

ΕΕΕΕΚ
ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
2019-20

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

SURVIVOR
ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

ΑΡΖΟΓΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Υλικά:

- 3-4 μπουκάλια (που μοιάζουν με κώνους)
- 2 καρέκλες
- 1 σχοινάκι
- 2 λεκάνες
- 6-10 αντικείμενα που μπορούν να μεταφερθούν εύκολα (μικρές μπάλες, άδεια κουτάκια από καφέ-γάλα, μικρά παιχνίδια)
- Καλή Διάθεση





Σκοπός:

**Να μπορέσω να
ξεπεράσω όλες τις
δοκιμασίες και να βγω
νικητής-νικήτρια.**

1^η άσκηση

- ❖ Τοποθετώ 3-4 μπουκάλια στο πάτωμα σε απόσταση 60-80εκ μεταξύ τους.
- ❖ Με ζιγκ-ζαγκ περνάω ανάμεσα από τα μπουκάλια





2^η άσκηση

- ❖ Τοποθετώ 2 καρέκλες και δένω ένα σχοινάκι.
- ❖ Περνάω κάτω από το εμπόδιο, με την κοιλιά να ακουμπάει στο πάτωμα.

(Παραλλαγή: Μπορεί η κοιλιά να κοιτάει στο ταβάνι)

3^η άσκηση

- ❖ Τοποθετώ 2 λεκάνες σε απόσταση 2μ. (ίσως και περισσότερο αν έχω χώρο).
- ❖ Στην 1^η λεκάνη βάζω 6-10 υλικά (μπαλες, μπουκάλια, παιχνίδια κλπ.).
- ❖ Προσπαθώ να μεταφέρω τα πράγματα (ένα-ένα) από την 1^η λεκάνη στην 2^η όσο πιο γρήγορα μπορώ.





Καλή
Διασκέδαση!!!
