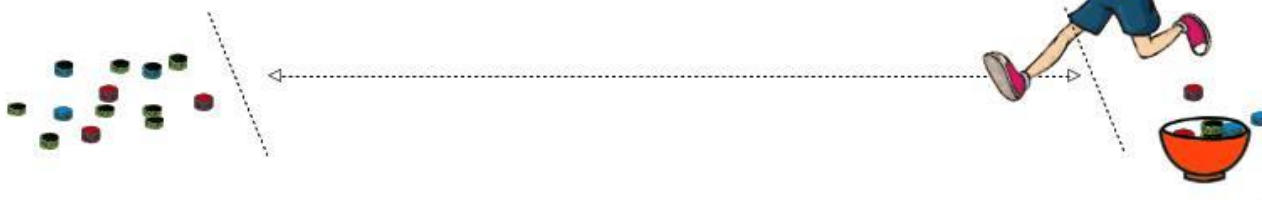


HOME Schooling – Αντοχή, Συντονισμός

Υλικά: 15 πλαστικά πώματα, 3 δοχεία (μπολ κουζίνας), 3 πλαστικά ποτήρια, κολλητική ταινία

Προθέρμανση

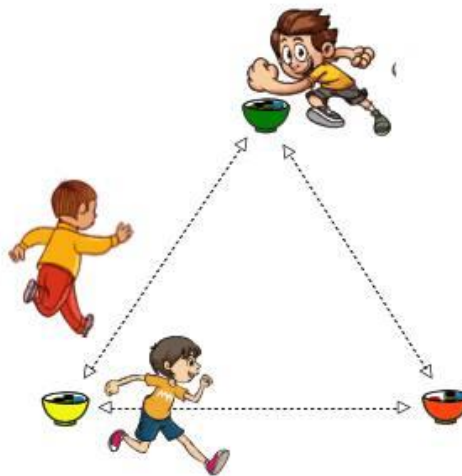
- Τοποθετήστε τα πώματα σε αρκετή απόσταση από την γραμμή εκκίνησης (κολλητική ταινία).
- Στόχος του παιχνιδιού είναι να μεταφέρετε όλα τα πώματα στο μπολ σας, στη γραμμή αφετηρίας
- Χρονομετρήστε την προσπάθειά σας
- Επαναλάβετε για να διορθώσετε (μειώσετε) τον χρόνο σας
- Επαναλάβετε με διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης:
 - > Κουτσό (πάω με δεξί και επιστρέφω με αριστερό)
 - > Αλματάκια με πόδια ενωμένα (καγκουρό)
 - > Χρησιμοποιώ και τα χέρια, βάδισμα τετράποδου



Παιχνίδι Αντοχής

3 άτομα:

- Σχηματίστε με 3 μπολ, ένα ισόπλευρο τρίγωνο.
- Πλευρά = 5 έως 7 μέτρα (ανάλογα με τον χώρο σας)
- Τοποθετήστε 5 πώματα σε κάθε μπολ
- Το κάθε μπολ αντιστοιχεί σε ένα παίχτη. Ο κάθε παίχτης πρέπει να αδειάσει το δικό του μπολ από πώματα και να γεμίζει τα μπολ τους υπόλοιπους
- Σε κάθε μετακίνηση μεταφέρω μόνο ένα πώμα
- Δεν ρίχνω το πώμα από μακριά, αλλά πάω κοντά και το τοποθετώ
- Δώστε εκκίνηση
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν αδειάσει ένα μπολ



Συντονισμός ματιού-χεριού (eye-hand coordination)

Ατομικά:

- Πάρτε 5 πώματα και το πλαστικό σας ποτήρι
- Ρίξτε τα πώματα (ένα κάθε φορά) κατακόρυφα και ψηλά. Προσπαθήστε να τα υποδεχθείτε στο ποτήρι.
- Μετρήστε επιτυχημένες προσπάθειες και επαναλάβετε
- Διαβαθμίστε την δυσκολία, με το ύψος

Σε ζευγάρια:

- Παίξτε παιχνίδι πάσας. Ρίξτε πώμα ο ένας στο άλλο
- Υποδέχομαι το πώμα, πάντα μέσα στο ποτήρι
- Βάλτε και δεύτερο πώμα στο παιχνίδι, και ρίξτε τα πώματα ταυτόχρονα

