουβάδες και ένα μεγάλο χαρτόνι για να χρησιμοποιηθεί σα ράμπα ώστε να εκτοξεύετε το μπαλάκι. Επίσης χρειάζεται μια ξύλινη απλή σκούπα για να χτυπάμε το μπαλάκι. Το Παιχνδι έχει 3 γύρους και ο καθένας έχει 5 βολες με τη σκούπα. Αν το Μπαλάκι μπει στον πρώτο και κοντινότερο Κουβα παίρνει 100 πόντους, αν στο δεύτερο 200 και αν στον τρίτο και πιο μακρινό 300. Μετά τις 5 βόλες γίνεται το άθροισμα. Ποιος θα μαζέψει Περισσότερους πόντους; Εδώ τον ατομικό ρεκόρ αφορά όλους τους γύρους μαζί.

Βίντεο άσκησης:

https://www.youtube.com/watch?v=t86IMtjs8n0&feature=emb_logo&fbclid=IwAR2kFT7wDCVUK7enWb5fJ4nAkJfqD_UG_hSeKPdYvJec5-uqzNNaCKRAYZc

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

Τετάρτη

1)τένις:

Το πασίγνωστο παιχνίδι αλλά στο σπίτι. Τοποθετήστε ένα στεντονι στηριγμένο από ακρη σε ακρη. Πάρτε δυο ρακέτες Θαλασσίας και ένα μπαλάκι του τένις. Το Παιχνδι ξεκινάει. Αποτελείται από 3 γύρους ο πρώτος στους 10 πόντους κερδίζει το γύρω. Προσοχή η μπάλα δεν πρέπει να Ακουμπήσει το έδαφος όπως στο κανονικό τένις. Το προσωπικό ρεκόρ μετράει και εδώ σε όλους του γύρους.

Βίντεο άσκησης: https://www.youtube.com/watch?v=VH-0lJgeizU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Tf_0AeldrGsWgVtv9NqMZyjJ8pR7UeQEATWq2eiE-TDywhKJKzP9_T6M

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου:

2)Jumping jacks bottle flip challenge

Σε αυτό το παιχνίδι κάθεσαι πάλι απέναντι με Τον αντίπαλο. Ο Καθένας έχει ένα μπουκάλι μικρό με λίγο νερό μπροστά του στο πατομα . Αφού κάνει 3 jumping jacks προσπαθεί να κάνει το γνωστό μποτλ φλιπ τσαλεντζ. Αν τα καταφέρει δοκιμάζει ξανά. Αν δεν τα καταφέρει ξανά κάνει 3 jumping jacks μέχρι να ξανά Δοκιμάσει. 3 γύροι 40 δευτερόλεπτα ο κθενας. Αυτός με τα περισσότερα μποτλ φλοπς κερδίζει το γύρο. Το προσωπικό ρεκόρ μετράει για το καθε γύρω ξεχωριστά και κρατάμε αυτό με τα περισσότερα μποτλ φλιπς.

Βίντεο άσκησης:

<https://www.youtube.com/watch?v=AZd8oJv6LIM&fbclid=IwAR3fTBUJKfUX5iIJD7H-MFuWtoK1ISq737570QHF6XahifF4SQ7KNPg8hwU>

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

3)Air hockey

Πάμε στην τραπεζαρία και φτιάχνουμε δυο τέρματα ένα σε κάθε πλευρά. Παίρνουμε ένα ζευγάρι καλτσες τυλιγμένο σε κουβάρι. Βάζουμε και μια Καλτσά στη χέρι σα γάντι και ξεκινάει το παιχνίδι. 3 γύροι ο πρώτος στα 10 γκολ κερδίζει. Το προσωπικό ρεκόρ είναι το άθροισμα των γκολ σε όλους τους γύρους.

Βίντεο άσκησης: https://www.youtube.com/watch?v=cVccl7ME1OY&fbclid=IwAR1fg79Y_sdM-Cb3saRjDBPRuRZW8Pr2AzH-oyBm7R-fpsc2cEg0GH9tZlg

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

Πέμπτη

1)Bowling

Το κλασικό πασίγνωστο παιχνίδι με ένα μπαλάκι και 10 γεμάτα μπουκάλια νερού. 3 γύροι με 3 ρίψεις ο καθένας με το χέρι. Οποίος ρίξει περισσότερα μπουκάλια αθροιστικά κερδίζει. Το ατομικό ρεκόρ εδώ αγορά μόνο ένα γύρο. Την καλύτερη επίδοση.

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίων αντιπάλου :

2)Sit ups challenge

Κάθεσαι κοντά με Τον αντίπαλο σου αντικρυστα. Κρατάς ένα μεγάλο Μπουκάλι νερό. Κάνετε μαζί σιτ απς και όταν έρχεστε μέτωπο με Μέτωπο δίνει αυτός που κρατάει το μπουκάλι στην αλλο. Οποίος δεν αντέξει να κάνει άλλη επαναλήψεις και βρεθεί με το μπουκάλι στο χέρι χάνει το γύρο. 3 γύροι μέχρι τελικής πτώσεως. Το ατομικό ρεκόρ εδώ αφορά μόνο ένα γύρο. Την καλύτερη επίδοση.

Βίντεο άσκησης: https://www.youtube.com/watch?v=1fbU_MkV7NE

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου :

3)Colour matching

Κατασκευάζετε 9 κουτιά όπως στην τρίλιζα. Φτιάχνετε 4 πλαστικά Ποτήρια με βαμμένους τους πατους εξωτερικά σε 3 χρωματα. Τρία ποτήρια σε κόκκινο , 3 σε μπλε και 2 πράσινα. Ορίζουμε κάθε σειρά με 3 κουτιά με ένα χρωμα. Τοποθετούμε τα ποτήρια τυχαία και πρέπει μετακινώντας όπως στο βίντεο τα ποτήρια να βρεθούν όλα με στη σειρά τους. Σαν τον κύβο του Ρούμπικ. 3 γύροι οποίος το καταφέρει πρώτος κερδίζει. Σε αυτό δεν υπάρχει ατομικό ρεκόρ.

Βίντεο άσκησης: <https://www.youtube.com/watch?v=Kxho-ZmulS4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1t4xexP-Jjgeg3UOICCd4PGy9QIDECOTzGjplfcPanv1RtquVzHxblC8>

Βαθμός δυσκολίας :

Προσωπικό ρεκόρ :

Νίκη εναντίον αντιπάλου:

Παρασκευή

Τα 3 δικά σας παιχνδια που επιλέξατε μετά από ψηφοφορία.

Σάββατο

Καταθέτει ο καθένας τις νίκες και τα προσωπικά του ρεκόρ σε κάθε παιχνίδι και γίνεται με ζωντανή σύνδεση η απονομή των μεταλλίων. Το πρότζεκτ έχει λάβει τέλος ελπίζω να το διασκεδάσατε!!!

Σε αυτή την κόλλα μπορείτε να αναπτύξετε όλες σας τις σκέψεις σχετικά με το πρότζεκτ. Τρόπους βελτίωσης και ότι άλλο θέλετε.

Αναπτυξτε έδω: